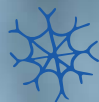
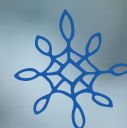


Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 6 | 2025

LEBENS LUST



DEM HERZKOLLAPS
VORBEUGEN!

ÄPFEL – SUPERSTARS
IN DER OBSTSCHALE

MEHR PLATZ UND STRUKTUR
DURCH RAUMTEILER



Neubauprojekt Residenz Ludwigshöhe Darmstadt:

STILVOLLES WOHNEN, STABILE WERTE UND LEBENSQUALITÄT FÜR DIE GENERATION 60+

Vetter & Partner Immobilien startet ab sofort den Verkauf der Residenz Ludwigshöhe Darmstadt.

Dieses Projekt vereint, was anspruchsvolle Käufer heute suchen: einen sicheren Ort fürs Heute – und eine wertvolle Investition für das Morgen.

Für Menschen mit Weitblick – Wohnen 60 Plus

Die Residenz Ludwigshöhe richtet sich an alle, die ihr Leben bewusst gestalten wollen: aktiv, stilvoll und mit Blick auf die Zukunft. Ob zur Eigennutzung, als Kapitalanlage oder mit der Perspektive, später selbst einzuziehen – hier findet sich ein Zuhause, das Werte schafft und erhält.

32 neue Eigentumswohnungen – stufenfrei, elegant, individuell – bieten mit Preisen von rund 493.000 € bis 1,08 Mio. € eine langfristig solide Investition. Alle Wohnungen überzeugen durch lichtdurchflutete Räume, Loggien oder Dachterrassen und liebevolle architektonische Details. Es stehen Wohnflächen ab 66 bis 151 Quadratmetern zur Verfügung. Die Wohnungen der oberen Geschosse sind bequem mit den Aufzügen erreichbar.

Gemeinschaft, die inspiriert

Ein Ort zum Ankommen und Wohlfühlen: das hauseigene Forum mit Kaminzimmer und Bibliothek, der Gemeinschaftsraum, der Residenz-Garten mit Rosenpavillon, Boule-Bahn und Gartenschach – hier entstehen Orte für vielfältige Freizeitaktivitäten. Ein Gästeapartment für Besucher erweitert zusätzlich die großzügigen Gemeinschafts-

flächen und gehört selbstverständlich auch zur Residenz. Wer nach einem Zuhause sucht, das Begegnung, Freundschaft und Lebensfreude fördert, wird hier fündig. Die Residenz Ludwigshöhe ist kein anonymes Haus – sie ist ein lebendiger Ort, an dem Menschen miteinander gestalten, lachen und sich gegenseitig unterstützen. Dank energieeffizienter Planung und gemeinschaftlicher Verteilung der verbleibenden Betriebskosten für das Forum, genießen die Bewohner höchsten Wohnkomfort und zahlreiche Extras, ohne dass sich monatliche Ausgaben merklich erhöhen.

Lage mit Lebensqualität und Zukunft

Im neuen Ludwigshöhviertel Darmstadt entstehen ideale Bedingungen für komfortables Leben: kurze Wege zu Ärzten, Geschäften, Cafés und einem geplanten Wochenmarkt – eingebettet in viel Grün und Ruhe. Ergänzt wird das Konzept durch ein smartes Mobilitätsangebot mit HeinerLiner, Carsharing und Fahrradverleih. Zukünftig ist zudem eine Straßenbahnlinie geplant.

Warum jetzt investieren?

Gerade jetzt ist der richtige Zeitpunkt – denn frühe Käufer profitieren doppelt:

- Beste Auswahl sichern: Die attraktivsten Wohnungen mit Top-Lage, Blick und Sonnenseite sind jetzt noch verfügbar.
- Zukunft klug gestalten: Wer schon heute investiert, schafft sich seinen künftigen Wohnsitz – mit der Freiheit, direkt selbst einzuziehen oder doch erst einmal zu vermieten.

- Wertstabilität und Nachfrage: Der Markt für hochwertige, altersgerechte Wohnungen wächst stark – besonders in zentralen Lagen wie Darmstadt.
- Gestaltungsspielraum: Frühentschlossene können bei Materialien und Ausstattungsdetails noch mitbestimmen.
- Langfristiger Vermögensschutz: Wer heute investiert, verbindet Rendite mit einem realen Wohnwert.

Kurz gesagt: Wer heute handelt, investiert in Freiheit, Komfort und Zukunftssicherheit.

Für alle, die sofort einziehen möchten

Die Residenz Ludwigshöhe bietet nicht nur eine wertbeständige Anlage – sie ist ein Ort zum Leben ab dem ersten Tag. Wer bereits

jetzt einziehen möchte, findet hier ein außergewöhnliches Wohnkonzept.

- Ein Zuhause mit Seele: Menschen, die das Leben genießen treffen hier auf Gleichgesinnte.
- Räume, die verbinden: Gemeinsame Feste, sportliche Aktivitäten, Lesungen und Nachbarschaftsprojekte fördern den Austausch und schaffen Zugehörigkeit. So kann beispielsweise das Forum auch für private Feiern genutzt werden. Alle Gemeinschaftsflächen gehören der Eigentümergemeinschaft und bieten somit einen erweiterten Wohnraum.
- Lebensfreude im Alltag: Statt Einsamkeit entsteht hier ein Umfeld, das inspiriert – mit Aktivitäten, Gesprächen und neuen Freundschaften.
- Verlässliche Infrastruktur: Kurze Wege, Service-Angebote und stufenfreies Wohnen sorgen dafür, dass alle Bedürfnisse abgedeckt sind – sorglos und komfortabel.

Wer also sofort ein neues Kapitel beginnen möchte, findet hier nicht nur eine Immobilie, sondern ein echtes Zuhause. Getreu dem Motto: „Die schönste Zeit ist jetzt“.

Jetzt Zukunft sichern

Alle Unterlagen, Grundrisse und Beratungstermine stehen ab sofort bereit. Der Bezug der Residenz Ludwigshöhe ist für 2028 geplant. Gebaut wird die Residenz durch das renommierte Bauunternehmen Jökel Bau aus Schlüchtern, das bereits in der 5. Generation tätig ist und eine umfangreiche Expertise im Bereich der Senioren-Residenzen vorweisen kann.

Interessierte melden sich bei:

Vetter & Partner Immobilien GmbH & Co. KG,
Telefon: 06103 804 990,
E-Mail: info@vetterundpartner.de
www.vetterundpartner.de



GESUNDHEIT

Gegen die Gravitation – für das Herz

Die Kraft unserer Venen

Seite

5

So bleiben die Knie schmerzfrei

Mit Bewegung und der richtigen Ernährung die Gelenkgesundheit fördern

6

Für Ihre Lebensqualität

Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Agaplesion Elisabethenstift Darmstadt

7

...Bevor das Herz bricht

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

8

Moderne Kieferorthopädie mit höchsten Qualitätsstandards

Dr. Schröder & Dr. Kowalski

10

Lang lebe das Leben!

Der Longevity-Trend und das Streben nach Fitness und Gesundheit auch im Alter

13

Schmerz lass nach! – Über die Wirkung von Mikronährstoffen

Dr. med. Sabine Wiesner

15

Starke Knochen, fittes Immunsystem

Vitamin D: Vor allem Senioren sollten auf eine ausreichende Versorgung achten

16

Kreativität und Nachhaltigkeit verbinden

Selbstgemachte Weihnachtsdeko-Ideen für ein umweltfreundliches Fest

18

Friedrich Friedrich zeigt Herz

Weihnachtsspende für Kinderkliniken

19

Pures Wasser – Das Mittel zum Leben

21

LUST AUF GENUSS

Das Dilemma mit der Schlemmerei

Wie maßvoller Genuss während der Weihnachtszeit gelingt

23

Käsereise mit Geschmack

Edeka Patschull

26

WOHNKULTUR

Fröhliches Wohnglück

Wie Dopamin-Interieurs gute Laune in heimische Wohnoasen zaubern

29

Den Garten winterfest machen

Mit diesen vier Tipps überleben Fische und Pflanzen sicher die kalte Jahreszeit

30

Neues Jahr, neue Heizung?

So gelingt der Umstieg auf eine Wärmepumpe im Altbau

33

Karriere trifft Stadtleben

Jobmesse „AgenDA“ 2026 im Luisencenter Darmstadt

36

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

der Herbst ist da – und mit ihm nicht nur goldene Blätter, sondern auch jede Menge Themen, die bewegen, anregen und überraschen. Während draußen die Welt in warme Farben getaucht wird, werfen wir in dieser Ausgabe einen besonders klaren Blick auf das, was uns im Inneren stark und gesund hält.

Auf **Seite 5** rückt Frau Dr. Wiesner ein Thema in den Fokus, das viel zu oft unterschätzt wird: die **Eiweißzufuhr**. Warum Proteine für unseren Körper nicht nur Baustoff, sondern auch Schutzschild sein können, lesen Sie dort.

Direkt im Anschluss, auf den **Seiten 6 und 7**, wird es ernst: Wir zeigen, wie man **Herz-Kollaps und Infarkten effektiv vorbeugt** – und was jeder von uns selbst dafür tun kann, das Risiko zu senken. Wer noch einen Schritt weiter in die medizinische Zukunft blicken möchte, wird auf den **Seiten 8 und 9** fündig: In Groß-Umstadt entsteht ein **neues, größeres Herzkatheter-Labor** – ein Meilenstein, der Patient*innen wie Mitarbeiter*innen eine bessere Infrastruktur sichert.

Von dort aus geht es ins Alice Hospital: Auf **Seite 13** erfahren Sie, wie die **Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin** mit modernster Technologie Eingriffe nicht nur präziser, sondern auch schonender gestaltet. Und weil Gesundheit nicht nur Hightech, sondern auch Alltag ist, stellen wir auf **Seite 16** die Frage: **Wie viel Wellness steckt wirklich im Trendgetränk Zitronenwasser?**



Und dann wird's genussvoll. Auf den **Seiten 24 und 25** widmen wir uns dem Superstar im Obstkorb: dem Apfel. „An apple a day keeps the doctor away“ – Mythos oder Wahrheit?

Kulinarisch geht es weiter: Auf den **Seiten 32 und 33** erwarten Sie stilvolle Genussmomente im Maritim Darmstadt.

Zum Durchatmen geht es danach in unsere Rubrik **Wohnkultur**: Auf den **Seiten 34 und 35** gibt's Tipps und Tricks für mehr Struktur – mit Raumteilern, Regalen und Paravents, die mehr können, als man denkt.

Und weil das Beste bekanntlich zum Schluss kommt: Im **Sanitätshaus Klein** wird eine neue Kollegin oder ein neuer Kollege gesucht. Vielleicht kennen Sie ja jemanden, der jemanden kennt...

Genießen Sie diesen bunten Herbst, lassen Sie sich inspirieren – und vielleicht auch ein bisschen überraschen.

Ihre
Friederike Oehmichen

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

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

Gesamtauflage: 80.000 Exemplare
kostenlose Verteilung an die Haushalte
im Verbreitungsgebiet Darmstadt und
Umgebung, zuzüglich 3750 Verteilstellen über den
Leserzirkel und 1000 Auslagestellen in 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 halten
jeweils zu 50%: Friederike Oehmichen und Ulrich Diehl Verlag und
Medienservice GmbH



GESUNDHEIT

GEGEN DIE GRAVITATION – FÜR DAS HERZ

Die Kraft unserer Venen

Unser Blutkreislauf ist ein unermüdlicher Fluss, ein lebendiges System, das jeden Tag Höchstleistung erbringt.

Das Herz, unsere zentrale Pumpe, schlägt rund 100 000-Mal in 24 Stunden und treibt etwa 7 000 Liter Blut durch unseren Körper – vom großen Gefäß bis in die feinste Kapillare hinein. Sauerstoff und Nährstoffe werden über die Arterien zu jeder einzelnen Zelle gebracht, wie ein lebensspendender Strom, der uns nährt und erhält.

Doch der Weg zurück zum Herzen ist ein anderer – und kein leichter. Für den Rückfluss des kraftarmen Blutes müssen die Venen sorgen, ohne zusätzliche Pumpunterstützung. Vor allem in den Beinen stehen sie vor einer besonderen Herausforderung: Hier muss das Blut entgegen der Schwerkraft nach oben fließen – ein leiser, stetiger Kraftakt „bergauf“.

Was wie ein stiller Kampf klingt, gelingt gesunden Venen erstaunlich gut. Sie tragen in ihrem elastischen Gewebe nicht weniger als 80 % unseres gesamten Blutes – ein sanfter Vorrat, ein Speicher des Lebens. Unterstützt werden sie dabei von der Muskellandschaft um sie herum. In den großen Venen sind es die umliegenden Muskeln, die den Fluss in Schwung bringen. Wie eine Muskelpumpe, die im Rhythmus des Lebens arbeitet, drücken sie die dünnwandigen Gefäße bei jeder Bewegung zusammen. Besonders kraftvoll wirkt hier die Wadenmuskulatur – sie erzeugt den stärksten Schubeffekt.

Zieht sich der Muskel zusammen, befördert er das venöse Blut impulsartig weiter. Doch die außergewöhnliche Elastizität der Venen fängt diesen Schwung schnell wieder ab – wenige Zentimeter später kehrt Ruhe ein, ein gleichmäßiger, sanfter Strom nach oben. Ein weiterer, genialer Helfer im Venensystem sind die Venenklappen. Sie wirken wie kleine Ventile, körpereigene Schleusen, die verhindern, dass der Lebensfluss zurückrinnt.

Doch wenn dieses System ins Stocken gerät, kippt die Richtung des Flusses. Schließen die Klappen nicht mehr richtig, kann das Blut nicht mehr oben gehalten werden. Es staut sich – erst unmerklich, dann spürbar. Die Venen dehnen sich, „leiern“ aus, wölben sich nach außen und zeigen sich schließlich in Form von Krampfadern. Was-

serablagerungen, geschwollene Füße und das Gefühl von schweren, müden Beinen werden dann zu häufigen Begleitern.

Diese Veränderungen sind mehr als nur kosmetischer Natur: Geschwächte Gefäße tragen das Risiko von Entzündungen und der Bildung von Blutgerinnseln. Wandern diese in tiefere Gefäßbereiche, steigt die Gefahr einer Thrombose – im schlimmsten Fall kann daraus eine Embolie entstehen.

In unserer heutigen Gesellschaft, geprägt von Wohlstand und oft zu wenig Bewegung, sind Venenerkrankungen weit verbreitet. Faktoren wie Übergewicht, langes Sitzen oder Stehen, Nikotinkonsum und Bewegungsmangel lassen den Rückfluss des Blutes leichter ermüden. Etwa 50 % der Menschen in Mitteleuropa zeigen bereits venöse Funktionsstörungen. Viele leiden an chronischen Beschwerden, darunter Krampfadern, Entzündungen oder schlecht heilende Hautveränderungen – bekannt als „offene Beine“.

Doch unser Körper erzählt nicht nur von Schwäche, sondern zeigt auch Wege der Heilung. Die moderne Medizin kann Venenerkrankungen heute frühzeitig und oft sehr erfolgreich behandeln. Und auch wir selbst können die Strömung wieder in die richtige Richtung lenken – durch Bewegung, Muskelaktivität und unterstützende Maßnahmen wie Kompressionsstrümpfe aus dem Fachhandel. Sie stützen die Venen wie eine achtsame Umarmung, schenken Halt und fördern den sicheren Rückfluss – damit unser Lebensstrom wieder klar und stetig seinen Weg zurück zum Herzen nehmen kann.

Venen-Power für Long-Life

Venen stärken – ganz natürlich, nachhaltig und smart. Kleine Rituale, große Wirkung: Pflanzliche Helfer

Roskastanie & Hamamelis: unterstützen Venenwände, mindern Schwellungen, fördern den Rückfluss.

Aktivierende Duschen & Bäder

Wechselduschen oder fußwarme Kräuterbäder beleben die Beine, aktivieren die Muskeln und fördern die Durchblutung.

Bewegte Pausen

Beine hochlegen oder sanfte Massagen zwischendurch aktivieren die Venenpumpe – ein smarterer Micro-Workout für Zuhause oder Büro.

Longevity-Tees & Hydration

Roskastanien- oder Schachtelhalmtée plus reichlich Wasser halten die Gefäße elastisch und den Blutfluss flüssig.

Moderner Twist:

Kombinieren mit kurzen Yoga-Sequenzen, Faszienrolle oder Mini-Workout für Wadenmuskeln – die Venenpumpe in High-Tech-Version, ganz im Trend der Long-Life-Strategien.



Foto: © DmitryStock – stock.adobe.com

Buchtipps



Theresia Wilhelms

Krampfadern natürlich behandeln: Venen in 12 Schritten ganzheitlich stärken.

Venen ganzheitlich stärken In wenigen Monaten von Krampfadern zu schönen Beinen? Das geht. Und zwar ganz natürlich: Theresia Wilhelms ist Spezialistin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und biologisch-sanfte Krampfaderentfernung. In diesem Ratgeber gibt sie ihren Leserinnen und Lesern wertvolle Informationen an die Hand, um funktionstüchtige Venen zu stärken und Krampfadern naturheilkundlich zu entfernen. Für alle, die sich mehr Wohlbefinden und Lebensqualität durch gesunde Blutgefäße und schöne Beine wünschen.

humboldt Verlag, 144 Seiten

SO BLEIBEN DIE KNIE SCHMERZFREI

Mit Bewegung und der richtigen Ernährung die Gelenkgesundheit fördern

(DJD). Unsere Knie sind täglich hohen Belastungen ausgesetzt. Sie müssen unser Gewicht tragen und Stößen, Druck sowie Drehungen standhalten. Insbesondere Bewegungsmangel kann schaden, beispielsweise durch falsches Sitzen: „Wenn der Winkel zwischen dem Oberschenkel und dem Unterschenkel kleiner ist als 90 Grad, führt das zu Verkürzungen der Sehnen und Bänder“, erläutert der Physiotherapeut und Buchautor Ruslan Saitbekov. Langfristig kann es so zu Arthrose kommen, einer Volkskrankheit, von der viele Menschen in Deutschland betroffen sind. Durch den Abbau der schützenden Knorpel entstehen in den Kniegelenken und der Hüfte die Schmerzen. Alltagsbewegungen wie Treppensteigen werden zur Qual.

Gesunde Ernährung, gezielte Ergänzung

Saitbekov rät dazu, die persönliche Gelenkgesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren, zum Beispiel den Konsum von entzündungsfördernden Lebensmitteln wie Zucker, Weißmehl, Kaffee, Alkohol und rotem Fleisch zu reduzieren. Zusätzlich empfiehlt der Experte eine gezielte Zufuhr



Spielerische Knieübungen am Wegesrand machen Spaziergänge noch wertvoller für die Gelenke.

Foto: © djd/Pharma-Peter

spezieller natürlicher Wirkstoffe: „Glucosamin und Chondroitin sorgen für eine verbesserte Regeneration von Knorpel, Sehnen und Bänder, weil sie dem Körper die nötigen Bausteine für die Erneuerung bestimmter Gewebetypen liefern“, erklärt er. Auch Hyaluronsäure spielt bei der Gesunderhaltung der Gelenke eine wichtige Rolle. Vitamin C trägt zur Kollagenbildung für eine normale Knochen- und Knorpelfunktion bei, Vitamin D zu einer normalen Muskelfunktion und Vitamin K zur Erhaltung normaler Knochen. Saitbekov ergänzt: „Ich selbst unterstütze meine Gelenkgesundheit zusätzlich mit Nahrungsergänzungs-

mitteln und empfehle zur Vorbeugung meinen Patienten und Trainingspartnern zum Beispiel Arthrosamin Strong Kapseln.“ Wer noch mehr tun möchte, kann zusätzlich MSM oder auch Kollagenpulver verzehren, unter www.arthrosamin-gelenk-kollagen.de etwa gibt es mehr Informationen dazu.

Bewegung in den Alltag bringen

Neben der richtigen Ernährung ist Bewegung für geschmeidige Knie unverzichtbar, da sie die Gelenkflüssigkeit gut verteilt und der Knorpel so besser versorgt wird. „Nutzen Sie im Alltag jede Möglichkeit der Bewegung, die sich Ihnen bietet, damit Knieprobleme gar nicht erst entstehen. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Halten Sie beim Spaziergehen mehrmals kurz an und machen Sie ganz spielerisch Knieübungen am Wegesrand. Täglich 3.500 Schritte sind für Knie, Körper und Geist gleichermaßen wichtig“, weiß Saitbekov. Gerade im Winter bieten sich außerdem Sport- und Gymnastikgruppen in der Halle an. So hat man einen regelmäßigen Termin und Motivation in netter Gesellschaft – dann sind Treppen bald keine Hürde mehr.

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



ASKLEPIOS
HIRSCHPARK KLINIK

FÜR IHRE LEBENSQUALITÄT

Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT Darmstadt



Prof. Dr. Georg Köster

Individualisierte Behandlungsmethoden

Das Spektrum unserer Klinik umfasst die Diagnostik und operative Therapie von Erkrankungen und Verletzungen im Bereich des gesamten Bewegungsapparates.

Spezialisierung, und Erfahrung ermöglichen uns, Ihnen die bestmögliche Therapie anzubieten, die wir individuell auf Sie abstimmen. Hierzu nutzen wir moderne und innovative Operationsverfahren auf Basis aktueller Erkenntnisse in Medizin und Wissenschaft. Größten Wert legen wir auf Ihre Sicherheit sowie die rasche Wiederherstellung Ihrer Mobilität und die schmerzfreie Rückkehr in den Alltag.

Neben der akuten Versorgung von Verletzungen, behandeln wir schwerpunktmäßig degenerative Gelenkerkrankungen, wenn konservative Therapien ausgeschöpft sind und nicht mehr helfen. Dabei beraten und untersuchen wir Sie auch im Vorfeld von Operationen und wägen mit Ihnen zusammen ab, ob und wann ein Eingriff sinnvoll ist.

„Medizin im Dialog“

Vortrag von Prof. Dr. Georg Köster

Am 19. März 2026 um 17 Uhr im Festsaal des ELISABETHENSTIFT Krankenhauses. Besucher:innen sind herzlich eingeladen, sich über das Leistungsspektrum zu informieren und dem Arzt Fragen zu stellen.

Unsere Spezialgebiete

Endoprothetik (Gelenkersatz)

zertifiziertes EndoProthetikZentrum
Kniegelenk
Hüftgelenk
auch bei komplexen angeborenen und erworbenen Fehlstellungen und Frakturen

Wechselendoprothetik an Hüfte und Knie

z. B. bei Lockerung, Verschleiß oder Fehlfunktion

Alterstraumatologie

Behandlungen von Verletzungen im Alter (zertifiziertes Zentrum für Alters-traumatologie)

Unfallchirurgie

zertifiziertes lokales Traumazentrum

Gelenkerhaltende Chirurgie

z. B. Knorpeltherapien, Korrekturen bei Fehlstellungen-Umstellungs-osteotomien



Das Endo-fit Konzept

Ziel ist es, dass Patient:innen dank dieses Konzeptes nach einem operativen Eingriff schnell wieder fit in den Alltag starten und ihren Aktivitäten einschließlich sportlichen nachgehen können (schnelle Genesung nach Operationen und Reduzierung der Dauer des Krankenhausaufenthaltes). Dafür sorgen sowohl vorbereitende Maßnahmen, moderne und schonende Operationsver-



fahren als auch die Verwendung spezieller Implantate. Frühmobilisation und Rehabilitation nach der OP erfolgen durch ein interdisziplinär zusammenarbeitendes Team aus Ärzt:innen, Pflegekräften, Physio- und Ergotherapeut:innen.

Physiotherapie als Behandlungsbaustein

Wir arbeiten Hand in Hand mit unserem Ambulanten Therapiezentrum, in dem stationäre und ambulante Therapien (mit einer Verordnung) nach operativen und konservativen Behandlungen durchgeführt werden. Hier stehen Ihnen zudem moderne Trainingsgeräte zur Verfügung.

Kontakt: Tel (06151) 403 – 70 01

E-Mail: ambulantes.therapiezentrum@agaplesion.de

Was uns ausmacht

Bei uns können Sie darauf zählen, dass wir uns stetig weiterentwickeln und moderne Behandlungsmethoden und -konzepte einsetzen. Hervorzuheben ist dabei die interdisziplinäre Zusammenarbeit unterschiedlicher Fachrichtungen in unserem Haus, die den Patient:innen zugutekommt.

Medizinisch ausgezeichnet

Zu unserem medizinischen Anspruch gehören zertifizierte Zentren. Diese müssen in regelmäßigen Abständen ihre hohe Be-

handlungsqualität und die fachliche Expertise auf ihrem Fachgebiet in speziellen Zertifizierungsverfahren nachweisen.

Wir verfügen über...

...ein nach EndoCert zertifiziertes EndoProthetikZentrum, ein zertifiziertes Altersstraumatologisches Zentrum (DGG und DGU) und ein zertifiziertes lokales Traumazentrum.

Notfallambulanz – Immer für Sie da!

Die Notfallambulanz behandelt akute Verletzungen.

24 Stunden am Tag für Sie da!

Patient:innen mit akuten und schweren Verletzungen können sich rund um die Uhr in der Zentralen Notaufnahme (ZNA) vorstellen.

Arbeitsunfälle

Sollten Sie einen Arbeitsunfall erleiden, sind wir für Sie in der ZNA da. Die Klinik behandelt Wege- und Arbeitsunfälle (Verletzungsartenverfahren der gesetzlichen Unfallversicherung).

Unfallchirurgische Behandlung

In unserem OP-Räumen kann zu jeder Uhrzeit operiert werden. So können Notfälle sowie Verletzungen akut und planmäßig versorgt werden.



Kontakt und Terminvereinbarung

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Goethe-Universität Frankfurt am Main
Landgraf-Georg-Str. 100 · 64287 Darmstadt
T (06151) 403 - 0
www.agaplesion-elisabethenstift.de

Prof. Dr. med. Georg Köster

Chefarzt Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie & Sportmedizin
Leiter Endoprothetikzentrum

Patientenmanagement

Telefon: (06151) 403 – 19 00
E-Mail: pm.eke@agaplesion.de

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

akuten Situationen kann es durch massive Herzrhythmusstörungen soweit kommen, dass der Herzmuskel nicht mehr pumpt, sondern nur noch „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.

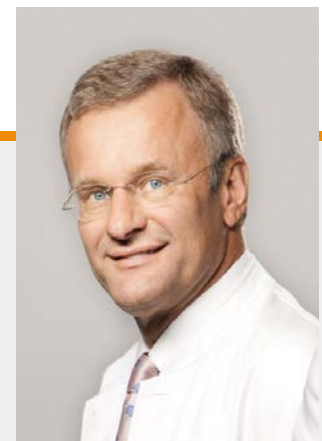
Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?

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 – Schwerpunkt für Herz- und Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

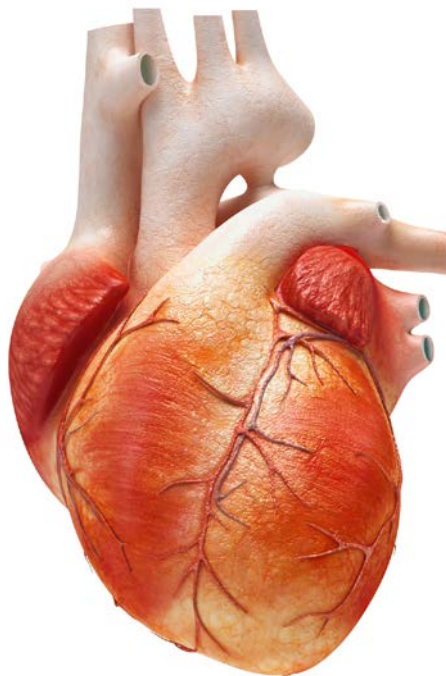
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

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



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

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

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

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

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

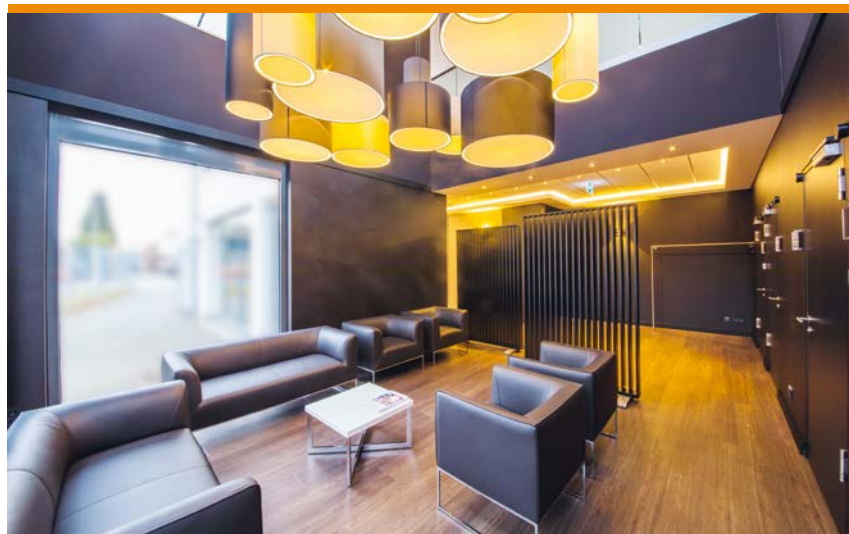
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,
Vorsorgemedizin, Früherkennung und
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH

Die Radiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)
64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

MODERNE KIEFERORTHOPÄDIE MIT HÖCHSTEN QUALITÄTSSTANDARDS

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

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

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

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



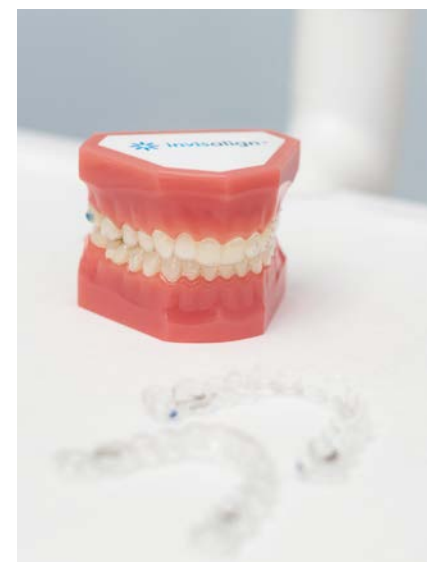
den letzten Jahren der Fokus vermehrt auch auf Erwachsene. „Hier verändert sich gerade einiges“, kommentiert Katharina Kowalski. „Der Anteil älterer Patientengänge dürfte grob geschätzt mittlerweile auf 40 Prozent gestiegen sein. Die Nachfrage steigt dabei stetig an.“

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

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

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

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



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

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

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



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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

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

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

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

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

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

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

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

DER WEG ZU EINEM STRAHLENDEN LÄCHELN

Warum sich kieferorthopädische Behandlungen auch für Erwachsene lohnen



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

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

Gesundheitliche Gründe nicht unterschätzen

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

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

Moderne Lösungen für Erwachsene

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

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



Kaum ein Wellnesssthema ist derzeit so im Fokus wie „Longevity“ (Langlebigkeit). Denn in einer Zeit, in der die Menschen immer älter werden, steigt auch die Frage nach der Lebensqualität im Alter. Das Ziel sollte dabei sein, möglichst lange gesund, beweglich, stark und selbstbestimmt zu bleiben. Wie das gelingen kann, zeigen die vielfältigen Maßnahmen, die unter den Oberbegriff ‚Longevity‘ zusammengefasst werden. Nur an ein paar kleinen Stellschrauben zu drehen, ist bei diesem ganzheitlichen Konzept allerdings nicht ausreichend. Jeder sollte danach seinen Körper als komplexe-Bio-Maschine im Blick haben, die im Laufe der Jahre entsprechend gewartet und gepflegt werden will – Bewegung spielt dabei eine zentrale Rolle.

LANG LEBE DAS LEBEN!

Der Longevity-Trend und das Streben nach Fitness und Gesundheit auch im Alter



Foto: © Jacob Lund - stock.adobe.com

Immer höhere Lebenserwartung

Wir werden heute älter als jemals zuvor. Hierzulande liegt die durchschnittliche Lebensspanne derzeit bei etwa 81 Jahren. Laut Statistischen Bundesamt hat sich demnach die Lebenserwartung in den vergangenen 150 Jahren verdoppelt. Die Hauptgründe dafür: Fortschritte in der medizinischen Versorgung, Zugang zu gesunder Ernährung, verbesserte Arbeitsbedingungen und gesteigener materieller Wohlstand. Und dennoch: Betagte Menschen haben viel häufiger gesundheitliche Probleme. Im Durchschnitt verbringen sie ihre letzte zehn Jahre mit mindestens einer chronischen Erkrankung. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Beschwerden, Krebs, Muskel-Skelett-Krankheiten sowie psychische Probleme wie Depressionen.

Die Babyboomer gehen in Rente

In Zukunft wird jedoch nicht nur um das Älterwerden werden an sich gehen, sondern auch um den demografischen Wandel. Bis 2040 werden in Deutschland 20,8 Millionen Menschen mehr als 67 Jahre sein. Das bringt große gesellschaftliche, wirtschaftliche und soziale Herausforderungen mit sich, wo mehr denn je nachhaltige Visionen für gesundes Altern gefragt sind. Denn unterm Strich geht es darum, in welcher Form etwa ein Viertel der Bevölkerung weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann – und zwar möglichst aktiv und selbstbestimmt. Die Themen rund um Longevity können hierbei Lösungen aufzeigen.

Alter Wein in neuen Schläuchen?

Der Wunsch nach einem langen Leben ist an sich nichts Neues – er begleitet die Menschen seit jeher. Heute ist man jedoch nicht mehr nur allein auf individuelle Eigeninitiative angewiesen, wenn es um wohltuende, gesundheitsfördernde Maßnahmen geht. Seit Jahrzehnten schon fördern beispielsweise Krankenkassen Präventionspro-

gramme – sei es Rückengymnastik, eine Ernährungsumstellung oder die Nikotin-Entwöhnung. Doch seitdem nachhaltige Gesundheitsstrategien, die darauf abzielen den natürlichen Alterungsprozess zu verlangsamen, unter dem Label ‚Longevity‘ laufen, haben sie eine ganz neue Strahlkraft – stehen deshalb aktuell besonders im Fokus. Eine Folge davon: Eine ganze Longevity-Industrie mit entsprechenden Coaching-Angeboten, Blogger-Beiträgen, digitalen Hilfsmitteln, Ernährungsberatungen und Superfoods ist mittlerweile entstanden.

Im Blick der Forschung

Und die Wissenschaft kreist ebenfalls vermehrt um dieses Thema. Die eine Pille gegen das Altern gibt es zwar nicht, doch immer intensiver werden Mechanismen des menschlichen Organismus untersucht, die zum Alterungsprozess beitragen und Möglichkeiten analysiert, die die Vergänglichkeit irgendwann ausbremsen könnten: So ist es in der Molekularbiologie zum Beispiel die zelluläre Alterung mit ihren



Foto: © Iuliana Meikalova - stock.adobe.com

genetischen Faktoren, in der Fachrichtung rund um die Verstoffwechslung von Lebensmitteln etwa der Einfluss des Fastens auf das Alter, in der Pharmakologie die Entwicklung von speziellen Anti-Aging-Medikamenten oder in der degenerativen Medizin Stammzellentherapien und Gewebeverjüngung. Ergänzend dazu beschäftigen sich Experten mit digitalen Gesundheitstechniken, Biomarkern, KI-gestützter Gesundheitsvorsorge sowie mit Aspekten kognitiver Fitness und gesellschaftlichen Auswirkungen eines längeren Lebens.

Longevity hat viele Aspekte

Grundsätzlich den höchsten Stellenwert bei der praktischen Anwendung von Longevity-Maßnahmen hat die Prävention.

Dadurch soll die Lebensdauer (Life Span) idealerweise mit der Gesundheitsspanne (Health Span) synchron werden. Erreicht werden kann das durch einen gesunden Lebensstil, der durch Faktoren bestimmt wird, die sowohl beeinflussen wie alt jemand wird als auch, wie er altert. Dazu gehören: Regelmäßige Bewegung, gute Ernährung, Nichtrauchen, moderater Alkoholenuss, guter Schlaf, Stress-Resilienz, regelmäßige soziale Kontakte sowie keine Abhängigkeit von Medikamenten. Zusätzlich – so betonen Wissenschaftler immer wieder – spielen auch Umweltbedingungen und das Klima eine Rolle. Die Gene seien dagegen viel weniger einflussreich als vermutet. Die Konsequenz daraus: Wie wir altern, können wir selbst bestimmen, indem wir möglichst früh auf uns selbst beziehungsweise unseren Körper und auf unser Lebensumfeld achten. So könnte schließlich ein Wunschbild Wirklichkeit werden: Mit 90 noch lange spazieren gehen können, zuhause noch tatkräftig mit anpacken, aktiv Kontakt mit anderen Menschen pflegen und schließlich bis zuletzt selbstbestimmt zurechtkommen, weil typi-

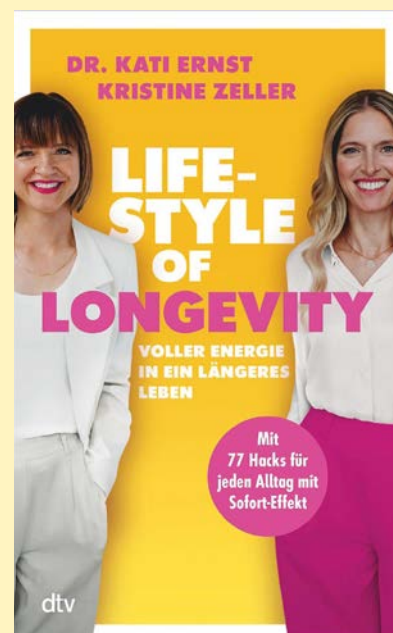
sche Alterskrankheiten wie Demenz, Arthrose, Osteoporose oder Diabetes gar nicht erst entstehen.

Früh übt sich...

Der ganzheitliche Ansatz von Longevity ist aber nicht nur an Senioren adressiert. Auch jüngere Generationen setzen sich mit dem Trend-Thema auseinander. Überdurchschnittlich interessiert ist dabei die Altersgruppe ab Mitte 40. Untersuchungen zufolge ist sie besonders engagiert bei der Selbstoptimierung im Sinne von Longevity... also zu einem Zeitpunkt, wenn bei vielen ein paar graue Haare oder sporadisch knackende Gelenke die ersten ‚Vergänglichkeitssignale‘ senden. Doch unterm Strich kann der aktuelle Langlebigkeits-Trend für jeden – in jeder Lebensphase – eine umfassende Aufgabe darstellen, die fast alle Bereiche im Alltag betrifft und dabei gleichzeitig das Bedürfnis nach Kontrolle und Selbstfürsorge vereint. Das heißt: Für einen gesunden Lebenswandel mit körperlicher Aktivität ist es eigentlich nie zu spät. Man muss es nur konsequent angehen!

Nicola Wilbrand-Donzelli

Buchtipps



Dr. Kati Ernst, Kristine Zeller
Lifestyle of Longevity:
Voller Energie in ein längeres Leben

Mit dem »Lifestyle of Longevity« haben Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller die Lebensweise für ein langes, gesundes und energetisches Leben für sich entdeckt – der sogar in ihren turbulenten Alltag als Unternehmerinnen, Mütter und Podcasterinnen passt. Vollgepackt mit den besten Routinen und Hacks der beiden, zeigt dieses Buch, wie man den Lifestyle mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung, körperlicher Erholung und emotionaler Gesundheit direkt umsetzen kann – basierend auf neuester Forschung. Mehr Energie, Gesundheit und Glow sind sofort spürbar!

- von den Hosts des erfolgreichsten Podcasts für Longevity in Deutschland »Lifestyle of Longevity«
- Die besten Hacks und Routinen für ein langes und gesundes Leben
- Für jeden Alltag mit Sofort-Effekt

dtv Verlag, 304 Seiten

Mineralstoffe als Schlüssel zur Langlebigkeit

Prävention beginnt in der Zelle – was unser Körper wirklich braucht

(djd). Langlebig, gesund und geistig fit, das ist das Ziel von „Longevity“. Im Fokus steht dabei die Zellgesundheit. So sind Mineralstoffe unverzichtbar für Nerven, Energieproduktion und Zellschutz. Doch obwohl 77 Prozent der Menschen in Deutschland Supplements nutzen, bleiben Zellen oft unterversorgt. Heilpraktikerin Gerlinde Heeren betont: „Es ist nicht ein Mangel an Mineralstoffen, sondern die Frage: Was macht der Körper damit?“ Hier setzen Schüßler Salze wie die von Pflüger an. In potenziert Form fördern sie die Verwertung – etwa durch Ferrum phosphoricum D12, das die Energieproduktion in den Zellkraftwerken verbessern und entzündungsfördernde Marker reduzieren kann. Alltagstipps: frisch und bunt essen, Bewegung als Zellbooster nutzen. Mehr Infos und Downloads: www.pflueger.de.



Foto: © djd/Homöopathisches Laboratorium/Getty Images/fizkes

Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt Herz und Muskeln und fördert die Energiegewinnung.

SCHÖNHEIT KANN MAN ESSEN

Diese Nährstoffe sind wichtig für Haut und Haare in der zweiten Lebenshälfte

(DJD). Ein gutes Aussehen ist keine Frage des Alters. Jedoch brauchen Haut, Haare und Nägel mit fortschreitender Lebensdauer etwas mehr Aufmerksamkeit als früher, um gesund und stark zu bleiben. Dabei spielt auch eine ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle. Auf einige Nährstoffe sollte dabei besonders geachtet werden.

Gesunde Haut

Unsere Haut erzählt viel über unser Wohlbefinden – und über unsere Essgewohnheiten. Vitamin A und seine Vorstufe Beta-Carotin, zu finden in orangefarbenem und grünem Gemüse, unterstützen die Gesundheit der Haut und Schleimhäute. Eine unzureichende Versorgung kann sich beispielsweise in Trockenheit äußern. Auch Vitamin C ist ebenfalls wichtig, denn es wird zur Bildung von Kollagen und zum Aufbau des Bindegewebes gebraucht. Zudem ist es elementar für die Wundheilung und wirkt antioxidativ. Omega-3-Fettsäuren sind unverzichtbare Bestandteile der Zellmembranen, die jede Zelle umgeben. Nicht zuletzt spielt Zink eine große Rolle für die Haut, da es für die Proteinsynthese, die Kollagenbildung und die Zellteilung benötigt wird und ein Antioxidans ist.

Für kräftiges Haar und starke Nägel

Auch Haare und Nägel sind ein Spiegel unserer Gesundheit. Biotin, häufig als das „Schönheitsvitamin“ bezeichnet, unterstützt die Bildung von Keratin, einem Baustein von Haaren und Nägeln. Auch Selen ist für Haare und Nägel wichtig und hilft ebenfalls, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Kupfer wiederum trägt zur



Foto: © djd/Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/Peter Scholl

normalen Pigmentierung der Haare bei. Oberstes Ziel sollte immer sein, sich ausgewogen zu ernähren, um die Nährstoffe unserem Körper in ausreichenden Mengen zur Verfügung zu stellen. Nahrungsergänzungsmittel können dabei helfen, die Versorgung sicherstellen und so ein gesundes Erscheinungsbild unterstützen. Information dazu finden sich zum Beispiel unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org.

Beautyfreundliches Verhalten

Neben der Ernährung spielen auch alltägliche Gewohnheiten eine große Rolle. So tut ausreichend Schlaf, Erholung und Bewegung auch unserem Aussehen gut. Viel trinken, am besten Wasser, hilft der Haut, geschmeidig zu bleiben. Alkohol und Zigaretten dagegen setzen ihr zu und können den Alterungsprozess beschleunigen. Auch der richtige Sonnenschutz ist ein Thema:

Strahlende Augen, gesunde Haare und reine Haut: Für die eigene Schönheit kann man aktiv etwas tun.

Ein Sonnenhut und Sonnencreme schützen Haut und Haare vor UV-Strahlen. Dabei gilt es jedoch, das Gleichgewicht zwischen Schutz und Sonnenlicht zu finden, denn bedeckte oder sonnengeschützte Haut kann nur schlecht Vitamin D bilden. „In solchen Fällen kann auch hier eine gezielte Ergänzung hilfreich sein, etwa durch Vitamin D-Tabletten“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Lebensmittelverband Deutschland.

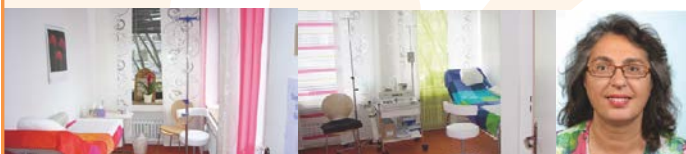


Sabina Hasanagic Schanz
Heilpraktikerin / F. X. Mayr-Therapeutin

**Immunsystem naturheilkundlich stärken
mit Colon-Hydro-Behandlung:
Fit in den Winter mit
Darmsanierung**

Praxis für Naturheilkunde

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



Naturheilkundlich das Immunsystem stärken

Fit durch den Winter

In den Hunderten von Colon-Behandlungen, die wir in meiner Praxis durchgeführt haben, musste ich immer wieder erfahren, dass es mehr ist, als nur ein Auswaschen von Darminhalt.

Colon-Hydro als Immunstabilisator. Wir wissen, dass etwa 70-80% der gesamten Abwehr im Bereich des Darms liegt. Die Reinigung der Lymphgefäße im Bauch und im Becken durch die Darmentgiftung bringt unsere Abwehr wieder richtig in Gang. Allergien oder auch die Immun-Abwehr werden harmonisiert. Ein sicherer und schneller Erfolg. Mit gleichzeitiger entsprechender homöopathischer Behandlung kann es uns gut gelingen, das Immunsystem zu stärken.

Die Behandlung besteht aus verschiedenen homöopathischen Präparaten.

Ein Mittel wirkt primär auf die Atmungsorgane, aber auch als Umstimmungsmittel auf den Bewegungsapparat, die Nerven und bei Allergien. Das zweite Mittel hat Einfluss bei Infektionskrankheiten, sowie Grippe, fieberhaften Erkältungen und Entzündungen. Das dritte Mittel unterstützt das Lymphsystem. Dazu nimmt man entsprechende Vitamine und Mineralstoffe sowie Probiotika für eine gesunde und stabile Darmflora.

Die Colon-Hydrotherapie hat sich bei folgenden lokalen Krankheitsbildern günstig erwiesen z.B. Hauterkrankungen, Allergien, Mycosen, Rheuma, Migräne, Schuppenflechte, Leberbelastungen, Asthma und auch als Vorbereitung zur diagnostischen Untersuchungen des Dickdarms.

SCHMERZ LASS NACH!

Über die Wirkung von Mikronährstoffen



Foto: © Cheikit - stock.adobe.com

Jeder kennt das: Schmerzen sind lästig, quälend, schränken die Lebensqualität ein. Schmerzen sind aber auch ein Hinweis des Körpers, dass etwas nicht stimmt: Fehlbelastung, Stress, Entzündung, Infektionen sind die Hauptursachen und es ist ein Segen, dass die Schulmedizin eine breite Palette an Schmerzmedikamenten bereithält. Ich möchte an dieser Stelle nicht auf die einzelnen Schmerzarten und deren Ursachen eingehen sondern Ihnen einige Mikronährstoffe zeigen, die sich günstig auf verschiedene Arten von Schmerzen auswirken können – was am Ende für Sie geeignet und sinnvoll ist entscheiden Sie am besten mit einem in der Mikronährstoffmedizin erfahrenen Therapeuten, denn: nicht alles passt zu jedem, zu seinen Begleiterkrankungen oder -medikamenten und gerade die Phytotherapeutika, also pflanzliche Wirkstoffe haben z. T. einen erheblichen Einfluss auf die Verstoffwechslung von Medikamenten – im positiven wie negativen Sinn.

Hier also nun einige sinnvolle Substanzen

Über **Vitamin D** und **Omega 3** bei Entzündungen muss ich wohl nichts mehr schreiben, das habe ich hier schon häufiger getan – kennen Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel und Ihren Omega-3-Index?

Und auch über die Wirkung von **B-Vitaminen** muss, wie ich denke, hier nicht mehr

geschrieben werden, nur so viel: achten Sie bitte bei Folsäure-Präparaten darauf, dass Ihr Präparat die aktivierte Form 5-MTHF (5-Methyltetrahydrofolat) enthält, die jeder Mensch verstoffwechseln kann.

Vitamin E ist der Sammelbegriff für eine ganze Familie von Antioxidantien, die über die Reduktion von freien Radikalen Entzündungsprozesse, wie sie bei Rheuma und Arthrose eine Rolle spielen, positiv beeinflussen können

Proteine – ohne Proteine geht gar nichts: unser wichtigster Baustein für alle Körperzellen, Hormone, Enzyme.... Auch darüber habe ich hier häufig schon geschrieben.

Tryptophan oder **5-HTP** (5-Hydroxytryptophan) sind Vorstufen des „Glückshormons“ Serotonin, das auch an der Schmerzverarbeitung beteiligt ist. Neben seinen Wirkungen auf Stimmung, Schlaf und Appetit hat es in der Mikronährstoffmedizin einen Platz in der Behandlung von Migräne, Wechseljahresbeschwerden, Fibromyalgie, Muskel- und Gelenkschmerzen allgemein.

Kollagenpräparate wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd gerade bei Rheuma und Arthrose, indem sie Reparaturprozesse anstoßen, bei Osteoporose können sie dazu beitragen, die Knochendichte zu erhöhen

UMP = Uridinmonophosphat, ein wichtiger Baustein für Nervenzellen kann die Reparatur geschädigter Nerven unterstützen. Zusammen mit (aktiver) Folsäure und Vitamin B12 reduziert es Nervenschmerzen signifikant und hat sich besonders bei LWS-Beschwerden und Polyneuropathien gut bewährt.

MSM (Methylsulfonylmethan) mindert Entzündungen im Gelenk und hat abschwellende Wirkung, ist wichtig für die Erhaltung und Bildung von Gelenkknorpel.

PEA = Palmitoylethanolamid ist ein körpereigener Botenstoff, der bei verschiedenen Schmerzarten schmerzstillend und entzündungshemmend wirkt, die Gelenkfunktion bei Arthrose verbessert, gleichzeitig scheint er neuroprotektiv und mastzellstabilisierend zu wirken.

Curcuma senkt effektiv entzündungsfördernde Botenstoffe wie TNF-alpha, IL-6, TGF-beta und MCP-1 und wirkt zusätzlich antioxidativ. In Studien bei Kniearthrose wurden in der Kurkuma-Gruppe 12% weniger Nebenwirkungen beobachtet als in der NSAR-Gruppe. Auch schön: die positiven Effekte auf Blutzucker und Cholesterinwerte.

Weihrauch enthält neben den Wirkstoffen Incensol und Incensolacetat v.a. die Boswelliasäuren AKBA und KBA, die in

der Lage sind, die 5-Lipoxygenase, ein entzündungsförderndes Enzym, so umzuprogrammieren, dass dieses Enzym anschließend auf viele Entzündungsprozesse im Körper hemmend wirkt.

Magnesium entspannt die Muskulatur und kann die Weiterleitung von Schmerzsignalen dämpfen.

Eisen hat sich in einer Studie an Osteoarthritis-Patienten als entzündungshemmend erwiesen.

Zink kann die Wirkung von Schmerzrezeptoren senken und so die Schmerzwahrnehmung positiv beeinflussen.

Resveratrol wirkt ebenfalls entzündungshemmend und schmerzlindernd über den gleichen Wirkmechanismus wie z. B. Diclofenac, wirkt neuroprotektiv und hat auch positive Effekte auf Blutdruck und Blutzuckerspiegel.

Kakao-Polyphenole hemmen ebenfalls Entzündungsfaktoren: IL-1β, TNF, IL-6

Und bitte nicht vergessen – Kapseln allein nützt allenfalls wenig – es braucht auch

- gesunde „artgerechte“ Ernährung
 - ausreichend Trinken
 - Bewegung
- 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



STARKE KNOCHEN, FITTES IMMUNSYSTEM

Vitamin D: Vor allem Senioren sollten auf eine ausreichende Versorgung achten

(djd). Vitamin D spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit: Es unterstützt das Immunsystem und die Muskelfunktion. Zudem hilft es dem Körper, Calcium und Phosphor aufzunehmen – beides ist essenziell für stabile Knochen und gesunde Zähne.

Versorgungslücken mit Vitamin D besonders in den Wintermonaten

Natürlich vorkommendes Vitamin D findet sich in fettreichem Fisch wie Lachs, Hering, Makrele, Sardinen oder Thunfisch, ebenso in Ei, Leber und einigen Pilzen – aber jeweils nur in sehr geringen Mengen. Seit Jahren zeigen Studien, dass viele Menschen in Deutschland nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt sind. „Vitamin D kann der Körper mithilfe der Sonne zwar selbst bilden, aber die Eigensynthese über die Haut schließt insbesondere in den Wintermonaten bei uns in Deutschland die Lücke oftmals nicht“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Lebensmittelverband Deutschland.

Senioren sollten ihre Vitamin-D-Versorgung im Blick behalten

Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit, Vitamin D selbst zu bilden, ab. Die Haut verliert dann nach und nach die Fähigkeit, es so effizient wie notwendig zu synthetisieren. Außerdem können die Nieren im Alter weniger Vitamin D in die aktive Form umwandeln. Das führt dazu, dass ältere Menschen oftmals schlechter mit Vitamin D versorgt sind. Daher kann besonders bei denen, die sich wenig im Freien aufhalten, die gezielte Zufuhr sinnvoll sein. Antje



Auch in der zweiten Lebenshälfte braucht man starke Knochen und ein sonniges Gemüt. Vitamin D kann dazu beitragen.

Foto: © djd/Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/nd3000

Preußker stimmt zu: „Nahrungsergänzung können in solchen Fällen helfen, einen Mangel zu vermeiden. Bei Unsicherheiten sollte man sich von einer Ernährungsfachkraft, dem Arzt oder Apotheker beraten lassen.“ Detaillierte Informationen rund um Vitamin D und weitere Mikronährstoffe gibt es auch unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org.

Für den Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden im Alter

Auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung zu achten, ist gut, aber nur ein Faktor für den Erhalt der Gesundheit im

Alter. So kann die Muskel- und Knochengesundheit ohne eine ausreichende Eiweißzufuhr nicht

erhalten werden. Zudem gibt es eine Reihe von weiteren Mikronährstoffen, denen ältere Menschen besondere Aufmerksamkeit schenken sollten. So ist beispielsweise bei Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren die Versorgung in weiten Teilen unbefriedigend. Denn es sinkt mit dem Alter der Bedarf an Kalorien, nicht aber der an Vitaminen und Mineralien. Umso wichtiger ist es, auf nährstoffdichte Lebensmittel zu setzen und gegebenenfalls rechtzeitig gegenzusteuern, um die Mobilität, die kognitive Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

LANGE UND SICHER MOBIL BLEIBEN

Im Ehrenamt älteren Menschen zu mehr Sicherheit im Straßenverkehr verhelfen



(djd). Das Programm „sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und mehrerer Verbände unterstützt ältere Menschen bei der sicheren Teilnahme am Straßenverkehr. Für das Programm werden bundesweit Ehrenamtliche gesucht, alle Infos: www.dvr.de/praevention/programme/sicher-mobil.

- Das Programm richtet sich an Menschen ab 65 Jahren, die aktiv am Straßenverkehr teilnehmen, ob mit dem Auto, dem Fahrrad, Pedelec oder zu Fuß.
- In den 90- bis 120-minütigen Veranstaltungen bieten die sogenannten Ehrenamtlichen den älteren Menschen praxisnahe Unterstützung im Straßenverkehr.
- In dreitägigen kostenfreien Seminaren werden die Ehrenamtlichen zu sogenannten Moderierenden ausgebildet.
- Für dieses Ehrenamt sollte man vor allem Freude an der Arbeit mit älteren Menschen mitbringen.



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
menue.dadi@johanniter.de
www.juh-da-di.de



JOHANNITER

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 Notrufknopf ausgestattet. Im Notfall erreichen Sie innerhalb kürzester Zeit einen erfahrenen Mitarbeiter in unserer



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

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

EIN FRIEDLICHES FEST FÜR ALLE

Tipps für Weihnachten: Missverständnisse lassen sich oft ganz einfach vermeiden



(djd). Nicht selten endet das Weihnachtsfest in einem handfesten Familienstreit: Unterschiedliche Erwartungen, alte Verhaltensmuster oder verschiedene Interessen

der Generationen bergen Konfliktpotenzial. Damit die Feiertage friedlich und harmonisch verlaufen, kommt es auf Respekt und gegenseitige Rücksichtnahme an. Ein Beispiel: Viele ältere Menschen hören schlechter und drehen daher den Fernseher so laut auf, dass es für die übrigen Anwesenden zur Belastung und zum Ärgernis wird. Dabei lässt sich mit technischen Lösungen oft auf einfache Weise Abhilfe schaffen. So dienen etwa Sprachverstärker wie Oskar dazu, beim Fernsehen das gesprochene Wort klar und verständlicher wiederzugeben, ohne die Gesamtlautstärke in die Höhe zu treiben. Unter www.faller-audio.com gibt es mehr Informationen.

FROHE WEIHNACHTEN





Besinnliche Feiertage, vor allem Gesundheit und die besten Wünsche für das neue Jahr!

Im Fahrdienst, Menüservice, Hausnotruf und der Pflege sind die Johanniter selbstverständlich auch an den Festtagen für Sie da.

**Tel. 06 155 600 00
Tel. 06071 209 60
www.juh-da-di.de**



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

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.

seit 1996



Pflegedienst Hessen-Süd

immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

Alles
aus einer
Hand!

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de



KREATIVITÄT UND NACHHALTIGKEIT VERBINDEN

Selbstgemachte Weihnachtsdeko-Ideen für ein umweltfreundliches Fest

Weihnachten steht mal wieder vor der Tür, und was gibt es Schöneres, als das Zuhause in den Wochen vor Heiligabend mit festlicher DIY-Accessoires zu schmücken? Noch besser: Wenn diese Dekoration nachhaltig ist, Ressourcen schont und der Umwelt zugutekommt. Unterm Strich ist die Freude dann meist groß, wenn die Bastelaktionen gelingen und hübsche Stücke mit persönlicher Note entstehen. Folgende leicht umsetzbare Kreativ-Ideen können hier nützliche Inspirationen sein...

Besinnliche Bastelstunden ohne Konsumhektik

Wir kennen es alle: Die Wochen vor Weihnachten sind meist eine Phase des erhöhten kostenintensiven Konsums. Die ersehnte entschleunigte Gemütlichkeit bleibt da oft auf der Strecke. Wie wäre es also mal, der Hektik vor dem Fest ein Schnippchen zu schlagen und bewusst – am besten mit der ganzen Familie – DIY-Bastelstunden einzuplanen, um nachhaltigen Weihnachtschmuck zu kreieren! Auf der Must-Have-Liste der benötigten Utensilien sollten dabei möglichst natürliche Materialien wie etwa Sammelstücke vom letzten Spazier-

gang stehen oder plastikfreie Gegenstände verwendet werden, die ohnehin schon im Haushalt vorhanden sind und nicht gekauft werden müssen. Das Ergebnis werden dann immer originelle umweltfreundliche Unikate sein, die in einer spaßbringenden Qualitätszeit entstanden sind. Die handwerkliche Perfektion der DIY-Kreationen sollte dabei zweitrangig sein.

Foto: © sonyachny – stock.adobe.com



Fundus ‚Natur‘

Was natürliche, organische Deko-Materialien Natur betrifft, so ist die Auswahl groß. Besonders reizvoll ist dabei nicht nur weihnachtliches Grün, sondern auch pflanzliche Akzente, die andere Farben ins Spiel bringen. So lassen sich etwa aus Efeugirlanden, einigen Zapfenarten, kleinen Rindenstücken von Birken, knalligen Hagebutten-

früchten oder Stechpalmenzweigen samt Beeren in nur wenigen Schritten mithilfe von Draht vielfältige Kränze binden, die dann zum Beispiel Haustüren schmücken. Zu den klassischen pflanzlichen Utensilien gehören auch Nüsse. Hier sind es vor allem Walnüsse, die mit Wasserfarben bemalt ruckzuck – am besten in Silber oder Gold – zu kleinen hölzernen Baumkugeln werden. Eine ansehnliche Alternative zu Nusschalen-Deko sind auch Nadelbaum-Zapfen. Auch sie lassen sich innerhalb kürzester Zeit mittels Farbe in festliche Eyecatcher verwandeln. Besonders geeignet sind dabei die verholzten Baum-Blütenstände der Kiefer. Ihre runden kompakten Zapfen mit der charakteristischen offenen Schuppenstruktur lassen sich nämlich besonders gut bearbeiten und sie machen so immer – koloriert oder nicht – eine gute Figur als Anhänger.

Konservierte Leckereien

Zu den geeigneten vorweihnachtliche Natur-Accessoires gehören auch einige Früchte. So verwandeln sich etwa Orangen oder Apfelscheiben in Duft-Schmuck für Schalen-Arrangements, Girlanden oder den

Christbaum, nachdem sie im Ofen bei niedriger Temperatur getrocknet wurden. Eine andere wohlriechende Deko-Alternative sind ebenso bestimmte Gewürze. So kann man zum Beispiel Zimtstangen, Nelken und Anissterne mit Bast zu kleinen Bündeln schnüren, die dann in der Wohnung verteilt werden. Ein weiterer weihnachtlicher Aroma-Klassiker sind mit Nelken gespickte Orangen. Ganz gleich ob ihr sie in einer Schale präsentiert oder mit einem dekorativen Band aufhängt werden... Auge und Nase werden sich gleichermaßen über diese natürliche Deko freuen.

Altpapier, Pappe & Co

Alte Zeitungen, Packpapier, ausrangierte Notenblätter, Schuhkartons oder Klorollen-Pappen. Auch daraus lassen sich festliche Accessoires herstellen, die dann als ‚Flachkunstwerk‘ entweder Fenster verschönern



Foto: © juliasudnitskaya – stock.adobe.com

oder als dreidimensionale weihnachtliche Papp-Kreationen hängend eine gute Figur machen. So kann jeder, der ein bisschen Geschick hat, ohne viele Aufwand aus seinen heimischen Zellulose-Resten mittels Schere, Faltechniken und etwas Farbe beispielsweise filigrane Lochmuster-Sterne aus Papier oder an Engelchen beziehungsweise Wichteln orientierte Kreationen aus den Zylindern von Klorollen-Pappen basteln. Wie vielfältig hier die DIY-Ideen sind, zeigen die diversen Inspirationen im Internet. Hier kann jeder – je nach Vorlieben und Fingerfertigkeit -die für ihn passenden Anleitungen finden.

Hölzerne Hängepartie

Unverzichtbar als Natur-Objekt und als Basis-Bühne für allerlei Kreatives können jetzt auch knorrige XL-Äste aus dem Wald sein. Solche rustikalen Charakterstücke mit möglichst interessanten Verzweigungen sind nämlich die perfekten Halterungen beziehungsweise Träger für weihnachtliche Natur-Deko und DIY-Accessoires, die dann zum Beispiel mit Jutebändern und Bast oder mit Stoffresten, die zu Schleifen umfunktioniert werden, am Holz befestigt werden können.

Festliche Gläser

Größere schlichte Zylindervasen, in denen sonst Blumensträuße stehen, können im Winter mithilfe von innen platzierten filigranen LED-Lichterketten zu weihnachtlichen Mini-Vitrinen werden und dann sehr



Foto: © emmi – stock.adobe.com

repräsentativ Tische oder Fensterbänke zieren. Die Befüllung des Maxibehälters ist dann Geschmacksache. Doch auch hier sollte man dann möglichst auf natürliche Materialien wie Tannenzapfen, Baumrinde, Beerenzweige, Eicheln, Nüsse oder Hagebutten zurückgreifen. Ein reizvolles Gestaltungselement ist genauso Moos. Wird es wie ein Teppich am Vasenboden verteilt, entsteht automatisch der Eindruck einer waldigen Miniatur-Landschaft, die dann je nach Ausstattung auch zum verwünschte Rückzugsort von unsichtbaren Weihnachtswichteln werden könnte. Sol-

che märchenhaften Inszenierungen sind vor allem für Kinder sehr faszinierend. Eine zweite Chance für einen glänzenden Auftritt können zu Weihnachten auch alte Einmach- oder Marmeladengläser bekommen. Leicht lassen sie sich in stimmungsvolle Windlichter verwandeln: Einfach Teelichter reinsetzen und jeweils außen das Glas zum Beispiel mit Juteschnur, Trockenorangen und Zweigen verzieren, so dass auch ohne großen DIY-Aufwand im Handumdrehen eine besinnliche Atmosphäre entsteht.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Friedrich Friedrich zeigt Herz

WEIHNACHTSSPENDE FÜR KINDERKLINIKEN



(v. l.): Dr. Sebastian Becker (Ärztlicher Direktor), Oliver Gerheim (Geschäftsführer Friedrich Friedrich) und Andreas Hofmann (Geschäftsführer Kinderkliniken)

INFO:

Die Unternehmensgruppe Friedrich Friedrich | Höhne-Grass | J. & G. Adrian | KS Büromöbel

zählt mit aktuell etwa 300 Mitarbeitern und über 100 Fahrzeugen zu den führenden Unternehmen der deutschen Um-

zugsbranche. Zum Leistungsangebot gehören nationale und internationale Umzüge, Büro- und Gewerbeumzüge, Selfstorage-Lagerung, modernes Warehousing in Containern sowie der professionelle Handel mit gebrauchten Büromöbeln.

In der besinnlichen Weihnachtszeit setzt Friedrich Friedrich sein soziales Engagement fort und unterstützt die Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret mit einer Spende in Höhe von 1.500 Euro. Geschäftsführer Oliver Gerheim übergab den Spendenscheck persönlich an Andreas Hofmann, Geschäftsführer der Kinderkliniken, sowie an Dr. Sebastian Becker, Ärztlicher Direktor.

Für Friedrich Friedrich ist die Spende zu Weihnachten ein Zeichen der Solidarität und Verantwortung. Das Unternehmen engagiert sich seit vielen Jahren für soziale Einrichtungen in der Region. Bei der Übergabe hob Oliver Gerheim hervor, dass ihm besonders die Verlässlichkeit des Engagements am Herzen liegt: „Die Kinderkliniken leisten tagtäglich Beeindruckendes für die Kinder und ihre Familien. Es ist uns wichtig, diese Arbeit kontinuierlich zu unterstützen“, betonte Gerheim.

Die diesjährige Spende dient der Anschaffung neuer Elternbetten. Dadurch können

Mütter und Väter, während des Klinikaufenthalts ihrer Kinder direkt im Zimmer übernachten. Die neu angeschafften Klappbetten sind hygienisch besser zu handhaben und flexibler einsetzbar. Sie ersetzen ältere Holzmodelle, die den heutigen Anforderungen nicht mehr entsprechen.

„Für Familien bedeutet ein solches Bett weit mehr als nur eine Schlafmöglichkeit“, erklärte Dr. Sebastian Becker.

„Die Möglichkeit, nachts in der Nähe des eigenen Kindes zu sein, schafft Sicherheit, entlastet alle Beteiligten und unterstützt dadurch den Genesungsprozess.“

Auch Andreas Hofmann würdigte die Unterstützung: „Wir sind dankbar für Unternehmen wie Friedrich Friedrich, die uns über Jahre hinweg begleiten. Regelmäßige Spenden geben uns Planungssicherheit und ermöglichen gezielte Investitionen, die im Alltag sofort spürbar sind.“

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 → www.sb-lagerhaus.de



Jetzt informieren: 06155 - 83 67 63 | www.friedrich-umzug.de

PURES WASSER

Das Mittel zum Leben

„Wasser ist Leben“ – Das ist so schnell dahingesagt, dass wir die Tragweite darin kaum bemerken.

Der Nobelpreisträger Dr. Alexis Carrel war sogar davon überzeugt, dass die Zelle an sich unsterblich sei – einzig das umgebende „Körperwasser“ degeneriert. Und kann das degenerierte Wasser in unserem Körper die Zellen nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgen und Schadstoffe entfernen, sind frühzeitige Alterung und Krankheiten unausweichlich.

Heißt das, wir könnten im Grunde ewig leben? So weit müssen wir nicht gehen. Denn Wasser ist für so viele Lebensvorgänge in unserem Körper (mit-)verantwortlich – Ernährung, Entgiftung, Immunsystem, Durchblutung, Denkvermögen, Blutdruck, Verdauung, Energieversorgung – dass wir sofort erkennen, dass gutes Trinkwasser unser wichtigstes Lebensmittel ist. Ganz im Sinne eines Mittels für ein gesundes und langes Leben.

Doch zu welchem Lebensmittel „Wasser“ sollen wir greifen? Frei Haus aus dem Wasserhahn geliefertes, Discountware,

Premiummarke oder etwas dazwischen? Kurzum: Um unser Leben und unsere Gesundheit bestmöglich zu fördern, ist nur reines, pures Wasser geeignet. So wie es in der Natur kristallklar aus einer unberührten Quelle entspringt. Oder wie wir es mit der klugen Technik der Umkehrosmose zu Hause selbst wiederherstellen können.

Leitungs- und Flaschenwasser sind hingegen nur schlechte Kompromisse, weil sie nicht von allem gereinigt werden können, was uns schadet und altern lässt (Antibio-



Die Firma Automobile Wentland mit Sitz direkt an der B 38 in Roßdorf hat sich einen Namen im Gebrauchtwagenhandel und im EU Neuwagengeschäft aufgebaut. Die Mitarbeiter:innen können dank des Wasser-Automaten jederzeit auf gesundes Osmose-Wasser zurückgreifen.

tika, Hormone, Chemikalien, Viren und gut 2.000 andere Stoffe, die die Trinkwasserverordnung nicht kontrolliert).

Selbst wenn Kläranlagen alle Schadstoffe prüfen und herausfiltern könnten, fließt das Wasser noch immer durch 50 bis 80 Jahre alte Leitungen – Sie können sich vorstellen, dass es dadurch nicht besser wird.

Osmosewasser ist zu 99,9 % rein. Ohne Kompromisse. Für unser Leben. Und das merken Sie auch daran, dass Ihre Pflanzen besser gedeihen, Ihre Haustiere Osmose-

wasser bevorzugen, Tee, Kaffee und Säfte viel besser schmecken oder Haushaltsgeräte wie Kaffeemaschine oder Bügeleisen nicht mehr verkalken. Dazu stellt sich mit dem angenehmen Geschmack des Wassers wieder ein natürliches Durstgefühl ein – Ihr Körper zeigt Ihnen, wie viel reines Wasser er braucht, um fit und gesund zu bleiben. Schauen Sie sich gerne auf www.gesundes-wasser.shop um oder lassen Sie sich persönlich bei Ihnen vor Ort beraten.

Damit aus Leitungswasser Trinkwasser wird

Wasser macht gesund
Zapf Dir Dein frisches Wasser einfach selbst!

- **Schluss mit Kalk und Schadstoffen in deinem Trinkwasser (Filterung bis zu 99,9%)**
- **Kein Schleppen von Wasserkisten mehr**
- **Schluss mit Plastikflaschen und Plastikmüll**
- **Schluss mit teurem Flaschenwasser**
- **Reiner Geschmack (auch für Tee und Kaffee)**
- **Umweltschützend und nachhaltig**
- **Tut Tieren und Pflanzen gut**
- **Kinderleichte Bedienung**
- **Direkter Anschluss an die Wasserleitung**
- **Weitere Wasserfiltergeräte bei uns im Shop**

Pures Wasser trinken, wie es die Natur uns schenkt!

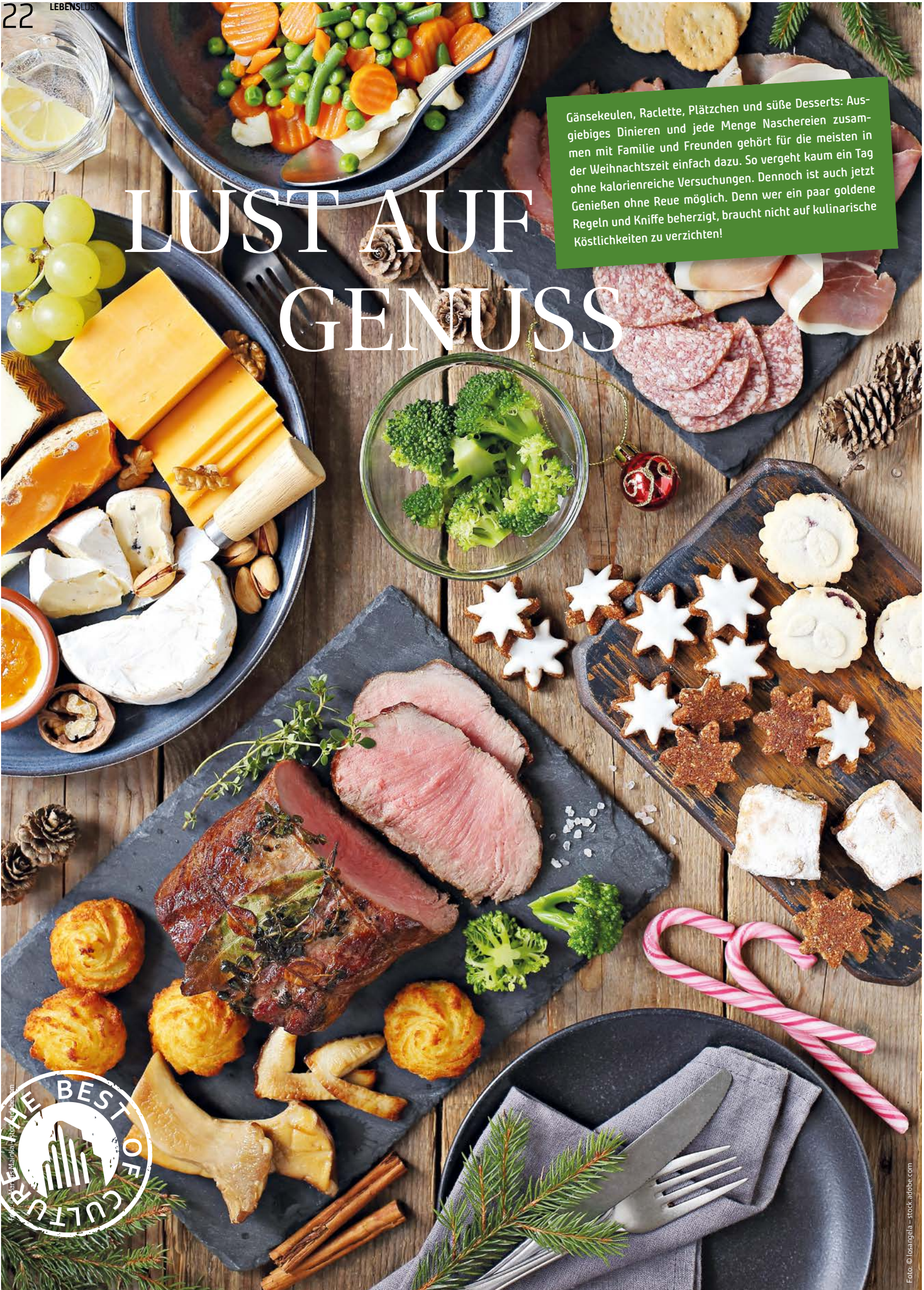
www.gesundes-wasser.shop



gefiltert | sprudelnd | Eiswürfel | kalt | raumtemperiert

LUST AUF GENUSS

Gänsekeulen, Raclette, Plätzchen und süße Desserts: Ausgiebiges Dinieren und jede Menge Naschereien zusammen mit Familie und Freunden gehört für die meisten in der Weihnachtszeit einfach dazu. So vergeht kaum ein Tag ohne kalorienreiche Versuchungen. Dennoch ist auch jetzt Genießen ohne Reue möglich. Denn wer ein paar goldene Regeln und Kniffe beherrscht, braucht nicht auf kulinarische Köstlichkeiten zu verzichten!



DAS DILEMMA MIT DER SCHLEMMEREI

Wie maßvoller Genuss während der Weihnachtszeit gelingen kann

Naschen mit Pausen.

Es sind nicht nur die üppigen Mahlzeiten an Weihnachten, die für ein Überangebot an Kalorien sorgen. Auch vor den Feiertagen stehen Schüsseln mit Süßigkeiten und Plätzchen herum. So snacken wir uns regelmäßig durch den Tag, ohne uns dabei über die zusätzlich konsumierte Energie Gedanken zu machen. Hinzu kommt, dass unser Körper beim Zwischendurch-Naschen ständig mit neuen Zuckermengen klarkommen muss. Der Effekt: Unser Blutzuckerspiegel steigt an und löst damit einen starken Anstieg von Insulin aus. Das wiederum lässt den Blutzucker heftig sinken – als Folge bekommen wir wieder Hunger. Deshalb sollten idealerweise immer mehrere Stunden zwischen einzelnen Mahlzeiten liegen. So wird der Teufelskreis vom Auf und Ab des Blutzuckers und Insulins unterbrochen und der Körper kann in Ruhe verdauen.

Langsamer Genuss.

Wer zu schnell isst, tut seinem Organismus keinen Gefallen und riskiert Völlegefühl oder Bauchweh. Dagegen kann bewusstes und gutes Kauen das Ess-Tempo deutlich entschleunigen, wodurch sich wiederum ein früheres Sättigungsgefühl einstellt. Zudem kann der Magen-Darm-Trakt weniger üppige Portionieren viel besser verdauen und verstoffwechseln.

Viel Gemüse im Menü.

Ein mehrgängiges festliches Mahl kann auch durch seine Zutaten deutlich leicht-



Foto: © Susiwe – stock.adobe.com

ter werden. So ist beispielsweise Feldsalat mit Champignons als Vorspeise eine gute Alternative zu einer reichhaltigen Cremesuppe. Und bei der Hauptspeise lässt sich die häufig sehr Fleisch lastige Kalorienflut mit viel Gemüse auf dem Teller ausbremsen. Hier gehört traditionell der Rotkohl als gesundes Superfood zu den Favoriten. Und wer schließlich auch beim Nachtisch weniger Üppiges servieren möchte, kann zum Beispiel klassischen Bratapfel vorbereiten. Mit frisch gemahlenden Nüssen und ein wenig Vanillesoße liefert er Vitamine und Ballaststoffe.

Mehr Nüsse weniger Zucker.

Knackige nussige Kerne wie etwa Walnüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne oder

Cashews sind eine perfekte Wahl, wenn man in der Adventszeit mal einen Bogen um Plätzchen und Schokolade machen möchte: Die Schalenfrüchte schmecken nämlich nicht nur lecker, sie liefern im Gegensatz zu gezuckertem Naschwerk auch viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Zutaten beim Backen variieren.

Die meisten Weihnachtsplätzchen benötigen weniger ungesunde und kalorienreiche Zutaten als allgemein angenommen. So können alternative Süßungsmittel wie etwa Kokosblütenzucker, Agavendicksaft oder Erythrit sehr gut herkömmlichen Raffinade-Zucker ersetzen. Wer jedoch keine Ingredienzien austauschen möchte, aber dennoch die Süße reduzieren will, kann

beim Backen einfach 20 Prozent der im Rezept angegebenen Zuckermasse weglassen. Die Konsistenz und der Geschmack der Plätzchen werden sich dadurch nicht merklich verändern. Auch die Art des Mehls entscheidet darüber, wie gesund weihnachtliches Backwerk ist. Eine bessere Alternative zu Weißmehl ist daher Vollkornmehl. Um zu verhindern, dass der Teig zu trocken wird, muss hier jedoch etwas mehr Flüssigkeit hinzugefügt werden. Weniger gut lässt sich jedoch Fett beim Backen einsparen, da eine bestimmte Menge davon für den guten Geschmack und die Textur meist unverzichtbar ist. Doch man kann statt Butter zum Beispiel Margarine verarbeiten. Als pflanzliches Produkt ist sie nämlich etwas leichter und bekömmlicher als der Klassiker aus tierischem Fett.

Qualität bei gekauften Süßigkeiten.

Wem vor Weihnachten die Zeit oder das Knowhow zum Selberbacken fehlt, für den ist zum Beispiel Marzipan zum Naschen – und zwar mit einem möglichst hohen Mandelanteil – eine gute Wahl. Grundsätzlich gilt aber bei allen gekauften Süß-Leckereien: Je stärker ein Produkt industriell verarbeitet ist, je mehr Zucker und Farbstoffe es enthält, desto weniger gehört es auf den bunten Teller. Daher lieber wenig, aber dafür hochwertige Confiterie Produkte kaufen als Massenware.

Gesunde Wintergewürze.

Zimt, Kardamom oder Nelken gehören einfach in die Weihnachtszeit und sie können



Jetzt entdecken auf
www.vinum-autmundis.de



WEIN & GENUSS VERSCHENKEN

Eventkalender 2026

- After Work Party
- Schokolade & Wein
- Theater & Wein
- Weinwanderungen
- Yoga & Wein
- Cocktail-Abend
- Kellerführung
- Straußwirtschaft



Die Odenwälder Winzergenossenschaft eG | Riegelgartenweg 11 | 64823 Groß-Umstadt



WeinCurrier

Onlineversion durch scannen:



Liebe Wei(h)n(achts)freunde,

der Duft nach den traditionell italienischen Panettoni und den süßen Gebäckspezialitäten aus Spanien läutet die Jahreszeit ein. Zum Jahresende bereiten wir viele hübsch verpackte Präsente für Sie vor: Geschenkkörbe, Weinsets oder Magnumflaschen - bei uns finden Sie viele tolle Geschenkideen. Auch Gutscheine oder den passenden Wein für die Festtage. Unser **Präsentservice** verpackt und versendet kleine & große Päckchen zum Weihnachtsfest an Ihre Familie, Freunde, Mitarbeiter, Geschäftskunden und -partner.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie eine schöne Vorweihnachtszeit und besinnliche Feiertage!
Familie Molina & Team

El Pacto - 2er Präsentset



7405
Paketpreis
29,95€
19,97€/L
netto 25,17€

2 Fl. „El Pacto Bio, Rioja DOC, Bio, 2021“ von Bodega Classica, San Vicente de la Sonsierra, Rioja, á 0,75l in eleganter Geschenkkassette

Frisch eingetroffen!

Traditionelle, herrlich duftende Panettoni aus Italien und spanische Gebäckspezialitäten, typisch zur Weihnachtszeit.



Handbemalte Terracotta aus Spanien in vielen Größen, Formen und Farben.

Piccantissimo!

„Manche mögen's scharf!“

- 1 Fl. Primitivo Salento IGT, Casa Molina 0,75l
- 1 Glas Salsa del Diavolo, Gallinara 130g
- 1 Fl. Olio extra Vergine al Peperoncino, Oleria del Chianti 250ml
- 1 Pkg Pasta Linguine al Peperoncino, Morelli 250g
- 1 Pkg Arrabbiata Gewürz, Saporì & Tradizioni 80g
- 1 Tafel Zartbitterschokolade mit Chili, Pensieri 100g
- ...in Spankorb mittel



6163
41,95 €
netto 35,25€

Besondere Weinempfehlung:

Azienda Agricola Suavia, Soave, Venetien

Monte Carbonare, Soave Classico DOC Bio, 2023
Strohgelb, Aromen von frischen Blumen, exotische Früchte, mineralisch, rassig, elegant.



03SUA001

18,95 €
25,27€/L



Di Majo Norante, Campomarina, Molise
Ramitello, DOC Biferno, 2021

Tiefes Rubinrot, Brombeeren, Kirschen, weich, beerig, etwas Lakritz.



04NOR003

11,90 €
15,87€/L



Poggio al Tesoro, Bolgheri, Toscana
MEDITERRA, IGT Toscana, 2022

Rubinrot, kräftig, warm, geschmeidig, volle Frucht.



04POT003

13,95 €
18,60€/L



Gil Family Estates, div. Weinregionen Spaniens

Atteca, D.O. Calatayud, Bodegas Atteca, 2022
Süffig, saftige dunkle Frucht mit schönen Toastnoten und Gewürzen.



04XJG011

13,95 €
18,60€/L



mit ihren gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen gute kulinarische Verbündete sein. Zimt hilft zum Beispiel den Heißhunger auf Süßes zu reduzieren. Und wer sich eine heiße Schokolade anrührt, kann einfach eine Prise davon in die Milch geben. Dann fällt gar nicht auf, wenn am Ende etwas weniger Schokolade im Becher ist - und damit auch etwas weniger Zucker. Ebenfalls ein aromatischer Wohltäter ist der Kardamom, der gut für die Verdauung ist oder Gewürznelken, die bekannt sind für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften.

Die richtige Dosierung beim Alkohol.

Erst ein Aperitif, zum Essen Bier oder Wein und zum Dessert schließlich ein Verdauungsschnäpschen. Eine solche Häufung an „prozentigen Umdrehungen“ sollte man sich möglichst beim weihnachtlichen Festmahl verkneifen. Alkohol hat nämlich nicht nur viele Kalorien, er kann auch Sodbrennen auslösen, weil er die Säureproduktion anregt. Außerdem hemmt er die Arbeit der Magenmuskulatur, sodass die Nahrung nur langsam weitertransportiert wird. Die Kombination aus Alkohol und vollem Magen ist deshalb eine Belastung für die Verdauung. Besser ist es, nach einem Glas Bier oder Wein auf weitere zu verzichten und stattdessen zum Beispiel als Kompromiss Schorle zu trinken - oder auf antialkoholische Drinks ohne Zucker auszuweichen

- wie etwa Wasser. Das kurbelt den Stoffwechsel an, dämpft das Hungergefühl und verhindert so Fressattacken. Übrigens: Mit Früchten oder einer Gurkenscheibe schmeckt selbst einfaches Leitungswasser alles andere als langweilig.

Bekömmliche Versuchungen vom Weihnachtsmarkt.

Sogar beim Bummel durch den weihnachtlichen Budenzauber können Kalorienbewusste gesunde Schlemmereien finden und zum Beispiel eine Champions-Pfanne genießen. Diese enthält viel Protein, hat vergleichsweise wenig Kalorien, macht aber richtig satt. Als Snack sind heiße Maronen eine gute Wahl, denn sie haben weniger Kalorien als etwa gebrannte Mandeln, kommen ohne Zuckerzusatz aus und schmecken herrlich nussig. Zudem liefern sie Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium. Und was den oft obligatorischen Griff zum Glühwein betrifft, so empfehlen Ernährungswissenschaftler, möglichst die deutlich weniger gesüßten Winzerweinzutaten, zu bevorzugen anstatt die häufig extrem zuckerhaltigen Industriemischungen. Ansonsten gilt: Wenn schon beschwipst, dann am besten selbstgemacht. Denn in hausgemachten Glühwein, weiß man was drin ist - kann also den Süßegrad selbst bestimmen und außerdem nach Belieben frische Gewürze dazugeben.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Rezept

GEBRATENER SAIBLING AUF KÜRBIS-PÜREE

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Stück Saiblingfilets à 150 g
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne
- 25 g Butter
- 1 Prise Safranfäden
- Frische Kräuter (Dill oder Petersilie)
- zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Kalorien: etwa 480 kcal pro Portion

Anleitung

Kürbiswürfel mit Zwiebel in etwas Olivenöl kurz anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 12–15 Minuten weich kochen. Sahne dazugeben, pürieren, Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Safran-Schaum Sahne leicht erwärmen, Safranfäden einlegen und kurz aufschäumen. Saiblingfilets salzen und pfeffern, in Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten pro Seite braten, bis sie leicht goldbraun und gerade gar sind.

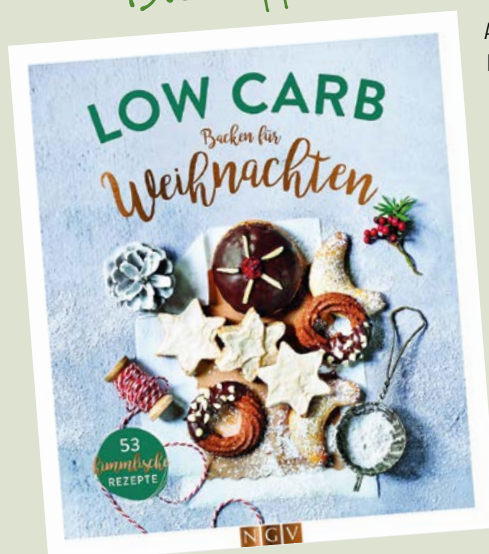
Kürbis-Püree auf Teller verteilen, Saiblingfilet darauflegen. Safran-Schaum darüberträufeln und mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp: Ein paar geröstete Kürbiskerne geben Crunch.



Foto: © Kzenon – stock.adobe.com

Buchtipps



Anne Peters, Nina Engels
**Low Carb Backen für Weihnachten:
53 himmlische Rezepte**

Schlank durch die Weihnachtszeit

• Über 50 himmlische Backrezepte mit wenig Kohlenhydraten: von heiß geliebten Plätzchenklassikern und raffinierten Trend-Keksen über zauberhaftes Kleingebäck bis hin zu verführerischen Rezepten für festliche Kuchen, Torten und Stollen für die weihnachtliche Kaffeetafel

• Ausführliche Einleitung mit allen wichtigen Basics rund ums Thema Low Carb: Funktionsweise und Wirkung, Low-Carb-taugliche Backzutaten etc.

Low Carb ist in aller Munde. Kein Wunder, nie war Abnehmen so einfach und so lecker. Wenn doch nur die verführerische Weihnachtszeit nicht wäre. Zimtsterne, Lebkuchen, Stollen & Co.: Die süße Versuchung lauert an jeder Ecke. Macht nichts! Denn auch in der Weihnachtszeit ist Genießen erlaubt. Bei unseren verführerischen Backrezepten kommen nur Low-Carb-taugliche Zutaten zum Einsatz. So können Sie ohne Reue zugreifen!

Ob Schoko-Spritzgebäck, Kürbiskern-Kipferl, Spekulatius-Cupcakes, Zimt-Brownies, Bratapfel-Tarte oder die entzückenden Advents-Küchlein im Glas: Lassen Sie sich von unseren unwiderstehlichen Rezepten verführen und entdecken Sie die ganze Vielfalt der Low-Carb-Weihnachtsbäckerei. Mit unseren himmlischen, kohlenhydratarmen Backrezepten halten Sie auch in der Weihnachtszeit spielend leicht Ihr Wunschgewicht! Die ausführliche Einleitung und zahlreiche ernährungswissenschaftliche Tipps unterstützen Sie dabei.

Verlag Naumann & Göbel, 128 Seiten



Käsereise mit Geschmack

Die besten Sorten für Raclette oder Fondue



Milcherzeugnisse zählen in Europa anders als beispielsweise in Asien zu den Grundnahrungsmitteln. Man geht von bis zu 5000 Käsesorten aus. Mit der Domestizierung von Ziegen, Schafen und Rindern und der sich ausbreitenden Weidewirtschaft standen größere Mengen an Milch zur Verfügung. Um das verderbliche Nahrungsmittel länger aufbewahren zu können, wurde nach und nach die Kunst der Sauermilch- und Süßmilchkäseherstellung entwickelt.

Für die Weiterentwicklung der Käseerei in Europa seit dem frühen Mittelalter waren insbesondere die Klöster entscheidend, wo nicht nur Bier gebraut, sondern eben auch eigene Käsesorten kreiert wurden. Bis heute beliebte Käse wie Greyerzer, Gouda, Edamer, Emmentaler und Appenzeller haben ihren Ursprung im Kloster. Sauermilchkäse entsteht, wenn Milch durch Milchsäurebakterien gesäuert und dadurch das Milcheiweiß ausgefällt wird. Das ausgefallte, von der Molke getrennte Milcheiweiß wird zum Frischkäse.

Daraus kann gereifter, durch besondere Bakterienkulturen verfeinerter Sauermilchkäse erzeugt werden. Bei der Herstellung von Süßmilchkäse, auch Labkäse genannt, wird das Milcheiweiß durch ein Enzymge-

misch ausgefällt. Lab, das aus dem Labmagen junger Kälber gewonnen wird, spaltet das Milcheiweiß so, dass die Milch eindickt, ohne sauer zu werden. Die meisten Hart- oder Schnittkäsearten kommen aus der Süßmilchgerinnung. Käse wird in Europa vor allem aus Kuh-, Schaf-, Ziegen- oder Büffelmilch hergestellt. In Skandinavien kennt man aber auch Käse aus Rentiermilch und in Serbien Käse aus Eselsmilch.

Lagerung und Reifung

Der Geschmack von Käse hängt nicht zuletzt von der richtigen, nicht zu kalten Lagerung und Reifung ab. Dabei kann die Raumtemperatur durchaus 20 bis 23 Grad Celsius erreichen, sofern die Luftfeuchtigkeit hoch genug ist und der Käse sich noch im ganzen Laib befindet. Zu geringe Luftfeuchtigkeit lässt den Käse zu rasch austrocknen und verhindert die Reifung.

Lars Bechtold – Diplom-Sommelier Käse

Lars Bechtold, unser Spezialist in Sachen Käse, empfiehlt dieses Jahr Raclette oder Fondue! „Ein Raclette ist eine absolute Wun-

derwaffe für lange Abende in gemütlicher Runde. Mit einem Raclette-Grill lassen sich Fleisch, Fisch oder Gemüse auf der Grillfläche oder einem heißen Stein knusprig anbraten, da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Allerdings ist auch ein klassisches Käsefondue immer eine super Sache... Beides ist schnell zubereitet, ohne dass man immer wieder zum Kochen in der Küche verschwinden muss“, erzählt Lars Bechtold und lacht.

Lars Bechtold hat Ihnen auf der nächsten Seite – neben den Klassikern – eine außergewöhnliche Käsevariation zusammengestellt, die Ihr Raclette garantiert zu einem wahren Geschmackserlebnis macht.

Unsere Weinempfehlung

2022 Cantine due Palme Serre Sussumaniello

Tiefes Rubinrot, violette Reflexe. Nase: rote Früchte bis Marmelade, dazu ein Hauch Graphit. Am Gaumen fruchtig und floral, mit Zitrus, Karamell und nussigen Noten. Rund, komplex, Apulien pur.





Morbier

Morbier ist ein halbfester Schnittkäse, der aus Rohmilch hergestellt wird. Benannt ist der Käse nach der kleinen Gemeinde Morbier im französischen Jura. Die Bezeichnung ist seit dem Jahr 2000 AOC-geschützt; es handelt sich dabei um eine geschützte Herkunftsbezeichnung. Somit darf dieser Käse nur dann Morbier genannt werden, wenn er aus der französischen Region Franche-Comté stammt.



Französischer Raclette Käse (Rustique)

Aus den malerischen Regionen Frankreichs – kräftig, aromatisch und voller Charakter. Beim Schmelzen entfaltet er seinen rustikalen Charme und macht jeden Raclette- oder Fondue-Abend unvergesslich.



Schweizer Raclette Käse

Frisch aus den sonnenverwöhnten Alpen der Schweiz – mild, cremig und herrlich zart beim Schmelzen. Ein Käse, der Raclette und Fondue in pure Gemütlichkeit verwandelt. Zusätzlich zu der Classic-Variante gibt es den Käse verfeinert mit Pfeffer, Paprika, Knoblauch oder Röstzwiebeln.



Abondance

Aus den malerischen Regionen Frankreichs – kräftig, aromatisch und voller Charakter. Beim Schmelzen entfaltet er seinen rustikalen Charme und macht jeden Raclette- oder Fondue-Abend unvergesslich. Dieser Hartkäse wird wie früher, aus der frisch gemolkenen, noch warmen Rohmilch hergestellt und mindestens vier Monate in einem Tunnel gereift.



EIN ECHTER HINGUCKER FÜR RACLETTE UND FONDUE

Montagne Noire

Unser diesjähriges Special für Fondue und Raclette - Montagne Noire: ein französischer Käse mit kräftigem, würzigem Biss. Beim Schmelzen zeigt er seine ganze Pracht und macht jedes Raclette oder Fondue zum kleinen Fest für die Geschmacksknospen. Die Milch für diesen Tomme aus roher Kuhmilch stammt von Kühen der Rasse Simmental und wird bei Damien im Thoré-Tal mitten in der Montagne Noire eingesammelt.



IM MARKT IN EBERSTADT ERHÄLTlich.

Im Heiner Center wartet ein Stück Italien auf Sie – und Viani bringt es direkt auf Ihren Teller.

Sonnengereifte San Marzano Tomaten, perfekt al dente Hartweizennudeln und dazu aromatische Saucen, feine Antipasti, Oliven und viele weitere Spezialitäten – alles, was Italien so unvergleichlich macht.

Jedes Produkt hat seine eigene Geschichte. Man schmeckt die Sonne in den Tomaten, die Leidenschaft in jeder Sauce, die Sorgfalt in den Nudeln. Probieren Sie, genießen Sie, kombinieren Sie – und plötzlich wird jeder Teller zu einem kleinen italienischen Fest. Lassen Sie sich verführen von den Köstlichkeiten von Viani – jedes Produkt ein außergewöhnlicher Genussmoment. Probieren Sie selbst.



Das passt dazu

I DELIZIOSI von Marziale Coolinaria

Als Pionier im Sortiment der original italienischen Schinken-, Wurst- und Käsespezialitäten hat das Familienunternehmen Marziale Coolinaria in der Vergangenheit bereits erfolgreich Impulse gesetzt. Mit dem neuen Sortiment an hauchfein geschnittenen, servier- und verzehrfertig verpackten Spezialitäten aus Italien, geht Marziale unter der Marke „I DELIZIOSI“ neue Wege. Höchste Qualitätsansprüche und Authentizität der hergestellten Fleisch- und Wurstsorten bilden die Grundpfeiler für die Qualitätsphilosophie. Die Produkte werden ausschließlich nach traditionellen Herstellungsverfahren und anhand von Rezepturen gefertigt, die von Generation zu Generation weitergegeben worden sind.



www.edeka-patschull-darmstadt.de



WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Graue triste Wintertage sorgen bei vielen gerade mal wieder für Seelenblues. Da kann Farbe im Alltag oft Wunder wirken. Auf diesen Effekt setzt auch der aktuelle Einrichtungstrend ‚Dopamin-Dekors‘. Er steht für einen lebendigen farbenfrohen Wohn-Mix, wo bunte Accessoires sowie Interieur-Elemente in unterschiedlichen kontrastreichen Mustern und Texturen zusammengeführt werden und gute Laune erzeugen. Das Grund-Motto lautet hier: Viel hilft viel. Doch letztendlich sollte jeder selbst über die Dopamin-Dosierung in seinen eigenen vier Wänden entscheiden. Wichtig dabei: Beim Spiel mit Farben, Formen und Gegensätzen ist Fingerspitzengefühl gefragt. Es bedeutet nicht in Drauf-Los-Manier fröhliche und auffällige Einrichtungsgegenstände einfach wahllos zusammenzuwürfeln.



FRÖHLICHES WOHNGLÜCK

Wie Dopamin-Interieurs gute Laune in heimische Wohnoasen zaubern

Die Kraft der Botenstoffe...

Der Begriff ‚Dopamin Dekors‘ bezieht sich auf den Neurotransmitter Dopamin - besser bekannt als Glückshormon - den unser Gehirn nachweislich bei positiven Erlebnissen ausschüttet. Doch dieser emotionale Effekt kann genauso durch Gegenständliches ausgelöst werden. So haben Studien gezeigt, dass kontrastreiche Akzente durch Farben, Texturen und Formen im Wohnumfeld ähnliche Reize setzen und so den Dopaminspiegel und damit die Stimmung positiv beeinflussen können.

Mutige Spielereien

Die Dynamik und der Optimismus des Dopamin-Stils leben nicht nur vom Mut zur Farbe, sondern auch vom auffälligen Mix aus Mustern und Materialien. Visuelle Reize könne dabei unter anderem durch haptische Spannung entstehen, wo etwa auf den ersten Blick ungewöhnliche Farben, wie etwa Pink und Grün miteinander kombiniert werden. Eine andere Variante des fröhlichen bunten Wohnglücks: Verschiedene Designs zusammenbringen wie beispielsweise gestreifte Vorhänge mit einem floral gemusterten Sofa. Damit solche Ensembles jedoch nicht den Raum überladen oder beliebig wirken, sollte man grundsätzlich die gewählten Farben an verschiedenen Stellen wieder aufgreifen, um ein harmonisches Gesamtbild zu schaffen. So kann sich etwa das Currygelb eines Samtvorhangs im Teppich wiederholen oder das Grün des Sofabezuges in der Tischlampe wiederfinden.

Soloauftritt für knalliges Mobiliar

Nachdem lange eher zurückhaltende, klassische Töne die Wohnwelten dominierten, feiern nun durch den Dopamin-Trend auch wieder vermehrt farbenfrohe ‚lautere‘ Designs bei größeren Möbeln – ähnlich wie in den 70er und 80er Jahre - ihr Comeback. Da reicht das Spektrum vom knalligen orangefarbenen Sofa, über den kobaltblauen Sessel bis hin zum Bücherregal in kräftigem Pink. Dabei wirken solche größeren, bunten Eyecatcher am besten als singuläre Statement-Stücke innerhalb eines nicht zu grellen Ambientes. Denn auch hier gilt wieder die Devise: Den Raum gekonnt und dosiert mit Farbe beleben aber nicht durch zu viel beliebige Buntheit und Kleinteiligkeit überladen. So reicht oft schon ein auffälliges Einrichtungsstück wie etwa ein türkisfarbenes Sideboard aus, um einen Dopamin-Effekt zu erzielen.

Fröhliche Rundungen und extravagante Formen

Neben den kräftigen Farben prägen genauso weiche Formen den Dopamin-Look. Hier sind es meist auffällige Details, die ‚Gute-Laune-Akzente setzen und so ein Interieur auflockern – sei es etwa in Gestalt eines originellen Kerzenständers mit skulpturaler, fließender Silhouette oder einer Vase in organisch verschlungenem Design. Ähnliches gilt für großformatigeres Interieur. Auch hier sind es häufig weiche geschwungene Linien oder asymmetrische Formen wie zum Beispiel ein Sofa mit sanft gerundeten Armlehnen, ein Tisch mit unregelmäßigem Plattenumriss oder eine Lampe mit wellenförmigem Schirm, die für den fröhlichen Charakter des Trends stehen.

Textile ‚Glücklich-Macher‘

Die einfachste Methode den Dopamin-Stil umzusetzen und zuhause nach Herzenslust mit Farben und Mustern zu experimentieren, ist Wohn-Deko aus Stoff zu verwenden. Im Handumdrehen lässt sich nämlich mit Kissenbezügen oder Sofa-Plaids, die wahlweise in unterschiedlichen Kolorierungen sind oder auch durch graphische Zickzack-Linien, Punkte oder Streifen auffallen, eine frische und freundliche Atmosphäre zu schaffen. Gleichzeitig bieten solche textilen Wohn-Accessoires die Möglichkeit, unkompliziert die persönliche Dopamin-Note in jeden Raum zu bringen. Der Vorteil: Kissen, Decken & Co sind grundsätzlich flexibel einsetzbar. Man kann sie saisonal austauschen beziehungsweise durch veränderte Arrangements jederzeit einen anderen farbenfrohen Look kreieren,

Dopamin-Feeling durch DIY und Vintage-Objekte

Wer lieber erst einmal nicht auf wilde Farbigekeit und Mustermix im großen Stil setzen will, kann genauso gut mit originellen Vintage Accessoires vom Flohmarkt oder mit anderen gesammelten Lieblingsstücken etwa aus der Flower-Power-Ära wohnliche Glücksakzente setzen. Zum Dopamin-Trend passen aber auch DIY-Ideen: Wie wäre es mit knalligen selbstgemachten Filz-Tischsets oder einem neu kolorierten Spiegelrahmen in kräftigem Violett? Gute-Laune-Wohnstil funktioniert nämlich auch im Kleinen - mit individuellen Unikaten, die durch ihren positiven spielerischen Charakter ins Auge stechen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © Benmm - stock.adobe.com



Foto: © Photographee.eu - stock.adobe.com

Foto: © ImageFlow - stock.adobe.com

DEN GARTENTEICH WINTERFEST MACHEN

Mit diesen vier Tipps überleben Fische und Pflanzen sicher die kalte Jahreszeit

(DJD). Wenn es im Winter sehr kalt wird, frieren viele Gewässer zu. Gerade kleinere Gartenteiche ereilt dieses Schicksal oft schneller als gedacht. Um die liebevoll gesetzten Pflanzen und die im Teich wohnenden Fische sicher durch den Winter zu bringen, gilt es, diese vier Tipps zu beachten.

Tipp 1: Geräte aus dem Teich entfernen

Wenn das Wasser im Teich friert, dehnt es sich aus und kann dabei einen starken Druck entwickeln. „Davon können nicht frostsichere Geräte kaputtgehen“, erklärt Teichexperte Uwe Kohler von Söchting Biotechnik. Er rät daher, Teichpumpe, Wasserspeier und Fontänen vor dem Zufrieren auszuschalten, leerlaufen zu lassen, zu reinigen und anschließend in einem Behälter mit Wasser und Pflegemitteln frostfrei aufzubewahren. So bleiben die Dichtungen intakt.

Tipp 2: Für genügend Sauerstoff sorgen

Im Winter ziehen sich die Fische in die tieferen Teichebenen zurück. Ihr Stoffwechsel kommt weitgehend zum Erliegen, sie fallen in eine Art Winterstarre und essen nichts mehr. Doch Sauerstoff brauchen sie weiterhin. Um den Sauerstoffgehalt im Wasser aufrechtzuerhalten, helfen Eisfreihalter und Pflanzenstiele, die durch das Eis ragen. Sinnvoll sind außerdem sogenannte Oxydatoren, die auch unter einer geschlossenen Eisdecke für genügend Sauerstoff im Wasser sorgen. Sie arbeiten ohne Strom



Mit den richtigen Pflegetipps wird der Teich winterfest und ist auch an kalten Tagen hübsch anzuschauen.

und Schläuche. Die genaue Funktionsweise ist etwa unter www.oxydator.de erklärt.

Tipp 3: Teich regelmäßig reinigen

Verbleiben Laub, Äste und andere Pflanzenreste zu lange im Teich, zersetzen sie sich und werden zu Faulschlamm, bei dessen Zersetzung wiederum Faulgase wie Schwefelwasserstoff und Methan entstehen. „Solche Faulgase sind giftig für alle Unterwasserbewohner“, weiß Teichexperte Uwe Kohler von Söchting Biotechnik. „Zudem lassen sie den Sauerstoffgehalt sinken.“ Um dem entgegenzuwirken, sollte man Blätter und andere heruntergefallene Pflanzenreste alle zwei Tage mit einem Ke-

schers aus dem Wasser entfernen. Hat sich bereits Faulschlamm gebildet, kann man diesen mit speziellen Saugern vom Teichgrund entfernen.

Tipp 4: Pflanzen erst im Frühjahr zurückschneiden

Damit die vorhandenen Pflanzen weiterhin ihren Beitrag zu Teichhygiene und Sauerstoffzufuhr leisten können, sollten sie im Herbst so wenig wie möglich zurückschnitten werden. Zudem dienen die Stängel von Röhricht und anderen Pflanzen vielen Insekten als Winterquartier. Vergilbte Blätter sollte man regelmäßig entfernen, damit sie nicht ins Wasser fallen.

AUCH IN DER KALTEN JAHRESZEIT NÜTZLICH

Außenliegende Rollläden als ganzjährig wichtiger Bestandteil des Wintergartens



(djd). Außenjalousien und Rollläden sind auch in der kalten Jahreszeit bedeutsamer Bestandteil der Wintergarten-Nutzung. Das sollte man dazu wissen:

- Moderne Außenjalousien sind so robust, dass sie die kalte Jahreszeit unbeschadet überstehen. „Ist Frost vorhergesagt, sollte man darauf achten, die Jalousie nicht nach oben zu ziehen, wenn die Lamellen noch feucht sind. Der Kalllufteinbruch kann ein ‚Zusammenkleben‘ der Lamellen verursachen“, so Holger Schanz vom gleichnamigen Hersteller aus dem Schwarzwald.
- Ein hochwertiger Rollladen kann in der kalten Jahreszeit viel Heizenergie einsparen. Man sollte ihn daher stets bei Einbruch der Dunkelheit schließen.
- Per App lassen sich Rollläden bequem von unterwegs mit dem Tablet oder Smartphone steuern und bedienen. Infos: www.schanz.de.

Cassita II
Ausgezeichnet mit:

#MeineMarkise

Wer früher plant,
hat's schneller schön!

Jetzt schon an Ihren
Sonnenschutz denken.

Rufen Sie uns an!

weinor

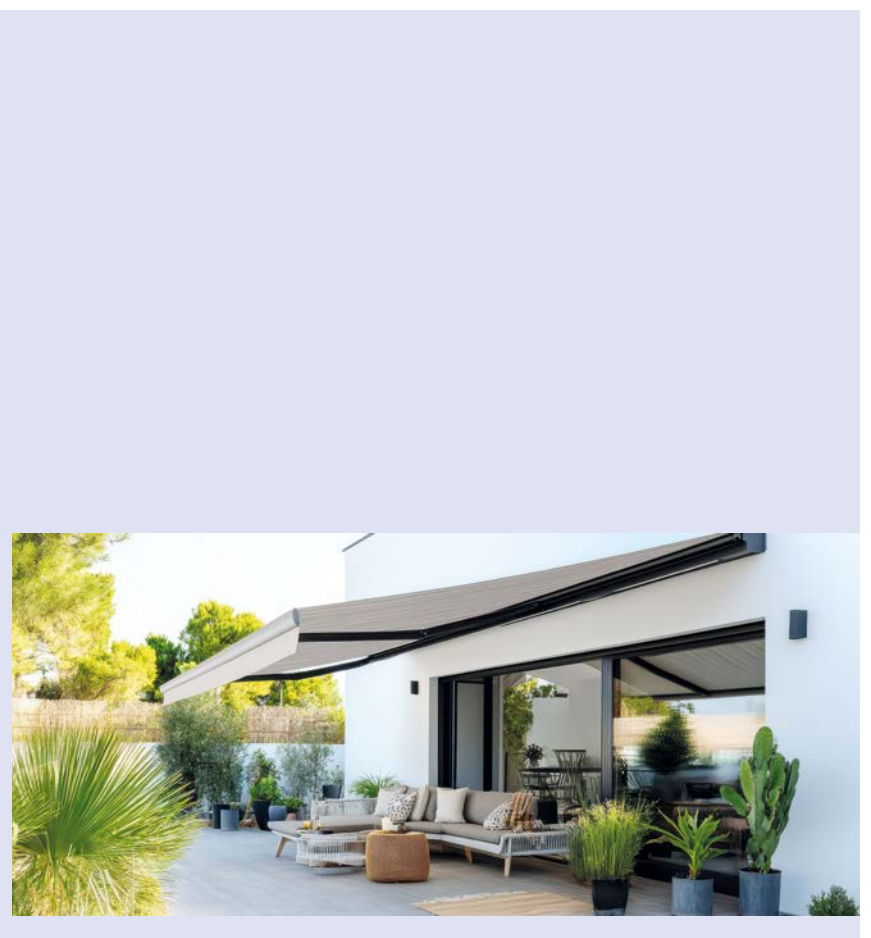
Markisen Terrassendächer Glasoasen®

Ihr weinor Fachhändler

Mehr Infos:
wulf-berger.de

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0



„FÜR IHREN SCHLAF SIND WIR HELLWACH“

Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt:
Schlafen wie im Märchen muss kein Traum bleiben



vor Ort probeliegen. „Nur so können wir auch sicherstellen, dass die Matratze orthopädisch zum Kunden passt,“ erklärt der Chef Jan Kohlpaintner. „Und nur so kann der Kunde fühlen, ob ihm die Matratze zusagt.“

Service, Qualität und Gesundheit stehen bei dem Familienbetrieb an oberster Stelle, weshalb die Mitarbeiter auch regelmäßig durch Schulungen auf dem Laufenden gehalten werden. Um hohe Qualität zu gewährleisten, setzt man bei Kohlpaintner's auf regionale Hersteller, die Hochwertigkeit ihrer Produkte nachweisen können. „Alle Matratzen, die wir anbieten, sind zu 100 Prozent schadstofffrei,“ führt Jan Kohlpaintner aus.

Ist die ergonomisch richtige Matratze gefunden, können Kunden auch den für sie geeigneten Lattenrost wählen. Das gleiche gilt für Bettgestelle, Bettwäsche und Bettbezüge.

Wer beim Matratzen-Kauf die Augen offenhält, der kommt im Umkreis an Kohlpaintner's Betten- und Matratzen in Groß-Zimmern in der Waldstraße 55 kaum vorbei. „Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!“, heißt der Leitsatz der Profis, die auch im Netz auf Bewertungsportalen Bestnoten und viel Lob für ihre Beratung erhalten.

Anders als viele andere Produkte lassen sich Matratzen nicht einfach per Mausclick online ordern. Jedenfalls dann nicht, wenn es die richtige Matratze sein soll. „Im heutigen Angebots-Dschungel ist es nicht leicht, die perfekte Matratze für sich zu finden“, wissen die Fachleute bei Kohlpaintner's. Sie nehmen sich deshalb Zeit für die Beratung. Und ganz wichtig: Der Kunde kann

Betten mit Komforthöhe und ausgefallenem Design zählen ebenfalls zum Sortiment. Auf Wunsch werden die Artikel kostenlos nach Hause geliefert und Alt-Teile gratis entsorgt.

Geöffnet ist Kohlpaintner's Betten- und Matratzen von Montag bis Freitag, 10 Uhr bis 18 Uhr und Samstag von 10 Uhr bis 16 Uhr.

Weitere Informationen gibt es per
Telefon 0 60 71 - 4 28 25,
E-Mail info@matratzenwelt.net oder
unter www.matratzenwelt.net



www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

- **Fachkundige Beratung durch medizinisch geschultes Personal, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause!**
- **Bio-Matratzen aus unserer Region**
- **Bettdecken, Kissen, Bettwäsche**
- **Sonderanfertigungen in jeder Größe**
- **Zuverlässiger Lieferservice**
- **Entsorgung der Altteile**
- **Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen**
- **Große Auswahl an Seniorenbetten**



Kohlpaintner's



BETTEN UND MATRATZEN

Waldstraße 55 • Groß-Zimmern
Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.net

Offen: Mo.–Fr. 10–18 Uhr • Sa. 10–16 Uhr

GASNETZE? HABE ICH IM GRIFF.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.

Alexander J.

Anlagenbetreiber für Gas
bei der e-netz Südhessen
ist verantwortlich für den
sicheren Betrieb der Gasanlagen.



ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

ENTE GA UND VOLKSBANK BRINGEN DIE ENERGIE- UND WÄRMEWENDE VORAN

Finanzierung erleichtert Investitionen in Photovoltaik und Wärmepumpe

DARMSTADT (ac) – Der Ökoenergie- und Telekommunikationsversorger ENTEGA treibt gemeinsam mit der Volksbank Darmstadt Mainz die Energie- und Wärmewende weiter konsequent voran. Bei einem gemeinsamen Treffen von Thomas Schmidt, Vorstand Vertrieb und Handel der ENTEGA AG, und Matthias Martiné, Vorstandssprecher der Volksbank Darmstadt Mainz eG, wurde am Mittwoch (12. November 2025) der kürzlich – gemeinsam mit der Effizienzklasse GmbH – entwickelte „SofortKredit Zukunft“ vorgestellt.

„Die Energie- und Wärmewende fängt gerade erst an und es ist wichtig, sie weiter mit Tempo und Entschlossenheit voranzubringen. Wir verstehen uns als Wegbereiter dieser Wende, ebenso wie die Volksbank Darmstadt Mainz, denn das sind wir den nachfolgenden Generationen schuldig. Zudem rechnet es sich auch für den Geldbeutel“, sagt Thomas Schmidt.

„ENTE GA und die Volksbank Darmstadt Mainz sind seit Jahrzehnten fest miteinander verbundene Partner. Ich freue mich, dass wir mit dem SofortKredit Zukunft ein weiteres wegweisendes Zukunftsthema gemeinsam und in Kooperation mit der Effizienzklasse GmbH unseren Kundinnen und Kunden anbieten können“, so Matthias Martiné.

Der Kredit ermöglicht es Kundinnen und Kunden, eine neue Photovoltaik-Anlage oder eine neue Wärmepumpe sowie weitere Modernisierungen und energetische Haussanierungen zu Vorteilsbedingungen zu finanzieren. Die Effizienzklasse GmbH ist als zertifizierter Partner mit seinem Handwerker-Netzwerk ein wichtiger Bestandteil bei der Umsetzung dieser Projekte.

Weitere Informationen zu den Konditionen und weiteren Bestimmungen des Angebotes erhalten Interessierte bei der Volksbank Darmstadt Mainz.



Bei einem gemeinsamen Treffen von Thomas Schmidt, Vorstand Vertrieb und Handel der ENTEGA AG (links), und Matthias Martiné, Vorstandssprecher der Volksbank Darmstadt Mainz eG, wurde am Mittwoch (12. November 2025) der kürzlich – gemeinsam mit der Effizienzklasse GmbH – entwickelte „Sofort Kredit Zukunft“ vorgestellt.

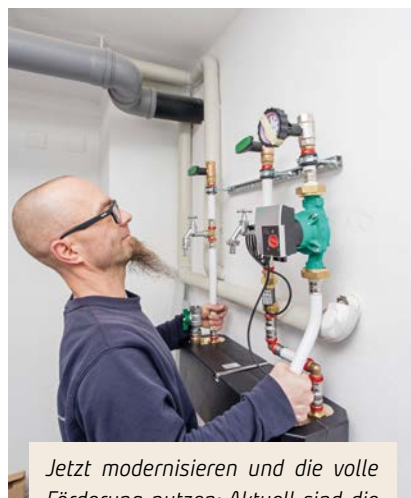
NEUES JAHR, NEUE HEIZUNG?

So gelingt der Umstieg auf eine Wärmepumpe im Altbau

(DJD). Eignet sich das Zuhause für den Umstieg auf eine moderne Wärmepumpe? Eigentümer älterer Gebäude, die sich mit dieser Frage beschäftigen, können sich auf einfache Weise selbst eine erste Einschätzung verschaffen. Dazu an einem kalten Tag die Vorlauftemperatur der vorhandenen Altheizung auf etwa 55 Grad Celsius einstellen und alle Thermostate im Haus aufdrehen. Wird es angenehm warm, ist der Wechsel auf die umweltfreundliche Heiztechnik problemlos möglich. Für alle Schritte dabei, von der konkreten Planung über Fördermöglichkeiten bis zur Inbetriebnahme der neuen Heizung, sind erfahrene örtliche Fachhandwerker die richtigen Ansprechpartner.

Umstieg in den meisten Fällen möglich

Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass der Großteil der Altbauten in Deutschland ohne weitere umfassende Sanierungsmaßnahmen für den Betrieb einer Wärmepumpe geeignet ist. Auch vorhandene Heizkörper können – entgegen einem bisweilen zu hörenden Vorurteil – in der Regel weiterverwendet werden. Gegebenenfalls kann der Austausch einzelner Heizkörper wirtschaftlich sinnvoll sein. Mit der Entscheidung für die moderne Technik können



Jetzt modernisieren und die volle Förderung nutzen: Aktuell sind die staatlichen Zuschüsse für eine Heizungsmodernisierung so attraktiv wie nie zuvor.

Foto: © djd/Bundesverband Wärmepumpe/nick-elektro-gebersheim-hieber/Marcus Jüngling

Hauseigentümer einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten und gleichzeitig den Wert der Immobilie steigern. Unterstützung dabei gibt es im Fachhandwerk: Die Profis nehmen den Zustand der bisherigen Heizungsanlage unter die Lupe, beraten zur geeigneten Wärmequelle für die neue Wärmepumpe und setzen alle weite-

ren Maßnahmen um. Dazu gehört unter anderem ein hydraulischer Abgleich, der dank einer gleichmäßigen Wärmeverteilung die Effizienz weiter verbessert. Unter www.waermepumpe.de finden sich umfassende Informationen und Tipps für Hauseigentümer, etwa den Kundenratgeber „Modernisieren mit Wärmepumpe“ zum kostenfreien Download.

Keine Zuschüsse verschenken

Neben der Planung und der Montage begleiten Fachhandwerker auch bei der Vorbereitung von Förderanträgen. Die staatlichen Programme, zusammengefasst in der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG), sind aktuell so attraktiv wie noch nie: Der Investitionskostenzuschuss kann sich auf bis zu 70 Prozent belaufen. Zur Grundförderung von 30 Prozent kommt bis Ende 2028 beim Austausch einer alten Heizung

ein Geschwindigkeitsbonus von 20 Prozent hinzu. Eine weitere Förderkomponente ist abhängig vom zu versteuernden Einkommen. Hauseigentümer können bis auf weiteres von der vollen Förderung profitieren: Das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz hat Ende vergangenen Jahres noch bestätigt, dass die Förderung 2025 unterbrechungsfrei fortgesetzt wird. Jetzt bewilligte Förderanträge haben auch nach der Bildung einer neuen Bundesregierung im Frühling oder Spätsommer in jedem Fall Bestand.



Behagliche und zukunftssichere Wärme: Der Großteil der Bestandsgebäude ist für einen unkomplizierten Umstieg auf eine Wärmepumpe geeignet.

Foto: © djd/Bundesverband Wärmepumpe/Viessmann

DEINE
SPENDE
ZÄHLT.
NICHT DER
BETRAG.

www.jeder-kann-spender-sein.de

Jetzt ganz
einfach
spenden!





ADRA

**DIE HILFSORGANISATION
AUS DARMSTADT MIT HERZ**

KARRIERE TRIFFT STADTLIBEN

Jobmesse „AgenDA“ 2026 in 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.

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.

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

WWW.DA.NEWS ZIEHT POSITIVE BILANZ

Deutschlands erste mehrsprachige, lokale Nachrichtenplattform ist erfolgreich gestartet

Anfang des Jahres startete die Nachrichtenplattform www.DA.news und der Ulrich Diehl Verlag zeigt sich mit der bisherigen Entwicklung sehr zufrieden. Das digitale Portal für Darmstadt und die Region Südhessen erzielt mit regionalen Themen beachtliche Reichweiten – insbesondere durch die Nutzung der mehrsprachigen Nachrichtenangebote.

Besonders exklusive Interviews aus der lokalen Politik sowie die Sportberichterstattung – etwa mit Bildergalerien zu Spielen des SV Darmstadt 98 – sorgen regelmäßig für hohe Zugriffszahlen.

www.DA.news informiert täglich aktuell über das Geschehen in Südhessen – aus Politik, Hochschulen, Wirtschaft, Kultur, Gesellschaft und Sport. Bereits zum Start setzte die Plattform bundesweit neue Maßstäbe: Sie war die erste kostenlose, lokale Nachrichten-Website in Deutschland, deren Inhalte mit wenigen Klicks in mehr als fünf Sprachen übersetzt werden konnten. Heute steht diese Funktion bereits in zwölf Sprachen zur Verfügung.

„www.DA.news will informieren und zugleich barrierefreie Teilhabe ermöglichen“, sagt Ulrich Diehl, Initiator und Geschäftsführer des UDVM Verlags. „Gerade in einer internationalen Stadt wie Darmstadt sehen wir es als unsere Aufgabe an, alle Bevölkerungsgruppen zu erreichen – unabhängig von Sprache oder Herkunft. Wir haben bewusst auch Sprachen wie Hebräisch und Arabisch sowie Russisch und Ukrainisch ausgewählt und hoffen, damit einen kleinen Beitrag zu leisten, dass auch diese Gruppen Zugang zu den gleichen regionalen Informationen erhalten.“ Gespräche mit überregionalen Informationsanbietern, die Interesse daran haben, ihre Inhalte ebenfalls über www.DA.news in zwölf Sprachen zu verbreiten, laufen bereits.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem kulturellen Leben in der Region. Aufbauend auf dem Vorgängerprojekt „Kulturnachrichten Darmstadt“ versteht sich www.DA.news als Forum für Kunst, Musik, Theater, Literatur und Kleinkunst. Ergänzt wird das Angebot durch Serviceinformationen

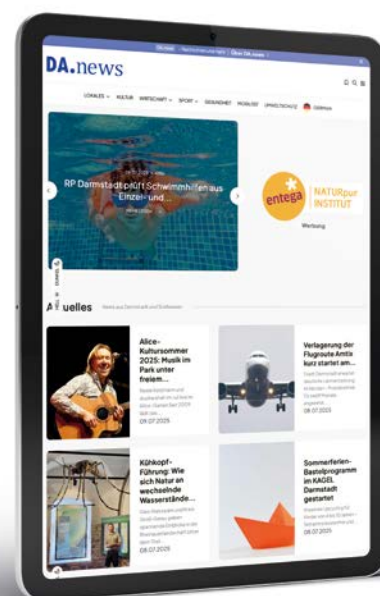


Foto: © Sidernet/stockup - stock.adobe.com

für Bürgerinnen und Bürger – etwa zu Verwaltungsabläufen in ersten südhessischen Städten und Gemeinden – sowie durch die Rubrik „Jobs & Chancen“, die lokale Unternehmen mit Fachkräften vernetzt.

Ein Grundpfeiler bleibt dabei unverändert: Alle Inhalte sind kostenfrei und ohne Paywall zugänglich. Die Redaktion setzt bewusst auf Offenheit und Reichweite, um möglichst viele Menschen mit relevanten, lokal verankerten Informationen zu versorgen.

Auch technisch entwickelt sich die Plattform kontinuierlich weiter. Im Fokus stehen dabei die Nutzerfreundlichkeit auf mobilen Geräten, die Ladegeschwindigkeit sowie neue interaktive Formate. www.DA.news soll mit den Erwartungen der Nutzerinnen und Nutzer wachsen – inhaltlich wie technisch.

„Wir sind auf einem sehr guten Weg“, so Ulrich Diehl. „Das große Interesse an regionalen Themen bestätigt unser Konzept.“

Kontakt

Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH
Marktplatz 3
64283 Darmstadt
Tel. 06151/3929866
Mobil. 0171/4432482

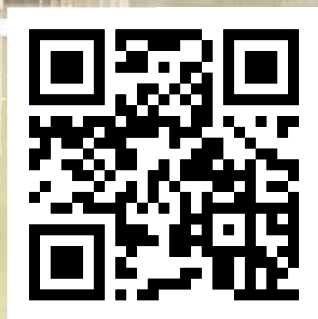
DAS NEUESTE AUS DARMSTADT AUF DEINEM HANDY



KOSTENLOS!



**JETZT
SCANNEN!**



VERFÜGBAR IN 12 SPRACHEN

- | | | |
|---|---|---|
|  German |  French |  English |
|  Spanish |  Ukrainian |  Hebrew |
|  Italian |  Polish |  Russian |
|  Arabic |  Greek |  Turkish |

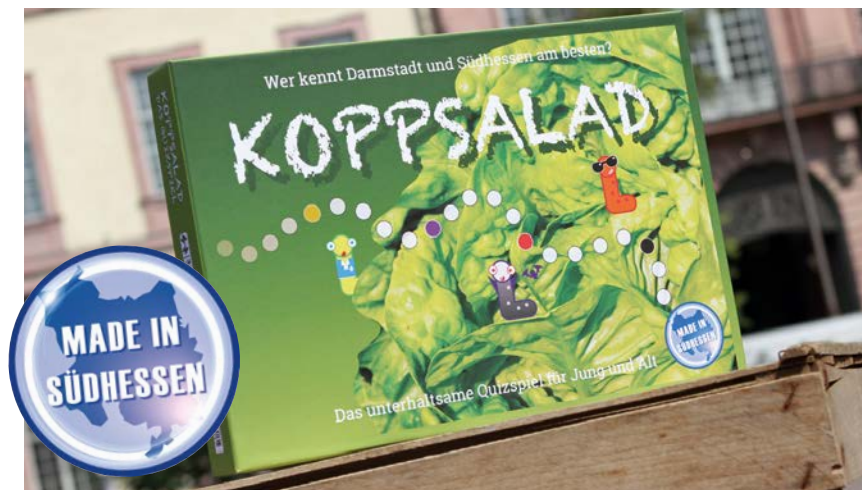
WER'S WAAS, WERD'S WISSE

„Koppsalad“ – ein Spiel für Kenner der Region und die, die es werden wollen

Wie nennt der Darmstädter liebevoll die Tiere auf den Säulen am Löwentor? Mit welcher Norwegischen Stadt ist Darmstadt seit 1968 verschwistert? Für die richtige Antwort gibt es Punkte.

„Koppsalad“ heißt das Spiel, bei dem Kenner der Region Südhessen und Darmstadt ihr Wissen unter Beweis stellen können und Zugezogene die Region spielerisch und mit Spaß kennenlernen. Bei dem Brettspiel werden Fragen zu verschiedenen Themenbereichen gestellt, je schwieriger desto mehr Punkte gibt es zu gewinnen.

Jeweils ein Spieler liest eine Frage vor, die übrigen haben vier Antwortmöglichkeiten. Die Spielfigur rückt um die erzielte Punktzahl nach vorne, Sieger ist, wer das Herz des Koppsalats als erster erreicht. Erfinder ist Hans-Werner Mayer, als freiberuflicher Publizist für mehrere Zeitschriften und Verlage tätig. In einer typischen Runde alter Darmstädter hat er sich vor einigen Jahren Fragen für ein Quiz ausgedacht. „Ein Freund hat mich dann ermuntert, das Ganze zu einem Brettspiel weiterzuentwickeln,“ sagt Mayer. Das damals erfolgreiche Spiel wird jetzt wieder neu aufgelegt. Unter dem Titel „Koppsalad“ erscheint es in frischer Gestal-



tung von Grafiker Claus-Jürgen Junglas. Er lässt die Made, Symbolfigur des Netzwerkes „Made in Südhessen“, durch einen saftigen Koppsalat kriechen. Neu sind außerdem Fragen aus dem südhessischen Umkreis, und auch Sondereditionen wie etwa zu Griesheimer Zwiebelmarkt und speziellen Themen sind geplant.

Es gibt in dem Spiel 240 Fragekarten aus den Wissensgebieten »Historisches«, »Menschliches«, »Kulturelles«, »Sportliches«, »Wirtschaftliches« und »Lokales«.

Ist es nicht frustrierend, wenn man sich nicht so gut auskennt? „Man muss kein Heimatforscher sein, um Spaß zu haben. Das Ziel ist es, auch Zugezogenen Darmstadt und Südhessen spielerisch und mit Spaß näher zu bringen. Außerdem ist auch Glück notwendig, um zu gewinnen“ sagt Hans-Werner Mayer. Gewinner werden deshalb auch Mitspieler, die einige Fragen nicht beantworten können, denn auf allen Karten gibt es neben der richtigen Antwort auch spannende Erläuterungen.



Hans-Werner Mayer, der Ideengeber und Entwickler des Spiels »KOPPSALAD« lebt seit 70 Jahren in Darmstadt und gilt als Kenner und Liebhaber unserer Stadt und der Region Südhessen. Er arbeitete viele Jahre als Geschäftsführer einer Verlagsagentur im Medienhaus Südhessen. Ein echter Heiner mit enger Verbindung zum UDVM-Verlag und großer Vertrautheit zu seinem langjährigen Weggefährten Uli Diehl, der ihn zu dem neuen Spiel anregte.

Herausgeber:

Ulrich Diehl Verlag und
Medienservice GmbH
Marktplatz 3
64283 Darmstadt
koppsalad@udvm.de

BANKNOTEN-VERSANDHANDEL

BEWERTUNG – GUTACHTEN – ANKAUF

WIR KAUFEN

- Briefmarken
- Münzen
- Gold und Silber
- Militaria
- Schmuck
- Postkarten
- Papiergeld

Ortag's Antik Sammelurium
Nieder-Ramstädter-Str. 53
64283 Darmstadt

Tel. 0177 9801503
Mail: ortag@web.de

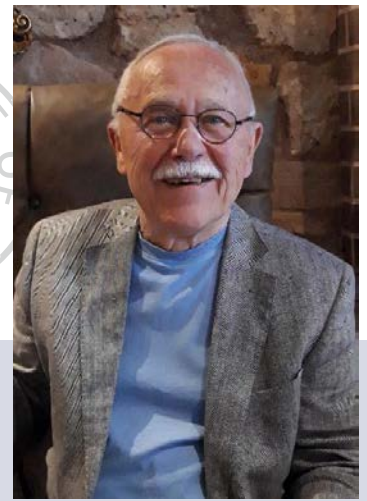
„HEIMKEHR NACH DARMSTADT?“

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.

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

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.



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.

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 Erin-

nerungen (2021), Literatur-Reader für Groß-Gerau und die Region (2022) und Unterwegs mit dem Lyrik-Flüsterer (2023).

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

VERSCHENKEN SIE MUSIK

Kulturtipps / Weihnachtsgeschenk



Festliches Weihnachtskonzert

Der Konzertchor Darmstadt, fünf Solist*innen und die Darmstädter Hofkapelle unter der Leitung von Wolfgang Seeliger präsentieren zwei hochkarätige chorsinfonische Werke der Weihnachtszeit: Johann Sebastian Bachs „Magnificat“ in D-Dur und Antonio Vivaldis „Gloria“ in D-Dur.

Die Aufführungen finden seit rund 40 Jahren jährlich zum vierten Advent in Babenhausen, Amorbach und am zweiten Weihnachtsfeiertag in Darmstadt statt.

Termine:

Samstag, 20.12.2025,
Ev. Stadtkirche Babenhausen, 19:30 Uhr
Freitag, 26.12.2025,
Pauluskirche Darmstadt, 17 Uhr

Ausblick für Januar:

SingAlong – Kommt alle, singt alles!

Als besonderes Highlight bietet der Konzertchor Darmstadt Anfang Januar ein Singmit-Event für klassische Musik in Darmstadt-Eberstadt an. Dieses Jahr können alle Gäste das Werk von Wolfgang Amadeus Mozart: Große Messe in c-Moll mitsingen; und zwar alles: sowohl die Arien und Solopartien wie auch alle Chorsätze. Chöre, die das Werk in naher Zukunft auf dem Programm haben, können exklusiv das Werk kennenlernen und mit Orchester und Solisten mitsingen.

Termin:

Sonntag, 18.01.2026,
17 Uhr, Christuskirche, Darmstadt-Eberstadt

Festliches Weihnachtskonzert

Johann Sebastian Bach
Magnificat

Antonio Vivaldi
Gloria D-Dur

Sa, 20. Dez. 2025, 19:30 Uhr

Ev. Stadtkirche Babenhausen

Fr, 26. Dez. 2025, 17 Uhr

Pauluskirche Darmstadt

Solisten

Konzertchor Darmstadt
Darmstädter Hofkapelle
Wolfgang Seeliger, Dirigent



Infos & Tickets: 06151 - 20 400
www.konzertchor-darmstadt.de



Vorschau:
Sing Along
„Kommt alle, singt alles!“
Mozart: „Große Messe c-Moll“
So, 18. Jan. 26, 17 Uhr
Christuskirche
DA-Eberstadt

Lichterketten
für innen und außen,
mit Timer & Dimmfunktion,
in vielen Größen, z. B.: 3 m
Länge, 40 LEDs

ab **3,49**



Christrose
Topfgröße 9

ab **9,99**

Heizlüfter
2 Heizstufen: 1000 &
2000 Watt, stufenlose
Temperaturregelung,
Ventilatorfunktion,
mit Tragegriff

ab **14,99**



Weihnachtsstern
verschiedene Größen
und Farben

ab **1,49**



Weihnachtskugeln ab 4,99 €
16 Stk., verschiedene Größen

Geschenktipp:
Weber Grill



35%

auf vorrätige
Weber Grills
und Zubehör*

* gilt nicht für Verbrauchsmaterial

**Winter-
zauber
bei farbenkrauth**



Weihnachtssterne ab 9,99 €

UHU Luftentfeuchter
verhindert zu hohe Luftfeuchtigkeit,
optimale Feuchtigkeitsaufnahme
dank speziellem Behälter-Design,
geruch- und lautlos

7,95



**Großer Weihnachts-
markt mit
Christbaumverkauf**

- jeden Adventssamstag von 11–15 Uhr
- gratis Kaffee, Glühwein und Waffeln
- Spendenbox zugunsten der Aktion:

DU MUSST KÄMPFEN!
JETZT ERST RECHT.



Nordmantanne ab 14,99 €
verschiedene Größen,
auf Wunsch ständerfertig geätzt,
Lieferservice gegen kleinen Aufpreis

**Frostschutz
Scheibenklar**
5l, gebrauchsfertig,
Citrus-Duft, fächer-
düsendegeeignet

5,99

(1,20 €/l)



Zeitschaltuhr
versch. Ausführungen,
mit 24 Std. Programm

ab **2,99**



Künstlicher Weihnachtsbaum
180 x 108 cm, grün, sehr dichter
& realistischer Wuchs, langlebig,
wiederverwendbar

ohne LED

149,-

mit LED

189,-



Echtkerzen ab 1,45 €
LED-Kerzen ab 5,45 €
Bienenwachs-Kerzen ab 4,99 €

Darmstadt-Bessungen | Heidelberger Str. 195 | Tel: 06151 96890
www.farbenkrauth.de

Angebote gültig solange der Vorrat reicht, Druckfehler vorbehalten.

farbenkrauth
ALLES FÜR HAUS UND GARTEN