

Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 1|2026

# LEBENS LUST



Jobmesse  
„AgenDA“ 2026

Die Ausbildungs- und  
Karrieremesse  
im Luisencenter Darmstadt

25. + 26.  
Februar  
2026

DARMKREBSVORSORGE:  
FRÜH ERKENNEN STATT  
SPÄTER BEHANDELN

ARTISCHOCKEN:  
SUPERFOOD & ALLESKÖNNER

EINRICHTEN: HARMONIE DER  
FARBSCHATTIERUNGEN

# Wohnkonzept 60 Plus in Darmstadt Neubau – Eigentumswohnungen

Bestlage im  
Ludwigshöhviertel

beispielhafte Darstellung, Energieausweise liegt noch nicht vor



In Darmstadt entsteht eine moderne Residenz mit seniorenrechten Eigentumswohnungen – komplett stufenfrei, mit Aufzug und hochwertiger Ausstattung.

## Ein Zuhause, viele Möglichkeiten:

Privatsphäre genießen, Gemeinschaft erleben – und bei Bedarf Unterstützung nutzen.

## Beispiel-Wohnungen:

**2 Zimmer, 66 m<sup>2</sup>, Loggia**  
€ 493.366,-

**3 Zimmer, 72 m<sup>2</sup>, Loggia**  
€ 543.454,-

**5 Zimmer, 136 m<sup>2</sup>, Penthouse**  
€ 987.603,-

zzgl. 2,38 % Vermittlungscourtage

KfW 40



## Zusätzliche Highlights:

- Gemeinschaftliche Treffpunkte im Innen- und Außenbereich
- Forum mit Kaminzimmer, Bibliothek, Gemeinschaftsraum, Gästearpartment
- Residenz-Garten mit Boule-Bahn, Rosenpavillon, Gartenschach

*Residenz*  
Ludwigshöhe  
Darmstadt

**Tel. 06103 804 990**  
[www.residenz-ludwigshöhe.de](http://www.residenz-ludwigshöhe.de)

BERATUNG UND VERKAUF  
VETTER & PARTNER®  
IMMOBILIEN SIND VERTRAUENSACHE

## GESUNDHEIT

- |  |    |
|--|----|
| <b>Früh erkennen statt spät behandeln</b><br>Zum 25. Mal steht der März im Zeichen der Darmkrebsvorsorge                             | 5  |
| <b>Komplexes Superorgan mit Multitasking-Kompetenz</b><br>Unser Verdauungssystem ist Stoffwechselzentrale und Immunbollwerk zugleich | 6  |
| <b>Wie können Verwirrheitszustände nach einer Operation verhindert werden?</b><br>Agaplesion Elisabethentift Darmstadt               | 9  |
| <b>...Bevor das Herz bricht</b><br>Dr. med. Martin Ruch über die Möglichkeiten zur Früherkennung von arterieller Verschlusskrankung  | 10 |
| <b>Tradition trifft Innovation – Menschlich. Modern. Mutig.</b><br>Sanitätshaus Klein  | 12 |
| <b>Der gute Vorsatz fürs neue Jahr</b><br>Ballast abwerfen für mehr Leichtigkeit im Leben  | 17 |
| <b>Neue Reiselust zum Jahresbeginn</b><br>Mit Brückmann Reisen zu beliebten Zielen in Europa   | 18 |
| <b>Zwischen Job, Familie und Zukunftssorgen</b><br>Umfrage zeigt: Was sich Frauen von ihrer Altersvorsorge wünschen                  | 19 |
| <b>Richtig vererben und erben</b><br>So kann man sein Vermögen schützen – und der Familie unnötigen Streit ersparen                  | 21 |

## LUST AUF GENUSS

- |   |    |
|---|----|
| <b>Superfood &amp; Alleskönner</b><br>Artischocke – gesund, lecker und ideal zum Abnehmen | 23 |
| <b>Good News! Der Countdown läuft</b><br>Edeka Patschull in Darmstadt                     | 27 |

## WOHNKULTUR

- |  |    |
|--|----|
| <b>Harmonie der Farbschattierungen</b><br>Ton-in-Ton-Einrichtung wertet jeden Raum auf   | 31 |
| <b>Für ihren Schlaf sind wir hellwach</b><br>Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt  | 33 |
| <b>Bereit machen für den Sommer</b><br>Gartenarbeit im Vorfrühling   | 36 |
| <b>Darmstädter Erde: Innovation aus Grünschnitt und Kompost</b><br>Mehr Klimaschutz und Bodenfruchtbarkeit für Haus und Garten | 38 |

Seite

## DER WINTER HAT UNS NOCH FEST IM GRIFF

Graue Tage, kalte Morgen, wenig Bewegung – und doch ist genau jetzt die richtige Zeit, nach vorn zu schauen. Denn Gesundheit beginnt nicht erst dann, wenn etwas schmerzt, sondern viel früher: beim Hinsehen, beim Vorbeugen, beim bewussten Umgang mit dem eigenen Körper.

„Früh erkennen statt spät behandeln“ – unter diesem Motto steht auch in diesem Jahr wieder der Darmkrebsmonat März, inzwischen zum 25. Mal. Ein Anlass, der uns daran erinnert, wie entscheidend Vorsorge ist. Unser Verdauungssystem ist weit mehr als nur Nahrungsverwerter: Es ist Stoffwechselzentrale, Immunbollwerk und hochkomplexes Superorgan mit beeindruckender Multitasking-Kompetenz. Grund genug, diesem sensiblen System Aufmerksamkeit zu schenken. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 5 bis 7.

Veränderungen prägen auch unsere Region. Das Sanitätshaus Klein hat mit dem Umzug in die Rheinstraße 19–21 neue Maßstäbe gesetzt. Tradition und Zukunftsdenken schließen sich hier nicht aus – im Gegenteil. Was dieses Handwerk heute bewegt und wie Vision und Erfahrung zusammenfinden, darüber spricht Martin Brehm im Interview auf den Seiten 12 und 13.

Und dann wäre da noch ein Phänomen, das viele kennen: Kaum sind Weihnachten und Neujahr vorbei, sitzt die Kleidung plötzlich enger. Die gute Nachricht lautet: Zunehmen geschieht selten „zwischen den Jahren“, sondern eher zwischen Januar und Dezember – und ebenso kontinuierlich lassen sich Gewohnheiten auch wieder verändern. Ein kleiner kulinarischer Verbündeter dabei: die Artischocke. Als echtes Superfood unterstützt sie Stoffwechsel und Verdauung, ist vielseitig, gesund und überraschend lecker. Inspirationen und Rezepte finden Sie auf der Seite 23.

Auch im Handel bewegt sich etwas: Nach Monaten voller Umbau, Staub und Planänderungen steht die Neueröffnung des



EDEKA-Marktes von Daniel Patschull im Komponistenviertel bevor. Noch braucht es ein wenig Geduld – doch eine Überraschung ist bereits angekündigt. Details lesen Sie auf den Seiten 26 und 27.

Wer sich lieber gestalterisch inspirieren lässt, findet in unserer Wohnkultur-Rubrik frische Ideen: Ton-in-Ton-Einrichtungen zeigen, wie harmonisch abgestimmte Farbschattierungen Räume zugleich ruhig und modern wirken lassen. Seiten 30 bis 32. Und selbst wenn der Sommer noch fern scheint: Der Garten denkt in längeren Zyklen als wir. Der Vorfrühling ist die Zeit, in der die Basis für die kommende Saison gelegt wird. Welche Arbeiten jetzt sinnvoll sind, erklärt Nicola Wilbrand Donzelli auf den Seiten 36 und 37.

Februar ist also kein spektakulärer Monat. Aber vielleicht gerade deshalb ein guter Moment, um Dinge rechtzeitig anzugehen – die eigene Gesundheit, neue Projekte, kleine Veränderungen im Alltag. Denn Zukunft entsteht selten plötzlich. Meist beginnt sie leise, mitten im Winter. Kommen Sie gut durch die noch kalte Jahreszeit und passen Sie gut auf sich auf.

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 Ausgestellen in Südhessen  
Druck: HAAS Druck GmbH

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

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



# GESUNDHEIT

# FRÜH ERKENNEN STATT SPÄT BEHANDELN

Zum 25. Mal steht der März im Zeichen der Darmkrebsvorsorge

Seit 2001, also seit einem Vierteljahrhundert, engagiert sich die Felix Burda Stiftung für die Früherkennung von Darmkrebs durch regelmäßige Vorsorge. Dabei erfährt die Initiative, die regelmäßig im März bundesweit mit diversen Aufklärungskampagnen über die Krankheit und Vorsorgebehandlungen informiert, mittlerweile neben dem öffentlichkeitswirksamen Engagement vieler Prominenter auch tatkräftige Unterstützung etwa durch die Deutsche Krebshilfe, die Deutsche Krebsgesellschaft, die Kassenärztliche Bundesvereinigung, die Stiftung LebensBlicke, die Gastro-Liga sowie durch das Netzwerk gegen Darmkrebs e.V. Im Mittelpunkt des Darmkrebsmonat März steht dabei immer wieder die zentrale Botschaft: **Kaum einer anderen Krebsart kann man so leicht vorbeugen! Denn durch regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen können heute nahezu alle bösartigen Veränderungen im Darm verhindert oder frühzeitig geheilt werden.**

## Die Aufklärungskampagnen erreichen immer mehr Menschen

Zweifelsohne ist das unermüdliche Werben rund um Darmkrebs-Früherkennungsuntersuchungen eine 25-jährige Erfolgsgeschichte. Immer mehr Versicherte nehmen nämlich das Vorsorgeangebot wahr, das als kassenärztliche Leistung inzwischen ein bundesweit organisiertes Einladungsverfahren zum Screening für alle Männer und Frauen ab dem 50. Lebensjahr geworden ist. Dennoch gibt es immer noch zu viele, die sich nicht frühzeitig untersuchen lassen oder erst bei bestimmten Symptomen zum Arzt gehen: So verzeichnet die Statistik pro Jahr rund 55 000 neu diagnostizierte Darmkrebserkrankungen und circa 23 000 Todesfälle. Es heißt also weiterhin für alle Initiativen, die sich zusammen mit den behandelnden Fachärzten bei dem Thema engagieren, ihre Arbeit für die gastroenterologische Vorsorgeuntersuchung unvermindert fortzusetzen und nicht müde zu werden, auf das Früherkennungsprogramm und die damit verbundenen Chancen aufmerksam zu machen.

## ...bevor der Krebs entsteht

Ein zentraler Teil der Aufklärungsarbeit ist dabei, über das „Wesen“ beziehungsweise die Charakteristika von Darmkrebs zu informieren. Denn diese Tumorerkrankung, die bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen die zweithäufigste Krebsart ist, verläuft meist still – ohne frühzeitige Warn-

zeichen. Typisch dabei ist, dass sich hier bösartiges Zellwachstum meist aus Polypen im Darm entwickelt. Diese sind lange gutartig, bevor sie entarten. Man schätzt, dass dieser Vorgang etwa zehn Jahre dauert – viel Zeit also, um die Krebserkrankung durch entsprechende Untersuchungen erst gar nicht entstehen zu lassen. Die regelmäßige Vorsorge – für Patienten ohne Darmvorerkrankungen und ohne genetische Veranlagung für diese Krankheit wird aufgrund dessen ein zehnjähriger Rhythmus empfohlen – ist deshalb eine der wichtigsten Waffen gegen Darmkarzinome. Denn mithilfe dieser Untersuchung können Gewebeeränderungen bei zunächst harmlosen Polypen früh entdeckt und entfernt werden. Darmkrebs lässt sich somit im Gegensatz zu anderen Tumorarten durch regelmäßige Screening-Checks zu hundert Prozent heilen beziehungsweise verhindern.

## Der Goldstandard

Das effektivste Werkzeug im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen ist die Dickdarmspiegelung – die Koloskopie. Denn mittels des Screenings, das üblicherweise unter einer leichten Sedierung des Patienten erfolgt, können Darmkrebsvorstufen nicht nur früh mittels des Endoskops diagnos-

tiert, sondern auch sofort schonend und schmerzfrei abgetragen beziehungsweise entfernt werden. Hunderttausenden Menschen blieb so in den letzten Dekaden, das Schicksal erspart, an einem kolorektalem Karzinom – so die Fachbezeichnung – zu sterben.

## ...das lästige Davor zuhause...

Angst muss man bei der an sich unkomplizierten und ungefährlichen Untersuchung also nicht haben. Die meisten Patienten, die vor der endoskopischen Befundung unsicher waren, berichten später erleichtert, dass der unangenehmste Teil der gesamten Prozedur das vorherige Abführen zuhause gewesen sei. Irrationale Befürchtungen hinsichtlich einer Dickdarmspiegelung sind also fehl am Platz. So sollte jeder berechnete Versicherte seine Bedenken über Bord werfen, seinen inneren Schweinehund ignorieren und die Einladung zur Darmkrebsvorsorge wahrnehmen – nach dem Motto: „Denken Sie an morgen und gehen Sie heute zur Krebsvorsorge!“

## Ministeriale Unterstützung

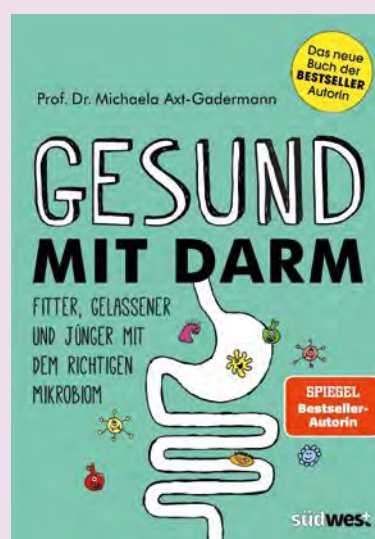
Wie wichtig diese niederschwellige Untersuchungsmöglichkeit ist, wird dieses Jahr auch explizit von der neuen Gesundheitsministerin Nina Warken hervorgehoben. Als Schirmherrin des Darmkrebsmonat März 2026 nutzt sie aktuell ihre mediale Reichweite, um einmal mehr für das Früherkennungsscreening zu werben und so das wichtige Gesundheitsangebot in den Fokus zu rücken. Denn es sei, das betont die Ministerin in ihrem offiziellen Grußwort, in den vergangenen Jahrzehnten zwar viel erreicht worden, doch es werde in der Öffentlichkeit noch immer zu wenig über die Möglichkeiten der Vorsorge gesprochen, so dass weiterhin zu viele Screening-Einladungen gar nicht oder zu spät wahrgenommen würden. So appelliert Nina Warken für noch mehr konsequente Aufklärung, Prävention und aktive öffentliche Kommunikation auch über den Darmkrebsmonat März hinaus, um so weiterhin das Bewusstsein in der Bevölkerung über die Bedeutung der Krebsvorsorge zu schärfen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Foto: © Chinnapong – stock.adobe.com

## Buchtipps



Dr. Michaela Axt-Gadermann  
**Gesund mit Darm. Fitter, gelassener und jünger mit dem richtigen Mikrobiom**

### Der Darm als Schlüssel für ein langes und gesundes Leben

Wer sich in jedem Alter fit, gesund und jung fühlen will, kommt um den Verdauungstrakt nicht herum. Ein gesundes Mikrobiom ist wichtig für unsere Gesamtgesundheit. Eine vielfältige

Darmflora senkt unseren Blutdruck, hält die Gefäße elastisch und sorgt dafür, dass Medikamente optimal wirken. Darmbakterien können sowohl die Leistungsfähigkeit von Sportlern messbar steigern als auch Senioren vor Gebrechlichkeit schützen. Sie regulieren unseren Stoffwechsel, stärken das Immunsystem, senken das Risiko für Zuckerkrankheit, Übergewicht, halten den Cholesterinspiegel in Schach und unterstützen sogar die Krebstherapie. Und auch das Nervensystem profitiert: Bei der Behandlung von Parkinson, Alzheimer oder Depressionen sollte man immer auch die Darmbakterien berücksichtigen.

Deutschlands Darm-Spezialistin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann klärt hier über alles auf, was man über den Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und einem langen, gesunden Leben wissen muss. Sie gibt einen breiten Überblick über eine darmgesunde Ernährung, geeignete probiotische Bakterien und notwendige Labortests.

Südwest Verlag, 240 Seiten



Der Magen-Darm-Trakt beansprucht im Bauchraum nicht nur einiges an Platz, er hat entsprechend seiner Größe und seinen vielgliedrigen Strukturen auch eine elementare Bedeutung für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. So muss das Verdauungssystem – mit Magen, Dünn- und Dickdarm – als zentrales Stoffwechselorgan ununterbrochen aktiv sein, um die ‚Biomashine Mensch‘ am Leben zu erhalten. Innerhalb von 70 Jahren werden dabei durchschnittlich 30 Tonnen Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit transportiert und zu Energie verarbeitet. Doch Verdauung bedeutet nicht nur Futterverwertung und Kraftversorgung für jede Körperzelle! Insbesondere der Darm mit seinen 100 Millionen elastischen und kontrahierenden Muskelzellen ist genauso Zentrum unseres Immunsystems. Hier sitzt die Mehrzahl der ‚guten‘ Mikroorganismen, die schlechte Bakterien und andere Keime wirkungsvoll bekämpfen. Deshalb ist es umso wichtiger mit diesem komplexen Superkonstrukt achtsam umzugehen!

# KOMPLEXES SUPERORGAN MIT MULTITASKING-KOMPETENZ

Unser Verdauungssystem ist Stoffwechselzentrale und Immunbollwerk zugleich

## Den Verdauungsapparat fit halten

Wer seinen Darmtrakt nicht ausreichend hegt und pflegt riskiert Störungen in der körpereigenen Stoffwechsel-Anlage. Denn wenn das Verdauungssystem nicht mehr einwandfrei arbeiten kann, geraten die biochemischen Abläufe aus der Balance, so dass zum Beispiel auch Giftstoffe und schädigende Keime nicht mehr abgewehrt werden. Doch zum Glück hat es jeder selbst in der Hand durch eine gesunde Lebensweise auf die Fitness des eigenen Verdauungsapparates Einfluss zu nehmen. Und da spielt vor allem die richtige Ernährung eine zentrale Rolle.

## Vielfältige Darmflora braucht ausgewogenes ‚Futter‘

Unser Essen und die darin enthaltenen Nährstoffe haben also eine unmittelbare Auswirkung auf das gesunde Gleichgewicht der schätzungsweise 1000 verschiedenen Arten von Mikroorganismen beziehungsweise Bakterien in der Darmflora. Denn nur wenn all diese Bio-Rädchen mit ihren vielen unterschiedlichen Funktionen – sei es als Verdauungshelfer, Vitaminproduzenten, Muskelstärker, Entgifter oder Immunpolizei – harmonisch ineinandergreifen, können sowohl die Stoffwechsel-Mechanismen als auch die Immunabwehr fehlerlos arbeiten.

## Frische Kost

Besonders gut für die Darmgesundheit ist eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, wo neben Vitaminen auch reichlich sekundäre darmkrebsvorbeugende Pflanzenstoffe enthalten sind. Ebenso unverzichtbar sind Ballaststoffe wie etwa Vollkorn-Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte. Sie sind eine wichtige Energiequelle für die wertvollen Mikroorganismen, die so ein günstiges Bakterien-gleichgewicht halten können. Zudem quellen die Ballaststoffe im Darm und sorgen für mehr ‚Aktivität‘, was dazu führt, dass ein erhöhtes Stuhlvolumen in kürzerer Zeit die Verdauungsröhre durchläuft.

## „Sauer macht lustig“ durch Probiotika

Positiv wirken sich auch probiotische Keime aus, die etwa in Naturjoghurt, Kefir oder Sauerkraut vorkommen. Diese nützlichen ‚guten‘ Milchsäurebakterien‘ schützen nämlich die Darmflora auf natürliche Weise und können sie zum Beispiel nach einem Magen-Darm-Infekt oder einer Anti-

biotika-Gabe, wo vor allem die schlechten Mikroben zerstört werden, sogar wieder reparieren. Doch eine Regeneration des Darmgewebes kann dann bis zu einem halben Jahr dauern.

## Gesunde Fette

Im Reigen der darmfreundlichen Nährstoffe sollten genauso ungesättigte Fettsäuren, die sich etwa in Raps- Distel oder Olivenöl tummeln, nicht fehlen. Sie stehen unter anderem im Ruf vor Darmkrebs zu schützen – im Gegensatz etwa zu tierischen Lebensmitteln wie Wurst und Fleisch von Schwein oder Rind mit ungesunden, gesättigten Fettsäuren. Die einzigen Ausnahmen sind hier Omega-3-Fettsäuren, wie man sie in Fisch findet.

## Richtig Trinken!

Zu gesunder Ernährung gehört genauso eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. So sollte man täglich unbedingt etwa zwei bis drei Liter trinken, damit die im Darm gelösten überflüssigen Rest-Substanzen und Schadstoffe leichter und schneller aus dem Körper hinausbefördert werden. Das erreicht man jedoch nicht mit zuckerhaltigen Limonaden, Alkohol oder Massen an Kaffee. Stattdessen sollte man den Löwenanteil seines Bedarfs möglichst mit Wasser oder Kräutertees decken.

## Gut dosierte Portionen

Obwohl der Darm ein Powerorgan ist, sind große Mengen Nahrung auf einmal eher belastend und überfordernd für den Verdauungstrakt. Deshalb sollten gesundheitsbewusste Genießer lieber regelmäßig kleinere Portionen bevorzugen... nach dem Motto: Besser öfter weniger anstatt seltener viel...! Allzu üppiger Heißhunger lässt sich aber auch ausbremsen, indem man den Essensvorgang, wozu auch das Kauen zählt, bewusst entschleunigt. Mit jeder Speise stellt sich bei den meisten Menschen nämlich erst nach etwa 15 Minuten das Sättigungsgefühl ein. Wer sich also Zeit lässt und die Leckerbissen gründlich im Mund zerkleinert, ist früher satt, spart unnötige Kalorien und erleichtert dem Darm die Arbeit.

## Seelennahrung

Wer nun aber denkt, ‚Pflege von innen‘ mit guten Lebensmitteln sei ausreichend, um den Verdauungsapparat fit zu halten, irrt.



**Diese Lebensmittel sollten so selten wie möglich auf der Speisekarte landen – dem Darm zuliebe!**

### Fertiges und Fettiges

Verzichtet werden sollte auf stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte. Häufig beinhalten sie Zusatzstoffe, die nicht jeder verträgt. Natürliche Lebensmittel sind dagegen frei von unbekanntem Zusätzen.

### Ungesunde Fette

Margarine, Mayonnaise und Schmalz enthalten gesättigte Fettsäuren. Diese sind im Gegensatz zu ungesättigten Fettsäuren, wie sie beispielsweise Olivenöl hat, belastend für die Darmflora.

### Zucker

Ein Zuviel von einfachen Zuckern aus Weißmehl und raffiniertem Zucker sollte vermieden werden. Darmbakterien lieben nämlich leicht verdauliche Kohlenhydrate. Doch das führt auch dazu, dass die Darmbakterien, die den einfachen Zucker aufspalten, sich schneller vermehren und die Spezialisten für den komplizierten Zucker verdrängen. Die vielfältige Darmflora – Garant für eine gute Verdauung – kommt so in Schieflage.

### Verarbeitetes Fleisch

Meiden sollte man auch zu viel gepökeltes oder geräuchertes Fleisch sowie stark verarbeitete Wurstwaren. Diese Lebensmittel stehen im Verdacht krebserregende Stoffe zu enthalten. Doch in Maßen konsumiert droht hier keine Gefahr. Der Richtwert liegt bei 500 Gramm pro Woche.

Auch eine aus dem Tritt geratene Psyche und Stress jeglicher Art – insbesondere, wenn solche Belastungen andauern – können dem Darm zusetzen, da dieser eng mit dem Hirn vernetzt ist. Die beiden Organe tauschen sich nämlich ständig über zig Millionen Darm-Nervenzellen aus, so dass sich mentaler Druck wie etwa Angst häufig unmittelbar bemerkbar macht, beispielsweise mit einem unwohl Gefühl im Bauch oder Verdauungsstörungen. Wir tun also gut daran, unserem oft hektischen oder sorgenvollen Alltag immer wieder Entspannungsphasen entgegenzusetzen. Dabei hilft neben ausreichend regenerierendem Nachtschlaf vor allem Bewegung. Mit leichtem Ausdauersport wie Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen lässt sich so nicht nur psychische Anspannung abbauen, sondern auch der Stoffwechsel und die Darmtätigkeit nachhaltig ankurbeln. Studien besagen sogar, dass regelmäßige Fitnessseinheiten das Darmkrebs-Risiko halbieren können.

*Nicola Wilbrand-Donzelli*

# UNGESUNDE WECHSELWIRKUNGEN

## Ratgeber Gesundheit: So hängen Mundgesundheit und Diabetes zusammen

(DJD). Von der Stoffwechselerkrankung Diabetes sind in Deutschland circa 9 Millionen Menschen betroffen – Tendenz steigend und mit vermutlich hoher Dunkelziffer. Was viele nicht wissen: Die „Zuckerkrankheit“ hängt eng mit der Mundgesundheit zusammen, deshalb ist eine umfassende Zahnpflege und Vorsorge für Diabetiker unerlässlich.

### Parodontitis begünstigt auch diabetische Folgeerkrankungen

Parodontitis, eine entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates und Diabetes mellitus können sich Studien zufolge gegenseitig beeinflussen und sogar verstärken. Diabetiker haben ein dreifach höheres Risiko, an Parodontitis zu erkranken, sprechen schlechter auf die Therapie an und der Verlauf der Zahnbettentzündung kann schneller voranschreiten. Ein Grund dafür ist, dass das Gewebe, also etwa das Zahnfleisch, bei der Stoffwechselerkrankung schlechter durchblutet wird und Bakterien so leichteres Spiel haben. Zugleich kann eine unbehandelte Parodontitis den Dia-



*Zweimaliges sorgfältiges Zähneputzen am Tag ist die Basis einer guten Mundhygiene. Die restlichen 40 Prozent, die Zahnzwischenräume, erreicht die Zahnbürste aber nicht, für deren Reinigung gibt es beispielsweise Interdentalbürsten.*

*Foto: DJD/www.tepe.com*

betes negativ beeinflussen, die Einstellung des Blutzuckers erschweren und zu seinem Anstieg führen. Diabetische Folgeerkrankungen, etwa an Augen, Nieren, Nerven und am Herzen, werden somit durch eine Parodontitis begünstigt. Die gute Nachricht: Eine effektive Behandlung der Parodontitis verbessert nicht nur die lokalen Symptome, sondern kann ebenso den Status des Diabetes positiv beeinflussen und seine Einstellbarkeit erleichtern.

### Interdentalbürsten und Co.: Durch effektive tägliche Zahnreinigung vorbeugen

Um es nicht so weit kommen zu lassen und das Risiko für Karies und entzündliche Erkrankungen zu reduzieren, ist eine regelmäßige und gründliche Reinigung von Zähnen und Zahnzwischenräumen nicht nur für Diabetiker unverzichtbar. Zweimaliges sorgfältiges Zähneputzen am Tag ist die Basis einer guten Mundhygiene. Bakterielle Plaque, ein Risikofaktor für Karies und Zahnfleischentzündungen, kann so effektiv entfernt werden – aber nur auf ungefähr 60 Prozent der Zahnoberfläche. Die rest-

lichen 40 Prozent, die Zahnzwischenräume, erreicht die Zahnbürste nicht. Für ihre Reinigung sorgen Interdentalbürsten, etwa vom schwedischen Zahnpflegespezialisten TePe. Sie sind auch als besonders soft Variante für empfindliches Zahnfleisch erhältlich und ermöglichen eine sanfte Reinigung. Für die Reinigung enger Zahnzwischenräume, in die selbst die kleinste Interdentalbürste nicht hineinpasst, bietet sich die Zahnseide Dental Floss an. Zahnpflege-Profis empfehlen, die Zahnzwischenraumreinigung in die tägliche Morgen- oder Abendroutine einzubinden. Unter [www.tepe.com](http://www.tepe.com) gibt es mehr Infos zu einer guten Zahnhygiene.

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

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

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



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



**DR. SCHRÖDER**  
KIEFERORTHOPÄDIE



**DR. KOWALSKI**  
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis  
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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

# WIE KÖNNEN VERWIRRTHEITZUSTÄNDE NACH EINER OPERATION VERHINDERT WERDEN?

Die Familie steht ratlos am Krankenbett des Großvaters: Er ist nicht mehr wiederzuerkennen, aufgeregt und desorientiert. Was ist passiert? Ein Verwirrtheitszustand nach einer OP (postoperatives Delir) geht mit einem hohen Leidensdruck für die betroffenen Patient:innen, aber auch deren Angehörigen einher. Diese Bewusstseinsstörung mit eingeschränkter Wahrnehmung der Umgebung tritt meist bereits im Aufwachraum auf. Zudem können Störungen der Aufmerksamkeit, des Denkens, Halluzinationen, Gedächtnisstörungen sowie ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus auftreten. Zeichen sind z. B. entweder Bewegungsarmut oder gesteigerter Antrieb, Unruhe. Zu den Risikofaktoren zählen u. a. ein hohes Alter, Begleiterkrankungen, die gleichzeitige und dauerhafte Einnahme vieler Medikamente, Demenz, Gebrechlichkeit und Immobilität. Zu diesen Faktoren kommen weitere, die durch den aktuellen Krankheitsverlauf und dessen Behandlung entstehen (zusätzliche Medikamente, Bluttransfusionen, Nahrungs- und Flüssigkeitskarenz vor bzw. nach operativen Eingriffen).



**Chefarzt Dr. med. Marc Winetzhammer**  
Chefarzt des Zentrums für Anästhesie,  
OP und Schmerztherapie

## Die Prävention und Therapie des Delirs ist Teamarbeit

Speziell ausgebildetes Fachpersonal und Demenzkoordinator:innen, welche die Menschen mit einer kognitiven Einschränkung während des gesamten Aufenthaltes begleiten, arbeiten am E-Stift Hand in Hand mit den verschiedenen Fachabteilungen, um frühzeitig individualisierte Behandlungen einleiten zu können. Die Stärkung der Familie und das Einbeziehen des familiären Engagements spielen in der ganzheitlichen Patientenversorgung eine wichtige Rolle. Wir gestatten es Familienangehörigen, direkt im Anschluss an eine OP ihre Angehörigen im Aufwachraum zu begleiten. Ein vertrautes Gesicht kann Patient:innen helfen, sich in fremder Umgebung zu orientieren. Auch das Mitbringen vertrauter Gegenstände, z. B. Fotos von Familienangehörigen, kann eine wohnliche Umgebung schaffen.



## Narkose bei älteren Patient:innen

Wir überwachen bei Risikopatient:innen die Narkosetiefe durch Messung der Hirnströme, damit sie nur so viel Narkosemittel wie nötig bekommen. Schmerzen nach einer OP können Auslöser eines postoperativen Delirs sein. Teilbetäubungsverfahren und rückenmarknahe Regionalanästhesieverfahren ermöglichen eine exzellente Schmerzkontrolle. Darüber hinaus verringert sich so der Bedarf an starken Schmerzmedikamenten, die ihrerseits Verwirrtheitszustände auslösen können. Alle chirurgischen Patient:innen, aber insbesondere ältere Menschen haben das Risiko, während einer OP eine Unterkühlung zu erleiden. Da dies zu gravierenden Komplikationen, wie z. B. Wundinfektionen, führen kann, werden alle Patient:innen aktiv gewärmt. Dies erfolgt durch den Einsatz von speziellen Wärmematten und Warmluftgebläsen. Wir verwenden bereits im Aufwachraum einen Test (Nursing Delirium Screening Scale, Nu-DESC), um die Symptome eines Delirs frühzeitig erkennen und behandeln zu können.

## Delirprophylaxe und -therapie

Alles, was zur (Re-)Orientierung der Patient:innen beiträgt, sollte genutzt werden. Wir gestatten es, falls vorhanden, ihre Hör- und Sehhilfen bis unmittelbar vor Narkosebeginn zu tragen und unmittelbar nach Operationsende wieder anzulegen. So werden eventuelle Einschränkungen der Sinneswahrnehmungen ausgeglichen und die Kommunikation zwischen medizinischem Personal und Patient:innen ist uneingeschränkt möglich. Zusätzlich unterstützen das Ablesen einer gut sichtbar platzierten Wanduhr und ein extragroßer Kalender im Aufwachraum die zeitliche Re-Orientierung. Wir achten darauf, dass das Aufwachen in einer ruhigen Atmosphäre erfolgt. Das Trinken klarer Flüssigkeiten bis 2

Stunden vor Operationsbeginn ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht. Kohlenhydratreiche Getränke, z. B. ein klarer Apfelsaft, können sowohl Durst- als auch Hungergefühle vermindern. In den allermeisten Fällen können Patient:innen bereits im Aufwachraum wieder Flüssigkeit zu sich nehmen. Den Schwerpunkt der Delirprophylaxe und -therapie bilden somit nichtmedikamentöse Maßnahmen. Manchmal ist der Einsatz von Medikamenten, die den Tag-Nacht-Rhythmus unterstützen oder zur Therapie des hyperaktiven Delirs dienen, nicht abwendbar. Dies sollte jedoch keinesfalls unkritisch erfolgen, da auch diese Medikamente Nebenwirkungen besitzen.

## Alterstraumatologisches Zentrum

Die uns anvertrauten Patient:innen mit hüftgelenknahen Frakturen benötigen besondere Aufmerksamkeit. Unfallchirurg:innen, Geriater:innen und Anästhesist:innen arbeiten bei uns Hand in Hand. Wir sind deutschlandweit als zweite Einrichtung nach den Kriterien des Anforderungskataloges „atz – Alterstraumatologisches Zentrum“ zertifiziert.

## Patient Blood Management

Das E-Stift nimmt am Projekt Patient Blood Management teil. Es ist vor größeren OPs günstig, einen normalen Gehalt an roten

Blutkörperchen zu haben. Bei Blutarmut wird der Eisenstoffwechsel untersucht. Bei geringem Eisenspeicher im Körper kann eine Eisenfusion diesen wieder auffüllen, damit man mit gestärkten eigenen Blutreserven in eine OP geht und Bluttransfusionen vermieden werden. Die Verabreichung von Blutprodukten erfolgt bei uns streng nach den Leitlinien der Bundesärztekammer. Diese und viele weitere Maßnahmen führen zu einer Steigerung der Patientensicherheit.

## HÜFT- ODER KNIETPROBLEME?

„Medizin im Dialog“-Arztvortrag  
am 19. März 2026,  
einfach vorbeikommen!

Chefarzt Prof. Dr. med. Georg Köster hält am 19. März 2026 einen Vortrag: „Präzision, Erfahrung, Vertrauen – Ihr Weg zur Mobilität mit modernem Hüft- und Kniegelenkersatz“. Ort: Festsaal im Elisabethenstift Krankenhaus (Erbacher Straße 27 in Darmstadt oder Zugang über den Haupteingang des Krankenhauses, Landgraf-Georg-Straße 100). Ziel ist es, Interessierte über medizinische Sachverhalte verständlich zu informieren. Wer möchte, kann gerne einfach vorbeikommen – kostenlos und ohne Voranmeldung. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Das Elisabethenstift verfügt über ein nach EndoCert zertifiziertes EndoProthetikZentrum, ein zertifiziertes Alterstraumatologisches Zentrum (DGG und DGU) und ein zertifiziertes lokales Traumazentrum. Das Spektrum der Klinik umfasst die Diagnostik und operative Therapie von Erkrankungen und Verletzungen im Bereich des gesamten Bewegungsapparates.

## Mehr Informationen:

[www.agaplesion-elisabethenstift.de](http://www.agaplesion-elisabethenstift.de)  
Kontakt: [presse.eke@agaplesion.de](mailto:presse.eke@agaplesion.de)



Landgraf-Georg-Str. 100 · 64287 Darmstadt

T (06151) 403 - 5005

[presse.eke@agaplesion.de](mailto:presse.eke@agaplesion.de) · [www.agaplesion-elisabethenstift.de](http://www.agaplesion-elisabethenstift.de)

# ...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Welche Verfahren gibt es da?**

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



## Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

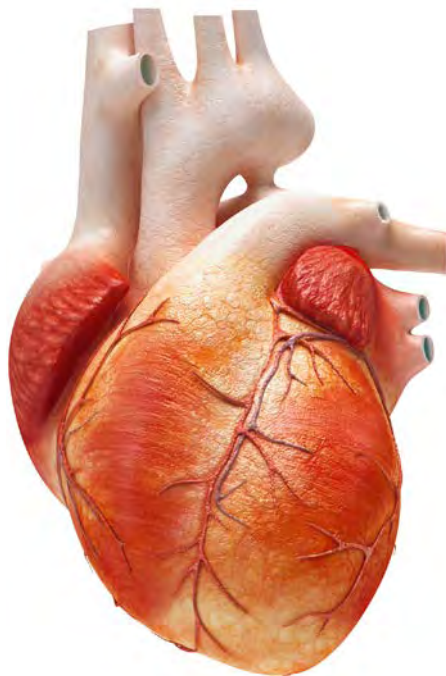
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

#### Die da wären?

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

#### Welche Methoden gibt es noch?

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



MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

## DieRadiologen

#### Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,  
Vorsorgemedizin, Früherkennung und  
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

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

#### Die Radiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)  
64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

# TRADITION TRIFFT INNOVATION – MENSCHLICH. MODERN. MUTIG.

## Handwerk, das bewegt



© Sami Klein

Martin Brehm

sie das Sanitätshaus Klein konsequent weitergedacht. 2022 wurde sie dafür als Unternehmerin des Jahres im Handwerk ausgezeichnet – eine Würdigung ihres Mutes, neue Wege zu gehen, ohne die eigenen Wurzeln zu vergessen.

Denn die größten Veränderungen entstehen selten auf Bühnen, sondern dort, wo gearbeitet wird. In Werkstätten. In Fluren. In Gesprächen zwischen Maßband und Mensch. Das Sanitätshaus Klein ist genau so ein Ort. Und mittendrin: Martin Brehm – Teamleiter, Orthopädietechnikermeister, seit über 20 Jahren Teil dieser Geschichte. Mit ihm sprechen wir über Mut, Tradition und neue Wege.

**Das Sanitätshaus Klein hat eine neue Ära eingeläutet. Seit dem 1. Juli 2022 sind die bisherigen Darmstädter Filialen in der Grafenstraße, Dieburger Straße und Marburger Straße nun an einer einzigartigen Adresse vereint: Rheinstraße 19–21. Ein Ort, an dem Tradition auf Innovation trifft. An dem Menschen nicht nur versorgt, sondern verstanden, begleitet und gestärkt werden.**

An der Spitze dieser Entwicklung steht Genovefa Leng – Unternehmerin aus Leidenschaft. Sie führt in zweiter Generation die Geschicke des Hauses: mit klarer Vision und unerschütterlichem Engagement hat

Mit dem neuen Standort setzt das Sanitätshaus Klein Maßstäbe: für exzellente Betreuung, individuelle Versorgung und eine Zukunft, die menschlich, modern und mutig zugleich ist. Ein Ort, an dem man spürt: Hier zählt der Mensch. Hier will man sein.

### Warum Darmstadt?

*Wie kam es dazu, gerade diesen Standort zu eröffnen? Und welche neuen Möglichkeiten sehen Sie hier für die Menschen, die zu Ihnen kommen?*

Unsere Vision ist, eine optimale, moderne Versorgung für große und kleine Menschen sicherzustellen, die die sehr besonderen



© OBV storedesign

und individuellen Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden berücksichtigt. Wir hatten in Darmstadt eine gewachsene Struktur mit mehreren Standorten und haben immer wieder festgestellt, dass, vor allem für Menschen mit Behinderungen, neben einem barrierearmen Zugang ausreichend Platz nötig ist. Nur so können sich alle stressfrei und möglichst selbstständig in unseren Räumen bewegen. Zwei Rollifahrerinnen, ein Rollatornutzer und eine Familie mit Kinderwagen gleichzeitig im Eingangsbereich? Hier kein Problem mehr. Das schafft auch Ruhe im Ablauf unserer Leistungen. Als das ehemalige HeLaBa Gebäude in der Rheinstraße zu übernehmen

war, haben wir zugeschlagen und in weniger als acht Monaten alles umgebaut.

### Der Mensch im Mittelpunkt

*Ihr Haus legt großen Wert auf persönliche Beratung. Wie sorgen Sie dafür, dass jede Kundin und jeder Kunde mit seinen individuellen Bedürfnissen und Wünschen wirklich im Fokus steht?*

Alle unsere über 140 Mitarbeiter\*innen haben eine „geht nicht, gibts nicht“-Einstellung, die wir täglich leben. Kein Bedürfnis ist wie das andere, keine Anforderung, keine Wohnung, kein Haus ist gleich. Wir erfinden uns jeden Tag ein Stück neu, um unserer Vision gerecht zu werden.

Das zeigt sich auch in unseren Räumlichkeiten: Kaum Ware, das schafft Ruhe, Platz und den Fokus auf die Person. Jedes Team verfügt über eigene Beratungsräume, die für die jeweiligen Leistungen ausgestattet sind – das gilt auch am Standort Dieburg. So können wir gezielt auf die Bedürfnisse unserer Kund\*innen eingehen.

Brustversorgungen erfolgen in geschlossenen Räumen, Kinder können in speziellen Spielräumen betreut werden, Personen mit Prothesen haben ausreichend Platz zum Testen. Wer nicht zu uns kommen kann, wird zu Hause besucht; Beratung zu Alltagshilfen, etwa zur Badgestaltung, erfolgt direkt vor Ort.

### Haltung & Philosophie

*Welche Werte sind Ihnen besonders wichtig, und wie spürt man diese Haltung in Ihrem Alltag – sowohl für Kunden als auch für Ihr Team?*

Wir verstehen uns als Problemlöser\*innen für all jene, die zu uns kommen. Respekt,



© Petra Bröder

Verantwortung und echtes Zuhören prägen unser tägliches Handeln. Wir gehen individuell auf jede Einzelne und jeden Einzelnen ein, die bzw. der unsere Leistungen in Anspruch nimmt, weil wir überzeugt sind: gute Betreuung beginnt dort, wo man wirklich versteht. Viele Begegnungen schaffen mehr als eine Leistung. Sie führen zu einer engen, vertrauensvollen Bindung zwischen unserem Team und den Menschen, die wir begleiten – oft über viele Jahre hinweg. Wo nötig, arbeiten wir eng mit behandelnden Ärzt\*innen und Therapeut\*innen zusammen, um gemeinsam die bestmögliche Behandlung oder Therapie zu entwickeln. Unser Anspruch ist handwerkliche Präzision und die Bereitschaft, Neues zu denken. Aktuelles Wissen und moderne Technologie sind für uns selbstverständlich. Und dennoch wissen wir: Oft sind es nicht die komplizierten Theorien, sondern der klare, pragmatische Weg, der am meisten hilft.

#### Nachhaltigkeit & Verantwortung

*Nachhaltigkeit ist mehr als ein Trend. Wie lebt man hier in diesem Haus dieses Thema – sei es im Sortiment, in den Abläufen oder im Service – und warum ist das gerade heute von Bedeutung?*

Ressourcen zu schonen ist für uns mehr als eine Entscheidung – es ist Ausdruck einer inneren Haltung. Eine Haltung, die Respekt zeigt – gegenüber der Umwelt, genauso wie im Umgang miteinander. Nachhaltigkeit ist für uns kein kurzlebiger Trend, sondern gelebter Alltag. Das spürt man im Kleinen wie im Großen: bei einer Seite Papier, die bewusst nicht ausgedruckt wird, bei einer Fahrt, die sorgfältig geplant ist, bei Arbeits-

mitteln, die bewusst ausgewählt werden. Wir setzen auf Qualität, auf Produkte, die lange halten, die repariert werden können, statt auf schnelle, vermeintlich günstige Lösungen. Auch in unserem Sortiment, in unseren Abläufen, in unserem Service ist jede Entscheidung eine Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen. Und ja, das darf man ruhig sagen: Nachhaltigkeit lohnt sich oft auch wirtschaftlich. Gerade heute, mehr denn je, liegt es an uns, Ressourcen so zu nutzen, dass sie auch für kommende Generationen erhalten bleiben.

#### Leistungs-Schwerpunkte & Innovationen

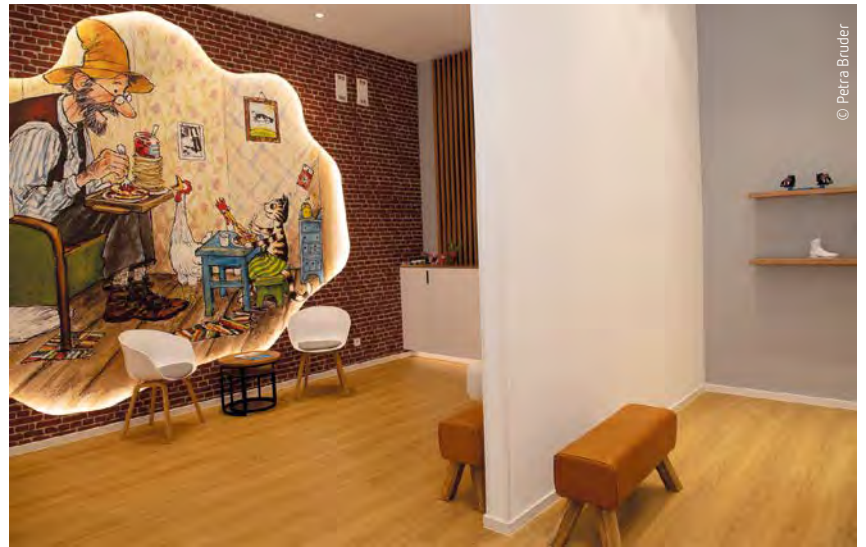
*Welche neuen Produkte, Services oder Technologien bieten Sie hier in Darmstadt an? Und worin sehen Sie den besonderen Mehrwert für die Menschen, die zu Ihnen kommen?*

Es kommen ständig neue Leistungen und Hilfsmittel hinzu, die wir zunächst testen, um sicherzugehen, dass sie wirklich einen Mehrwert bieten. Besonders hervorzuheben sind zwei Angebote: der Mollii-Suit, unser „Superheldenanzug“. Menschen mit Lähmungen tragen den Anzug, der über sanfte Elektrostimulation spastische Muskeln entspannt, schwache aktiviert und Schmerzen lindert. Und der SIMO-Rollstuhlsimulator, den es in Hessen nur bei uns gibt. Damit lassen sich Rollstühle schon vor dem Bau testen: Alle Teile – vom Fußbrett bis zur Rückenlehne – können exakt eingestellt werden, bevor der neue Rollstuhl virtuell auf verschiedenen Untergründen ausprobiert wird. Diese Möglichkeit ist eine echte Innovation. Mehr über unsere Leistungen erfahren Sie auf unserer Webseite.

#### Besonderheit Ihres Hauses

*Woran merken Kundinnen und Kunden sofort, dass sie bei Ihnen richtig sind? Welche besonderen Qualitäten, Ideen oder Ansätze machen Ihr Haus einzigartig?*

Das fängt bereits beim Betreten der Häuser an: Ankommen, anmelden, abgeholt werden. Wer kurz warten muss, kann einen Kaffee oder ein Kaltgetränk genießen – natürlich auch für Begleitpersonen. Anschließend geht es in einen speziell ausgestatteten Beratungsraum, in dem ausschließlich geschulte Fachkräfte beraten. Neben dem Tagesgeschäft organisieren wir Infostände auf Messen und Kongressen, Lesungen sowie thematische Veranstaltungstage. Am 11. März findet beispielsweise unser zweiter Mobilitätstag im Darmstadtium statt. Dort



© Petra Bruder



© Sani Klein

können Sie sich informieren, Hilfsmittel ausprobieren und mit anderen Betroffenen ins Gespräch kommen. Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Internetpräsenz.

#### Blick in die Zukunft

*Wenn Sie an die kommenden Jahre denken: Welche Entwicklungen oder Angebote sind in Planung, um noch besser auf die Bedürfnisse der Menschen eingehen zu können?*

Wenn wir an die kommenden Jahre denken, dann heißt das vor allem: aufmerksam sein. Für neue Entwicklungen, für Ange-

bote, die wirklich auf die Bedürfnisse der Menschen eingehen. Wir halten alle Augen und Ohren offen, besuchen Messen, knüpfen Kooperationen – und haben vor allem den Mut, Dinge auszuprobieren. Aber auch die Ehrlichkeit, manches, das nicht zu uns passt, bewusst nicht anzubieten.

Ein aktuelles Beispiel: Wir haben unsere Öffnungszeiten angepasst, um regelmäßig Thementage anbieten zu können – vorerst unter dem Arbeitstitel „Super-Samstage“. Wir sind gespannt, welche Erfahrungen wir in den kommenden Monaten sammeln werden – und welche Impulse sich daraus für die Zukunft ergeben.



© otobock

**Sanitätshaus Klein**  
Unser Lächeln hilft



**Standort Darmstadt**  
**Sanitätshaus KLEIN**  
Rheinstraße 19-21  
64283 Darmstadt

**Öffnungszeiten:**  
Montag – Freitag  
8:30 – 18:00 Uhr

Telefon: 06151 – 97 750  
E-Mail: darmstadt@sani-klein.de

[www.sani-klein.de](http://www.sani-klein.de)



#### Mobilitätstag 2026 – Jetzt vormerken!

Am 11. März findet unser zweiter Mobilitätstag von 11–17 Uhr statt.  
Im Darmstadtium in Darmstadt

Erleben Sie moderne Hilfsmittel, individuelle Beratung und spannende Innovationen aus erster Hand. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus und testen Sie praktische Lösungen für ein selbstständiges, sicheres Leben.

# NEUSTART FÜR KNIE, HÜFTE & CO.

Was jetzt hilft, um trotz Arthrose wieder besser in Bewegung zu kommen

(DJD). Spaziergänge, Gartenarbeit, erste sportliche Vorsätze: Mit dem Frühling kehrt die Bewegung zurück in den Alltag. Viele Menschen merken jedoch schnell, dass die Gelenke sich nach den kalten Wintermonaten noch steif und wenig belastbar anfühlen. Arthrose zählt zu den häufigsten Gelenkerkrankungen und betrifft besonders häufig Knie- und Hüftgelenke. Ursache ist ein fortschreitender Knorpelverschleiß, der zu Schmerzen, Entzündungen und eingeschränkter Mobilität führen kann. Umso wichtiger ist es, jetzt gezielt etwas für Beweglichkeit und Stabilität zu tun.

## Raus zum Walken und Radeln

Der Frühling bietet gute Voraussetzungen, um behutsam wieder aktiver zu werden. Empfehlenswert sind gelenkschonende Aktivitäten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen. Ergänzend stärkt moderates Krafttraining für Beine und Rumpf die stabilisierende Muskulatur. Wichtig ist ein langsamer Einstieg, ergänzt durch Mobilisations- und Dehnübungen. „Dosierte Bewegung erhält die Gelenke; sie fördert die Verteilung von Nährstoffen aus dem Blut in



*Aktiv in die warme Jahreszeit starten – mit den richtigen Maßnahmen funktioniert das auch für Menschen mit Arthrose.*

Foto: djd/Arthrex/Getty Images/AzmanL

den Knorpel“, erklärt Gerald Zimmermann, Chefarzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie in Mannheim.

## Biologische Unterstützung für das Gelenk

Zu viel oder falsche Belastung kann dagegen Beschwerden verstärken. Darum sollte man immer mit Bedacht vorgehen. Ergänzend lassen sich die Gelenke durch eine gezielte Behandlung unterstützen. Eine Möglichkeit ist die ACP-Therapie (Autologes Conditioniertes Plasma). Dabei wird aus dem eigenen Blut plättchenreiches Plasma

gewonnen und in das betroffene Gelenk injiziert. Ziel ist es, entzündliche Prozesse zu lindern und das Gelenkmilieu positiv zu beeinflussen. „Viele Studien berichten von einer Erfolgsquote von 80 bis 90 Prozent – das deckt sich mit meinen Erfahrungen“, so Zimmermann. Da ausschließlich körpereigenes Material verwendet wird, gilt die Therapie als gut verträglich.

## Dranbleiben zahlt sich aus

Entscheidend für langfristigen Erfolg ist das Zusammenspiel aus regelmäßiger Aktivität, gelenkschonendem Training und Therapie. Viele Tipps und Infos hierzu gibt es etwa unter [www.acp-therapie.de](http://www.acp-therapie.de). Sinnvoll ist zudem eine entzündungshemmende, pflanzenbetonte und kalorienbewusste Ernährung. Viel frisches Gemüse, Salat, Seefisch, Körner, Saaten und wertvolle Pflanzenöle schmecken jetzt besonders gut und kommen den Gelenken zugute. Wer dem Körper rechtzeitig die nötige Aufmerksamkeit schenkt, schafft beste Voraussetzungen für einen aktiven Frühling.

# WIR BRINGEN SIE WIEDER AUF DIE BEINE.

Vor Ort oder digital

IRENA



Weitere  
Informationen

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



**ASKLEPIOS**  
HIRSCHPARK KLINIK

# ZAHNPFLEGE IST GESUNDHEITSVORSORGE

Parodontitis kann schwerwiegende Folgen für den ganzen Körper haben



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

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

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

## Entzündungen gar nicht erst entstehen lassen

Wichtigste Regel für die Prävention ist eine gewissenhafte Mundhygiene. Täglich mindestens zweimal sollte man die Zähne sorgfältig putzen. Eine medizinische Kamillenblüten-Zahncreme etwa mit Bestandteilen der Echten Kamille unterstützt dabei, Entzündungen im Mund vorzubeugen und die Gesundheit des Zahnfleisches nachhaltig zu fördern. Sie reduziert nachweislich auch die Tiefe von Zahnfleischtaschen, in denen die Bakterien siedeln, die Entzündungen auslösen können. Aufklärung über Parodontitis findet jährlich besonders zum 12. Mai statt – dem europäischen Parodontitistag.

## Gewissenhaft reinigen, bewusst essen

Auch die Zahnzwischenräume spielen bei der Mundpflege eine sehr wichtige Rolle: Hier sammeln sich gerne Speisereste, in denen Bakterien siedeln und ebenfalls Entzündungen fördern können. Daher jeden Abend mit Zahnseide oder Interdentalbürste arbeiten. Eine große Rolle spielt zudem die Ernährung. Eine ausgewogene, zucker- und säurearme Kost schont den Zahnschmelz.

## Den Risiko-Test machen

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



Zahnarztpraxis Dr. Lisa Epping M.Sc.

Master of Science in Parodontologie und Implantologie



Wir sind ein freundliches Team, das sich mit Freude und Engagement um Ihre Zahngesundheit kümmert. Bei uns stehen Sie als Patient im Mittelpunkt.

Gerne nehmen wir uns für Ihre individuellen Bedürfnisse ausreichend Zeit.

In unserer modernen Praxis bieten wir Ihnen das gesamte Spektrum der hochwertigen Zahnmedizin. Kontaktieren Sie uns gerne für einen Termin.

## Unsere Leistungen:

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Prophylaxe
- Implantate
- hochwertiger Zahnersatz
- Parodontologie
- Digitales Röntgen
- Lachgas

Praxis für Zahngesundheit – Dr. Lisa Epping M.Sc.

Kirchstraße 53  
64354 Reinheim  
Tel.: 06162 – 913350  
E-Mail: [termin@praxis-epping.de](mailto:termin@praxis-epping.de)

## Öffnungszeiten

Montag	8 – 13 Uhr
Dienstag	8 – 18 Uhr
Mittwoch	8 – 15 Uhr
Donnerstag	8 – 17 Uhr
Freitag	8 – 12 Uhr

Folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram!



@ZAHNARZTPRAXIS.EPPING

# DAS WASSER, DAS NIEMAND SIEHT – IN GRÜN, BLAU UND GRAU

Weltwassertag am 22. März: Der Wasserfußabdruck unseres Konsums

(DJD). Wer ein Glas Bier trinkt, verbraucht, ohne es zu merken, rund 75 Liter Wasser. Bei einem Glas Wein sind es etwa 120 Liter und bei einer Tasse Kaffee etwa 132 Liter. So viel Wasser beansprucht die Herstellung dieser Getränke. Der Weltwassertag am 22. März erinnert daran, dass Wasser zwar aus dem Hahn kommt, der größte Verbrauch aber oft unsichtbar in Produkten steckt.

## Was hat es mit dem virtuellen Wasser auf sich?

In Deutschland verbrauchen wir pro Person rund 130 Liter Wasser pro Tag direkt, der tatsächliche Wasserverbrauch liegt jedoch bei etwa 7.200 Litern täglich. „Bildlich gesprochen verbrauchen wir jeden Tag zwei Dutzend Badewannen voller Wasser, auch wenn wir nie ein Vollbad nehmen“, erklärt

Jana Arnold vom Forum Trinkwasser e.V. Experten unterscheiden drei Arten von Wasser: Grünes Wasser ist Regenwasser, blaues wird zur künstlichen Bewässerung eingesetzt und graues Wasser ist belastetes Abwasser, das aufbereitet werden muss. Zusammen bilden sie das virtuelle Wasser, das in einem Produkt steckt. Der „Wasserfußabdruck“ bezeichnet die Wassermenge, die direkt und indirekt benötigt wird.

## Den Wasserfußabdruck verkleinern

„Wer seinen Wasserfußabdruck verkleinern möchte, sollte beim eigenen Konsum ansetzen“, so Jana Arnold. Die Produktion von Rindfleisch etwa benötige deutlich mehr Wasser als die Produktion von Geflügel. Wer ein Jahr lang Geflügelfleisch statt Rindfleisch isst, kann viele tausend Liter Wasser sparen. Noch besser ist eine

pflanzliche Ernährung, sie spart Tausende Liter Wasser, das für den Anbau von Futtermitteln gebraucht wird. Die Expertin weist zudem darauf hin, dass heimisches Obst und Gemüse, das Saison hat, oft ohne beheizte Gewächshäuser oder künstliche Bewässerung wächst. Ökologischer Anbau setzt weniger synthetische Dünger und Pestizide ein. „Deshalb sollte beim Einkaufen das Prinzip gelten: regional, saisonal und möglichst ökologisch. Zu Hause gilt dann: richtig lagern, besser planen und Reste verwerten“, rät Arnold.

## Bei Mode und Elektronik Wasser sparen

Fast Fashion etwa ist vor allem ein massives Wasserproblem. Jana Arnold rät daher dazu, Kleidung möglichst lange zu tragen und zu reparieren und auch mal Secondhandläden oder Kleidertausch auszuprobieren: „Jede vermiedene Neuanschaffung senkt den virtuellen Wasserverbrauch, der bei der Textilproduktion anfällt.“ Auch bei der Herstellung von Elektronik werden viele Liter Wasser verbraucht, vor allem wegen der Gewinnung und Aufbereitung wertvoller und seltener Rohstoffe. Ein neuer Computer kommt auf rund 20.000 Liter verbrauchtes Wasser. „Wer Wasser sparen möchte, sollte auch elektronische Geräte gebraucht kaufen und so lange wie möglich nutzen“, rät Jana Arnold.



*Leitungswasser gilt in Deutschland als das am besten kontrollierte Lebensmittel, man kann es unbedenklich konsumieren. Allerdings ist der direkte Verbrauch von Wasser nur die eine Seite der Medaille – problematisch ist virtuelles Wasser, das in vielen Produkten des Alltags steckt.*

Foto: djd/Forum Trinkwasser/Igor - stock.adobe.com

## AUCH KLEINE RATEN BERGEN FINANZIELLE RISIKEN

Buy now, pay later: Was bei Finanzierungsangeboten zu beachten ist

(djd). Das Angebot ist verlockend: Mit wenigen Mausklicks ist das neue Smartphone oder die Kaffeemaschine bestellt. Und die Rechnung? Die wird erst Wochen später fällig oder kann bequem in mehreren Raten abgestottert werden. „Jetzt kaufen, später bezahlen“ hat sich als Bezahlrend insbesondere im Onlinehandel etabliert. Was auf den ersten Blick einfach und komfortabel erscheint, kann die eigene finanzielle Stabilität empfindlich aus dem Gleichgewicht bringen. Eine Monatsrate über 20 Euro hier, weitere 100 Euro monatlich für den neuen Fernseher und nochmals 50 Euro für das jüngste Online-Mode-Shopping: Auch die Summe vieler einzelner Zahlungsverpflichtungen kann zur Überschuldung führen.

### Den finanziellen Überblick behalten

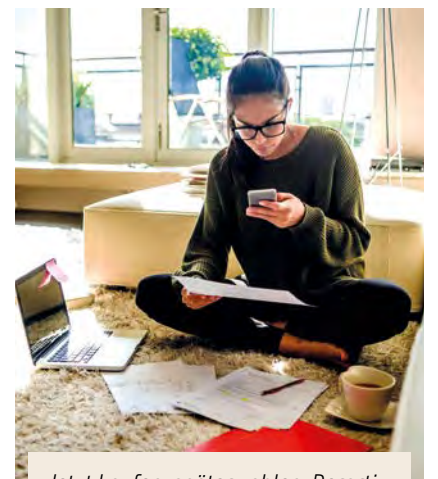
Angesichts gestiegener Lebenshaltungskosten nutzen viele Menschen Finanzierungen auch für kleinere Anschaffungen,

um Löcher im Budget zu stopfen oder sich trotz knapper Kasse Konsumwünsche zu erfüllen. Doch wer mehrere Käufe gleichzeitig über unterschiedliche Dienstleister finanziert, kann rasch die Übersicht darüber verlieren, wann welche Rate den Kontostand belastet. „Wenn die Zahlung in die Zukunft verschoben wird, fühlt sich der Kauf in dem Moment weniger real an. Die meisten Menschen bewerten diese Ausgaben dann als weniger belastend – das erhöht die Wahrscheinlichkeit, mehr Geld auszugeben als eigentlich geplant“, erläutert Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Dieser psychologische Effekt kann dazu führen, dass Hemmschwellen sinken, die bei einer sofortigen Zahlung bestehen würden.

### Schleichender Überschuldung vorbeugen

Um die Kontrolle über die eigenen Finanzen zu behalten, empfiehlt sich ein bewuss-

ter Umgang: Jedes Angebot zur späteren Zahlung sollte wie ein klassischer Kredit behandelt werden. Sich vorab ein monatliches Ratenbudget festzulegen, das nicht überschritten wird, kann ebenfalls helfen. Zudem kann man sich vor jedem Kauf fragen: „Könnte ich den Betrag auch sofort bezahlen?“. Ist dies nicht möglich, ist ein Verzicht oft die vernünftige Entscheidung – zumindest bei Produkten, die für den Alltag nicht unverzichtbar sind. Wichtig zu wissen: Auch bei zinsfreien Modellen nach dem Motto „Buy now, pay later“ handelt es sich rechtlich oft um Kredite oder kreditähnliche Produkte mit entsprechenden Verpflichtungen. Wer die Zahlungsfristen versäumt, muss mit Konsequenzen rechnen. Um die Übersicht zu behalten, sollte man sich Zahlungstermine und fällige Raten notieren, um nicht überrascht zu werden. *Geld und Haushalt* bietet unter [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) verschiedene kostenfreie



*Jetzt kaufen, später zahlen: Derartige Angebote klingen auf den ersten Blick verlockend. Allerdings können auch kleine Raten schleichend in eine Überschuldung münden.*

Foto: djd/S-Com

Möglichkeiten an, zum Beispiel das Online-Haushaltsbuch „Web-Budgetplaner“ oder auch gedruckte Haushaltsbücher.

# DER GUTE VORSATZ FÜRS NEUE JAHR

Ballast abwerfen für mehr Leichtigkeit im Leben



Foto: © Halfpoint - stock.adobe.com

## Buchtipps

Marie Kondo  
**Magic Cleaning:**  
Wie richtiges Aufräumen Ihr  
Leben verändert



Das TIME Magazine zählt Marie Kondo zu den 100 einflussreichsten Menschen auf der Welt!

Vereinfachen Sie Ihr Leben! Kaum jemandem macht es Spaß, aufzuräumen und sich von Dingen zu trennen. Die meisten von uns haben einfach nie gelernt, wirklich Ordnung zu halten. Denn auch beim Aufräumen gibt es den berühmten Jo-Jo-Effekt. Doch mit Marie Kondos bahnbrechender Methode, die auf wenigen simplen Grundsätzen beruht und dabei höchst effektiv ist, wird die Beschäftigung mit dem Gerümpel des Alltags schon mal zu einem Fest. Und die Auswirkungen, die «Magic Cleaning» tatsächlich auf unser Denken und unsere Persönlichkeit hat, sind noch viel erstaunlicher. Der Generalangriff auf das alltägliche Chaos macht uns zu selbstbewussten, zufriedenen, ausgeglichenen Menschen.

Rowohlts Taschenbuch, 224 Seiten

Neues Jahr, neue Vorsätze: weniger Rauchen, mehr Sport, abnehmen, Ordnung schaffen. Viele setzen sich das Ziel, endlich die Wohnung auszumisten. Doch was steckt eigentlich hinter diesen Vorsätzen? Meistens ein großes Bedürfnis nach Neuanfang, nach Veränderung – und der Wunsch, endlich mehr Ruhe und Klarheit ins Leben zu bringen.

Die Frage ist nur: Wo fängt man an, wenn man statt Stress und Durcheinander mehr Freizeit, Leichtigkeit und Ordnung möchte?

### Grundsätzlich: Weniger ist mehr

Weniger besitzen bedeutet oft mehr Lebensqualität. Wer das verinnerlicht hat, reduziert nicht nur seinen Konsum, sondern verspürt auch das Bedürfnis, die eigene Wohnung zu entrümpeln. Unsere persönlichen Dinge erzählen Geschichten, unsere Einrichtung spiegelt unsere Persönlichkeit und Seele wider.

Wir sind Meister im Horten, aber Novizen im Loslassen. Auch das Entrümpeln will gelernt sein. Die Methoden reichen vom täglichen Aussortieren eines einzelnen Gegenstands bis hin zum kompletten Aufräum-Wochenende. Die erste Variante fühlt sich wie Sisyphusarbeit an, die zweite wie eine Mammutaufgabe. Die beste Lösung liegt irgendwo dazwischen.

Entrümpeln und Wohnung aufräumen, so klappt's:

### Die Schritt-für-Schritt-Methode

#### 1. Drei Kartons bereitstellen:

- Karton 1: Wegwerfen
- Karton 2: Verschenken
- Karton 3: Behalten

#### 2. Kleine Bereiche zuerst:

Starten Sie dort, wo schnelle Erfolge sichtbar sind: Wohnzimmertisch, Nachttisch, Besteckschublade, Schuhschrank oder Badezimmerschrank.

#### 3. Schnell entscheiden:

Maximal fünf Sekunden pro Gegenstand. Kaputtes wegwerfen, Dinge, die lange nicht genutzt wurden, verschenken oder einen festen Platz geben.

Mit jedem Gegenstand, den Sie loslassen, entsteht Raum – im Regal und im Kopf. Ähnlich wie Sport setzt Entrümpeln Glückshormone frei und macht richtig gute Laune. Tipp: Musik einschalten, Fenster auf, Timer auf 30 Minuten – und loslegen. So wird Aufräumen zu einem kleinen Ritual voller Energie und Leichtigkeit.

Foto: © VIDJ Studio - stock.adobe.com



**Start in die Reise-Saison 2026**

	Marienbad	04. - 08.03.26
	Saisoneroöffnung	05. - 08.03.26
	Hamburg	12. - 15.03.26
	Pitztal	15. - 20.03.26
	Holland	21. - 23.03.26

**Wir laden ein zum INFO-ABEND am Mi 11.02.26** für Flugreise USA – Westküste mit vielen Highlights  
Anmeldung erwünscht – Infoblatt verfügbar



Viele weitere Reiseideen finden Sie in unserem neuen Reiseprogramm 2026 oder auf unserer Homepage  
**Pfungstädter Str. 176-180 | 64297 Darmstadt**  
**Telefon 0 61 51 / 5 52 71 | [info@brueckmann-reisen.de](mailto:info@brueckmann-reisen.de)**  
[www.brueckmann-reisen.de](http://www.brueckmann-reisen.de)

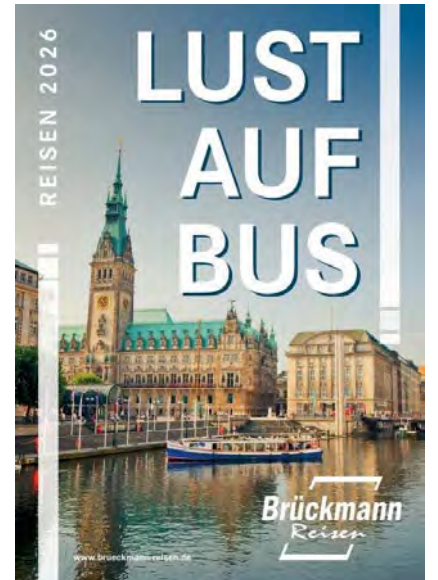
# NEUE REISELUST ZUM JAHRESBEGINN

Mit Brückmann Reisen zu beliebten Zielen in Europa

Ein neues Jahr bringt neue Reiseideen – und genau diese sind aktuell bei Brückmann Reisen besonders gefragt. Wer das Reisebüro in der Pfungstädter Straße besucht, spürt schnell: Die Vorfreude auf kommende Urlaube ist groß. Kunden lassen sich beraten, Telefone klingeln und das Team kümmert sich um Buchungen, Angebote und individuelle Wünsche.

Pünktlich zum Jahresstart ist auch der neue Reisekatalog erschienen, der an zahlreiche Stammkunden verschickt wurde und im Büro ausliegt. Er bietet eine breite Auswahl an Städtereisen, Flusskreuzfahrten und Busreisen zu beliebten Zielen in ganz Europa an – ergänzt durch monatliche Sonderangebote.

Für einige besondere Reisen sind noch Plätze verfügbar: Dazu zählen unter anderem eine Wintertour nach Lapland im Februar sowie eine Reise zu den schottischen Orkney-Inseln im März. Auch für die kommenden Monate stehen abwechslungsreiche Fahrten auf dem Programm – von Südschweden über Norwegens Fjorde bis hin zu Zielen auf den Britischen Inseln. Neben klassischen Busreisen werden künftig auch Flugreisen in Kooperation mit Partnerunternehmen vorgestellt. Interessierte können sich bei Informationsabenden ausführlich über neue Reiseformate und Fernziele informieren, darunter auch



eine kombinierte Reise durch amerikanische Metropolen und beeindruckende Naturlandschaften im Sommer.

Das Angebot richtet sich an unterschiedliche Zielgruppen: Familien, Paare, Freundesgruppen, Alleinreisende sowie Firmen oder Schulklassen finden passende Reiseoptionen. Persönliche Beratung und maßgeschneiderte Planung stehen dabei im Mittelpunkt.

Weitere Informationen sowie der aktuelle Reisekatalog sind online abrufbar unter [www.brueckmann-reisen.de](http://www.brueckmann-reisen.de)



**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 .

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




**JOHANNITER**

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



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

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

# ZWISCHEN JOB, FAMILIE UND ZUKUNFTSSORGEN

## Eine Umfrage zeigt: Was sich Frauen von ihrer Altersvorsorge wünschen

(djd). Viele Frauen meistern gleichzeitig Beruf, Familie und Pflegeaufgaben. Trotz dieser Verantwortung sind sie im Ruhestand deutlich häufiger von finanziellen Engpässen betroffen als Männer. Umso entscheidender ist es, rechtzeitig auf eine passende Altersvorsorge zu setzen.

### Deutlich geringere Renten

Eine repräsentative Civey-Umfrage im Auftrag der DEVK zeigt, dass sich fast jede zweite Frau (44 Prozent) für das Alter nicht ausreichend abgesichert fühlt. Zwar kümmern sich rund drei Viertel aktiv um ihre Vorsorge, dennoch gelingt es vielen nicht, die Versorgungslücke zu schließen. Als zentrale Ursachen nennen die Befragten: Teilzeitarbeit (63 Prozent), geringes Einkommen (61 Prozent), Erwerbsunterbrechungen (56 Prozent) und Kindererziehung (53 Prozent). Die Rentenstatistik verdeutlicht das Ergebnis: Männer beziehen im Ruhestand durchschnittlich 1.427 Euro Rente,



*Frauen übernehmen viel Verantwortung im Familienleben, für den Ruhestand haben sie jedoch oft nicht genug vorgesorgt.*

Foto: © djd/DEVK/BullRun - stock.adobe.com

Frauen lediglich 936 Euro. Fast 500 Euro Differenz – eine Summe, die über Freiheit oder Verzicht im Alltag entscheidet. „Viele Frauen übernehmen Verantwortung für ihre finanzielle Zukunft, doch strukturelle Hürden und fehlende passende Angebote

erschweren den Weg zur Altersvorsorge“, erklärt Katharina Hoge, Vorsorgeexpertin der DEVK.

### Weibliche Prioritäten bei der Vorsorge

Die Umfrage macht zudem Unterschiede zwischen den Geschlechtern bei der Vorsorgestrategie sichtbar: Männer orientieren sich stärker an Renditechancen, Frauen hingegen legen mehr Wert auf Sicherheit, niedrige Kosten und flexible Lösungen. Besonders wichtig sind ihnen Möglichkeiten, Beiträge anzupassen oder vorübergehend auszusetzen. Viele klassische Vorsorgemodelle berücksichtigen diese Bedürfnisse bislang kaum. Eine neue fondsgebundene

Rentenversicherung der Kölner Assekuranz kombiniert ETF-basierte Anlagestrategien mit flexiblen Garantien und erlaubt Beitragsanpassungen, Zuzahlungen und Kapitalentnahmen – unter [www.devk.de/rente-zukunft-plus](http://www.devk.de/rente-zukunft-plus) gibt es weitere Informationen. „So bleibt die Vorsorge auch bei Familiengründung, Sabbatical oder Jobwechsel planbar – wie gemacht für moderne Erwerbsbiografien“, so Hoge.

Eine solide Altersvorsorge ist für Frauen weit mehr als nur ein finanzielles Polster: Sie bedeutet Sicherheit im Alltag, stärkt die Unabhängigkeit und eröffnet Freiräume für ein Leben nach eigenen Vorstellungen. Wer früh beginnt – auch mit kleinen Beträgen – kann Altersarmut wirksam vorbeugen und sich langfristig Spielräume sichern. Entscheidend sind einfache, transparente und flexible Lösungen, die sich an unterschiedliche Lebenssituationen anpassen lassen.

# 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: © Malambopeopleimages.com - stock.adobe.com

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

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

seit 1996

## Pflegedienst Hessen-Süd

immer in Ihrer Nähe

# Zuhause ist es doch am schönsten!

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

Alles  
aus einer  
Hand!

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH

Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt · Tel: 06151 969 770

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

# Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

**DMS**  
UMZUG & LOGISTIK

empfohlen  
vom:  **Seniorenrat**  
Darmstadt e.V.



## Senioren UMZUG

- ✓ Sorgfältiger Transport und fachgerechter Möbelaufbau
- ✓ Rundum-Service im alten & neuen Zuhause
- ✓ Haushaltsauflösungen, Einlagerung und Reinigung u.v.m.

Sorgenfrei ins neue Zuhause

Jetzt informieren: 06155 - 83 67 0

**Friedrich Friedrich**

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

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



[friedrich-umzug.de](http://friedrich-umzug.de)

# RICHTIG VERERBEN UND ERBEN

So kann man sein Vermögen schützen – und der Familie unnötigen Streit ersparen

(DJD). In Deutschland wird so viel Vermögen vererbt wie noch nie. Wer beim Vererben Fehler vermeidet, schützt sein Vermögen – aber auch seine Familie vor Streit, Unsicherheit und unnötigen Belastungen. Der Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR) gibt einige wichtige Hinweise:

## Immobilien machen Erbplanung komplexer

In vielen Familien ist das Eigenheim der wertvollste Besitz und somit zentraler Bestandteil des Erbes. Das macht die Planung komplexer: Immobilien lassen sich nicht einfach aufteilen. Steuerliche Regelungen müssen beachtet werden. Oft ist unklar, ob die Erben die Immobilie behalten, vermieten oder verkaufen wollen.

## Ohne schriftliche Verfügung gilt die gesetzliche Erbfolge

Fehlt ein gültiges Testament oder ein gültiger Erbvertrag, gilt automatisch die gesetzliche Erbfolge. Ein Testament hat zudem formale Anforderungen: Es muss eigenhändig unterschrieben sein und klare Formulierungen enthalten. Wer sicher sein will, dass der eigene Wille umgesetzt wird, sollte sich professionell beraten lassen.

## Vollmachten ausstellen

Mit einer Vorsorgevollmacht oder Generalvollmacht können vertraute Personen im Ernstfall – etwa bei Krankheit oder Unfall



*Das harmonische Miteinander der Generationen muss auch beim Thema Erbe nicht getrübt werden – wenn alle offenen Fragen rechtzeitig und transparent geklärt wurden.*

Foto: © DJD/BVR/Getty Images/SDI Productions

– Entscheidungen übernehmen. Vielfach ist es sinnvoll, ausdrücklich zu bestimmen, dass die Vollmacht über den Tod hinaus gelten soll. Speziell für Bankgeschäfte könnte auch eine Kontovollmacht erteilt werden, die über den Tod hinaus gilt. Diese sollte bei der Hausbank hinterlegt werden.

## Schenkungen sinnvoll planen

Wer frühzeitig Vermögen überträgt, kann Angehörige entlasten. Doch solche Schritte sollten gut überlegt sein. Wer später auf Pflege angewiesen ist, muss damit rechnen, dass Schenkungen eventuell angeordnet oder zurückgefordert werden.

## Verbindlichkeiten offenlegen

Bei der Nachlassplanung sollten auch Verbindlichkeiten dokumentiert werden. So

behalten die Erben den Überblick und können entscheiden, ob sie das Erbe annehmen oder ausschlagen.

## Klarheit durch Erbvertrag

Ein Erbvertrag kann besonders bei Immobilienbesitz oder in Patchworkfamilien sinnvoll sein. Er regelt verbindlich, wer was erhalten soll, und verhindert, dass nach dem Tod andere Regelungen getroffen werden können. Er ist rechtlich bindend und lässt sich nur mit Zustimmung aller Beteiligten ändern. Umso wichtiger ist hier eine professionelle Beratung.

## Regelmäßig überprüfen und gegebenenfalls anpassen

Nachlassregelungen sollten alle vier bis fünf Jahre oder bei größeren Veränderun-

gen überprüft werden. Ob Heirat, Scheidung, neues Kind oder Immobilienkauf – all das kann Einfluss darauf haben, ob ein Testament weiterhin passt, eine Vollmacht genügt oder eine beabsichtigte Schenkung noch sinnvoll ist.



*An ein gültiges Testament werden formale Anforderungen gestellt – zum Beispiel muss es handschriftlich ausgefüllt und unterschrieben sein.*

Foto: © djd/BVR/Getty Images/PeopleImages

## STARTEN SIE 2026 IN EIN ZUHAUSE VOLLER LEBENSQUALITÄT

Das neue Jahr ist ideal für einen Neustart – auch beim Wohnen. Die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König bietet älteren Menschen ein sicheres, komfortables und gleichzeitig gemütliches Zuhause inmitten einer lebendigen Gemeinschaft.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner genießen hier ein Wohnumfeld, das genau zu ihren Bedürfnissen passt. Zur Verfügung stehen 120 Appartements in bester Kurparklage, die individuell eingerichtet werden können. Ein breites Serviceangebot sorgt dafür, dass jede Person die Unterstützung erhält, die sie sich wünscht.

Das Restaurant & Café „Parkblick“ bietet täglich kulinarische Abwechslung. Das Hauswirtschaftsteam übernimmt zuverlässig Ordnung und Sauberkeit – auf Wunsch auch im Appartement. Friseur, Fußpflege, Residenz-Lädchen, Bibliothek und Fitness-

raum finden Sie ebenfalls im Haus und bei Bedarf unterstützt der Pflegedienst im Rahmen der ambulanten Pflege.

„Für viele Menschen ist der Schritt in ein neues Zuhause ein wichtiger und oft emotionaler Moment“, sagt Geschäftsführer Jörg Thuss. „Wir begleiten sie dabei und bieten Stabilität, Komfort und Gemeinschaft. In der Residenz finden die Menschen schnell Anschluss und knüpfen Freundschaften.“

Wer 2026 einen Tapetenwechsel plant, kann persönliche Besichtigungstermine vereinbaren und die Appartements sowie Gemeinschaftsbereiche kennenlernen – gern auch im Rahmen eines Hotelaufenthalts.

## Informationen:

Tel. 06063 9594-0  
info@seniorenresidenz-badkoenig.de  
www.senioren-wohkonzepte.de



**Wohnen im Alter –  
so schön kann ein Neuanfang sein**

RESIDENZ & HOTEL  
„AM KURPARK“  
BAD KÖNIG



Werkstraße 27  
64732 Bad König

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

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

# LUST AUF GENUSS



# SUPERFOOD & ALLESKÖNNER

Artischocke – gesund, lecker und ideal zum Abnehmen



Foto: © Greatstockimages – stock.adobe.com

**Artischocken sind wahre Alleskönner: Sie sehen schön aus, schmecken fantastisch und bringen noch jede Menge gesundheitlicher Vorteile mit. Das Gemüse ist reich an Ballaststoffen, enthält das für Diabetiker geeignete Kohlenhydrat Inulin, Vitamin B1 und Mineralstoffe wie Eisen.**

Besonders interessant ist der Bitterstoff Cynarin, der die Verdauung anregt und die Fettverbrennung unterstützt. Kein Wunder also, dass die Artischocke oft in Abnehmprogrammen und Fastenkuren eingesetzt wird. Sie hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, Cholesterinwerte im Gleichgewicht zu halten und die Leberfunktion zu

fördern. Bei Verstopfung kann sie ebenfalls eine große Hilfe sein.

Artischocken sind damit nicht nur ein Genuss, sondern auch ein kleines Gesundheitswunder aus mediterranen Ländern.

#### **Inulin – Ein besonderer Ballaststoff**

Inulin ist ein Präbiotikum, das die nützlichen Darmbakterien füttert und zu einer gesunden, ausgewogenen Darmflora beiträgt. Deshalb wird Inulin häufig in Darmreinigungen oder Kuren zum Aufbau der Darmflora eingesetzt. Nur mit ausreichend Nahrung können sich die nützlichen Darmbakterien ansiedeln – die dann im Rahmen einer Kur zusätzlich über Probiotika unterstützt werden.



Foto: © Adobe firefly

## Warmer Artischockensalat mit Büffelmozzarella

### Zutaten

- 8 kleine lila Artischocken (Poivrade)
- 2 Zitronen (zum Einlegen)
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 4 Stiele Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 2–3 EL dunkler Balsamico-Crema
- Frischer schwarzer Pfeffer
- Etwas Weißwein
- 1 Büffelmozzarella

### Zubereitung

1. Stiele der Artischocken 1–2 cm kürzen, das obere Drittel abschneiden. Artischocken rundum schälen, vierteln,

das Heu entfernen. Sofort ins Zitronenwasser legen.

2. Knoblauch fein hacken, Petersilie waschen und Blättchen in Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Artischocken bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun braten, mit Weißwein ablöschen, weitere 10 Minuten schmoren.

3. Knoblauch und Chili 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Artischocken auf einem Teller anrichten, Büffelmozzarella zupfen, mit Olivenöl und Balsamico-Crema beträufeln, Petersilie darüber streuen und sofort servieren. Dazu passt etwas Weißbrot.



vinum | autmundis

Jetzt noch mehr entdecken auf  
[www.vinum-autmundis.de](http://www.vinum-autmundis.de)

## JETZT GENUSSTICKETS SICHERN

### Events im Frühjahr 2026

- |           |  |
|-----------|--|
| 15. März  | Fisch & Wein   |
| 06. April | Osterwanderung   |
| 24. April | Frühlingserwachen: Live-Kochen mit Fernsehkoch Reiner Neidhart |





Sconto

## Bienvenidos & Benvenuti 2026!

Zum Jahresauftakt räumen wir traditionell erst einmal auf. Zum Vorschein kommen dabei besondere Inventur-, Rest- und Sonderposten, die wir Ihnen zu unschlagbaren Schnäppchenpreisen anbieten!

Sowohl preiswerte, als auch hochkarätige Schätze aus unserem Weinkeller sind mit tollen Rabatten versehen! Diese und viele weitere Angebote erhalten Sie bei uns im GranConsumo, sowie online auf [www.casamolina.de](http://www.casamolina.de) mit komfortablem Lieferservice.

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

Selección de la casa:  
Vinos Paco Molina

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



**JETZT NUR**  
~~5,50~~  
**3,95**  
(5,27 €/L)

● 04XPM005

Selección de la casa:  
Vinos Paco Molina

**PACO MOLINA BIO**  
Monastrell, D.O. Yecla, 2024



**JETZT NUR**  
~~6,95~~  
**4,95**  
(6,60 €/L)

● 04XPM015

Château Tariquet Saint  
Amand, Gascogne

**Coté Blanc, 2023**  
Côtes Gascogne IGP



**JETZT NUR**  
~~9,50~~  
**7,95**  
(10,60 €/L)

○ 03FTA001

Cantina Mesa, Sardinien

**Giunco, 2023, DOC**  
Vermentino di Sardegna



**JETZT NUR**  
~~12,95~~  
**9,95**  
(13,27 €/L)

○ 03MES002

CARE, Bodegas Añadas,  
Cariñena, Aragón

**CARE Blanco Lías,**  
Cariñena D.O., 2024



**JETZT NUR**  
~~5,95~~  
**4,95**  
(6,60 €/L)

○ 03XCA001

Bodega Vivanco, Briones,  
Rioja Alavesa

**Vivanco Tinto Reserva,**  
Rioja DOC, 2019



**JETZT NUR**  
~~14,95~~  
**11,95**  
(15,93 €/L)

● 04XBV102

## ITALIEN

€

Weingut Klaus Lentsch, St. Pauls/Eppan, Südtirol

○ Weissburgunder DOC Alto Adige 42,95 ~~8,95~~  
2022, 03KLE001 (11,93 €/L)

○ Eichberg, Veltliner DOC Alto Adige 46,95 ~~12,95~~  
2022, 03KLE006 (17,27 €/L)

Prosecco Vivarello, Selezione Molina

● Rosato Frizzante, IGT ~~6,50~~ **4,95**  
17IVI011 (6,60 €/L)

Castello Banfi, Montalcino, Toskana

● Brachetto d'Acqui Spumante DOCG ~~43,95~~ **10,95**  
17IBA001 (6,60 €/L)

● Col di Sasso IGT Toscana, 2022 ~~6,95~~ **5,95**  
04BAN002 (7,63 €/L)

● Rosso di Montalcino DOC, 2023 ~~45,95~~ **12,95**  
04BAN010 (7,93 €/L)

San Polo, Montalcino, Toskana

● Governo, Toscana IGT, 2019 ~~12,95~~ **9,95**  
04SPO005 (13,27 €/L)

● Rubio, Toscana IGT, Bio 2021 ~~42,95~~ **9,95**  
04SPO006 (13,27 €/L)

San Luciano, Monte San Savino, Toskana

● Boschi Salviati, Colli della Toscana Cent. ~~42,95~~ **9,95**  
IGT 2017, 04SLU010 (13,27 €/L)

Perla del Garda, Lonato del Garda (BS), Lombardei

● Rosé delle Siepi, Benaco Bresciano ~~10,50~~ **8,95**  
IGT, 04PDG001 (11,93 €/L)

Cantina Manfredi, Farigliano, Piemont

● Barolo, DOCG, I Patrizi, 2021 ~~16,95~~ **14,95**  
04MAN004 (19,93 €/L)

Fattoria La Rivolta, Torrecuso (BN), Kampanien

○ Greco, Taburno Sannio DOC, Bio ~~15,95~~ **12,95**  
2022, 03RIV002 (17,27 €/L)

○ Fiano, Taburno Sannio DOC, Bio ~~15,95~~ **12,95**  
2023, 03RIV003 (17,27 €/L)

○ Coda di Volpe, Taburno Sannio ~~14,95~~ **12,95**  
DOC, 2023, 03RIV004 (17,27 €/L)

TIPP:

**MAGNUM**  
EINZELFLASCHEN  
zu stark reduzierten  
Preisen!

Weitere Angebote online oder  
bei uns im GranConsumo.

Alkoholfreie Alternativen  
auf [www.casamolina.de](http://www.casamolina.de)



○ = Weißwein

● = Rosé/Schwarzwein

Preise sind in Euro, inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten abgebildet. Reduzierte Artikel sind nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: [www.casamolina.de](http://www.casamolina.de)



AM 14. FEBRUAR  
IST VALENTINSTAG



ZEIGT EURE LIEBE  
MIT HERZIGEN  
FOTOS UND  
GEWINNT EINEN  
100€ CENTER-  
GUTSCHEIN



# Herzliche MOMENTE

WWW.LUISENCENTER.DE



EDEKA  
Patschull



# JEDER

AKTION VOM 19.03.-26.03.

# 100.

*Save the date!*

Kauf dich glücklich!

# EINKAUF

Sichere dir deinen Warengutschein  
im Wert deines Einkaufs.

# GRATIS!

Einfach shoppen und doppelt freuen.

Qualität & Vielfalt – das ganze Jahr. Genau unser Ding!

Mit Marken wie „Schwarzwald Bio-Weiderind“ und starken Partnern wie etwa Bioland bieten wir nachhaltigen Genuss, jederzeit.

**ENTDECKE UNSER BIO-UNIVERSUM!**

- Frisches Obst & Gemüse
- Hochwertiges Bio-Fleisch
- Feine Milch- & Getreideprodukte
- Zertifizierter Fisch aus nachhaltigem Fischfang

Mit über 50.000 Bio-Produkten und Marken wie Alnatura, Zwergenwiese, Rapunzel, Coro u.v.m. stehen bei uns Nachhaltigkeit und Vielfalt im Mittelpunkt.

**MEHR VERANTWORTUNG  
WENIGER BEDENKEN  
MEHR GENUSS**

Für die ganze Familie – weil's besser schmeckt!  
EDEKA Patschull – Ihr Markt für guten Geschmack



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



# Good News! Der Countdown läuft...



**Wir lieben Lebensmittel.**  
**Wir lieben Menschen.**  
**Wir lieben, was wir tun.**

Nach Monaten voller Staub, Lärm und unzähliger Planänderungen, öffnet Daniel Patschull bald die Türen seines neuen EDEKA-Marktes im Komponistenviertel, Schwarzer Weg 9. Ein Projekt, das viel Herzblut, Geduld und Teamarbeit gebraucht hat und nun auf die Zielgerade einbiegt.

„Das war kein Sprint, eher ein Marathon. Viele Hindernisse galt es zu meistern, kurzfristige Planänderungen haben uns vor große Herausforderungen gestellt. Dank unseres großartigen Teams haben wir alles geschafft“, sagt Daniel Patschull. Wenn alles gut läuft, heißt es nach Ostern: Herzlich Willkommen im neuen Markt!

## Mehr als ein Supermarkt

Auf fast 900 Quadratmetern erwartet Sie mehr als Regale und Kassen. 16.000 Artikel stehen bereit – vom täglichen Brot, Milch und Obst bis zu regionalen Spezialitäten und ausgesuchten Bio-Produkten.

„Unsere Fleisch- und Wursttheke mit Bedienung steht für handwerkliche Qualität, die große SB-Käsetheke für internationale Vielfalt. Alles wird an den Bedarf unserer Kundinnen und Kunden angepasst und speziell für diesen Standort ergänzt.“

Bio, Nachhaltigkeit, Regionalität – keine Trends, sondern Haltung. Marken wie Alnatura, Zwergenwiese, Allos, Lebensbaum oder Bohlsener Mühle stehen für Nachhaltigkeit, Transparenz und Verantwortung.



„Essen soll nicht nur satt machen, sondern ein gutes Gefühl hinterlassen – für die Menschen, die bei uns einkaufen und für Natur und Umwelt.“

## Regionalität, die man schmeckt

„Das Gute liegt oft direkt vor der Haustür. Wir holen es in unseren Markt – frisch, authentisch, mit Respekt vor den Erzeugern. Von lokalen Partnern, für die Menschen von hier. Kurze Wege. Vertrauen. Nachbarschaft – darum geht's, das ist uns wichtig.“

Wir setzen auf gute Nachbarschaft. Das gilt für den Kiosk nebenan genauso wie für die Bäckerei Bormuth, die nur einen Steinwurf entfernt liegt.

„Es ist uns eine Herzensangelegenheit, ein harmonisches Miteinander zu fördern. Deshalb haben wir bewusst auf eine eigene Bäckerei in unserem Laden verzichtet. Dadurch konnten wir Platz gewinnen für ein

vielfältiges und erlesenes Sortiment, das unseren Kunden an anderer Stelle zugutekommt.“

## Ein Ort zum Wohlfühlen

Einkaufen soll Freude machen: ein Snack auf die Hand, ein Kaffee „to go“ oder ein netter Plausch mit der Nachbarin. Hier erwartet Sie mehr als nur ein Markt – ein Stück Zuhause, mitten im Komponistenviertel.

„Unser Anspruch ist es, einen Ort zu schaffen, an dem man sich gerne aufhält: beim täglichen Einkauf, beim kurzen Schnack an der Theke oder beim spontanen Treffen mit Bekannten. Ein Ort, an dem Qualität, Frische und Gemeinschaft zusammenkommen.“

## Ein persönliches Dankeschön

„Ich möchte mich ganz herzlich bei allen Kundinnen und Kunden sowie Nachbarn bedanken. Für die freundlichen E-Mails, lieben Nachrichten und vielen Worte, die uns in den letzten Monaten erreicht haben. Das hat uns wirklich berührt und zeigt, wie sehr dieser Markt hier gebraucht wird. Wir geben jetzt noch einmal alles, damit wir Sie bald im Schwarzen Weg begrüßen dürfen. Wir freuen uns auf Sie!“

Bis dahin: Bleiben Sie uns gewogen.

Ihr

Daniel Patschull & das ganze Team

P.S. Auf der nächsten Seite haben wir für Sie ein Ostermenü zum Nachkochen – weil gutes Essen verbindet, Freude macht und ein bisschen Frühling auf den Teller bringt.

## Unsere Fischaktionen

Termine im Überblick

### Eigenherstellungswoche

Februar | 09.02.–15.02.

30 % Nachlass auf alle hausgemachten Räucherartikel

März

### Austern-Schlürfen

13.03.–14.03. - nur im E-Center

jeweils von 12:00–16:00 Uhr

2 Fine de Claires No. 2 Austern inklusive

1 Glas Crémant

Preis: 4 €

### Weißer Thunfisch

11.03.–14.03 nur im E-Center

... auch als ganzer Fisch erhältlich

### Weißer Heilbutt

April / Ostern | 01.04.–04.04.

E-Center und Arheilgen

... auch als ganze Fische verfügbar

Ab 400 g Filet pro Einkauf erhalten

Sie eine Flasche Weißwein gratis



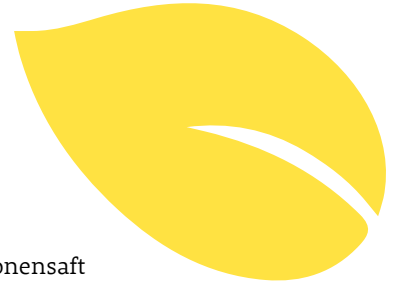
FANGFRISCHE  
AKTIONEN  
FEBRUAR BIS  
APRIL



EDEKA  
Patschull

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

# Leichtigkeit mit Charakter



Liebe Freundinnen und Freunde  
des guten Geschmacks,

nach der weihnachtlichen Völlerei wird's  
Zeit für Leichtigkeit mit Charakter: Heilbutt –  
zart, aromatisch und selbstverständlich aus  
nachhaltiger Quelle. Dazu ein Bratapfel-Gratin  
mit Marzipan, Rosinen und regionalen  
Äpfeln. Klingt gut? Schmeckt gut. Punkt!

Guten Appetit

Ihr Daniel Patschull

## Heilbutt sizilianische Art (aus dem Ofen)

Portionen: 3

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit: ca. 30 Minuten

Kalorien: ca. 480 kcal pro Portion

Nährwerte pro Portion:

Fett 31 g · Eiweiß 46 g · Kohlenhydrate 2 g



Foto: © HiPhoto - stock.adobe.com

### Zutaten

- 600 g Heilbuttfilet
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 Zitronen
- 6 Sardellenfilets
- 5 TL eingelegte Kapern
- 150 ml Fischfond

### Zubereitung

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor-  
heizen.

Heilbuttfilet unter kaltem Wasser abspülen,  
trocken tupfen und in eine Auflaufform  
legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivener Öl in einen Mixbecher geben. Ros-  
marinnadeln von den Zweigen streifen,  
hinzufügen und fein pürieren. Den Fisch  
gleichmäßig mit der Rosmarin-Öl-Paste be-  
streichen.

Zitronen in dünne Scheiben schneiden und  
auf dem Heilbutt verteilen.

Sardellenfilets abspülen, trocken tupfen und  
fein würfeln. Zusammen mit den Kapern  
über den Fisch streuen.

Fischfond in die Auflaufform gießen.

Heilbutt auf der mittleren Schiene etwa 15  
Minuten im Ofen garen.

### Serviertipp

Heilbutt sizilianische Art schmeckt beson-  
ders gut mit frischem Weißbrot zum Auftun-  
ken der aromatischen Sauce.

## Bratapfel-Gratin mit Marzipan, Rosinen und Mandelblättchen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 40–45 Minuten



Foto: © amapustjnikova - stock.adobe.com

### Zutaten

- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Zucker
- 80 g Milch
- 50 g weiche Butter
- 80 g Weizenmehl Type 405
- 50 g Marzipanrohmasse
- 2 Eier
- 1 EL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 30 g Rosinen
- 4 mittelgroße Äpfel  
(z. B. Boskoop oder Elstar)
- Butter für die Form
- Mandelblättchen Menge je  
nach belieben

### Zubereitung

Backofen vorheizen

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor-  
heizen. Auflaufform leicht einfetten.

Äpfel vorbereiten

Äpfel schälen, entkernen und in dünne  
Scheiben hobeln. Mit Zitronensaft mischen  
und gleichmäßig in der Form verteilen.

Teig herstellen

Butter und Zucker cremig rühren. Eier ein-  
zeln unterrühren. Marzipan fein raspeln und  
unter die Masse mischen.

Milch einrühren. Mehl, Backpulver, Zimt und  
Salz mischen und unterheben. Zum Schluss  
die Rosinen unterrühren.

Gratin schichten

Teig gleichmäßig über die Apfelscheiben ver-  
teilen und glatt streichen. Mandelblättchen  
gleichmäßig darüber streuen.

Backen

Auf mittlerer Schiene ca. 40–45 Minuten  
goldbraun backen. Stäbchenprobe machen.

Servieren

Kurz abkühlen lassen und lauwarm servie-  
ren.

### Serviertipp

Besonders lecker mit Vanillesauce, leicht  
geschlagener Sahne oder Naturjoghurt als  
leichter Begleiter.



EDEKA  
Patschull

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

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



# MUSIK WIRD SICHTBAR

## Bachs Matthäuspassion in besonderer Interpretation

Mit der Matthäuspassion schuf Johann Sebastian Bach eines der bedeutendsten Werke der Musikgeschichte. Die monumentale Passionsvertonung nach dem Evangelisten Matthäus verbindet biblische Erzählung, Choräle, Arien und groß angelegte Doppel-Chorsätze zu einem Werk von außergewöhnlicher musikalischer und geistiger Tiefe.

Zwischen erzählender Klarheit und emotionaler Tiefe entfaltet sich ein vielschich-

tiges Werk, das Leid, Schuld, Mitgefühl und Hoffnung gleichermaßen thematisiert. Die Choräle geben der Gemeinschaft eine Stimme, während die Arien individuelle innere Reflexionen eröffnen und die dramatischen Chorsätze das Geschehen eindringlich verdichten.

In der Aufführung des Konzertchors Darmstadt wird die Musik durch eine bewusste Einbindung von Bewegung ergänzt. Chor und Solisten gestalten ausgewählte Pas-

sagen in Bewegung und beziehen den Raum in den Vortrag mit ein. Die Bewegungen folgen der musikalischen Struktur und unterstützen deren Aussage, während der konzertante Charakter des Werkes gewahrt bleibt. Musik wird so nicht nur hörbar, sondern in ihrem inneren Gehalt auch sichtbar.

Ein interessanter Akzent der Interpretation liegt zudem auf der Figur des Judas. Sein Verhältnis zu Jesus, geprägt von Nähe und Freundschaft, und der dennoch vollzogene Verrat gehören zu den zentralen Spannungsfeldern der Passionsgeschichte. Diese innere Zerrissenheit rückt stärker in den Fokus und eröffnet eine zusätzliche, menschlich berührende Perspektive auf die bekannte Erzählung.

Der künstlerische Leiter des Konzertchores, Wolfgang Seeliger, beschreibt den Ansatz so: „Bachs Musik trägt die gesamte Dramatik bereits in sich. Durch die bewusste Arbeit mit Bewegung versuchen wir, diese innere Spannung sichtbar zu machen – nicht als Illustration, sondern als Vertiefung des



musikalischen Ausdrucks. Besonders die Figur des Judas eröffnet dabei Fragen, die uns auch heute unmittelbar betreffen.“

So lädt diese Aufführung dazu ein, Bachs Matthäuspassion neu zu erleben: als zeitloses Werk von großer musikalischer Kraft, das existenzielle Fragen stellt und nichts von seiner Eindringlichkeit verloren hat.

Mitwirkende: Jana Baumeister (Sopran), Ted Black (Evangelist), David Pichlmaier (Jesus), Frederic Böhle (Judas), Kinderchor, 2 Chöre, 2 Orchester, Konzertchor Darmstadt, Darmstädter Hofkapelle



# KULTURVERANSTALTUNGEN IN REINHEIM

April und Mai 2026



„Die Tanzstunde“ – Theater im Kulturzentrum Hofgut Reinheim

### Romantische Komödie von Mark St. Germain

Prof. Ever Montgomery muss für eine Preisverleihung tanzen lernen. Aber er hasst Körperkontakt, denn er ist Autist. Seine Nachbarin, die Tänzerin Senga Quinn, hat andere Probleme: Nach einem Unfall ist es fraglich, ob sie je wieder in ihrem Be-

ruf arbeiten kann. Die Stimmung ist also ziemlich gereizt, als Ever sie um Unterricht bittet. Binnen kurzer Zeit kommen sich die Tanzpartner jedoch Schritt für Schritt näher. Ein berührendes und witziges Stück über ein ungleiches Paar. Eine Frau, die der Wahrheit nicht ins Gesicht sehen will, trifft auf einen Mann, der nicht lügen kann! „Nimmt man den Grad der Erheiterung bei der Premiere als Maßstab, dann sollte „Die Tanzstunde“ ein großer Erfolg im kleinen Repertoire von Curioso werden“ (Stefan Benz, FAZ, 17.10.2024).

Produktion: Theater Curioso, Schauspiel: Annette Potempa, Ulrich Sommer, Regie: Hans Richter, Bühne: Matthias Heinrichs, Technik: Frederik Freber, Fotos: Christian Zuckermann, Dauer: ca. 90 min. zzgl. Pause.

Wann: Samstag, 18. April 2026

Wo: Kulturzentrum Hofgut Reinheim, Kirchstraße 24, barrierefrei erreichbar  
Parken: Cestasplatz 1, Parkplätze und Tiefgarage

Beginn: 20.00 Uhr, Einlass 19.30 Uhr

### „GlasBlasSing“ im Revue-Programm des Kulturzentrums Hofgut Reinheim

#### Liedgut auf Leergut – bekannt vom 3satFestival

GlasBlasSing machen Musik auf Flaschen. Richtig gelesen, Musik auf Flaschen: Kleine Flaschen, große Flaschen, Plastik, Glas, Blech, grün, braun, weiß, durchsichtig, klopfen, pusten, ploppen, schütteln, klimpern, zupfen, klappern, ritschen, knistern, werfen, fangen, knicken, scheppern...

In einer Zeit, in der viele Menschen meist darauf schauen, was ihnen fehlt und was sie stört, fragt sich „GlasBlasSing“: Was tut uns gut? Kann man Glück haben und gleichzeitig glücklich sein? Happy UND Lucky? Diesen Fragen geht das Trio in ihrem aktuellen Programm „Happy Hour“ musikalisch und mit viel Humor nach.

Wann: Freitag, 8. und Samstag, 9. Mai 2026

Wo: Kulturzentrum Hofgut Reinheim, Kirchstraße 24, barrierefrei erreichbar  
Parken: Cestasplatz 1, Parkplätze und Tiefgarage

Beginn: 20.00 Uhr, Einlass 19.30 Uhr



Karten für die Veranstaltungen können auf [www.reinheim.de](http://www.reinheim.de), bei den zahlreichen Vorverkaufsstellen wie zum Beispiel bei buchMeyer oder direkt im Kulturzentrum Hofgut zu den Öffnungszeiten erworben werden sowie an der Abendkasse.



# WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



# HARMONIE DER FARBSCHATTIERUNGEN

## Ton-in-Ton-Einrichtung wertet jeden Raum auf

Einer Grundfarbe treu bleiben und sie in den verschiedensten Nuancen einsetzen. Darum geht es bei dem sogenannten monochromen Wohn-Look, der unendliche Variationsmöglichkeiten bietet, obwohl lediglich Abstufungen aus einem Farbsektor das Interieur dominieren. Niemand muss also fürchten, dass Ton-in-Ton eintönig und langweilig wirkt. Im Gegenteil: Dieser Stil steht aufgrund seiner Zurückhaltung für Eleganz und Zeitlosigkeit. Dennoch wird man bei der Beschäftigung mit Farbspektren schnell feststellen, wie „bunt“ die vielen Nuancen nur aus einer Farbfamilie sein können. Zusätzlich aufpeppen lässt sich der Trend auch durch das kontrastreiche Spiel mit unterschiedlichen Materialien, Formen und Texturen. Durch die reduzierte Farbwelt können solche interessanten Details nämlich umso mehr in den Mittelpunkt rücken. Folgende Tipps zeigen, wie Ton-in-Ton-Wohnen in jedem Raum funktioniert und wie daraus ein moderner Look wird.

### Basis-Ton wählen

Welche Farbe am besten in eine Wohnung passt, ist natürlich Geschmacksache. Und es hängt von der Einrichtung ab, die schon vorhanden ist. Doch wer genau weiß, welcher Basisgrundton dominieren soll, wird schnell erkennen, wie groß die Auswahl der Couleur-Abstufungen beziehungsweise verwandten Nuancen im Handel ist – sei es bei Accessoires, Wohntextilien oder Möbeln. Da reicht das Spektrum von kräftig-intensiv, über knallig und zart-pastellig bis hin zu Mischungen, die in ihrem Charakter dann schon fast wieder einer anderen auf der RAL-Scala benachbarten Farbfamilie zuzurechnen sind. Allein bei der Farbe Grün, die ja auch in der Natur nicht nur in einer Schattierung vorkommt, gibt es etwa mit Grasgrün, Olivgrün, Pistaziengrün, Smaragdgrün, Türkis, Apfelgrün, Lindgrün, Jadegrün, Mintgrün, Khaki, Farngrün, Moosgrün, Tannengrün, Salbei grün oder Signalgrün so viele Variationen, dass jeder seinen Favoriten finden kann. Ähnliches gilt für Rot-, Braun-, Blau- Gelb- oder Graustufungen.

### „Upzizing“ mit hellen Schattierungen

Ton-in-Ton-Wohnkonzepte sind vor allem für kleine Räume perfekt. Denn hierbei sind alle Nuancen aufeinander abgestimmt, gehen fließend ineinander über und bilden ein stimmiges Gesamtbild. So wirken Zimmer mit überschaubaren Quadratmetern automatisch sortierter und strukturierter.

Bunt gemischtes Durcheinander bei Möbeln und Accessoires würde dagegen den Raum optisch schrumpfen lassen. Doch Vorsicht! Der gewählte Basis-Ton sollte nicht zu dunkel ausfallen. Denn insbesondere helle zarte Abstufungen können mehr Volumen in einen Raum zaubern und ihn so weitläufiger erscheinen lassen. Zudem spielen auch die Lichtverhältnisse beim Einsatz von Farbnuancen eine Rolle: So verträgt eine Dachwohnung mit schrägen Wänden und kleinen Fenstern grundsätzlich weniger dominierende Töne im intensiven, dunklen Segment als große Räume mit reichlich Tageslichteinfall.

### Ton-in-Ton schließt Vielfalt nicht aus

Obwohl das Spiel mit Schattierungen innerhalb einer Farbfamilie vermeintlich einfach erscheint, ist beim Einrichten mit diesem Konzept dennoch etwas Fingerspitzengefühl gefragt. Denn lediglich verschiedene Nuancen zusammenzuwürfeln, kann schnell langweilig wirken. Gerade aufgrund des sehr überschaubaren Farbspektrums ohne satte Kontraste ist es deshalb umso wichtiger, mit vielfältigen Elementen ▶



Foto: © FollowTheFlow – stock.adobe.com



Foto: © FollowTheFlow – stock.adobe.com



Spannung und Atmosphäre in die heimischen vier Wände zu zaubern. So sollte sich die Umsetzung eines Ton-in-Ton-Projekts keineswegs nur auf das Mobiliar beziehen. Auch farbige Wände, Tapeten, Vorhänge oder Böden und Teppiche dürfen in einen Monochrom-Look einbezogen werden. Dazu gehört auch die Kraft von Mustern zu nutzen – natürlich immer passend zum jeweiligen Farbthema. Denn unterschiedliche geometrische Formen oder Motive auf den Textilien oder Polster-Bezügen genauso wie beispielsweise eine extravagante Motiv-Tapete können Dynamik und Schwung in den Raum bringen – ohne dabei farblich stark abzuweichen.

#### Mit Texturen und Materialien spielen

Damit ein Interior, das auf einem Farbton basiert, auch abwechslungsreich und spannend wirkt, sollte darauf geachtet

werden, dass ebenso unterschiedliche Texturen, Materialien und Oberflächen-Strukturen zum Einsatz kommen...von Leinen bis Chenille, von derbem Leder über strukturiertem Holz bis hin zu kuscheliger Wolle, glatten Metallen, glänzendem Glas, rustikaler Keramik oder kühlen marmorierten Steinmaserungen. Die Hauptsache dabei: Alles sollte auf das Ton-in-Ton-Konzept abgestimmt sein, so dass gerade die Kontraste der Materialien hervorstechen.

#### Spannende Details einbringen

Besonders effektiv ist es beim Einrichten nach dem ‚One-Colour-Prinzip‘ auch immer wieder Elemente mit ‚Eyecatcher-Qualitäten‘ in den Wohn-Look mit einzubauen. Ein auffälliges Muster auf dem Kissen, eine originelle Vase, ein Print an der Wand oder auch ein extravagantes Design eines Möbelstücks sorgen so dafür, dass der Raum



Foto: © Pixel-Shot – stock.adobe.com



## Buchtipps

Joa Studholme, Charlotte Cosby  
**Mit Farbe Wohnen**

Herzlich willkommen in der faszinierenden Welt der Farben! Der neue Farbratgeber von Farrow & Ball ist da! Dieses Buch ist randvoll mit Ideen, angefangen bei der Wahl des richtigen Weißtons bis hin zur perfekten Kombination von Farben. Egal, ob neutrale Farben oder buntes Wohnvergnügen, dieses Buch wird zur ultimativen Inspirationsquelle für die Inneneinrichtung mit Farbe.

Farbe und Muster verleihen Räumen ein außergewöhnliches Ambiente und erinnern uns daran, dass unser Zuhause nicht nur etwas ganz Besonderes ist,

sondern auch unsere Individualität zum Ausdruck bringt. In den letzten Jahren haben wir erkannt, dass wir zum Glück alle unterschiedliche Dinge mögen und dass Schönheit nach wie vor sehr stark im Auge des Betrachters liegt. Dies spiegelt sich in den vielen verschiedenen Häusern wider, die in diesem Buch vorgestellt werden, und ich bin denjenigen zu Dank verpflichtet, die uns erlauben haben, sie hier zu würdigen. Trotz der Unterschiede in Größe, Alter und Stil gelten für alle dieselben Grundprinzipien, die das Rückgrat dieses Buches bilden und Ihnen hoffentlich helfen werden, Ihre Ideen und Träume zu verwirklichen.

Callwey, 268 Seiten

nicht langweilig wirkt, aber dennoch die gewählte Farbskala nicht durchbrochen wird.

#### Auf die Form kommt es an

‚Eintönig‘ ja, keineswegs aber einförmig! Einem monochromen Interieur samt seinen Schattierungen noch mehr ‚Pepp‘ verleihen, können auch unterschiedliche Konturen und Rundungen. Gerade wenn der Grundton wie etwa Grau oder Braun besonders zurückhaltend ist, bringen außergewöhnliche Silhouetten nochmal mehr Schwung in das ansonsten eher ruhige Ton-in-Ton-Ambiente.

#### Passende Deko und Wohntextilien

Farblich aufeinander abgestimmte Accessoires zu finden, die sich dann auch harmonisch in das Farbkonzept einfügen, kann manchmal eine knifflige Detektivarbeit sein – insbesondere, wenn der dominierende Ton eines Raumes eher leuchtend ist. So können – ein wenig Farbgespür der Einrichter vorausgesetzt – beispielsweise tiefrote Samtkissen auf dem Sofa, eine rubinrote Keramikskulptur auf dem Sideboard, ein

Vintage-Teppich in Nelken-Rot kombiniert mit staubrosa Vorhängen an den Fenstern sehr wohl zu einem gelungenen Farb-Ensemble verschmelzen. Beim Gestalten sind der Fantasie bis auf die vorgegebene Farbfamilie also keine Grenzen gesetzt. Man muss dabei nur experimentierfreudig und ein wenig mutig sein.

#### Kleine Ausnahmen

Trotz aller farblicher Konsequenz sind hin und wieder auch knallige Überraschungsdetails, die sich nicht an das Konzept halten, erfrischend. Denn kleine Stilbrüche lassen durchkomponierte Ton-in-Ton-Interieurs – vor allem wenn es sich um zurückhaltende gedeckte Schattierungen handelt – oft lebendiger wirken. Auch wenn solche bewusst eingesetzten ‚Ausreißer‘ im Farbschema der Wohnung eigentlich nichts verloren haben, kann hier ein punktuell arrangierter Farbkontrast etwa in Gestalt einer originellen orange- oder türkisfarbenen Vase inmitten von eleganten Grau- oder Erdtönen einen spannenden Effekt schaffen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

# „FÜR IHREN SCHLAF SIND WIR HELLWACH“

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



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 vor Ort probeliegen. „Nur so können wir auch sicherstellen, dass die Matratze or-

thopädisch 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.

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](mailto:info@matratzenwelt.net) oder unter**  
**[www.matratzenwelt.net](http://www.matratzenwelt.net)**



[www.matratzenwelt.net](http://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](http://www.matratzenwelt.net)

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

# ENERGIEWENDE?

## DA SCHAU ICH GENAU HIN.

ICH SCHLIESSE

DIE ZUKUNFT AN.



*Kerstin L.G.*

Projektleiterin Forschung &  
Entwicklung bei der  
e-netz Süd Hessen

forscht in Netzlaboren für eine  
schnellere Energiewende.



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

# WASSEREFFIZIENTE SYSTEME BIETEN EINSARPOTENZIAL

## Täglicher Wasserverbrauch: Fast ein Drittel geht auf das Konto der WC-Spülung



*Moderne Badeinrichtungen bieten viele Möglichkeiten, den Wasserverbrauch zu optimieren, ohne auf Komfort zu verzichten.*

Foto: © djd/Geberit

(djd). In privaten Haushalten entfällt ein erheblicher Teil des täglichen Wasserverbrauchs auf die WC-Spülung – in Deutschland sind es nach Schätzung des BDEW Bundesverbandes der Energie- und Wasserwirtschaft e. V. rund 27 Prozent. Eine gezielte Optimierung der Spültechnik bietet großes Einsparpotenzial. Weitere 36 Prozent des täglichen Wasserverbrauchs entfallen auf Baden, Duschen und Körperpflege. Wassereffizientere Lösungen fürs Bad bieten die Möglichkeit, den Verbrauch zu senken.

### Toilettenspülung mit Köpfchen

Im Bereich der Toilettenspülung hat sich in den letzten Jahrzehnten einiges getan.

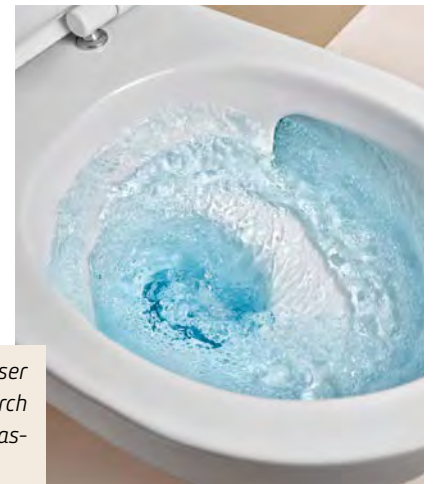
Während ältere Toiletten aus den 50er-Jahren noch bis zu 14 Liter Trinkwasser pro Spülung verbraucht haben, ermöglichen die aktuellen Systeme eine deutliche Reduktion des Wasserverbrauchs. Doch in vielen Haushalten sind diese noch nicht verbaut – daher ist eine Überprüfung des Verbrauchs auf jeden Fall ratsam. Moderne Spülssysteme benötigen dagegen oft nur noch die Hälfte oder weniger. Wer ein Zwei-Mengen-Spülssystem nutzt, kann die Was-

sermenge an den tatsächlichen Bedarf anpassen: zum Beispiel 4 Liter für eine kleine und 6 Liter für eine große Spülung. Noch effizienter sind Systeme, bei denen sich diese Werte individuell einstellen lassen. Auch die Form der WC-Keramik spielt eine Rolle: Strömungsoptimierte Modelle sorgen dafür, dass das Wasser besser durch die Schüssel geführt wird. Ein gutes Beispiel: Die TurboFlush-Spültechnik von Geberit steuert das Wasser in einer spiralförmigen Bewegung präzise und kraftvoll durch die Keramik. Dadurch spült sie gründlicher und leiser bei weniger Wasserverbrauch. Ein zweiter Spülgang ist meist nicht erforderlich. Wer sich generell für dieses Thema interessiert, findet unter [www.geberit.de/wasser-sparen-im-bad](http://www.geberit.de/wasser-sparen-im-bad) viele praktische Informationen rund ums Thema Wasser im Badezimmer.

### Effiziente Wassernutzung im ganzen Bad

Auch in anderen Bereichen des Badezimmers kann der Wasserverbrauch optimiert werden. Sensorarmaturen am Waschtisch lassen das frische Nass nur dann fließen, wenn es tatsächlich benötigt wird, etwa

beim Händewaschen oder Zähneputzen. Durchflussbegrenzer sorgen dafür, dass nicht mehr als fünf Liter pro Minute verbraucht werden, was am Waschplatz und in der Dusche meist ausreicht. Wer ein Urinal möchte, kann heute auf Modelle mit niedriger Spülmenge von ca. 0,5 Litern oder sogar wasserlose Modelle zurückgreifen. Es lohnt sich in jedem Privathaushalt, den Wasserverbrauch genauer zu betrachten und Einsparpotenziale aufzudecken. Auch in bestehenden Gebäuden gibt es die Möglichkeit, wassersparende Technik nachzurüsten. Und wer neu baut, sollte dieses Thema von Anfang an in die Planung einbeziehen.



*Innovative Keramikformen lenken das Wasser spiralförmig bis zum oberen Rand. Dadurch spülen sie gründlicher und mit weniger Wasserverbrauch.*

Foto: © djd/Geberit

# MEHR BEHAGLICHKEIT UND LANGFRISTIG WENIGER KOSTEN

## Warum sich Dämmmaßnahmen im Eigenheim fast immer lohnen

(djd). Zu komplex, zu teuer, zu aufwendig: Viele Eigentümer fragen sich, ob Maßnahmen zur Verbesserung der Energieeffizienz ihrer Wohnimmobilie überhaupt notwendig sind. Gerade bei unsanierten Bestandsgebäuden lautet die Antwort in fast allen Fällen: ja. Denn hier liegen angesichts steigender Energiekosten oft ungenutzte Sparpotenziale, die sich mit überschaubarem Aufwand erschließen lassen. Eine gut ausgeführte Dämmung etwa mit Mineralwolle (Glas- oder Steinwolle) sorgt für gleichmäßigere Temperaturen, reduziert Zugluft und verbessert damit das Raumklima spürbar.

### Große Wirkung durch Dach- und Fassadendämmung

Besonders wirkungsvoll sind Dämmmaßnahmen am Dach und an der Fassade, da hier ein Großteil der Wärmeverluste entsteht. Ist der Dachraum nicht beheizt oder unbewohnt, bietet sich meist die Dämmung des Dachbodens, also der obersten

Geschossdecke, an. Diese Maßnahme ist vergleichsweise einfach umzusetzen und erzielt hohe Energieeinsparungen. Mehr Infos gibt es unter [www.der-daemmstoff.de](http://www.der-daemmstoff.de). Soll das Dach selbst gedämmt werden, kommen je nach Aufbau und abhängig von der Nutzung des Dachraums eine Zwischensparren-, Untersparren- oder Aufsparrendämmung infrage. Neben dem Dach spielt die Fassade eine zentrale Rolle für die Energieeffizienz eines Gebäudes. Über ungedämmte Außenwände entweicht kontinuierlich Wärme, was sich sowohl auf den Energieverbrauch als auch das Raumklima auswirkt. Eine Fassadendämmung – per Kerndämmung, Wärmedämmverbundsystem oder vorgehängter hinterlüfteter Fassade – reduziert diese Verluste deutlich.

### Kleine Schritte, die sofort spürbar sind

Die Dämmung der Kellerdecke kann für wärmere Fußböden im Erdgeschoss sorgen. Auch durch die Dämmung von Heizungs-



*Wer sein Zuhause Schritt für Schritt energetisch verbessert, entscheidet sich bewusst für mehr Komfort, eine bessere Planbarkeit der Kosten und nicht zuletzt für ein gutes Wohngefühl.*

Foto: © djd/FMI/Getty Images/urbazon media

rohren und Warmwasserleitungen sind mit relativ geringem Aufwand Energieverluste reduzierbar. Mineralische Dämmstoffe wie Glas- oder Steinwolle lassen sich flexibel und lückenlos verarbeiten, leicht zuschneiden und damit auch in Ecken, Nischen oder an schwer zugänglichen Stellen einsetzen. Wegen ihrer schallschützenden Eigenschaften tragen sie zudem zu einem ruhigeren Wohnumfeld bei und erhöhen als nichtbrennbare Baustoffe die Sicherheit.

### Fördermöglichkeiten nutzen

Über die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) etwa können Dämmmaßnahmen bezuschusst oder über zinsgünstige Kredite finanziert werden. Alternativ bietet die steuerliche Förderung die Option, einen Teil der Kosten über mehrere Jahre abzusetzen. Eine fachliche Beratung durch einen Energieeffizienz-Experten hilft, die Sanierung zu planen und passende Förderwege zu finden.



Foto: © Lifeisbeautiful – stock.adobe.com



Foto: © Svetlana Kolpakova – stock.adobe.com



Foto: © Aggi Schmid – stock.adobe.com

# BEREIT MACHEN FÜR DEN SOMMER!

## Gartenarbeit im Vorfrühling

Endlich ist es wieder so weit: Die Temperaturen steigen leicht an, es bleibt länger hell und wir können uns allmählich auf laue Stunden im Garten freuen. Doch es gibt bis dahin noch einiges zu tun, bevor das kleine Paradies hinter dem Haus wieder diesen Namen verdient. Noch liegt nämlich die Vegetation im Winterschlaf. Untätiges Abwarten sollte jetzt aber trotzdem nicht auf der Hobbygärtner-Agenda stehen. Denn gerade im Vorfrühling kann man schon viele Vorbereitungen treffen, damit der Garten bald üppig blüht, grünt und gedeiht. Folgender Überblick zeigt, welche Arbeiten jetzt – am Ende des Winters – erledigt werden sollten.

Wann beginnt der Vorfrühling? Nach dem phänologischen Kalender startet die neue Gartensaison mit der Blüte des Schneeglöckchens. Das kann jedoch je nach Region und je nach Witterung immer zu einem anderen Zeitpunkt sein. Doch meist sind mit dieser Phase hierzulande die Wochen zwischen Mitte Februar bis Mitte März gemeint...also dann, wenn auch die Spitzen des Bärlauchs sprießen, die Haselnuss sowie die Kornelkirsche beginnen zu blühen und schließlich der Märzenbecher, der Krokus mitsamt der Schlüsselblume Knospen entfaltet.

### ...Zeit für die Wartung von Scheren, Rechen & Co:

Ohne praktische Gerätschaften geht bei der Gartenarbeit nur wenig. Deshalb bedürfen auch diese Helfer, die am besten nicht nur in der kalten Jahreszeit an einem trockenen, geschützten Ort gelagert werden sollten, regelmäßiger Hege und Pflege. So sollten sie, wenn das nicht bereits am Anfang des Winters geschehen ist, vor erneutem Gebrauch gut gereinigt werden, um dann im Anschluss die beweglichen Metallteile zunächst mit Schleifpapier vom Rost – falls vorhanden – zu befreien und mit Pflanzen- beziehungsweise Leinöl zu behandeln. Das schützt auch vor weiterer Oxidation. Zu guter Letzt empfiehlt es sich, sämtliche Klingen entweder mittels Feile oder Schleifstein zu schärfen.

### ...Zeit, zu schneiden:

Nun sollten alle Bäume und Sträucher geschnitten werden, die wie etwa der Schmetterlingsflieder erst im Sommer blühen. Danach können Apfel- und weitere Obstbäume folgen. Für frühblühende Gehölze wie beispielsweise Forsythien oder Zierquitten besteht jedoch Schnittverbot, da sonst ihre schon vorhandenen Knospenansätze zerstört würden. Auch ist jetzt der ideale Zeitpunkt Hecken in Form zu



bringen, falls sie in der vergangenen Saison zu groß und unregelmäßig geworden sind. Dabei ist ein Radikalschnitt jedoch nur bis Ende Februar erlaubt. Danach ist erstmal bis Sommerende Schonzeit, weil die Brutsaison der Vögel beginnt. Leichte Pflege- und Formschnitte einzelner Äste können jedoch auch noch später durchgeführt werden, solange keine Nester beschädigt werden. Keine Beschränkungen gibt es für größere Ziergräser. Ihre Halme können nun auf eine Länge von rund 15 bis 20 Zenti-

meter herunter gestutzt werden. Auf den Beeten warten nun zudem die Stauden auf eine ‚kosmetische‘ Bearbeitung. Dazu müssen zunächst alle welken Stängel und abgestorbenen Teile vom Herbst nach und nach mit der Schere entfernt werden. Hier sollte man aber vorsichtig agieren und auf Tiere beziehungsweise Insekten achten, die vielleicht noch unter der wärmenden Altvegetation ihr Winterquartier bezogen haben. Übrigens: Mit dem Rosenschnitt sollte man jetzt im Vorfrühling noch ein wenig warten. Hier gilt die Regel: Erst stutzen, wenn die Forsythien blühen. Und die entfalten ihr leuchtendes Gelb meist erst zwischen Mitte März und Anfang April.

### ...Zeit für Erdarbeiten:

Der Boden braucht jetzt vor allem Luft, wenn auf den Beeten der Winter-Mulch – falls vorhanden – erstmal zur Seite geschoben ist. Danach gilt es behutsam vorzugehen und mit Gabel oder Harke den Humus leicht aufzulockern. Grobe Umwälzungen sollten hierbei jedoch vermieden werden, um tiefergelegene Schichten mit ihren vielfältigen Mikroorganismen in Ruhe zu lassen. Genau das macht Gartenhumus nämlich langfristig fruchtbar. Dennoch kann man jetzt auch zusätzlich Nährstoffe für die Beete vorbereiten, indem

etwa Urgesteinsmehl, Pflanzkohle oder eine dünne Schicht Kompost auf die Fläche verteilt wird. Einarbeiten muss man diese düngenden Zugaben nicht, weil sie nach und nach als Kraftfutter für die Pflanzen in die Erde einsickern.

#### ...Zeit für den Kompost-Check:

Ist der Kompost hinterm Haus nach dem Winter sehr nass und verdichtet, darf man ihn jetzt schon vorsichtig umsetzen und mit trockenem Material ‚auffüllen‘. Wenn die Masse jedoch noch einen trockenen und lockeren Eindruck macht, sollte man keine Umzieh-Aktion starten, sondern lieber noch auf wärmere Außentemperaturen warten. Viele Kleinstlebewesen nutzen nämlich solche kuscheligen Bio-Haufen als Kälteschutz.

#### ...Zeit, zu pflanzen:

Die Phase des Vorfrühlings ist – sofern der Boden aufgetaut genug ist – eine gute Pflanzzeit für junge Obstbäume und Beerensträucher. Außerdem können nun auch alle Stauden (um)gepflanzt werden, die erst im Sommer oder Herbst blühen wie zum Beispiel Herbstastern und Herbstanemonen.

#### ...Zeit, zu säen:

In Frühbeeten und meist auch schon in Hochbeeten können nun die ersten Aussaaten gemacht werden: Robustes Gemüse wie Spinat, Zwiebel, Karotten oder Radieschen gehören hier zu den ersten, die in den Boden kommen können. Parallel lassen sich dann auch schon drinnen die ersten einjährigen oder auch zweijährigen Sommerblumen in mit nährhafter Aussaaterde befüllten Multitöpfen aussäen.

#### ...Zeit für Schnecken-Sondierungen:

Nun, wo die Vegetation noch sehr spärlich ist, ist auch eine gute Gelegenheit als Schneckendetektiv tätig zu werden. Denn die immer hungrigen Kriechtiere sind bei milder Witterung jetzt schon unterwegs. Daher bei allen Arbeiten in den Beeten die Augen offenhalten und bei Sichtung dieser Gartenbewohner gleich die ersten rötlichen ‚Spanischen Wegschnecken‘ einsammeln. Wichtig: Die Tigerschnegel, die wie gräulich getigerte Nacktschnecken aussehen, kann man im Garten belassen! Sie ernähren sich nämlich nur von abgestorbenen Pflanzenteilen und fressen nebenbei noch die Eier sowie junge Exemplare der spanischen Wegschnecke. Insofern sind sie aus Gärttersicht eher nützlich.

#### ... Zeit für die Rasenpflege:

Ist der Übergang vom Februar zum März warm und kein Frost mehr in Sicht, kann man auch schon beginnen, seinem Rasen eine Erholung- und Verschönerungskur zu gönnen. Das beginnt zunächst mit dem Entfernen von Laub und Moosresten, sobald der Boden einigermaßen abgetrocknet ist. Optional kann danach zum ersten Mal in der Saison gemäht werden. Dabei sollten aber nur die Halmspitzen sanft gestutzt werden. Eine stickstoffbetonte Düngung empfehlen Experten jedoch erst Ende März, Anfang April genauso wie vertikulieren, nachsäen oder kalken. Diese Arbeitsschritte machen erst Sinn, wenn das Gras stärker wächst.

Nicola Wilbrand-Donzelli

## LIEBLINGSPLATZ AM GARTENTEICH

**Bodendielen aus dem Verbundwerkstoff WPC sind barfußgerecht und unempfindlich**

(djd). Ein Naturteich im Garten bietet an heißen Tagen eine willkommene Abkühlung. Beim Anlegen des Kleingewässers sollte man auch darauf achten, wie man das Drumherum gestaltet. Dabei sind sowohl die Optik als auch die Rutschsicherheit des Bodens wichtige Punkte. Spezielle Dielen zur Pool- und Teichumrandung sind barfußfreundlich, langlebig und bringen einen

schönen Look an den neuen Lieblingsplatz. Der Hersteller Naturinform etwa hat robuste WPC-Dielen in verschiedenen Farben im Programm. Für eine Teichumrandung eignen sich Modelle mit Rutschhemmklasse R11, R12 oder R13. Unter [www.naturinform.de](http://www.naturinform.de) finden Heimwerker einen kostenlosen Online-Ratgeber zur Montage mit anschaulich gestalteten Anleitungen und einen Terrassenkonfigurator, mit dem die Fläche virtuell eingefügt werden kann.



*Hier lässt es sich gut aushalten: Der Weg am Gartenteich mündet in eine gemütliche Sitzzecke.*

Foto: © djd/NATURinform/Felix Meyer



Markisen Terrassendächer Glasoasen®

**weinor**

**weinor WINTER-WOCHEN**  
nur vom 01.11.25 – 21.03.26

**DRAUSSEN-  
GLÜCK MIT  
TOLLEM RABATT**

**10%  
SPAREN**  
beim Kauf einer  
**Aktions-Markise**  
Semina\* oder  
Topas II

\* gilt nicht  
für Semina Life

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

Ihr weinor Fachhändler berät Sie gerne!

**WULF & BERGER**

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

# DARMSTÄDTER ERDE: INNOVATION AUS GRÜNSCHNITT UND KOMPOST

Mehr Klimaschutz und Bodenfruchtbarkeit für Haus und Garten

Mitten in Darmstadt wird ein nachhaltiges Produkt für Umwelt und Gartenbau hergestellt: die Darmstädter Erde. In der Kompostanlage Kranichstein hat der Eigenbetrieb für kommunale Aufgaben (EAD) eine moderne Karbonisierungsanlage in Betrieb genommen. Diese kann jährlich bis zu 1000 Tonnen Pflanzenkohle aus lokalem Grünschnitt und Kompostresten produzieren. Diese ist wesentlicher Qualitätsbestandteil der Darmstädter Erde. Angereichert mit Qualitätskompost, wird die Darmstädter Erde zu einem effektiven Bodenverbesserer für Gärten, Grünflächen und Hochbeete.

### Mehr als nur Bodenverbesserung

Die Darmstädter Erde verbessert die Bodenfruchtbarkeit, speichert Wasser, bindet Schadstoffe und trägt durch CO<sub>2</sub>-Fixierung aktiv zum Klimaschutz bei. Ihre poröse Pflanzenkohle bietet eine Oberfläche von bis zu 300 Quadratmetern pro Gramm, die Wasser und Nährstoffe speichert und gezielt abgibt. Gleichzeitig ist sie ein perfekter Lebensraum für Mikroorganismen, die



den Humusaufbau fördern und Schadstoffe binden. Hergestellt wird die Darmstädter Erde lokal in Darmstadt-Kranichstein. Mit einem Anteil von 10 Prozent Pflanzenkohle – dem derzeit maximal möglichen – eignet sie sich ideal zur Bodenverbesserung in Gemüsebeeten, Hochbeeten, Grünflächen und Rasen. Dank der porösen Struktur können Pflanzen auf gespeicherte Wasser- und Nährstoffdepots zurückgreifen, was besonders in Trockenzeiten hilft.

### Klimaschutz durch Pflanzenkohle

Pflanzen nehmen CO<sub>2</sub> auf, das beim Verrotten wieder freigesetzt wird. Wird Biomasse jedoch zu Pflanzenkohle umgewandelt, bleibt bis zu 60 Prozent des Kohlenstoffs langfristig gebunden. Jede Schubkarre Darmstädter Erde entlastet die Atmosphäre um etwa drei Kilogramm CO<sub>2</sub>. Die Herstellung erfolgt in einem klimafreundlichen Prozess: Der Grünschnitt wird durch Pyrolyse verkohlt, ein Verfahren, bei dem die Hälfte der Biomasse zu Gas wird. Dieses wird verbrannt, um die Anlage mit Wärme zu versorgen und Strom zu erzeugen. So ist die Karbonisierungsanlage nahezu energieautark.

### Praktische Anwendungen in Darmstadt

Die Stadt Darmstadt bringt die Darmstädter Erde bereits aktiv ein. Junge Stadtbäume in der Innenstadt werden mit ihr gepflanzt, um ihre Vitalität und Resilienz zu stärken. (Eigentlich kann man das Beispiel Stadt hier löschen, da wir einiges Neues ergänzt haben). Auch im privaten Gartenbau ist sie vielseitig einsetzbar: Ob in Blumenbeeten, Gemüsebeeten, Gewächshäusern oder auf Sportrasen – die Darmstädter Erde ist ein Allrounder für gesunde Böden. Säureliebende Pflanzen sollten aufgrund des puffernden Effektes der Darmstädter Erde langsam und in kleinen Mengen an die Darmstädter Erde gewöhnt werden.

### Ein zertifiziertes Qualitätsprodukt

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

### Rückgriff auf altes Wissen – mit moderner Technik

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

laufwirtschaft und bietet eine Lösung für viele Umweltfragen von heute.

### Erhältlich in Darmstadt

Produziert wird die Darmstädter Erde auf der Kompostanlage Kranichstein, Eckhardwiesenstraße. Dort kann sie direkt erworben werden. Hier finden Sie auch weitere Pflanzenkohleprodukte, wie Schafwollpellets mit 20 Prozent Pflanzenkohle, das Palaterra®-Stadtgarten-Substrat oder pure Pflanzenkohle. Ab März ist die Darmstädter Erde auch in EDEKA-Märkten in Darmstadt verfügbar.



Vor Ort können sich Besucherinnen und Besucher auch persönlich am jährlichen EAD Pflanztag auf der Darmstädter Kompostanlage am Samstag, 18. April, über die Herstellung und Verwendung von Pflanzenkohle im Garten informieren. Bei diesem Pflanztag können Kundinnen und Kunden zudem mitgebrachte Balkonkästen und Kübel mit Darmstädter Erde bepflanzen lassen. Eine breite Auswahl an saisonale Kübel- und Balkonpflanzen kann direkt erworben werden.

Mehr Informationen und Videobeispiele finden sich auf der Webseite [www.darmstaedter-erde.de](http://www.darmstaedter-erde.de).

### Fazit: Klimaschutz für Garten und Stadt

Die Darmstädter Erde ist weit mehr als nur ein Bodenverbesserer. Sie schützt Böden, verbessert Wachstumsbedingungen und bindet langfristig CO<sub>2</sub> – ein echtes Multitalent für eine nachhaltige Zukunft.

**DARMSTÄDTER ERDE**  
FÜR GARTEN-, SAND- UND LEHMBÖDEN

- VEREDELT MIT DARMSTÄDTER PFLANZEN-KOHLÉ\*
- WASSER + NÄHRSTOFF SPEICHER
- MIT IHREM BODEN MISCHEN
- CO<sub>2</sub> SPEICHER
- FÖRDERT HUMUS AUFBAU

\* Weitere Infos unter: [www.pflanzenkohle-darmstadt.de](http://www.pflanzenkohle-darmstadt.de)

10% DARMSTÄDTER PFLANZEN-KOHLÉ INSIDE Unser Beitrag zum Klimaschutz!

EAD EBC

# SPOT AN FÜR ARCHITEKTUR UND NATUR

## Mit einer Beleuchtung im Garten für mehr Ambiente und Sicherheit sorgen

(djd). Auch an grauen Wintertagen oder bei Dunkelheit kann der heimische Garten zu einem optisch attraktiven Blickfang werden. Eine individuell geplante Beleuchtung macht es möglich. Dank der heutigen, sparsamen LED-Technik lässt sich dieser Wunsch mit einem überschaubaren Energieverbrauch verwirklichen. Gezielt eingesetzte Lichtquellen betonen architektonische Details, heben Bäume, Beete und Pflanzenarrangements hervor und sorgen zugleich für mehr Orientierung und Sicherheit rund ums Haus. So zeigt sich im Dunkeln eine zweite, stille Schönheit des Gartens, wenn Licht Akzente setzt und vertraute Formen neu zur Geltung bringt.

### Den Garten ganz neu erleben

Die moderne Gartenbeleuchtung ist längst mehr als ein rein funktionales Element. Sie verbindet Ästhetik, Energieeffizienz und Sicherheit. LEDs verbrauchen wenig Strom,

sind langlebig und ermöglichen kreative Lichtgestaltungen – von warmen, dezenten Tönen bis zu kühlen Akzenten, die Bäume, Sträucher oder Mauern in Szene setzen. Für den dauerhaften Einsatz im Freien ist die Qualität der Leuchten entscheidend. Außenleuchten müssen zuverlässig vor Feuchtigkeit, Staub und Temperaturschwankungen geschützt sein. Modelle mit hoher Dichtigkeit gewährleisten, dass auch Regen oder Spritzwasser keine Schäden verursachen können. Im Trend: Niedervoltsysteme mit einer Spannung von nur zwölf Volt ermöglichen eine einfache Installation. Eine übliche Steckdose genügt, um beispielsweise Outdoorleuchten von FX Luminaire über die gesamte Gartenfläche zu verteilen – vom subtilen Lichtband entlang der Terrasse bis zur gezielten Ausleuchtung alter Baumkronen. Strahler, Wegleuchten, flächige Lichtquellen sowie Unterwasser- und Außenwandleuchten

lassen sich ganz nach Wunsch kombinieren. Veränderungen oder Erweiterungen sind später immer wieder möglich.

### Komfort, Energieeffizienz und Sicherheit

Zudem wird die Bedienung immer komfortabler. Per App, die für iOS und Android kostenlos erhältlich ist, lassen sich verschiedene Lichtszenarien speichern und auf Knopfdruck abrufen. Die Einbindung in Smarthome-Systeme macht es zusätzlich möglich, dass sich das Licht selbsttätig bei

Dämmerung aktiviert oder während des Urlaubs eine Anwesenheit simuliert. Unter [www.rainpro.de](http://www.rainpro.de) etwa finden sich weitere Tipps für die eigene Lichtplanung sowie eine Kontaktmöglichkeit. Neben der optischen Wirkung spielt der Sicherheitsaspekt eine wesentliche Rolle. Gut ausgeleuchtete Wege und Treppen reduzieren das Risiko von Stürzen, eine helle Beleuchtung an Einfahrten und Eingängen kann außerdem potenzielle Eindringlinge abschrecken.



Gutes Licht auf Einfahrten und Wegen verhindert schmerzhaftes Fehltritte und erhöht somit die Sicherheit rund ums Haus.

## Buch-Neuerscheinung

„Terra Preta. Pflanzenkohle, Effektive Mikroorganismen & Co.“ mit Beitrag über Darmstädter Karbonisierungsanlage

Vor rund 500 Jahren sorgte eine schwarze Erde im Amazonas für reiche Ernten. Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sie wiederentdeckt und zudem ausgiebig erforscht. Als wichtigster Bestandteil stellte sich die Pflanzenkohle heraus, die bei nachhaltiger Landnutzung und Klimaschutz eine wichtige Rolle spielt und auch in der Wissenschaftsstadt Darmstadt auf der Karbonisierungsanlage produziert wird. Einen Einblick in die Konzeption und Planung der Darmstädter Anlage gibt jetzt ein Beitrag im neu erschienen Buch „Terra Preta. Pflanzenkohle, Effektive Mikroorganismen & Co.“. Mit dem Bau der Karbonisierungsanlage hat sich der Eigenbetrieb für kommunale Aufgaben und Dienstleistungen gemeinsam mit der Stadt auf den Weg gemacht, offene Kreisläufe der Darmstädter Biomasse zu schließen, für Klimaveränderung gerüstet zu sein und eigene Pflanzenkohle herzustellen. Die Pflanzenkohle bringt die Stadt schrittweise in Grünflächen mit ein, wie beispielsweise in der Lincoln-Siedlung oder dem Zoo Vivarium.

2019 wurde mit der Konzeption der Anlage neben der bestehenden Kompostierungsanlage in Darmstadt-Kranichstein begonnen, bis diese 2021 in Betrieb genommen wurde. Seitdem produziert der



EAD dort Darmstädter Pflanzenkohle, gefolgt von der Darmstädter Erde, einem Produkt, welches 2024 entwickelt wurde.

Das Buch wurde vom Heimatverein Kraichgau mit dem Verein ProCarbo herausgegeben. Reiner Dick und Susanne Kaiser-Asoronye richtet sich mit den Berichten an alle Interessierten, die Bodenaufbau, Klimaschutz und Kreislaufdenken verbinden möchten. Es beleuchtet die Herstellung von Pflanzenkohle im Kachelofen bis hin zur Industrieanlage, testet Anreicherungsmethoden und stellt Praxistipps vor.

Es ist im Buchhandel erhältlich. Über den Heimatverein Kraichgau, auf der Darmstädter Kompostanlage und im Zoo-Shop des Vivariums kann es für einen ermäßigten Preis von 12,80 Euro erworben werden.

## STARKER STRAHL GEGEN DEN SCHMUTZ

### Terrassen, Wege und Gartenmöbel mit einem Hochdruckreiniger einfach säubern

(djd). Schmutzspuren auf dem Terrassenbelag, Verfärbungen auf den Gartenmöbeln oder Moos auf Steinplatten können das Wohlfühl im eigenen Garten empfindlich beeinträchtigen. Wer Verschmutzungen effizient, bequem und schnell beseitigen möchte, kann zu einem Hochdruckreiniger greifen. Robuste Holzdielen auf der Terrasse lassen sich so bedenkenlos behandeln, bei empfindlichen Belägen kann hingegen

ein Flächenreiniger mit rotierenden Düsen nützlich sein. Auch für viele Gartenmöbel, Pflaster oder Natursteinplatten sowie das Fahrrad ist das Säubern unter Druck vielseitig nutzbar. Welches Reinigungsgerät sich für welche Zwecke eignet, erfahren Gartenbesitzer im Fachhandel vor Ort. Unter [www.greenbase-shop.de/Fachhaendler](http://www.greenbase-shop.de/Fachhaendler) etwa finden sich rund 300 Ansprechpartner im gesamten Bundesgebiet.

## TEAMWORK IM VERBORGENEN: HÜLSENFRÜCHTE DÜNGEN SICH SELBST

(djd). Hülsenfrüchte aus heimischem Anbau wie Ackerbohnen, Süßlupinen, Körnererbsen und Sojabohnen liefern pflanzliches Eiweiß sowie viele Ballaststoffe. Sie düngen den Acker nebenbei selbst. Denn an ihren Wurzeln leben Rhizobien: Bodenbakterien, die Stickstoff direkt aus der Bodenluft binden und so Mineraldünger, Energie und Kohlendioxid-Emissionen sparen. Nach der Ernte versorgen die eiweißreichen Pflan-

zenreste den Boden und die Folgekulturen weiter mit Nährstoffen und fördern das Bodenleben. Doch die Hülsenfrüchte leisten nicht nur einen Beitrag zu einer nachhaltigen Landwirtschaft, sondern sind vor allem ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen, pflanzenbetonten Ernährung. Unter [www.dieviervonhier.eu](http://www.dieviervonhier.eu) etwa gibt es viele weitere Informationen und Rezepttipps.

# Karriere trifft Stadtleben

Jobmesse  
„AgenDA“ 2026

Die Ausbildungs- und  
Karrieremesse  
im Luisencenter Darmstadt

25.+26.  
Februar  
2026

Chancen  
nutzen  
Zukunft  
aktiv gestalten  
Kontakte  
knüpfen



Veranstalter



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