

Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 2 | 2026

LEBENS LUST



Foto: © envierro - stock.adobe.com

GENDERMEDIZIN –
WENN DER ‚KLEINE UNTERSCHIED‘ EIN GROSSER IST –

HEIMISCHE WILDKRÄUTER –
BOTANISCHE KOSTBARKEITEN
AM WEGESRAND

URBANER MINI-FREISITZ
SOMMERGLÜCK AUF DEM
STADTBALKON

Wohnkonzept 60 Plus – Neubau-Eigentumswohnungen *Ruhestand planen*

**Bestlage im
Ludwigshöhviertel**

beispielhafte Darstellungen,
Energieausweise liegt noch nicht vor



In Darmstadt entsteht eine moderne Residenz mit seniorengerechten 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 m², Loggia
€ 493.366,-

3 Zimmer, 72 m², Loggia
€ 543.454,-

5 Zimmer, 136 m², Penthouse
€ 987.603,-

KfW 40

Zusätzliche Highlights:

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

Residenz
Ludwigshöhe
Darmstadt

Tel. 06103 804 990
www.residenz-ludwigshöhe.de

BERATUNG UND VERKAUF
VETTER & PARTNER®
IMMOBILIEN SIND VERTRAUENSACHE

GESUNDHEIT

| | Seite |
|---|-------|
| Wenn der ‚kleine Unterschied‘ ein großer ist Gendermedizin und ihre Herausforderungen | 5 |
| Expertise für Hernien Chirurgie Agaplesion Elisabethenstift Darmstadt | 7 |
| Frühjahrmüde oder Adrenal Fatigue? Dr. med. Sabine Wiesner | 8 |
| Adipositas-Therapie aus einer Hand Adipositas-Zentrum „Adi-Docs“ | 9 |
| Spezialistin für Paradontologie Praxis für Zahngesundheit Dr. Lisa Epping baut Angebot weiter aus | 11 |
| Wo Fürsorge auf Lebensfreude trifft Sanitätshaus Klein | 13 |
| ...Bevor das Herz bricht Dr. med. Martin Ruch über die Möglichkeiten zur Früherkennung von arterieller Verschlusskrankung | 14 |
| Ein gesunder Beckenboden ist unbezahlbar Naturheilpraxis Inge Niederhoff | 17 |

LUST AUF GENUSS

| | |
|---|----|
| Botanische Kostbarkeiten am Wegesrand Heimische Wildkräuter: kleine Schätze, die uns im Alltag überraschen und bereichern | 23 |
| Rezepte mit Wildkräutern | 25 |

WOHNKULTUR

| | |
|--|----|
| Sommerglück auf dem Stadtbalkon Wie der urbane Mini-Freisitz zur mediterranen Oase wird | 31 |
| Für ihren Schlaf sind wir hellwach Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt | 33 |
| EAD Pflanztag am 18. April 2026 Kompostierungsanlage in Darmstadt-Kranichstein | 34 |
| Odenwald Country Fair 2026 4.-7. Juni – Englischer Garten zu Eulbach | 35 |
| Robust und schön bei jedem Wetter Präriegärten vereinen Resilienz und Attraktivität | 36 |
| Das fürstliche Gartenfest auf dem Hofgut Kranichstein 24.-26. April | 39 |
| Entega gestaltet die Energiewende Strategien für eine nachhaltige kommunale Wärmeversorgung in Darmstadt | 43 |
| Ein Quartier für die Zukunft Im Darmstädter Süden entsteht das Ludwigshöviertel | 44 |
| Mobilitätsausstellung „Darmstadt Mobil“ 25./26. April mit verkaufsoffenem Sonntag | 47 |

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wenn der April kommt und der Mai die Natur in ihre volle Blüte führt, verändert sich unser Blick auf die Welt um uns herum. Die Tage werden spürbar länger, das Licht weicher und mit den ersten warmen Sonnenstrahlen wächst die Lust auf neue Gedanken, frische Impulse und neue Perspektiven.

Passend zu dieser Jahreszeit nehmen wir Sie in dieser Ausgabe mit auf eine Reise durch Themen, die bewegen und den Alltag bereichern.

Auf den Seiten 4 und 5 widmen wir uns einem Thema, das aktueller kaum sein könnte: Gendermedizin. Lange galt in der Medizin das Prinzip „ein Mensch, ein Körper“ als Norm. Doch wir wissen heute, dass Gesundheit, Diagnostik und Therapie differenzierter betrachtet werden müssen – ein Thema, das uns alle betrifft.

Auf Seite 8 erklärt Frau Dr. Wiesner aus Alsbach die faszinierende Arbeit zweier oft unterschätzter Organe: unserer Nebennieren. Die beiden etwa walnussgroßen Multitasker leisten Tag für Tag Erstaunliches für unser Hormonsystem.

Warum persönliche Betreuung und echte Nähe so viel ausmachen, lesen Sie auf Seite 13. Dort zeigen wir, weshalb das Sanitätshaus Klein den Unterschied macht – mit individueller Beratung, spürbarer Lebensqualität und echter Fürsorge.

Mit dem Frühling wächst auch die Freude an allem, was draußen gedeiht. Unter dem Motto „Lust auf Genuss“ entdecken wir heimische Wildkräuter als kleine botanische Kostbarkeiten am Wegesrand – überraschend, vielseitig und oft direkt vor unserer Haustür.

Ein besonderer Anlass erwartet uns am 14.04.: Die Eröffnung des Marktes im Komponistenviertel, Schwarzer Weg 9. Alles Wissenswerte dazu finden Sie auf den Seiten 26 und 27.



Auf unseren Wohnkultur-Seiten dreht sich alles um das Sommerglück auf dem Stadtbalkon. Wie aus einem kleinen urbanen Rückzugsort eine mediterrane Oase wird, zeigen wir Ihnen auf den Seiten 30 bis 32. Auch für Gartenliebhaber halten wir inspirierende Ideen bereit: robust, widerstandsfähig und zugleich schön bei jedem Wetter – Präriegärten verbinden Resilienz mit natürlicher Eleganz.

Ein Blick in die Zukunft unserer Stadt erwartet Sie auf den Seiten 44 und 45: Im Darmstädter Süden entsteht mit dem Ludwigshöviertel ein nachhaltiges Quartier für Menschen aller Generationen. Zum Schluss wünsche ich Ihnen einen wunderbaren Start in den Frühling auf dem Balkon, im Garten oder dort, wo Sie Ihre schönsten Momente finden. Schnappen Sie sich die Lebenslust, genießen Sie diese besondere Jahreszeit und sammeln Sie viele kleine Glücksmomente, die bleiben.

Kommen Sie entspannt durch den Frühling und freuen Sie sich auf alles, was kommt.

Ihre
Friederike Oehmichen

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

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

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

Erscheinungsweise: 6x jährlich
Die in diesem Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind
urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck bedarf der 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



Eine systematische Gleichbehandlung nach dem Prinzip ‚ein Mensch, ein Körper‘ – dies war lange Norm in der Medizin. Wissenschaftliche Differenzierung zwischen den Geschlechtern stand bei den allermeisten Fachrichtungen nicht im Vordergrund. Heute weiß man aber: ‚Gleichberechtigung‘ ist, wenn es um das höchste Gut ‚Gesundheit geht, sehr oft nicht sinnvoll und zielführend. Denn der biologische Unterschied zwischen Mann und Frau zeigt sich in vielen Facetten und kann dabei erhebliche Auswirkungen auf Krankheitsverläufe, Symptome oder Arzneimittelwirkung haben. So fließen mittlerweile bei immer mehr medizinischen Disziplinen geschlechtsspezifische Aspekte in die Behandlung ein. Doch diese Entwicklung ist ausbaufähig. Denn es fehlt für einen umfassenden 360 Grad-Blick auf gendersensible Themen weiter an neueren Grundlagenforschungen und detaillierten wissenschaftlichen Daten.



WENN DER ‚KLEINE UNTERSCHIED‘ EIN GROSSER IST

Gendermedizin und ihre Herausforderungen

Wenn das Herz aus dem Takt ist

Das bekannteste Beispiel für geschlechtsspezifische Unterschiede bei Krankheitssymptomen ist wohl der Herzinfarkt. Während Männer hier häufig über akute Schmerzen in der Brust klagen, die in den Arm ausstrahlen, sind die Beschwerden bei Frauen oft eher unspezifisch. So wird bei Frauen, die etwa unter Rückenschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Erschöpfung leiden, seltener oder sehr spät der Notruf alarmiert. Dabei könnten solche diffusen Symptome Anzeichen für einen Infarkt sein, wo jede Minute zählt. Nicht selten wird der weibliche Herzanfall sogar ganz übersehen, weil die Beschwerden sich nicht eindeutig zuzuordnen lassen. Fest steht, dass Frauen im Schnitt erst zwei Stunden später in die Notaufnahme kommen als Männer.

Der Mann als Maß

Doch warum kennt man die typischen, männlichen Anzeichen eines Herzinfarkts aus dem Effeff, die weiblichen jedoch eher nicht? Der Grund dafür ist, dass der maskuline Körper bis in die 80er Jahre als medizinisches Basis-Modell diente und dieser Organismus als Maß aller Dinge bei wissenschaftlichen Forschungen zugrunde gelegt wurde. Es herrschte dabei die Annahme, dass sich die biologischen Prozesse im Körper von Mann und Frau zum größten Teil gleichen. Bis in die 1990er Jahre wurden zudem Medikamente aufgrund des konstanten Hormonlevels, der nicht allmonatlich schwankte, fast ausschließlich an Männern getestet. Wissenschaftliche Ergebnisse wurden so als zuverlässig bewertet. Zwar nehmen mittlerweile ebenso Frauen vermehrt an Medikamentenstudien teil, doch liegt ihr Anteil immer noch nur bei etwa 30 Prozent.

Ein Kosmos an Unterschieden

Obwohl der viel zitierte ‚kleine Unterschied‘ umgangssprachlich seit jeher für die körperliche beziehungsweise sexuelle Verschiedenheit von Mann und Frau steht, lässt sich die Andersartigkeit des jeweils anderen Geschlechts bei genauer Analyse eigentlich in jeder Faser des Organismus ausmachen – reicht vom Körperbau, der Körpergröße, der Muskelmasse, dem Körperfettanteil, der Blutmenge, dem Schmerzempfinden bis hin zu den Sexualhormonen, dem Immunsystem und der Größe der einzelnen Organe. Schon in den

kleinsten Körperstrukturen, den Zellen, sind solche geschlechtlich bedingten Variationen angelegt, beeinflussen deshalb sämtliche Funktionen und biochemischen Prozesse. So auch die unterschiedliche Verstoffwechslung im Verdauungstrakt: Das betrifft insbesondere die Aufnahme von Medikamenten. So belegen Studien, dass Männer häufig eine höhere medikamentöse Dosierung benötigen als Frauen und ebenso Nebenwirkungen voneinander abweichen können. Hier bedarf es also noch zahlreicher gendersensibler Erkenntnisse der Forschung. Bestenfalls sollten sich diese dann auch in Beipackzetteln der Arzneimittel wiederfinden.

Der Einfluss der Hormone

Eine der Hauptursachen für die geschlechtsspezifischen Unterschiede sind – wen wundert’s – vor allem die Hormone. Wenn ER sich beispielsweise beim nächsten Infekt mal wieder besonders quält, muss das nicht zwingend mit Hypochondrie zu tun haben. Denn Männer, die ja bekanntlich keine Doppel X-Chromosomen wie Frauen besitzen, haben durch ihre genetische XY-Programmierung eine vergleichsweise schwächere Immunabwehr. Zudem bremsen bei ihnen das Sexualhormon Testosteron das Wachstum von Immunzellen, was dazu führt, dass Männer häufig schwerer an Infekten erkranken und zudem nicht selten weniger gut auf Impfungen ansprechen. Bei Frauen hingegen ist es vor allem das Östrogen, das für eine große Widerstandskraft sorgt und so das vermeintlich ‚schwache Geschlecht‘ gut gegen Keime und Infektionen geschützt ist. Der Nachteil dieser Stärke ist jedoch, dass Frauen häufiger an Autoimmunerkrankungen leiden – dann nämlich, wenn ihr Immunsystem hyperaktiv reagiert und sich gegen bestimmte körpereigene Funktionen wendet – wie es etwa bei Multipler Sklerose oder der Schilddrüsenstörung Hashimoto der Fall ist. Nach der Menopause, wenn der weibliche Körper weniger Östrogen produziert, relativieren sich jedoch häufig solche hormonbedingten Besonderheiten wieder und das generelle Krankheitsrisiko von Frauen steigt an. Das heißt aber nicht, dass sie aus medizinischer Sicht dann wieder wie Männer behandelt werden sollten! Denn die vielen anderen biologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern bleiben ja nach wie vor bestehen.



Buchtipps



Annegret und Rolf Hofmann

Frauenmedizin – Männermedizin.

Der kleine Unterschied ist größer als gedacht.

In der medizinischen Ausbildung, in der ärztlichen Praxis und auch bei der Gesundheitsvorsorge spielen die Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Körpern eine viel zu geringe Rolle. Das will die Gendermedizin konsequent ändern, denn Frauen ticken nun mal anders! In einer unterhaltsamen Spurensuche informieren Annegret und Rolf Hofmann über einen der spannendsten Bereiche der medizinischen Forschung: Eine Therapie für alle? Geschlechtsspezifische Unterschiede müssen immer mitgedacht werden! Dabei fördern sie geradezu revolutionäres neues Gesundheitswissen zu Tage. Anhand zahlreicher spannender Phänomene und verblüffender Fakten zu Medikamentenverschreibung, Operationen und Volkskrankheiten erfahren Leserinnen und Leser Wissenswertes über geschlechtersensible Medizin.

Goldegg Verlag, 220 Seiten

Wenn der Fokus auf Frauenkrankheiten liegt

Manchmal sind es aber auch die ‚Herren der Schöpfung‘, die medizinisch ‚übersehen‘ werden. Sie sind benachteiligt, wenn es um die Diagnose und Therapie von Krankheiten geht, die eher als frauentypische Leiden angesehen werden. Dies betrifft vor allem Depressionen, Osteoporose und Brustkrebs. So werden beispielsweise Depressionen bei Männern aufgrund ‚untypischer‘ Symptome häufig später oder gar nicht erkannt. Und auch bei der Verminderung der Knochendichte durch Osteoporose, die sich bei vielen Frauen nach den Wechseljahren entwickelt, sind Männer normalerweise nicht im Fokus, obwohl auch sie immer wieder davon betroffen sein können. Ähnliches gilt für Brustkrebs. Diese Tumorerkrankung wird bei Männern ebenfalls regelmäßig diagnostiziert – wenn auch mit wesentlich niedrigeren Fallzahlen als bei Frauen. Eine Vorsorgeuntersuchung beziehungsweise eine Einladung zum Screening gibt es hier aber nicht.

Gender-Data-Gap muss geschlossen werden

Ungleiche biologische Voraussetzungen im Blick zu behalten und bei Diagnostik, Behandlung und Therapien vermehrt geschlechtsspezifische Kriterien zugrunde zu legen – das hat sich die gendersensible Medizin mittlerweile auf die Fahnen geschrieben. Dennoch hat die Wissenschaft hier noch einen holprigen Weg zu gehen, denn das Gender-Data-Gap ist groß. Zu lange wurde der menschliche Körper ‚geschlechtsneutral‘ aus einer zu wenig differenzierenden Perspektive betrachtet. Hier wird sich aber – da sind sich viele Experten sicher – in Zukunft einiges bewegen. So können sich etwa durch die kluge Anwendung von Algorithmen und KI-unterstützten Programmen ganz neue Möglichkeiten eröffnen. Allerdings braucht es dafür neue Informationsgrundlagen, damit die künstliche Intelligenz für diesen veränderten medizinischen Blickwinkel nicht mehr von alten Datensätzen lernt, wo ein gendersensibler Fokus noch keine Priorität hatte.

Nicola Wilbrand-Donzelli

MILLIARDEN HELFER IM MUND

Wie das Mikrobiom Zähne und Zahnfleisch schützt

(DJD). Ein strahlendes Lächeln mit schönen Zähnen öffnet Türen und Herzen. Doch dahinter steckt weit mehr als reine Ästhetik. In unserer Mundhöhle lebt ein komplexes Ökosystem von Mikroorganismen: die Mundflora. Sie schützt Zähne, Zahnfleisch und Schleimhäute – solange ihr empfindliches Gleichgewicht erhalten bleibt. „Das orale Mikrobiom ist nach dem Darm das zweitkomplexeste mikrobielle Ökosystem des menschlichen Körpers. Hier leben zwischen 10 und 100 Milliarden Bakterien aus rund 774 bekannten Spezies“, erklärt Zahnarzt Dr. med. dent. Wolfgang Kuhl.

Was die Mundflora aus dem Gleichgewicht bringt

Die empfindliche Mundflora kann durch verschiedene Faktoren gestört werden. Häufige Auslöser sind eine zuckerreiche Ernährung, aggressive antibakterielle Mundspülungen und Entzündungen im Mundraum. Gerät die Flora über längere Zeit aus der Balance, können sich schädliche Keime leichter vermehren. „Die Hauptkrankheitsbilder einer gestörten Mikrobiota sind Ka-



Gesund beginnt im Mund: Mit der richtigen Reinigung und bewusster Ernährung bleiben Zähne und Zahnfleisch stark und widerstandsfähig.

Foto: DJD/Dentinox/123RF/peopleimages12

ries und Parodontitis“, so Kuhl. Eine möglichst schonende, mikrobiomfreundliche Mundpflege kann daher dazu beitragen, das natürliche Gleichgewicht zu bewahren. Einige Zahnpflegemittel setzen inzwischen

gezielt darauf, die Mundflora zu unterstützen. Dazu zählt etwa die Pflegeserie aperisan Mundflora+, die verschiedene Produkte für die tägliche Mundpflege umfasst, weitere Informationen finden sich unter www.aperisan.de. Die Formulierung enthält unter anderem Bestandteile wie Lactobacillus plantarum und Akazienharz, die eine schonende Mundpflege unterstützen sollen.

Auf die Ernährung achten

Doch auch unabhängig von speziellen Pflegeprodukten lässt sich im Alltag viel für eine stabile Mundflora tun. Zweimal tägliches Zähneputzen bildet die Basis – idealerweise mit einer Zahnpasta, die den Zahnschmelz stärkt und das natürliche Milieu im Mund unterstützt. Zahnseide oder Interdentalbürsten ergänzen die tägliche Mundpflege. Ebenso wichtig ist die Ernährung: „Viele kleine Zuckerportionen über den Tag schaden den Zähnen mehr als eine größere Menge auf einmal“, erklärt Kuhl. Nach dem Essen kann ein Kaugummi mit Xylitol helfen, den Speichelfluss anzuregen und den pH-Wert im Mund schneller zu stabilisieren. Auch Antioxidantien wie Vitamin C spielen eine Rolle, wie der Experte erläutert: „Antioxidantien unterstützen die Neutralisation freier Radikale.“ Das wiederum kann die Regeneration des Zahnfleisches fördern.

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

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

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



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



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

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

EXPERTISE FÜR HERNIEN CHIRURGIE AM AGAPLESION ELISABETHENSTIFT DARMSTADT

Am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT werden sämtliche Formen von Hernien behandelt. Dabei wenden die Experten überwiegend minimal invasive chirurgische OP-Verfahren („Schlüsselloch-Operationen“) an.

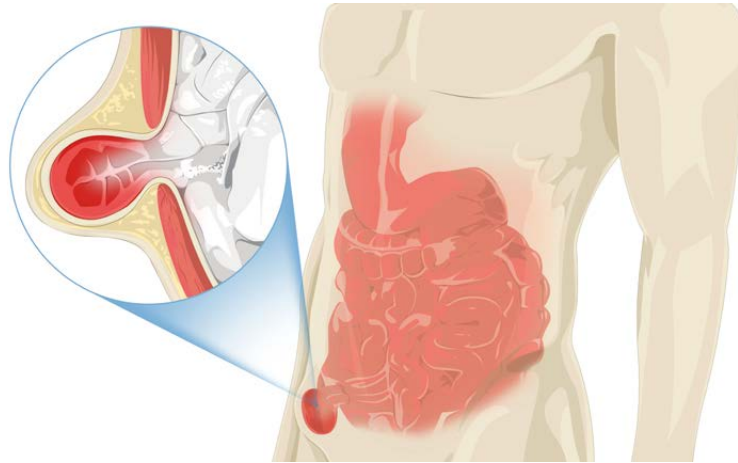
Was ist eine Hernie?

Unter einer Hernie (Bruch) versteht man das Vorfallen von Bauchfell oftmals mit inneren Organen durch eine Muskellücke in der Bauchwand (äußerer Bruch) oder im Zwerchfell (innerer Bruch). Hernien gehören zu den häufigsten chirurgischen Krankheitsbildern. Ein Defekt der Bauchdecke kann angeboren oder erworben sein. Manchmal lassen sich die Organe mit einem leichten Druck wieder in die richtige Position bringen (Reponieren), eine Heilung ist jedoch nur durch eine Operation möglich.

Am zertifizierten Hernienzentrum wird großer Wert auf die Qualität der Behandlung gelegt. Der richtige Zeitpunkt der Operation und das optimale Verfahren haben einen erheblichen Einfluss auf das Langzeitergebnis der Bruchversorgung. Die Langzeitergebnisse werden im deutschen Herniamed Register dokumentiert. Die Patienten erhalten vor jeder Hernien-Operation eine ausführliche und kompetente Beratung, in der die individuelle Therapieplanung und das Vorgehen je nach Art und Ausmaß der Hernie festgelegt werden.

Was wird bei einer Hernien Operation gemacht?

Die Hernien Operation ist ein häufiger Eingriff, bei dem Organe oder das Gewebe wieder in die richtige Position gebracht werden und die Öffnung oder Schwachstelle im Bindegewebe repariert wird. Während einige, sehr kleine Hernien allein mit einer



Naht versorgt werden können, erfordern die meisten eine Verstärkung mit einem chirurgischen Netz (ein medizinisches Implantat, das zur Unterstützung und Verstärkung der Schwachstelle dient).

Das therapeutische Spektrum

Narbenbruch-Operationen

- Sublay-Technik, präperitoneale Netzplatzierung, eTEP, Onlay- Technik, laparoskopisches IPOM, offenes IPOM, plastischer Verschluss, Komponentenseparation

Komplexe Bauchwandhernien

- Komponentenseparation, Vorbehandlung mit Botoxinjektionen, intraoperative Faszientraktion mit Fasciotens®

Leistenbruch-Operationen

- minimalinvasiv: TEP, TAPP
- offen: Lichtenstein, TIPP, Shouldice

Zwerchfellbruch-Operationen

- Laparoskopische Fundoplicatio (Nissen/Toupet), Pfeilernaht, Netzversorgung

Operationen bei parastomaler Hernie

- Laparoskopisches IPOM, Sublay-Technik, direkte Naht, Sugarbaker-Verfahren

Operationen bei epigastrischer Hernie

- eTEP, MILOS, laparoskopisches IPOM, Sublay- Technik, direkte Naht

Nabelbruch-Operationen

- eTEP, MILOS, laparoskopisches IPOM, Sublay- Technik, PUMP, direkte Naht

Der Behandlungsablauf

Nach den Untersuchungen und der Aufklärung im Vorfeld, findet die Operation statt. Wie lange es dauert, bis sich Patienten nach einer Hernien Operation erholen haben, hängt von der Größe Ihrer Hernie, der Art der Hernien Operation, aber auch vom Alter und dem Gesundheitszustand ab. Die meisten Menschen erholen sich nach einem minimalinvasiven Eingriff schneller als nach einer offenen Hernien Operation.

Arbeit und Sport nach der OP

Ziel ist es, dass Patienten schnellstmöglich wieder ihre Lebensqualität erlangen. Es wird empfohlen, zwei Wochen bis zum Abschluss der Wundheilung auf schwere körperliche Arbeit zu verzichten. Bei leichter Arbeit sind Patienten in der Regel nach 2 bis 3 Tagen nach der Operation wieder arbeitsfähig. In der Regel können Patienten nach der Entlassung ab der zweiten Woche wieder leichte Sportarten wie Wandern, Schwimmen (wasserdichter Verband) und ab der zweiten Woche weitere Sportarten wie Radfahren und Joggen, sowie Ballspiele wie Fußball, Tennis und Golf ausüben.

Leitung des Hernienzentrums

Das zertifizierte Hernienzentrum am ELISABETHENSTIFT wird von Chefarzt Prof. Dr. med. Guido Woeste und stellvertretend von Oberärztin Dr. med. Eva Hofmann geleitet.



Prof. Dr. med. Guido Woeste
Chefarzt



Dr. med. Eva Hofmann
Oberärztin

dgav
Kompetenzentrum
Hernienchirurgie



Online-Termin schnell und einfach vereinbaren

Über die Webseite können Patienten ganz unkompliziert einen Termin vereinbaren.



FRÜHJAHRSMÜDE ODER ADRENAL FATIGUE?

Unsere Nebennieren sind zwei etwa walnussgroße Organe, die den beiden Nieren wie kleine „Hütchen“ aufsitzen – sie sind die Multitasker unseres Hormonsystems:

- Produktion von Adrenalin und Noradrenalin
- Bildung von Sexualhormonen
- Steuerung von Wasserhaushalt und Blutdruck
- Regulation der Energieproduktion
- Steuerung von Stressreaktionen

Und wie immer kommt es auf die Balance an – ständig im Multitasking-Modus unterwegs zu sein, und das 24 Stunden am Tag, funktioniert auf Dauer nicht.

Wenn „der Akku leer ist“, spricht man bei den Nebennieren von Adrenal Fatigue, also einer Nebennierenerschöpfung oder -schwäche – nicht zu verwechseln mit

der klassischen Nebennierenrindeninsuffizienz, dem Morbus Addison, bei der das Nebennierengewebe zu mehr als 90 % zerstört ist.

Zu den möglichen Symptomen eines Adrenal Fatigue gehören:

- Morgens kommt man kaum aus dem Bett, ein ausgeprägtes Nachmittagstief bis hin zu völliger Lethargie
- Stress wird zunehmend schlechter toleriert
- Arbeitsbelastungen werden nur noch mit Mühe bewältigt
- Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen
- Schlafstörungen jeglicher Art
- Gewichtszunahme
- Haarausfall
- Infektanfälligkeit und Wundheilungsstörungen

- Wechseljahresbeschwerden
- Libidoverlust
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Muskelschmerzen
- Herzklopfen oder Herzstolpern
- Niedrige Körpertemperatur
- Vermehrtes Schwitzen
- Essen bessert häufig die Symptome (vor allem Salziges und Fettiges)

Adrenal Fatigue wird häufig als eine Form von Burn-out beschrieben und gilt als behandelbar. Ob und in welchem Ausmaß bzw. in welchem Erschöpfungsstadium sich Ihre Nebennieren befinden, lässt sich mittels Speichel- und Urinuntersuchungen einschätzen – und darauf aufbauend auch gezielt behandeln. Dabei ist in der Regel mit einer Therapiedauer von etwa 6 bis 12 Monaten zu rechnen.

Differenzialdiagnostisch können durch ergänzende Untersuchungen auch chronische Infektionen oder Mikronährstoffdefizite erkannt werden, die ebenfalls zu Fatigue führen können.

An erster Stelle stehen beim Adrenal Fatigue sogenannte Ordnungstherapien und Copingstrategien. Ergänzend – ähnlich wie bei Mikronährstoffdefiziten – kommt häufig eine unterstützende Mikronährstofftherapie zum Einsatz. Bei auslösenden Infektionen stehen zudem die Stärkung des Immunsystems sowie die gezielte Behandlung der Erreger im Fokus.

Sind die Auslöser beseitigt oder zumindest wieder „im Griff“ und können sich die Nebennieren erholen, erwacht ihr „Besitzer“ oft zu neuer Energie und Lebensqualität.

Foto: © Dregana Gordic – stock.adobe.com



**dr. med.
sabine wiesner**

**fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin**



- Hausärztliche Versorgung
- Internistisches Leistungsspektrum
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekulare Medizin
- Gesundheitsförderung
- Präventionsmedizin
- Burn-out-Diagnostik

- Aromatherapie
- Störfeld-Diagnostik
- Raucherentwöhnung
- Patientenschulungen für Diabetiker mit und ohne Insulin
- Schulungen für Patienten mit Asthma und COPD
- Behandlung Borreliose & Koinfektionen





Dr. Thomas Haist

Leiter der Abteilung für Adipositaschirurgie
am Alice-Hospital

Foto: © Alice-Hospital

Adipositas-Zentrum „Adi-Docs“

ADIPOSITAS-THERAPIE AUS EINER HAND

„Nehmen Sie erst mal ab“, diesen Satz bekommen viele Menschen mit Adipositas in Arztpraxen zu hören. „Doch weniger als ein Prozent dieser Patienten bekommt das Angebot einer operativen Therapie“, schätzt Dr. Thomas Haist. Sie würden stattdessen häufig mit ihren Problemen alleingelassen. Der Allgemein- und Viszeralchirurg ist seit März 2025 Leiter der Abteilung für Adipositaschirurgie am Alice-Hospital. Haist warnt davor, dass Übergewicht viele Folgeerkrankungen nach sich ziehen kann und verweist darauf, dass es auch für sehr übergewichtige Menschen hochwirksame Therapieoptionen gibt.

In seiner Sprechstunde sieht der Chirurg oft großes Leid. Menschen mit Adipositas sind im Alltag häufig Stigmatisierung und Diskriminierung ausgesetzt. Die meisten haben einen langen Weg hinter sich. „Jeder, der eine Adipositas-Therapie braucht, muss erstmal nachweisen, dass konservativ alles versucht wurde“, sagt Haist mit Blick auf die Vorgaben der Gesetzlichen Krankenkassen. Wann eine bariatrische Operation generell sinnvoll ist und wann nicht, geben die medizinischen Leitlinien vor. Bei einem Bodymass-Index (BMI) von mehr als 35 kann beispielsweise eine Adipositas-Operation die richtige Behandlungsoption sein.

Patientenbetreuung aus einer Hand

„Wir bieten ein Gesamtpaket an. Eine Patientenbetreuung aus einer Hand“, sagt Haist. Die Adipositaschirurgie-Abteilung am Alice-Hospital basiert auf vier Säulen: Lifestyle-Modifikation, medikamentöse Therapie, endoskopische und chirurgische Verfahren. Grundpfeiler jeder Adipositasbehandlung ist die Ernährungstherapie. Ernährungswissenschaftler kümmern sich vor und nach der Behandlung um die Patienten und stehen ihnen zur Seite, wenn beispielsweise der Magen verkleinert wurde und sie lernen müssen, ihr Essverhalten darauf einzustellen. Die Ernährungsexperten geben den Betroffenen auch praktische Tipps, damit es etwa nach einem Magenbypass nicht zu Komplikationen wie Schwindel oder Durchfall kommt. Diese Patienten müssen nach dem operativen Eingriff lebenslang Vitamine und Spurenelemente zu sich nehmen und immer darauf aufpassen, dass sie nicht zu viel Zucker zu sich nehmen.

Im Bereich der medikamentösen Therapien hat Haist bei Menschen mit Adipositas gute Erfahrungen mit der sogenannten Abnehmspritze gemacht. „Man hat weniger Hunger, die Heißhungerattacken fallen weg, man hat keine Lust mehr auf Essen“, erläutert der Mediziner. Allerdings sei auch die medikamentöse Therapie

„Wir bieten ein Gesamtpaket an. Eine Patientenbetreuung aus einer Hand.“

nicht ohne Nebenwirkungen. Dazu zählten etwa Symptome wie Übelkeit, Verstopfung, Erbrechen und Durchfall. „Man weiß auch noch nicht, was im Körper passiert, wenn man die Abnehmspritzen 20 Jahre lang nimmt“, warnt der Mediziner. Deshalb brauche es Beratung und ärztliche Kontrolle.

Endoskopischer Schlauchmagen

Ein Bindeglied zwischen konservativen und operativen Therapien sind endoskopische Verfahren wie der Magenballon und der endoskopische Schlauchmagen. Der Vorteil dieser Methoden: Es sind keine Schnitte notwendig und es entstehen auch keine Narben. Im Unterschied zu den operativen Eingriffen braucht es zudem in der Regel keine Vollnarkose, eine Kurznarkose ist meist ausreichend. Die Patienten können direkt danach nach Hause gehen. Ist die konservative Therapie ausgeschöpft, stehen im Adipositaszentrum verschiedene chirurgische Verfahren zur Verfügung. Bei der Schlauchmagen-Operation wird bei den Patienten in Vollnarkose etwa 80 Prozent des Magens entfernt. Der Restmagen hat danach ein Fassungsvermögen von bis zu 120 Millilitern. Dadurch setzt das Sättigungsgefühl schnell ein. Ein weiteres Verfahren ist der Magenbypass, bei dem ebenfalls der Magen deutlich verkleinert wird. Eingebunden in eine Verhaltenstherapie können auch mit diesem Verfahren gute Heilungsergebnisse erzielt werden.



Kontakt

Adipositas-Zentrum „Adi-Docs“
Dr. Thomas Haist
Dieburger Str. 30 · Ärztehaus 3
64287 Darmstadt
Tel.: 06151 / 26808 · Email: info@adi-docs.de

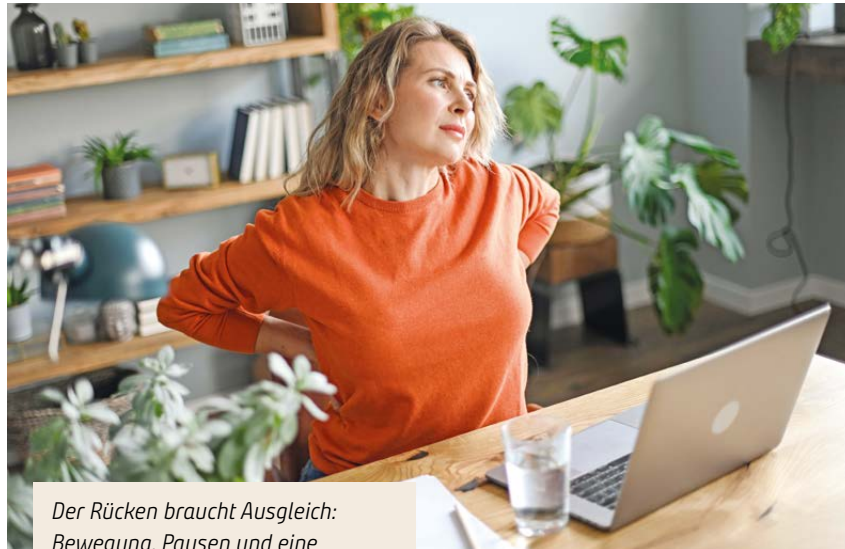
DEM RÜCKEN ETWAS GUTES TUN

Warum Bewegung und Nährstoffe eine wichtige Rolle spielen

(djd). Volksleiden Rückenschmerzen: Jeder und jede fünfte gesetzlich Versicherte geht mindestens einmal im Jahr deswegen zum Arzt, 27 Prozent davon sogar viermal oder häufiger. Jährlich sind das somit über 38 Millionen Arztbesuche aufgrund von Rückenschmerzen. Das gibt die Techniker Krankenkasse bekannt. Durch ausreichend Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung lässt sich die Rückenmuskulatur stärken und die Rückengesundheit insgesamt unterstützen – und so möglicherweise der ein oder andere Gang in die Arztpraxis oder Apotheke vermeiden.

Bewegung, bitte!

Rückenprobleme und andere Beschwerden im Bewegungsapparat entstehen heute selten durch körperliche Überlastung, sondern eher durch Bewegungsmangel. Denn wenn Muskeln untrainiert sind und nicht beansprucht werden, bauen sie nach und nach ab. In der Folge nehmen Beweglichkeit und Muskelkraft ab, sodass Bewegungen immer häufiger nicht mehr schmerzfrei möglich sind oder sich der Rücken gar permanent meldet. Daher ist regelmäßige Ak-



Der Rücken braucht Ausgleich: Bewegung, Pausen und eine ausgewogene Ernährung können auch im stressigen Bürojob helfen, Beschwerden zu vermeiden

Foto: djd/Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/elenaleonova

tivität ein wichtiger Faktor für die Rückengesundheit. Gelenkschonende Sportarten sind Nordic Walking, Schwimmen, Wandern oder Radfahren.

Nährstoffe sind notwendig

Nicht nur die Muskeln, sondern alle Bestandteile unseres Bewegungsapparats – also auch Knochen, Sehnen, Knorpel und Gelenke – benötigen eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen, um dauerhaft gut funktionieren zu können. Auf Portalen wie www.nahrungsergaenzungsmittel.org sind Informationen zu den

Mikronährstoffen zusammengestellt, die besonders dem Bewegungsapparat zugutekommen. Dazu gehören unter anderem Kalzium, Vitamin D und Magnesium für die normale Muskelfunktion und für gesunde Knochen. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei und ist daher ebenfalls wichtig für die Funktion von Knochen, aber auch Knorpeln.

Gezielte Ergänzung gerade im Alter

Eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist in jedem Alter wichtig. Davon profitiert auch der Rücken. Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel im Lebensmittelverband Deutschland erklärt: „Neben den Vitaminen und Mineralstoffen gibt es Stoffe wie Kollagen oder Glucosamin, die Teil des Bewegungsapparats sind und vom Körper selbst gebildet werden, deren Produktion aber im Alter deutlich abnimmt.“ Als Teil einer ausgewogenen Ernährung können auch Nahrungsergänzungsmittel helfen, die Versorgung mit wichtigen Stoffen sicherzustellen – und so zur Rückengesundheit beitragen.

WIR BRINGEN SIE WIEDER AUF DIE BEINE.

Orthopädische
Anschlussheilbehandlung
und Rehabilitation

Ambulante
Reha



Weitere
Informationen

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



ASKLEPIOS
HIRSCHPARK KLINIK

SPEZIALISTIN FÜR PARADONTOLOGIE

Praxis für Zahngesundheit baut Angebot weiter aus

Dr. Lisa Epping M.Sc. aus Reinheim hat ihr zahnmedizinisches Fachwissen durch zusätzliche Masterstudiengänge erweitert und damit ihre Qualifikation im Bereich der modernen Zahnmedizin weiter ausgebaut. Dies ist ein zusätzliches, mehrjähriges Studium, das Zahnärzten die Möglichkeit bietet, sich in einem bestimmten Fachgebiet intensiv weiterzubilden und zu spezialisieren.



Dr. Lisa Epping M.Sc.

Dr. Lisa Epping M.Sc. hat bereits ihren Master in Implantologie und sich zusätzlich im Fachbereich Parodontologie weiterqualifiziert. Ziel dieser vertieften Ausbildung ist es, Erkrankungen noch gezielter behandeln zu können und die natürlichen Zähne der Patientinnen und Patienten so lange wie möglich zu erhalten.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Behandlung und Vorbeugung von Parodontitis. Dies ist eine entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates, die durch Bakterien verursacht wird, die sich im Spalt zwischen Zahn und Zahnfleisch sammeln. Das Heimtückische an dieser Erkrankung ist, dass sie meist keine Schmerzen verursacht und daher häufig lange unbemerkt bleibt.

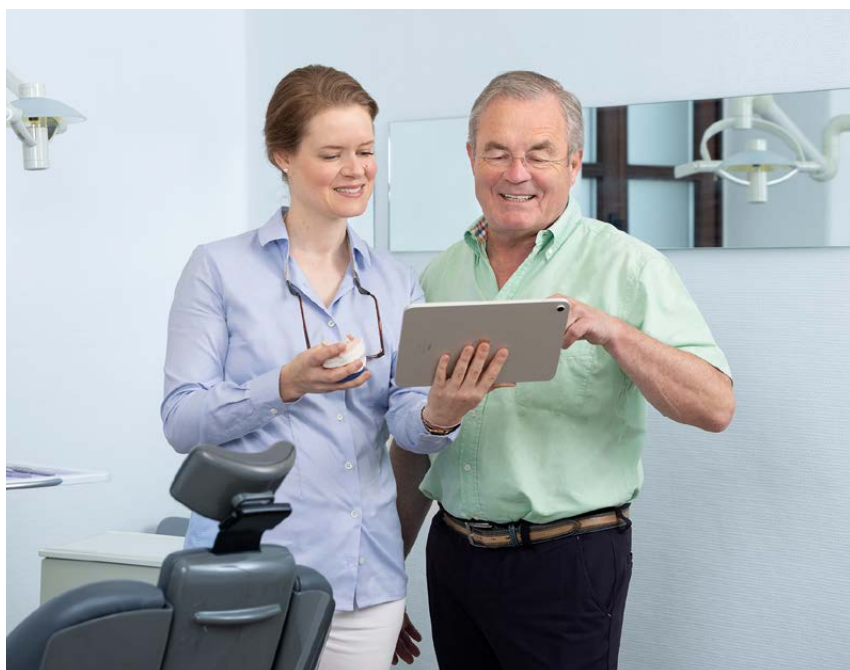
Bleibt Parodontitis unbehandelt, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Die Zähne lockern sich, können im weiteren Verlauf ausfallen oder müssen entfernt werden. Häufig wird dann aufwendiger und kostenintensiver Zahnersatz notwendig. Tatsächlich verlieren Erwachsene durch Parodontitis mehr Zähne als durch Karies.

Parodontitis ist weit verbreitet und gilt mittlerweile als Volkskrankheit. Etwa jeder zweite Erwachsene zwischen 30 und

60 Jahren in Deutschland ist zumindest an einem Zahn davon betroffen. Wird die Erkrankung frühzeitig erkannt, lässt sie sich jedoch sehr gut behandeln. Neben der zahnärztlichen Therapie spielt auch die Mitarbeit der Patientinnen und Patienten eine entscheidende Rolle.

Ein bewährter Ansatz zur langfristigen Zahngesundheit ist das sogenannte SOLO-Konzept. Dieses Zahngesundheitskonzept zeigt, wie durch eine gezielte und systematische Zahnpflege Erkrankungen wie Karies oder Parodontitis weitgehend vermieden werden können und die eigenen Zähne deutlich länger erhalten bleiben.

Wer mehr darüber erfahren möchte, wie Parodontitis verhindert werden kann und die eigenen Zähne möglichst lange gesund bleiben, kann sich in der Praxis beraten lassen. Informationen gibt es dabei zur richtigen Zahnpflege und zum SOLO-Konzept.



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

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

Kolleg*in für die Kompressionsversorgung gesucht

Ihr Fundament ist eine abgeschlossene Ausbildung im pflegerischen oder medizinischen Bereich!
Sie haben Berufserfahrung in der Kompressionsversorgung?

Sie möchten als Quereinsteiger*in loslegen und sich von uns alles nötige beibringen lassen?

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

Sie sind verantwortungsbewusst und flexibel!

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

Sie wollen wirklich etwas bewegen!

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:
jobswwsani-klein.de

*Infos und weitere
Stellenangebote unter
sani-klein.de/karriere*



Sanitätshaus Klein

Unser Lächeln hilft



SANITÄTSHAUS KLEIN – WO FÜRSORGE AUF LEBENSFREUDE TRIFFT

Individuelle Beratung, echte Nähe und spürbare Lebensqualität

Wer am Sanitätshaus Klein vorbeigeht – sei es in der Rheinstraße in Darmstadt oder in der Dieburger Zuckerstraße – spürt es sofort: Hier ist etwas anders. Keine sterile Atmosphäre, keine Hektik – stattdessen Ruhe, Wärme und ein Raum, der Vertrauen schafft. Ein Ort, an dem Menschen im Mittelpunkt stehen und mit Zeit, Respekt und echter Zuwendung begleitet werden.

Zeit, die man spürt

„Jedes Anliegen verdient Aufmerksamkeit und Feingefühl“, sagt Tugce Özacar, Leiterin Point of Sale am Standort Darmstadt. Und genau das wird hier gelebt. Statt schneller Lösungen geht es um nachhaltige Versorgung – individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse und das Leben der Kundinnen und Kunden.

Ob ergonomische Alltagshilfen oder hochwertige Bandagen: Medizinische Wirksamkeit trifft auf modernes Design. Die Beratung findet in geschützten Räumen statt – persönlich, diskret und auf Augenhöhe.

Mut zurückgeben –

Brustversorgung mit Herz

Ein besonders sensibler Bereich ist die Brustprothetik. Hier begleiten Fachwissen und Empathie jede Beratung. Elli Costa, Teamleiterin Point of Sale in Dieburg, bringt es auf den Punkt: „Wir möchten unseren Kundinnen nicht nur eine Versorgung bieten, sondern ein Stück Lebensqualität zurückgeben.“

Eine 360 Grad Messung in Minuten-schnelle. An beiden Standorten können Sie digital vermessen werden



Fotos: © Sani Klein



Von der Versorgung nach einer Operation im Krankenhaus bis zur individuellen Anpassung – alles geschieht in einer Atmosphäre, in der sich Frauen sicher fühlen können. „Niemand sollte sich in unattraktiver, rein funktionaler Wäsche verstecken müssen“, sagt Elli Costa. „Auch ein Prothesen-BH oder Badeanzug darf schön sein – und Freude machen.“

Perfektion bis ins Detail – Kompressionstherapie

Auch bei der Kompressionstherapie zeigt sich die besondere Qualität des Hauses. Marlies Dächert vom Kompressionsteam erklärt: „Der perfekte Sitz ist entscheidend – deshalb messen wir per modernem 3D-Scanner.“

Schnell, präzise und individuell entsteht so eine Versorgung, die wirklich passt. Unterschieden wird zwischen rund- und flachgestrickter Kompression – je nach Bedarf und Krankheitsbild. Gerade bei komplexeren Anforderungen bietet die Maßanfertigung optimalen Halt und höchsten Tragekomfort. Und auch im Alltag begleitet das Team: mit Tipps zur Pflege, zum richtigen Tragen und zum Austausch der Materialien, damit die Wirkung langfristig erhalten bleibt.

Lebensfreude, die bleibt

Was früher oft als rein medizinisch empfunden wurde, ist heute ein Stück Lebensgefühl. Moderne Materialien sorgen für angenehmen Tragekomfort – selbst an warmen Tagen. Dazu kommen frische Farben und stilvolle Designs, die zeigen: Gesundheit darf auch schön sein.

Zeit für Sie

Damit jede Beratung die Aufmerksamkeit bekommt, die sie verdient, setzt das Sanitätshaus Klein auf ein durchdachtes Zeitmanagement. Viele Anliegen können

Im Sanitätshaus Klein finden Sie eine große Auswahl an farbenfrohen, schicken Spezial BHs – hier ein Prothesen BH aus dem Hause Anita.



Foto: © Anita Dr. Helbig GmbH

spontan geklärt werden, für komplexere Versorgungen empfiehlt sich eine Terminvereinbarung.

So entsteht das, was den Unterschied macht: echte Begegnung, ehrliche Beratung und das Gefühl, gut aufgehoben zu sein.



*Teamleiterin Sani in Darmstadt:
Tugce Özacar*

Sanitätshaus Klein
Unser Lächeln hilft



Standort Darmstadt
Standort Dieburg
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



...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

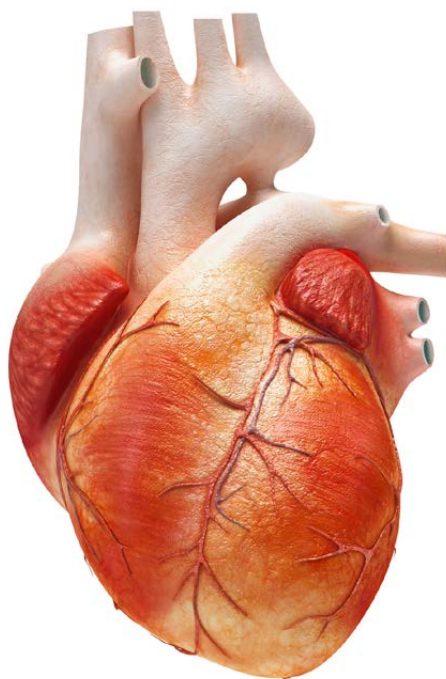
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

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



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

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

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

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

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

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

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

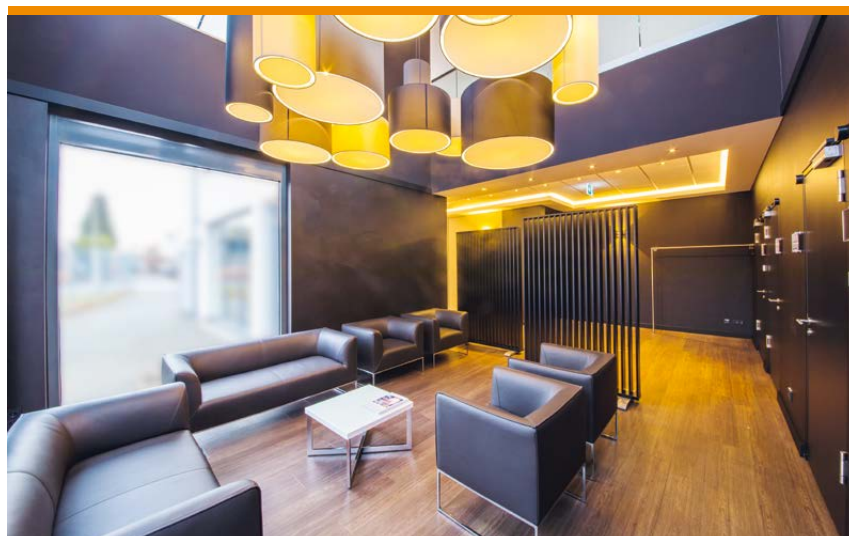
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

Die da wären?

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

Welche Methoden gibt es noch?

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



MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

Dr. med. Heike Jennert

Dr. med. Stefan Oehm

Dr. med. Martin Ruch PhD MBA

Sondernummer für Privatsprechstunde,
Vorsorgemedizin, Früherkennung und
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH

Die Radiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

AUSSORTIEREN UND OPTIMIEREN: HAUSAPOTHEKE IM CHECK

Was je nach Lebenssituation in keinem Haushalt fehlen sollte

(DJD). Plötzliches Fieber in der Nacht, ein verstauchter Knöchel am Wochenende oder Magenbeschwerden nach dem Abendessen: Kleine Notfälle kommen selten gelegen. Wer dann die Hausapotheke griffbereit hat – gut sortiert, aktuell und auf die Bedürfnisse der Familie abgestimmt, spart im Ernstfall Zeit und unnötige Wege. Doch viele Schränke enthalten abgelaufene Medikamente, doppelte Präparate oder Lücken bei wichtigen Helfern. Mindestens zweimal im Jahr, idealerweise im Frühjahr und Herbst, sollte der Bestand kontrolliert werden. Abgelaufene Arzneimittel gehören entsorgt, angebrochene Präparate überprüft und alles kühl, trocken sowie kinder-sicher gelagert.

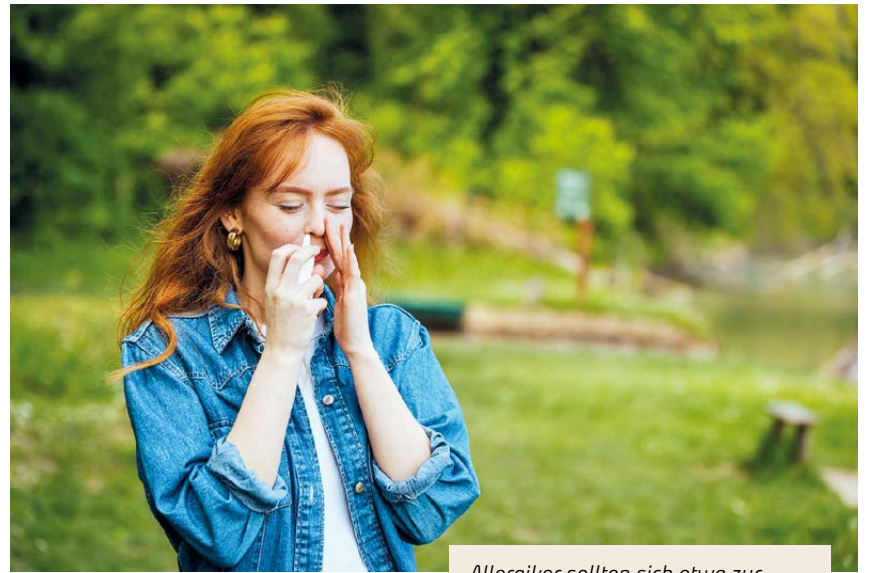
Präparate für Kinder und Allergiker

Die Ausstattung sollte zudem auf die Menschen im Haushalt abgestimmt werden.

Familien benötigen kindgerechte Mittel, Allergiker passende Präparate, ältere Personen oft zusätzliche Medikamente für die langfristige Einnahme. Viele bewährte Wirkstoffe sind als preisgünstige Generika erhältlich. Anbieter wie ADGC haben zahlreiche Generikamedikamente im Programm – Präparate mit identischem Wirkstoff, aber oft deutlich niedrigerem Preis. Ärztinnen und Ärzte sowie die Fachleute in der Apotheke können dazu qualifiziert beraten.

Mittel gegen Schmerzen, Schnupfen und Co.

Zur grundsätzlichen Ausstattung einer Hausapotheke gehören Mittel gegen Schmerzen und Fieber wie Ibuprofen oder Paracetamol – möglichst in geeigneten Dosierungen für Erwachsene und Kinder. Hinweise zum richtigen Einsatz solcher Präparate finden sich unter anderem auf



Allergiker sollten sich etwa zur Heuschnupfenzeit mit entsprechenden Antihistaminika und Nasensprays ausstatten.

Foto: © djd/Zentiva/Dragana Gordic - stock.adobe.com

Informationsportalen wie www.adgc.de in der Rubrik „Wissenswertes“. Ergänzend sinnvoll sind Präparate gegen Erkältungsbeschwerden, etwa abschwellende Nasensprays oder Hustenmittel, sowie gegen typische Magen-Darm-Probleme wie Durchfall, Verstopfung oder Sodbrennen.

Verbandsmaterial für Notfälle

Für kleinere Verletzungen sollten Desinfektionsmittel, Pflaster in verschiedenen Größen, sterile Kompressen, Verbandsmaterial und eine Wund- und Heilsalbe parat

liegen. Auch kühlende oder wärmende Packs sowie Gele gegen Prellungen oder Zerrungen können im Alltag hilfreich sein. Praktisch sind außerdem ein digitales Fieberthermometer, Dosierhilfen für Kinderarzneien und eine Liste wichtiger Notfallnummern. Je nach Jahreszeit lohnt es sich, die Hausapotheke entsprechend anzupassen – beispielsweise mit Antihistaminika im Frühjahr oder Elektrolytlösungen und Insektengel im Sommer. Wer vorausschauend ist, ist im richtigen Moment gut vorbereitet.

Für Oma und Enkelin: Die Hausapotheke sollte individuell bestückt statt einheitlich sortiert sein.

Foto: © djd/Zentiva/Konstantin Yuganov - stock.adobe.com



Sabina Hasanagic Schanz

Heilpraktikerin / F. X. Mayr-Therapeutin

Frühjahrsputz

**innen und außen
mit Colon-Hydro-Behandlung:**

Auch in den Wechseljahren

Praxis für Naturheilkunde

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



Naturheilkundlich das Immunsystem stärken

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

Colon-Hydro als Immunstabilisator

Wir wissen, dass etwa 70-80 % der gesamten Abwehr im Bereich des Darms liegt. Die Reinigung der Lymphgefäße im Bauch und im Becken durch die Darmentgiftung bringt unsere Abwehr wieder richtig in Gang.

Allergien oder auch die Immun-Abwehr werden harmonisiert. Ein sicherer und schneller Erfolg. Mit gleichzeitiger entsprechender homöopathischer Behandlung kann es uns gut gelingen, das Immunsystem zu stärken.

Die Behandlung besteht aus verschiedenen homöopathischen Präparaten.

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

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

EIN GESUNDER BECKENBODEN IST UNBEZAHLBAR

Hast du schon mal vom Beckenboden gehört? Nein, damit meinen wir nicht den Grund eines Schwimmbeckens. Es geht um eine Muskelgruppe, die sich in deinem unteren Becken befindet und den Bauchraum nach unten hin abschließt.

Sie interessieren sich für die Behandlung und Stärkung Ihrer geschwächten Beckenbodenmuskulatur? Oder Sie möchten einer Beckenbodenschwäche vorbeugen?

Neu in meiner Praxis – EMP Chair Pro

Unser Beckenboden ist ein echtes Multitalent und doch schenken wir ihm oft erst Aufmerksamkeit, wenn Beschwerden auftreten. Dabei ist er entscheidend für Kontinenz, Rückengesundheit, Intimbereich und das allgemeine Wohlbefinden.

Welche Symptome deuten auf einen schwachen Beckenboden hin?

Gerade nach Schwangerschaften, in den Wechseljahren oder im Alter klagen viele Frauen über einen schwachen Beckenboden. Die Folgen dieser Muskelschwäche können vielfältig und sehr belastend sein

- Harninkontinenz- sowie Stressinkontinenz (Urinverlust beim Husten, Niesen oder Sport)
- Harnträufeln, Blasenschwäche
- Absenkung der Gebärmutter und andere Organe,
- Schmerzen im unteren Rückenbereich oder der Hüfte
- Libido und Potenz, Prostatabeschwerden
- Schwangerschaftsrückbildung

- Schmerzen im Beckenbereich und beim Urinieren.
- Gefühl einer unvollständigen Entleerung der Blase oder des Darms

und vieles mehr sind eine Ursache für einen instabilen Beckenboden.

Was macht der EMP Chair und warum hilft er?

Mit dem EMP Chair werden alle 3 Beckenbodenmuskeln intensiv und effektiv behandelt, trainiert. Die Beckenbodenmuskulatur ist der Teil der Core- Muskulatur: Diese umfasst die tief liegenden Muskeln des Rumpfes – Bauch, Rücken, Beckenboden und Zwerchfell. Sie stabilisiert die Wirbelsäule, schützt Gelenke und ist das Kraftzentrum für alle Körperbewegungen. Diese Core-Muskulatur ist am schwierigsten trainierbar und

oft auch bei gut trainierten Menschen eine Schwachstelle.

Die Beckenbodenmuskulatur besteht aus 3 Schichten, die kaum jemand willentlich ansteuern kann.

Der Beckenbodenstuhl nutzt elektromagnetische Wellen, um genau an diese Muskulatur heranzukommen und mit tiefen Kontraktionen diese zu stimulieren.

In 20-30 Minuten werden zwischen 12 000 – 25 000 Kontraktionen ausgelöst – viel mehr als Sie es selbst jemals könnten – effektiver, intensiver mit spürbarem Erfolg.

Vereinbaren Sie einen Termin zum Beratungsgespräch und Sie können den EMP Chair gleich ausprobieren.

**Einführungspreis bis Ende April 2026
Pro Sitzung 35 € / 10er Karte 300 €**



**Tag der offenen Tür am 9. Mai 2026
von 11 bis 16 Uhr**



Inge Niederhoff
Heilpraktikerin & Fachtherapeutin
Tel.: 06152-85 97 52
Fax: 06152-85 87 51
info@innie.de · www.innie.de



Naturheilpraxis Inge Niederhoff

Praxis für ganzheitliche naturheilkundliche Medizin

Schwerpunkte meiner Praxis sind:

- Erkrankungen des Stoffwechsels
- Ernährung
- Darmaufbau
- Allergien
- Abklärung MCAS-Histamin
- Dermatologische Ästhetik
- Immunologie
- Schmerztherapie
- Entgiftung
- Ausleitungstherapie
- Schröpfen
- Allergiebehandlung
- Sauerstofftherapie nach Regelsberger
- Sauerstofftherapie nach Ardenne
- integrative biologische Krebstherapie
- Mikroimmuntherapie
- mitochondriale Therapie
- Infusionstherapie u.v.m.

*Reichtum ist viel,
Zufriedenheit ist mehr,
Gesundheit ist alles*

MEHR SICHERHEIT FÜR ÄLTERE MENSCHEN IM STRASSENVERKEHR

Eine Umfrage zeigt: Was sich Frauen von ihrer Altersvorsorge wünschen

(djd). Mit dem demografischen Wandel wächst auch der Anteil älterer Menschen im Straßenverkehr – sowohl absolut als auch prozentual. Viele von ihnen sind zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Pedelec unterwegs und gestalten dadurch ihre Mobilität selbstbestimmt und aktiv. Zugleich zählen sie damit zu den besonders schutzbedürftigen Verkehrsteilnehmenden. Darüber hinaus nimmt die Zahl derjenigen zu, die auch im höheren Alter noch regelmäßig mit dem eigenen Auto fahren – gerade im ländlichen Raum ist es für Erledigungen oft unverzichtbar. Statistiken zeigen, dass vor allem ältere Frauen heute viel häufiger hinter dem Steuer sitzen als früher.

Schulungen können Mut und Sicherheit geben

Die Schattenseite der wachsenden Zahl mobiler Menschen über 75 Jahren: Diese sind überdurchschnittlich oft in Unfälle verwickelt und tragen häufig die Hauptschuld. Die Gründe dafür sind vielfältig – von nachlassender Reaktionsfähigkeit über veränderte Verkehrsbedingungen bis hin zu technischen Neuerungen im Fahrzeug. Eine gezielte Verkehrssicherheitsarbeit ist daher unverzichtbar, um älteren Menschen eine möglichst lange und selbstbestimmte Mobilität zu ermöglichen. Schulungen und freiwillige Fahrstunden etwa können ihnen Mut machen, im Alter sicher mobil zu bleiben.



Der Straßenverkehr gerade in den größeren Städten wird immer herausfordernder. Das Programm „sicher mobil“ will dazu beitragen, dass ältere Menschen ab 65 Jahren ihre Mobilität weiterhin selbst gestalten können.

Foto: © djd/DVR/www.martinlukaskim.de

Unterstützung in Kleingruppen

Ein Beispiel ist das Programm „sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und mehrerer Verbände, es will Personen ab 65 Jahren bei der sicheren Teilnahme am Straßenverkehr unterstützen, alle Infos: www.dvr.de. Für das Programm werden bundesweit Ehrenamtliche gesucht. Ihre Aufgabe: In 90- bis 120-minütigen

Veranstaltungen den älteren Menschen in kleinen Gruppen von acht bis 20 Personen praxisnahe Unterstützung im Straßenverkehr bieten und Inhalte zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Sichtbarkeit sowie aktuellen Verkehrsregeln und Fahrerassistenzsystemen vermitteln.

Kostenlose Teilnahme an Ausbildungsseminar

In dreitägigen kostenfreien Seminaren werden die Ehrenamtlichen zu sogenannten Moderatorinnen und Moderatoren ausgebildet. Die Teilnahme ist kostenlos und wird durch Schulungsmaterialien unter-

stützt. Die Umsetzung der Veranstaltungen vor Ort erfolgt im Namen der beteiligten Partnerverbände. Interessentinnen und Interessenten müssen sich also zunächst einem dieser Verbände anschließen, die Anmeldung ist unkompliziert.

(DJD). Neben dem DVR sind folgende Verbände am Programm „sicher mobil“ beteiligt: Auto Club Europa (ACE), Allgemeiner Deutscher Automobil-Club (ADAC), Auto- und Reiseclub Deutschland (ARCD), Institut für Angewandte Verkehrspädagogik (AVP), Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände (BVF), Deutsche Verkehrswacht (DVW) und Verkehrsclub Deutschland (VCD).



Ältere Menschen haben viele Möglichkeiten, mehr Sicherheit im Straßenverkehr zu erlangen – etwa durch eine Auffrischungsstunde in der Fahrschule.

Foto: © djd/DVR



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



JOHANNITER

IHR ZUHAUSE, IHRE FREIHEIT – MIT SICHERHEIT

Die eigenen vier Wände bedeuten Lebensqualität und Unabhängigkeit. Damit es auch so bleibt, auch wenn man im Alltag möglicherweise etwas unsicherer wird, sind wir an Ihrer Seite. Es reicht ein kleiner Moment der Unachtsamkeit und schon kann es passieren. Angehörige können dann verständlicherweise nicht jede Minute vor Ort sein und so kommen die Johanniter ins Spiel.

Mit dem Hausnotruf der Johanniter schenken wir Ihnen und denen, die sich um Sie sorgen, ein gutes Gefühl. Ob als Armband oder Kette: Der wasserdichte Notrufknopf ist Ihr direkter Draht zu uns. Und wenn Sie das auswählen, dann sogar unterwegs. Ein Knopfdruck genügt, und unsere erfahrenen Mitarbeiter des Hausnotruf sind sofort für



Sie da. 24 Stunden am Tag an 365 Tagen im Jahr.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen: unser erfahrenes und freundliches Team berät Sie gerne. Rufen Sie uns einfach unter 06071 2096 420 an und wir finden die Hausnotruf-Lösung, die am besten zu Ihnen passt. Ausführliche Informationen finden Sie außerdem auf johanniter.de/hausnotruf-testen.

GESUNDHEIT ALS NEUE KERNKOMPETENZ

Mit Eigenverantwortung und kleinen Schritten zu mehr Wohlbefinden

(djd). Steigende Beiträge, endloses Warten auf Facharzttermine, Diskussionen um Leistungskürzungen: Viele Menschen erleben das Gesundheitssystem derzeit als angespannt und fühlen sich zunehmend alleine gelassen. Umso wichtiger wird die eigene Gesundheitskompetenz. Denn wer selbst gut für sich sorgt und zur Expertin oder zum Experten in Sachen eigene Gesundheit wird, kann viel erreichen. „Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung werden in Zukunft zunehmend deutlich mehr Relevanz erhalten müssen“, meint dazu auch Jörg Nielaczny, Vorstandsvorsitzender der Krankenkasse BKK24. Gemeint ist damit nicht die Selbstbehandlung, sondern ein informierter Umgang mit Prävention, Therapie und medizinischen Angeboten.

Mini-Maßnahmen, große Wirkung

Gesundheitskompetenz – das klingt komplex. Doch im Alltag genügen oft schon



In Gesundheits-Podcasts geben Fachleute auf unterhaltsame Weise leicht umsetzbare Tipps für mehr Wohlbefinden.

Foto: © djf/www.bkk24.de

kleine Dinge, um spürbare Veränderungen zu bewirken. So lässt sich zum Beispiel mit schnellen und einfachen Rezepten die Ernährung deutlich ausgewogener gestalten. Tipps wie ein gut abgedunkelter Raum oder die Verbannung des Handys aus dem Bett sorgen oftmals für gesünderen Schlaf. Viele Krankenkassen greifen das Thema auf und bieten ergänzende Informationsformate an. So stellt etwa die BKK24 den Podcast „einfach gesund!“ bereit. Einmal im Monat spricht dort NDR-Moderator Christian Haacke mit einer Expertin oder einem Experten über relevante Gesundheitsthemen wie Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit, abzurufen unter www.bkk24.de/einfach-gesund. Angebote wie diese können helfen, wissenschaftliche Erkenntnisse in klare, alltagstaugliche Impulse zu übersetzen, die sich ohne großen Aufwand umsetzen lassen.

einfach GESUND!

DER PODCAST ÜBER KLEINE VERÄNDERUNGEN MIT GROSSER WIRKUNG!

Bei ernsthaften Beschwerden ärztlichen Rat suchen

Ergänzend bieten Krankenkassen Präventionsprogramme an, die Versicherte bei einem gesünderen Lebensstil unterstützen sollen. Wichtig ist dabei immer: Eigenverantwortung kann und soll medizinische Expertise nicht ersetzen. Anhaltende Beschwerden oder schwere Erkrankungen gehören weiterhin in ärztliche Hände. „Gesundheitskompetenz bedeutet nicht zuletzt, seine eigenen Grenzen zu kennen“, betont Nielaczny. Wann man sich Hilfe suchen sollte, wo man sie bekommt und wie man medizinische Therapien durch eigene Mitwirkung am besten unterstützt, ist ein wichtiger Baustein der Gesundheitsbildung.

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.

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

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

„JETZT ERST RECHT!": LEBEN MIT MULTIPLER SKLEROSE

Viele Aktionen, Informationen und Kontakte rund um den Welt-MS-Tag am 30. Mai

(djd). Ziele verfolgen, Träume verwirklichen: Ist das mit den Einschränkungen möglich, die eine MS-Erkrankung mit sich bringt? „Ja“ sagen dazu Mareike und Janis Bikos. Mit „MS: Jetzt erst recht!“ haben sie das Motto für den diesjährigen Welt-MS-Tag am 30. Mai erdacht – und damit den von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft ausgeschriebenem Wettbewerb gewonnen. Janis erhielt seine Diagnose mit Anfang 20. Jetzt ist er Anfang 50, und die Krankheit schreitet seit sechs Jahren schneller voran. Seine Karriere als Pianist musste er aufgeben. Heute arbeitet er im Homeoffice als Programmierer. Doch Mareike und Janis, Eltern in einer Patchworkfamilie mit drei Kindern, schaffen es, die Hürden im Alltag mit MS zu bewältigen und sich immer wieder kleine Träume zu erfüllen – zum Beispiel eine Reise in Janis' Heimat Griechenland.

Neue Perspektiven entdecken

Ihren Mut und Optimismus möchten die beiden mit ihrem Motto anderen weitergeben: „Das Leben hört nicht auf, auch wenn die Diagnose vieles verändert. Beziehungen, Familie, Freundschaften und Partner-



Mareike und Janis Bikos bewältigen die Auswirkungen seiner MS-Erkrankung gemeinsam. „Jetzt erst recht!“ ist ihr Motto, das auch anderen Mut machen soll.

Foto: © DJD/Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Bundesverband/privat

schaft bleiben bestehen und tragen durch schwierige Zeiten. MS kann uns lehren, das Leben und die Liebe noch stärker zu schätzen, neue Perspektiven zu entdecken und über die Grenzen hinauszugehen, die wir selbst oder die Krankheit uns setzen wollen“, erklärt Mareike.

Viele Angebote für MS-Erkrankte und Angehörige

Die Kampagne zum Welt-MS-Tag lädt Betroffene von Mitte März bis Ende Juni dazu

ein, ihre Erfahrungen bei der Umsetzung von Zielen im Leben mit MS zu teilen – in Text, Video oder mit einer Aktion. Mit ihren ermutigenden Beispielen in einer Mail an weltmstag@dmsg.de können sie viel bewirken. Unter dem Motto „Frag den Experten“ können Anrufende in einer „Sprechzeit“ am 28. Mai unter der Telefonnummer 0800 – 060 4000 kostenlos Fragen an renommierte Neurologen zum Thema MS-Diagnose und Behandlung stellen. Noch ist MS unheilbar. Wer „Jetzt erst recht!“

in Bewegung bleiben will, kann durch die Teilnahme an der Bewegungs- und Benefizaktion „The May 50K“ Spenden für die MS-Forschung sammeln.

Unterstützung und Informationen

Die DMSG-Landesverbände bieten in ganz Deutschland Veranstaltungen zum Welt-MS-Tag an. Termine sind unter www.dmsg.de zu finden – ebenso eine Community, eine Suche nach ausgezeichneten Kliniken und Praxen, eine Akademie, grundlegende Informationen über MS und die Hilfsangebote der DMSG. Denn mit der richtigen Unterstützung lässt sich leichter sagen: „MS: Jetzt erst recht!“

GELASSEN ÄLTER WERDEN

Frühzeitig die passende Wohnentscheidung treffen

Viele Menschen interessieren sich für die Seniorenresidenz „Am Kurpark“ GmbH und schätzen das vielseitige Angebot ebenso wie die besondere Atmosphäre des Hauses. Dennoch wird die Entscheidung für einen Einzug häufig hinausgezögert – manchmal länger als sinnvoll. Unsere Erfahrung zeigt: Wer erst in einer akuten Situation handeln muss, verliert oft wertvolle Möglichkeiten, sein Leben weiterhin selbstbestimmt zu gestalten.

Voraussetzung für einen Einzug in die Residenz ist eine altersgerechte körperliche und geistige Fitness. Sollte das Leben dennoch einmal gesundheitliche Einschränkungen mit sich bringen, können diese im Rahmen der ambulanten Pflege aufgefangen werden. So bleibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Alltag weiterhin weitgehend selbstständig und aktiv zu gestalten.

Sollte einmal darüber hinaus Pflege erforderlich werden, profitieren Bewohner unserer Residenz von einer engen Kooperation mit dem Seniorenwohn- & Pflegehaus Das „Blaue Haus“. Dadurch können Sie im Bedarfsfall bevorzugt berücksichtigt werden – ein wichtiger Vorteil in Zeiten, in

denen Pflegeplätze vielerorts knapp sind. Sie wohnen in einem unserer 120 hochwertig ausgestatteten 2- oder 3-Zimmer-Appartements in bester Kurparklage – mit barrierefreiem Zugang zum Park und viel Raum zum Wohlfühlen. Ein Notrufsystem in allen Appartements sorgt zusätzlich für Sicherheit. Gleichzeitig erleichtern zahlreiche Service- und Genussangebote den Alltag und geben Ihnen den Freiraum, das Leben entspannt genießen zu können.

Ein zentraler Treffpunkt der Residenz ist das Restaurant & Café „Parkblick“, das täglich frische, ausgewogene Mahlzeiten sowie hausgemachten Kuchen serviert – ein Ort für Genuss, Begegnung und gesellige Stunden oder zahlreichen Veranstaltungen. Möchten Sie mehr erfahren?

Kontaktieren Sie uns unter Tel.: 06063 9594-0 oder per E-Mail: info@seniorenresidenz-badkoenig.de. Weitere Informationen finden Sie unter www.senioren-wohnekonzepte.de. Lernen Sie unser Residenzleben auch gerne bei einem Aufenthalt in einem unserer Hotel-Appartements kennen – wir freuen uns auf Ihren Besuch!



RESIDENZWOHNEN –
ein Schritt, der das Leben schöner macht

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG



Werkstraße 27
64732 Bad König

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

www.senioren-wohnekonzepte.de

LUST AUF GENUSS

Sie sind florale Multitalente, die zahlreichen Wildpflanzen- und Kräuterarten, die jetzt im Frühling wieder aus dem Boden sprießen – vor allem im Wald, auf Wiesen und an Wegesrändern. Oft werden sie, weil sie sich gerne auf Beeten ausbreiten, als lästiges Unkraut abgetan. Doch diese Negativbezeichnung ist irreführend. Die meisten dieser unscheinbaren Grünlinge besitzen viele wertvolle Eigenschaften, sei es als Lebensmittel, sei es als Heilkräuter. Es lohnt sich also, beim nächsten Spaziergang die Augen offen zu halten. Ein wenig botanisches Wissen schadet dabei nicht, um die wilden Gewächse sicher bestimmen zu können.



BOTANISCHE KOSTBARKEITEN AM WEGESRAND

Heimische Wildkräuter: kleine Schätze, die uns im Alltag überraschen und bereichern

Wo werden Sammler fündig? Wer Wildpflanzen sucht, wird in der Natur besonders an Wiesenrändern, Brachflächen und Bachufern erfolgreich sein. Dabei gilt: Abstand von gedüngten Feldern, Wiesen, Obstplantagen oder Gärten halten. Um die Pflanzen und ihren Lebensraum nicht zu gefährden, sollte nicht wahllos gepflückt werden. Experten empfehlen, nicht alle Blüten und Blätter zu entfernen, damit die Pflanze gesund weiterwachsen kann. Wurzeln gehören ebenso wenig ins Sammelnetz, und geschützte oder seltene Pflanzen dürfen gar nicht geerntet werden – ebenso wenig wie Pflanzen in Naturschutzgebieten oder auf landwirtschaftlich genutzten Flächen. Nützliche Helfer sind unverzichtbar. Ein Bestimmungsbuch oder eine Herbarium-App mit klaren Fotos hilft, die vielen essbaren Wildkräuter von ihren giftigen Doppelgängern zu unterscheiden. Denn manches Grün wirkt harmlos, kann aber täuschen: So ähnelt der schmackhafte Wiesenkerbel dem Schierling, der Bärlauch wird leicht mit Maiglöckchen verwechselt. Deshalb gilt: Finger weg von allem, was man nicht eindeutig erkennt.

Kleines Krautglossar

Baldrian. Das Wildkraut mit seinen hochgewachsenen Stielen und filigranen hollunderähnlichen Blüten beruhigt das Nervenkostüm. Bei Nervosität, Schlaflosigkeit oder psychosomatischen Beschwerden kann Baldrian in Tee, Tinktur oder Pulverform helfen.

Brennnessel. Oft als Unkraut verkannt, ist die Brennnessel ein Heilkraut mit langer Tradition. Ihre entwässernde Wirkung wurde schon bei Gicht, Arthritis und Rheuma genutzt, äußerlich angewendet fördert sie die Durchblutung bei Gelenkerkrankungen. Tees unterstützen Harnwegsinfekte, und in der Küche bringen die jungen Blätter wür-

zige Frische in Salate, Quark oder Suppen – auch in Brennesselsuppe oder -spinat.

Gänseblümchen. Die kleinen Blüten der Minimargerite wurden früher als Allheilmittel gegen Hautprobleme, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit genutzt. Heute dienen sie vor allem der kulinarischen Freude: nussig im Geschmack, dekorativ und getrocknet sogar als Tee.

Giersch. Das schnell wachsende „Zipperleinkraut“ galt im Mittelalter als Heilmittel gegen Gicht. Heute überrascht es durch frisches Aroma in Salaten, Quarkgerichten und sogar Limonaden.

Gundermann. Bodennah wachsende Winzlinge mit blau-lila Blüten und leicht lakritzigem Aroma – perfekt als Würzkräut für Kartoffel- und Fleischgerichte.

Johanniskraut. Bekannt als „Gemütsoptimierer“ hilft es bei leichten Depressionen und findet in Tees, Kräuterschnäpsen oder Likören Anwendung.

Kamille. Schon in der Steinzeit genutzt, hilft Kamille als Tee bei Magen-Darm-Beschwerden oder als warmer Umschlag bei Entzündungen. Ein Klassiker unter den sanften Heilmitteln ist auch das Kamillendampfbad.

Knoblauchrauke. Dezent es Knoblaucharoma macht sie zu einer Delikatesse in Pesto oder als Würzkräut. Harntreibend, schleimlösend und antiseptisch wirkt sie auch medizinisch.

Löwenzahn. Robust und anspruchslos, schmeckt er in Salaten, Smoothies oder als Kaffeeersatz. Die Blüten liefern Honig, Knospen lassen sich wie Kapern einlegen, die Wurzeln dienen als Ersatzkaffee. In der Heilkunde wirkt Löwenzahn stoffwechsel- und verdauungsfördernd.

Melisse. Ein Klassiker unter den Heilkräutern: beruhigend, schlaffördernd, gegen Kopfschmerzen und Nervosität. In der Küche bereichert sie Salate, Desserts und Getränke.

Sauerampfer. Das langblättrige Kraut liefert säuerliche Frische in Suppen, Omeletts und Quarkgerichte. Kleine Mengen liefern Vitamin C; große Mengen sollten wegen Oxalsäure vorsichtig genossen werden.

Spitzwegerich. Bereits in der Antike geschätzt, wirkt er antiseptisch auf der Haut. Bei Insektenstichen oder kleinen Verletzungen kann man die Blätter direkt auflegen.

Waldmeister (Maikraut). Aromatisch, cumarinhaltig, beliebt in Bowlen, Götterspeise und Süßspeisen. Früher auch als Heilpflanze gegen Leberbeschwerden und Einschlafstörungen genutzt, sollte jedoch wegen Cumarin in Maßen verwendet werden.

Wiesenkerbel. Essbar, vitaminreich und würzig, ideal für Kräuterquark, Suppen, Fischgerichte oder Eintöpfe. Vorsicht bei Verwechslungen mit Schierling oder Hundspetersilie.

Wilder Thymian. Mediterran duftend, antiseptisch, löst Halssekret und entspannt die Bronchien – zugleich ein würziges Kraut für Küche und Naturmedizin.

Wildkräuter am Wegesrand zeigen uns, wie viel Wertvolles oft übersehen wird. Sie sind robust, vielseitig, gesund und aromatisch – kleine Alltagswunder, die entdeckt, geerntet und genossen werden wollen. Wer sie bewusst wahrnimmt, gewinnt nicht nur Geschmack, sondern ein Stück Naturgeschichte direkt vor der Haustür.



WeinCurier

Fattoria Villa Matilde, Celole, Kampanien

Liebe Weinfreunde, liebe Kunden,

wir begrüßen mit Ihnen den Frühling und laden Sie herzlich ein zu unserer traditionellen Frühjahrsverkostung!

Alle Details online oder im Granconsumo.



Außerdem erwartet Sie in dieser Ausgabe:

- Comeback eines Klassikers: Fattoria Villa Matilde
- Saisonelle Weinempfehlungen wie z.B. Spargelweine, Osterhasenwein
- Frühlingsgrüße aus Südtirol
- Frische Sonderpreise (%)

Einen genussreichen und sonnigen Frühling wünscht Familie Molina.

Molina

| | | |
|---------------|---|----------|
| VILLA MATILDE | Vigna Caracci, Falerno del Massico Bianco DOC, 2018 | 29,95€ |
| | <i>Eingelagert</i> | 39,93€/L |
| | | 03FAL001 |
| VILLA MATILDE | Falerno del Massico Bianco DOC, 2020 | 11,95€ |
| | <i>intensiver Duft</i> | 15,93€/L |
| | | 03FAL002 |
| VILLA MATILDE | Aglianico, IGT, Rocca dei Leoni, 2013 | 7,95€ |
| | <i>Brombeere</i> | 10,60€/L |
| | | 04FAL010 |
| VILLA MATILDE | Falerno del Massico Rosso DOC, 2017 | 14,95€ |
| | <i>Veilchen duft</i> | 19,93€/L |
| | | 04FAL001 |

Frühjahrsverkostung 2026

RÖDERS



- 25.04.26 Premiumverkostung am Samstag
- 25.04.26 Große Weinprobe am Samstag
- 26.04.26 Große Weinprobe am Sonntag

Details & Anmeldung online oder bei uns im GranConsumo.

Online



Anmeldung

Weinempfehlungen der Saison:

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Volpe Pasini, Togliano di Torreano, Friaul</p> <p>GRIVO', Pinot Grigio, DOC, C.O.d.F., 2024</p> <p>11,95€ 9,95€ 13,27€/L</p> <p>-16,74% (%)</p> <p></p> <p></p> <p>Strohgelb, fruchtig, elegant, frisch, voll, würzig.</p> <p>03VOL001</p> | <p>Tomàs Cusiné, Vilosell, D.O. Costers del Segre</p> <p>LLEBRE, D.O. Costers del Segre, 2022</p> <p><i>Osterhasenwein</i></p> <p>11,95€ 8,95€ 11,93€/L</p> <p>6+1</p> <p></p> <p>Kirschrot, konfitierte rote Früchte, Balsam- und Holztöne, Vanille und Gewürze.</p> <p>04XTC003</p> | <p>Famiglia Olivini, Desenzano del Garda, Lombardei</p> <p>Lugana, DOC, 2024</p> <p>11,90€ 9,95€ 13,27€/L</p> <p>-16,39% (%)</p> <p></p> <p></p> <p>Strohgelb bis grün, mineralischer Charakter, blumige und zitrische Aromen, frisch.</p> <p>03OVI001</p> | <p>Fam. Fernández Rivera, Ribera del Duero</p> <p>EL VINCULO, Crianza, 12 Vientos, 2021</p> <p>12,95€ 10,95€ 14,60€/L</p> <p>-15,44% (%)</p> <p></p> <p>Fein-würziges Bouquet, Vanille, Waldbeeren, saftig, gute Säure-Tanninstruktur.</p> <p>04XEV002</p> |
|--|---|---|---|

Flascheninhalt = 0,75 Liter, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Details auf casamolina.de

Rezept FIT FÜR DEN FRÜHLING



Teller schön anrichten. Dressing darüber geben.

Grüner Spargel

Spargelenden entfernen, kleine Stangen müssen nicht geschält werden. In Olivenöl in einer Pfanne anbraten, bis er leicht gebräunt und noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Maischolle

Filets waschen, trocken tupfen und leicht in Mehl wenden. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets 2–3 Minuten pro Seite braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Gebackene Ziegenkäserolle (optional)

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Ziegenkäserolle in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Blech legen. Oberseite mit Honig bestreichen. Optional Kräuter oder Pfeffer darüber streuen.

Ca. 10 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt und der Honig karamellisiert ist. Kurz abkühlen lassen und auf Salat oder Brot anrichten.

Anrichten

Salat auf Tellern verteilen. Grünen Spargel darauf legen. Maischolle daneben anrichten.

Optional: gebackene Ziegenkäse-Scheiben auf den Salat setzen. Etwas Olivenöl leicht darüberträufeln.

Tipps

Dicke Ziegenkäsescheiben bleiben innen cremig, dünne werden schnell fest. Nüsse leicht rösten, bevor sie über den Salat gestreut werden – gibt ein wunderbares Aroma. Vegetarische Variante: Einfach die Maischolle weglassen.

Frische Wildkräuter und Blattsalate schmecken jetzt im Frühling besonders aromatisch und liefern Vitamine, die gegen Frühjahrsmüdigkeit helfen. Ein leichter, fruchtiger Salat bringt Energie und Frische auf den Teller.

Gemischter Salat mit Wildkräutern, Honig-Senf-Mangodressing, grünem Spargel und Maischolle

Wahlweise:

Gebackene Ziegenkäserolle mit Honig

Portionen: 4

Gesamtzubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel

Kalorien pro Portion: ca. 500 kcal (ohne Ziegenkäse), ca. 700 kcal (mit Ziegenkäse)

Zutaten für den Salat

- 150 g gemischter Blattsalat (Rucola, Frisée, Radicchio, Spinat)
- 150 g frische Wildkräuter
- 1 kleine Mango, geschält und in dünne Spalten
- Erdbeeren, Menge nach Wunsch gewaschen und in Scheiben
- Optional geröstete Pinienkerne oder Walnüsse

Für das Honig-Senf-Mangodressing

- 1 EL Honig
- 1 EL Mangosoße
- 1 EL Dijon-Senf
- 2 EL Olivenöl

- 1 EL Crema di Balsamico Bianco
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Optional eine Prise Zucker

Für den grünen Spargel

- 250 g grüner Spargel (kleine Stangen, müssen nicht geschält werden)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für die Maischolle

- 4 kleine Filets (je ca. 100 g)
- 1 EL Butter oder Öl
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft

Optional: Gebackene Ziegenkäserolle

- 150 g Ziegen-Weichkäserolle
- 1–2 EL Honig
- Optional frische Kräuter (Thymian, Rosmarin)
- Optional Pfeffer

Zubereitung

Dressing

Honig, Mangosoße, Dijon-Senf und Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben. Olivenöl langsam einrühren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Balsamico hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und optional Zucker abschmecken.

Salat

Salate gründlich waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Mango in Spalten und Erdbeeren in Scheiben schneiden. Salat mit Mango und Erdbeeren auf dem



Buchtipp

Susanne Hansch Wildkräuter-Kochschule

Wildkräuter haben tolle Aromen, sind natürlich, supergesund, bio, regional, ressourcenschonend und dann auch noch gratis. Es will aber gelernt sein, sie gekonnt und genussvoll zu nutzen, sonst wird es schnell mühsam oder wenig schmackhaft. In ihrer einzigartig bebilderten Wildkräuter-Kochschule zeigt die Bestseller-Autorin, wie essbare Wildpflanzen unkompliziert und lecker in die eigene Alltagsküche einbezogen werden: clever sammeln, schonend

transportieren, richtig putzen, köstlich zubereiten. Mit vielen Tipps und Tricks für die Küche, 180 klassischen und neuen Rezepten aus aller Welt und über 60 Wildpflanzen in detailreichen Porträts. „Die große Wildkräuter-Kochschule“ wurde 2023 von der GAD mit der Silbermedaille ausgezeichnet und beim Deutschen Gartenbuchpreis als bestes Gartenkochbuch 2024 prämiert.

Verlag Eugen Ulmer, 288 Seiten



Ran an den Rost!

Die Sonne übernimmt wieder das Kommando. Die Luft riecht nach Aufbruch. Und wir? Wir sind bereit. Bereit für Glut, für Rauch, für diesen ersten Moment, wenn Fleisch auf heißes Metall trifft. Jetzt gibt's keine Ausreden mehr. Grill raus. Deckel auf. Saisonstart.

Bei uns bekommen Sie alles, was Sie für einen gelungenen Auftakt in die Grillsaison brauchen – Qualität, Frische, echtes Handwerk. Denn An grillen ist kein Nebenbei-Event. Es ist ein Statement.

Himmliches Vergnügen

La Vita è dolce – Der direkte Draht nach Italien
Wir lieben Lebensmittel – bei uns finden nur die besten Produkte den Weg in die Regale. **Marziale Coolinaria** bringt den echten Geschmack Italiens direkt auf deinen Osterbrunch-Tisch: Oliven, überbackene Auberginen und Zucchini, saftige Tomaten, feine Antipasti, hauchdünn geschnittene Wurst und Schinken, cremiges Tiramisu – frisch, unkompliziert, voller Genuss.



www.edeka-patschull-darmstadt.de



Haltung entscheidet. Im Stall. Und auf dem Teller!
Hofglück Bioschwein



Haltung entscheidet. Im Stall. Und auf dem Teller!

Premiumqualität beginnt nicht im Kühlregal, sondern im Stall. Das Bio-Schweinefleisch von Hofglück aus dem Haus von EDEKA Südwest steht für mehr Raum, mehr Ruhe und Verantwortung für Tier und Natur. Gentechnikfreies Futter, Auslauf und tiergerechte Haltung schaffen Fleisch, das man schmeckt: saftig, zart, aromatisch. Frankfurter Schnitzel – ganz einfach. Genuss mit Haltung.

Die neuen klassischen Produkte sind ein Muss: panierte Tomaten mit Käse, Oregano oder Rosmarin, knusprige Zucchini in Parmesan-Panade, sanft gegarte Auberginen oder die klassische **Caponata**. Einfach in den nächsten EDEKA-Patschull-Markt gehen, Sortiment entdecken und direkt ins La-Dolce-Vita-Feeling entführen lassen.

Unsere Highlights fürs An grillen

- **Kochkäswurst** – weich, saftig, ein absoluter Liebling bei den Kids.
- **Feuer- & Chili-Cheese** – würzig, mit einer Schärfe, die richtig Feuer macht.
- **Heiner-Fleischkäse & 68er Bratwurst** – klassische Genüsse, die man nie vergisst.
- Neu im Sortiment: **Johanns Kartoffelwürstchen** – einfach sensationell!

Und unsere legendären **Wildbratwürste** – kräftig, aromatisch, ein Fest für alle Sinne. Aber nur solange der Vorrat reicht – am besten gleich vorbestellen!

Hausgemacht heißt bei uns:

- Nur beste Zutaten & Fleisch von regionalen Bauern
- Ohne Zusatzstoffe
- Ohne Konservierungsmittel
- 100 % Geschmack

Frisch. Ehrlich. Selbstgemacht

Bei EDEKA Patschull in Eberstadt, Arheilgen und im Heiner Center. Immer Donnerstags gibt's frische Würste fürs Wochenende. Schnell sein. Vorbestellen.

Probieren. Lieben. Genießen.



Neueröffnung EDEKA Patschull am 14. April

Mehr als ein Supermarkt – ein neuer Treffpunkt für Genuss, Qualität und Nachbarschaft



Wer in den letzten Monaten am Schwarzen Weg vorbeigekommen ist, hat es gespürt: Hier passiert etwas Großes. Nicht einfach renoviert – hier wird gebaut. Staub in der Luft, Handwerker, Bauzäune, Ideen an jeder Ecke. Eine echte Baustelle. Und ja, Baustellen haben ihren eigenen Rhythmus.

Für uns war das kein Sprint, sondern ein Marathon. Geduld, Nerven, Teamgeist – alles war gefragt. Kurzfristige Änderungen, neue Herausforderungen – wir haben improvisiert, Pläne angepasst, immer weitergemacht. Alles, was war, liegt jetzt hinter uns.

Echter Geschmack. Handgemacht.

Kornmayer's Soßen

Bei uns zuhause dürfen Kornmayer's Soßen beim Grillen nicht fehlen – weil sie einfach alles noch ein Stück besser machen. Seit 1999 steht KORN-MAYERs Manufaktur für Handwerk: Senf, Öl, Salz, Saucen – alles wird noch selbst gerührt, gehackt und abgeschmeckt. Viele Zutaten kommen aus der Region.

Hessische Genussmomente auf dem Löffel

Entdecken Sie unsere feine Produktlinie „Hessen“ – handverlesene Spezialitäten, die jedes Gericht veredeln.

Auf der Zielgeraden

Noch wird geschraubt, eingeräumt, vorbereitet – aber jeden Tag sieht man mehr davon, was hier entsteht. Auf rund 800 Quadratmetern zieht Leben ein. Rund 16.000 Produkte vom täglichen Brot über frisches Obst und Gemüse bis zu regionalen Spezialitäten und ausgewählten Bio-Produkten. Fleisch- und Wursttheke mit Bedienung, große SB-Käsetheke und Marken, für die wir stehen: Qualität, Frische, Verantwortung.

Ein Markt für die Nachbarschaft

Warme Farben, angenehme Beleuchtung, SB-Backshop, kleine Kaffeebar – hier bleibt man gerne kurz stehen.

Uns geht es um mehr als Produkte. Regionalität und gute Nachbarschaft sind uns wichtig. Die Bäckerei Bormuth liegt nur einen Steinwurf entfernt – deshalb haben wir im Markt auf eine eigene Bäckerei verzichtet. Zusammenarbeit statt Konkurrenz. Wir wollen einen Ort schaffen, an dem man kurz einen Kaffee mitnimmt, mit der Nachbarin oder dem Nachbarn plaudert, seinen Einkauf erledigt – und sich einfach wohlfühlt. Für einen entspannten Einkauf stehen unseren Kundinnen und Kunden außerdem 90 Minuten kostenloses Parken zur Verfügung



Danke an alle

„Wir möchten uns von Herzen bei Ihnen bedanken. Für Ihre Geduld, Ihre Freundlichkeit und die vielen lieben Nachrichten in den letzten Monaten – das hat uns tief berührt. Bald ist es soweit – und wir können es kaum erwarten, Sie bei uns willkommen zu heißen.“

Daniel & Pia Patschull mit Team
EDEKA Patschull

Schwarzer Weg
64297 Darmstadt – Komponistenviertel
Eröffnung: 14. April 2026
Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag · 7:00 – 21:00 Uhr

Mitarbeitersuche:

Daniel Patschull und sein Team suchen noch Verstärkung. Wer Spaß an Lebensmitteln, Freude am Umgang mit Menschen und Teamgeist mitbringt, ist herzlich willkommen – egal, ob Berufserfahrung oder Neueinsteiger.

Hessisch Chutney (Sauerkraut & Apfel) – die harmonische Verbindung aus Süße und Würze; passt zu allem, was das Etikett verspricht.

Darmstädter Senf – veredelt mit frischen Kräutern der Grünen Soße; ein Klassiker zu gekochtem Fleisch, Eiern, Salaten, Würstchen und Wurst.

Hessische Grillsauce fruchtig – die fruchtige Begleitung für jede Grillparty, kräftig, aromatisch, unverwechselbar.




EDEKA
Patschull

Edeka Heiner Center · Darmstadt · Eschollbrücker Str. 44 · Mo-Sa 7-22 Uhr
(ab 14.4.2026) Edeka Patschull · Darmstadt · Schwarzer Weg 9 · Mo-Sa 7-21 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Arheilgen · Untere Mühlstr. 5 · Mo-Sa 7-21.45 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Eberstadt · Heidelberger Landstr. 223 · Mo-Sa 7-21 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Kranichstein · Grundstr. 2-8 · Mo-Sa 8-21 Uhr

FRÜHLING, NEUE JAHRGÄNGE UND GENUSS VON VINUM AUTMUNDIS



Foto: © vinum autmundis

Mit dem Frühling beginnt bei vinum autmundis die Zeit für frische Weine und besondere Genussmomente rund um die Odenwälder Weininsel Groß-Umstadt.

Die ersten Weine des neuen Jahrgangs zeigen sich lebendig, fruchtbetont und ideal für die kommende Terrassen- und Gartensaison. Ob elegante Weißweine, feine Rosés oder prickelnde Sekte – jetzt ist die perfekte Gelegenheit, die Vielfalt der Winzergenossenschaft neu zu entdecken. Ergänzend dazu bietet der Onlineshop attraktive Weinpakete und Probier-Bundles, ideal zum Kennenlernen oder als Geschenkidee zu Ostern.

Ein kulinarisches Highlight erwartet die Gäste im April beim Event „Frühlingserwachen“: Fernsehkoch Reiner Neidhart steht live am Herd, während die passenden Wei-

ne präsentiert werden. Ein Abend voller Genuss und Inspiration. Hessisch, ehrlich, lecker und mit ganz viel Herz!

Auch in Reinheim und Georgenhausen erhältlich

Die Weine von vinum autmundis sind auch direkt vor Ort erhältlich: Bei Edeka Lajos, alldrink und Fristo in Reinheim oder bei Edeka Kampmann in Georgenhausen finden Sie eine Auswahl unserer Weine im Sortiment. Schauen Sie beim nächsten Einkauf einfach nach vinum autmundis und nehmen Sie ein Stück Odenwälder Weininsel mit nach Hause.

Weitere Informationen unter www.vinum-autmundis.de

Ihre Winzerfamilien von vinum autmundis

WIE FLÜSSE UND RÖMER DEN ODENWALD PRÄGEN

Schöne Wandertage und spannende Ausflüge

(DJD). Zwischen sanften Hügeln, dichten Wäldern und idyllischen Flusstälern warten im Odenwald eindrucksvolle Naturschauspiele und historische Schätze auf Entdecker. Das Neckartal schlängelt sich durch diese abwechslungsreiche Region im nördlichen Baden-Württemberg und auch die Nebenflüsse haben die Landschaft geprägt. Das ist zum Beispiel in der spektakulären Margaretenschlucht bei Neckargerach hautnah zu erleben: Ein beschilderter Wanderweg führt durch die steil aufgetürmten Felswände und an acht Wasserfallstufen vorbei. Mit gutem Schuhwerk ist diese Tour auch für Kinder ein spannendes Abenteuer. Leichter zu gehen, aber ebenso spannend ist zum Beispiel der Eberbacher Pfad der Flussgeschichte: Er zeigt die geologische und geschichtliche Entwicklung des Neckars, der in Jahrhunderten ganze Landstriche gesenkt und gehoben, Schleifen und Umlaufberge gebildet hat. Und wer in die Geschichte der Menschen rund um den ehemaligen Grenzwall Limes eintauchen möchte, kann Zeitreisen auf sechs ausgewiesenen Römerpfaden unternehmen.

Auf den Spuren der alten Römer

Die Römerpfade tragen die Namen von römischen Göttern und sind als Qualitätswanderwege ausgeschildert. Am Wegesrand entdecken die Wanderer historische Stätten und Museen, versteckte

Schätze und Aussichtspunkte. Ein Höhepunkt auf dem Merkurpfad bei Osterburken ist zum Beispiel ein originalgetreu nachgebauter Limes-Wachturm. Von oben lässt sich nachempfinden, wie ein römischer Feldherr wohl vor zweitausend Jahren übers Land geblickt hat. Zu Füßen des gemauerten Turms mit umlaufender Holzgalerie liegen die Grundmauern eines römischen Kastells im frei zugänglichen Limespark. Und nebenan lohnt sich der Besuch im Römermuseum Osterburken. Zum 20-jährigen Jubiläum der Aufnahme des Limes ins UNESCO-Weltkulturerbe ist dort die Ausstellung „Eine Grenze, die verbindet“ zu sehen. Unter www.tg-odenwald.de sind interaktive Tourenkarten zu allen Wanderwegen zu finden.



In der spektakulären Margaretenschlucht fühlen sich die Wanderer zwischen den riesigen Felsbrocken ganz klein.

Foto: © DJD/Touristikgemeinschaft Odenwald/Christian Frumolt

Ei, kommt vorbei - ich fraa misch uff eich!

Hessisch, ehrlich, lecker und mit ganz viel Herz!

24.04.2026 18:00 Uhr

Frühlingserwachen: Live-Cooking mit Fernsehkoch Reiner Neidhart

Reservierung per Mail an events@vinum-autmundis.de

04.-10.05. **Weinwoche: 10% auf Wein & Sekt**

06.05. **After Work Party**

07.05. **Kellergeheimnisse**

09.05. **Jungweinprobe**

und viele weitere Termine unter www.vinum-autmundis.de

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

„IN EINE BESSERE WELT“

25 Jahre Darmstädter Residenzfestspiele



Die diesjährige Jubiläumsausgabe der Darmstädter Residenzfestspiele findet vom 31. Juli bis 9. August 2026 statt und steht unter dem Motto „In eine bessere Welt - 25 Jahre Darmstädter Residenzfestspiele“.

Zehn Veranstaltungen verwandeln erneut einige der schönsten historischen Orte der Stadt in lebendige Bühnen für Musik, Theater und Performance. Das Jubiläumsprogramm bietet eine genreübergreifende Mischung aus Jazz, Gospel, Pantomime, Barockmusik, Sinfonie, Musical und Opernacht.

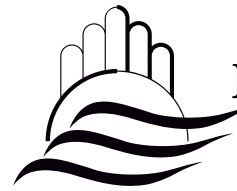
Den Auftakt gestaltet am 31. Juli das französische Ensemble Les Haricots Rouges („Die roten Bohnen“), das mit ihrem energiegeladenen New-Orleans-Jazz im Innenhof des Kollegiengebäudes das Festival eröffnet. Am 1. August folgen die Golden Voices of Gospel mit einem mitreißenden Gospel und Spiritual-Programm – Mitsingen, Mitklatschen und Mitmachen erwünscht.

Der 2. August bietet gleich zwei Veranstaltungen: ein MatineeKonzert mit dem Duo Amabile (Klarinette und Akkordeon – Akkordeon ist das Instrument des Jahres 2026) im Rodensteiner Hof des Landesmuseums sowie am Abend das visuelle Theater „Opus 4“ der Berliner Pantomimen Bodecker & Neander. Im historischen Marstall des Jagdschlusses Kranichstein stehen am 4. und 5. August zwei Abende unter dem Titel „Barocke Genuss-Musik“ mit den Ensembles Barock_Plus und Los Temperamentos auf dem Programm.

Die Open-Air-Bühne auf der Mathildenhöhe wird anschließend zum Zentrum vier großer Sommerkonzerte: Am 6. August präsentiert Tom Gaebel & Band (Foto unten) mit „Sinatra Summer Swing“ eine Hommage an den klassischen Big-Band-Sound. Am 7. August folgt ein festliches chorsinfonisches Konzert mit der Darmstädter Pianistin Carmen Piazzini, der Darmstädter Hofkapelle und dem Konzertchor Darmstadt, das Werke von Robert Schumann und Carl Maria von Weber im Schumann- und Weber-Jahr 2026 verbindet.

Am 8. August präsentiert die Formation „musicalpeople“ aus Berlin unter dem Titel „Musical Songs for a Better World“ ein Potpourri bekannter Musical-Highlights mit deutschen Topstars der Musicalszene aus Hamburg und Stuttgart.

Und den glanzvollen Abschluss bildet traditionell die Italienische Opernacht am 9. August mit Solisten, dem Konzertchor Darmstadt und der Darmstädter Hofkapelle unter der Leitung von Wolfgang Seeliger. Gerade im Jubiläumsjahr wird das Motto „In eine bessere Welt“ programmatisch verstanden: Kunst schafft Räume der Begegnung, eröffnet neue Perspektiven und bringt Menschen zusammen – mitten im historischen Herzen Darmstadts. (PM/KC)



Darmstädter Residenzfestspiele



31. Juli - 9. August 2026

„In eine bessere Welt“

25 Jahre Darmstädter Residenzfestspiele

Kollegiengebäude Innenhof, 20:30 Uhr

Fr, 31. Juli Les Haricots Rouges

Sa, 1. Aug. Golden Voices of Gospel

So, 2. Aug. Bodecker & Neander (Pantomime)

Landesmuseum, Rodensteiner Hof, 11 Uhr

So, 2. Aug. MatineeKonzert - Duo Amabile

Jagdschloss Kranichstein, 19:30 Uhr

Di, 4. Aug. Barock_Plus

Mi, 5. Aug. Los Temperamentos

Mathildenhöhe (Open-Air), 20:30 Uhr

Do, 6. Aug. Tom Gaebel & Band

Fr, 7. Aug. Chorsinfonisches Konzert
mit Carmen Piazzini, Klavier

Sa, 8. Aug. Musical Songs for a Better World

So, 9. Aug. Italienische Opernacht

Infos und Tickets 06151 - 20 400

www.residenzfestspiele.de





WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



SOMMERGLÜCK AUF DEM STADTBALKON

Wie der urbane Mini-Freisitz zur mediterranen Oase wird

Kaum wird es draußen frühlingshafter und der Sommer scheint zum Greifen nahe, erweitert sich die Wohnung um einen ganz besonderen Raum - den Balkon. Ob der Kaffee am Morgen oder das Essen mit Freunden am Abend Hier zeigt sich, dass schon ein paar Quadratmeter unter freiem Himmel das Lebensgefühl deutlich aufwerten. Es ist also jetzt höchste Zeit, den Balkon fit für die warme Saison zu machen. Mit diesen Gestaltungsideen lässt sich das Outdoor-Wohnzimmer auch auf kleinster Fläche in ein sommerliches Paradies verwandeln.

Filigranes Mobiliar

Wie bei kleinen Zimmern profitiert auch ein Mini-Freisitz von Mobiliar, das eher grazil und wenig wuchtig erscheint. Deshalb sollte man sich möglichst für Einrichtungsobjekte entscheiden, die auf schlanken Füßen thronen und von der Höhe eher „tiefer gelegten“ Loungecharakter haben. So wirkt die zur Verfügung stehende Wohnfläche weitläufiger.

Bequem und variabel

Tisch und Stühle gehören unverzichtbar zur Grundausstattung eines Balkons. Möchte man jedoch ein Wäschegestell ausbreiten oder die Sonnenliege nutzen, bieten sich Möbel zum Zusammenklappen an. Diese können dann bei Bedarf mit wenigen Handgriffen platzsparend weggeräumt und nach unten weggeklappt werden. Die flexibelsten Sitz- und Liegeoptionen sind jedoch leichtgewichtige Allrounder aus Stoff- wie Hängesessel oder Hängematten. Die textilen Schaukler mit garantiertem Urlaubsflair können überall schnell befestigt und nach dem Gebrauch ruckzuck wieder verstaut werden.

Einrichtung mit Mehrfachfunktionen

Die kompakte Sitzbank, die in ihrem Innern Gartentools oder Kissen lagert, oder der Hocker, der genauso als Beistelltisch dient... Gerade auf kleinen Flächen werden multifunktionale Möbel zu wahren Gamechangern, weil sie ein Stauraum-Maximum bieten, ohne dass der Außenbereich beengt wirkt und an Luftigkeit verliert.

Vertikal denken

Wenn der Platz in der Horizontalen begrenzt ist, sollte man Einrichtung in die Höhe planen. Gerade voluminöse Kübel, die am Boden kostbare Fläche einnehmen, lassen sich beispielsweise durch schlanke

Pflanzenregale ersetzen. So wird Fußfreiheit gewonnen, während die Balkonbotanik etwas weiter oben Wurzeln schlagen kann.

Wohnbereiche schaffen

Lounge, Essecke und Kräuter-Gardening-Gestell. Solche Nutzungsvielfalt lassen sogar kleinste Terrassen zu. Das Zauberwort heißt hier: Zonen kreieren! Damit das auch funktioniert, gilt es klare Strukturen zu schaffen, die verschiedene Bereiche deutlich sichtbar machen. Kontrastierende Materialien, Outdoorteppiche oder auch Farben können helfen, diese optisch voneinander abzugrenzen. Doch Achtung bei Kolorierungen. Hier gilt: Lieber dezente, pastellige Töne bevorzugen, anstatt auf beliebige Buntheit zu setzen. Denn ein wildes Farb-Potpourri kann auf kleinem Raum schnell einengend wirken.

Privatsphäre erhalten

Mangelt es bei einem kleinen Balkon schon an Platz, bedeutet dies keineswegs, dass man auf Sichtschutz verzichten muss. So eignen sich statt klassischer Elemente hier ▶

Buchtipps

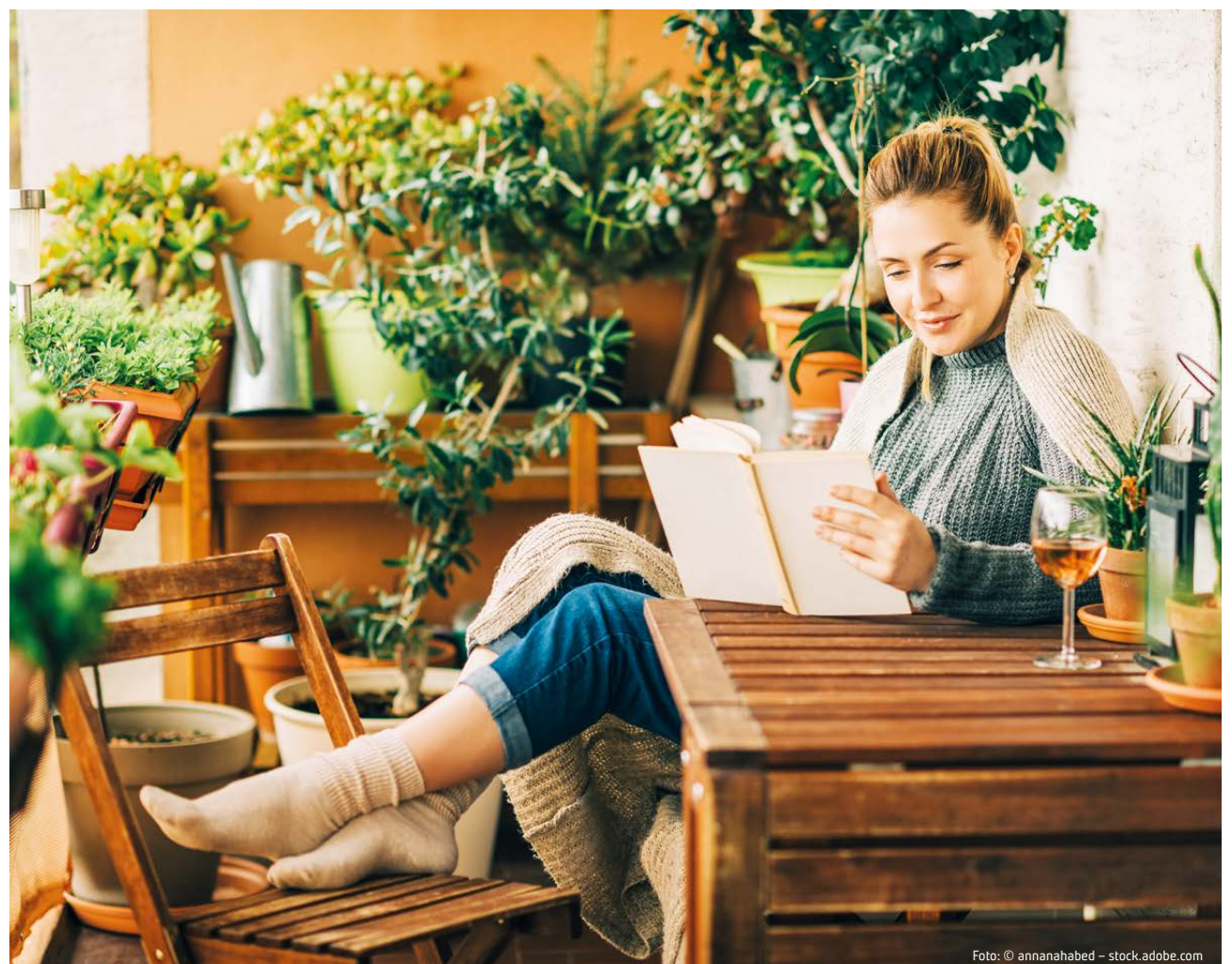
Torsten Brämer, Rüdiger Ramme
Balkon ist, was du draus machst: Super easy, voll grün jetzt, summt & brummt, ganz schön nachhaltig.

Nachhaltig gärtnern geht überall! Ein Balkon-Gartenbuch nicht nur für Anfänger Wie wird mein gewöhnlicher Balkon zum Naturgarten-Paradies? Egal, ob du nur über einen lichtarmen Austritt mit wenig Platz verfügst oder eine großzügige Sonnenoase in bester Lage dein Eigen nennst: Garten-Influencer Torsten Brämer und Fernseh-Gärtner Rüdiger Ramme zeigen dir, wie du Schritt für Schritt die Basics der Balkongartengestaltung meisterst! Vom Naschbalkon für echte Genießer:innen über das Insekten-Eldorado bis hin zum einfachen Sichtschutz für jede Jahreszeit: Hier findest du für jeden gewünschten Balkon-Typ die passenden Tipps und To-dos von den Profis - einfach umsetzbar und verständlich erklärt, in nur einem einzigen Gartenratgeber. - Balkongestaltung? Easy peasy! Ein Styleguide für alle Fans von Urban Gardening - Nachhaltiges Balkon-Gärtnern für Anfänger und Fortgeschrittene - Von den passenden Pflanzen bis zum korrekten Wässern, Düngen und Überwintern - Ideenreiches Gartenbuch mit To-do-Checks für jede Jahreszeit und Tipps zum Weiterlesen - Von TV-Gärtner Rüdiger Ramme und dem „Wir sind



Garten“-Begründer Torsten Brämer Ressourcenschonende Ideen: So wird dein Balkon zum City-Gardening-Highlight! Upcycling funktioniert auch prima in den eigenen vier Balkonwänden. Entdecke das ganze Potential deiner alten Pflanzgefäße, erfahre, wie man eine Kompostkiste selbst baut und mit welchen Methoden du ansonsten noch nachhaltig in luftiger Höhe anpflanzen kannst. An die Gartenhandschuhe - fertig - los! Ob insektenfreundlicher Balkon, prachtvolle Blüthenoase oder Selbstversorger-Balkon: Mit den kreativen Ideen aus diesem Ratgeber verwandelst du jede Plattenwüste in ein lebendiges Pflanzenparadies.

Verlag Eugen Ulmer, 144 Seiten



primär solche Lösungen, die nicht auf den ersten Blick als solche erkennbar sind. Das können Rank-Gitter sein, auf den Kletterpflanzen emporwachsen, Blumen-Ampeln mit Hänge-Gewächsen oder schmale Blumentöpfe, in denen zum Beispiel hochgewachsene Schilf-Gräser gedeihen. Doch auch ein schwenkbarer Sonnenschirm, ein filigraner Paravent oder halbtransparente Stoffbahnen beziehungsweise Balkonrollen sind perfekt, um neugierige Blicke diskret abzuhalten.

Atmosphärische Beleuchtung

Licht ist auch im Freisitz der Stimmungsmacher schlechthin – sei es in Form einer

zierlichen Tischleuchte oder einer Lichterkette, die sich engmaschig um das Balkongeländer windet. Im besten Fall sollte die Illuminierung immer verschiedene Leuchtstufen haben, damit man je nach Ambiente und Tageszeit mehr oder weniger Helligkeit einstellen kann. Und wer keine Steckdosen auf dem Balkon hat, kann alternativ auf mobile Solar- oder Akku-Lampen zurückgreifen.

Angenehme Bodenhaftung

Nicht selten sind Balkon-Bodenbeläge bei städtischen Mietwohnungen schäbig und verwittert. Hier gibt es jedoch kostengünstige Optionen wie etwa das Verlegen

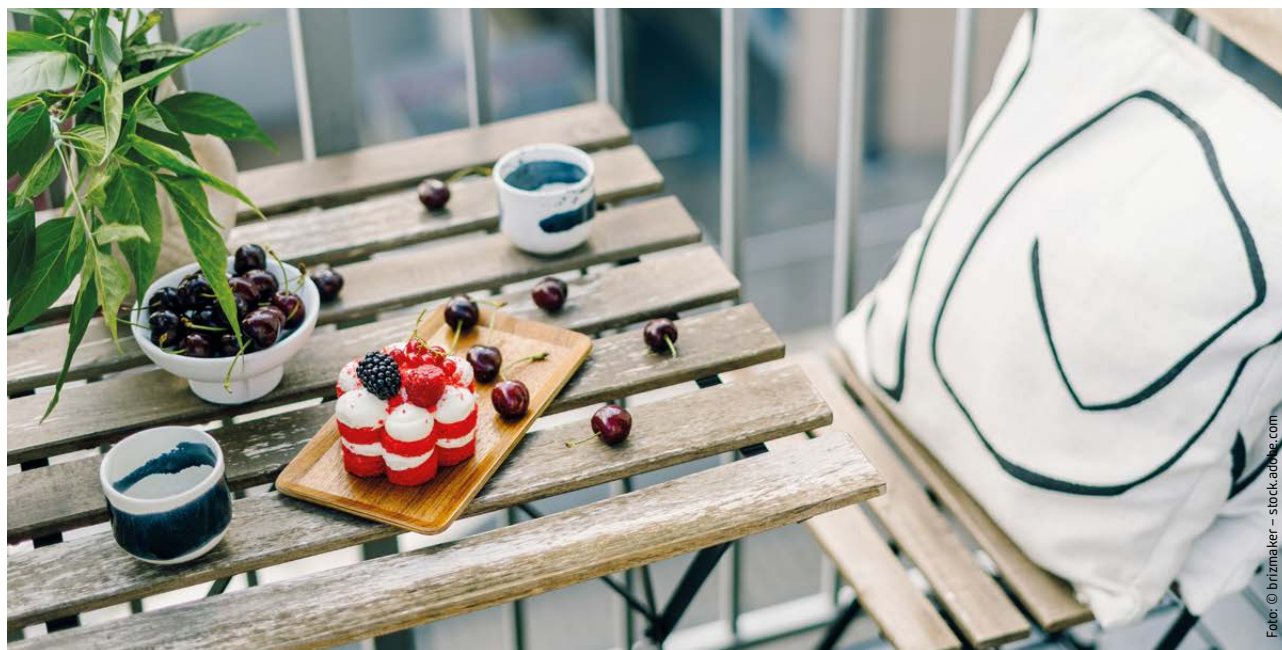


von wetter- und rutschfesten Klickfliesen beziehungsweise locker aufliegende Holzdielen, die das Gesamtbild unkompliziert aufhübschen können. Bedenken sollte man bei solchen Aktionen aber immer, dass die maximale Traglast des Balkons berücksichtigt wird und dass die Beläge insbesondere bei einem Mietobjekt möglichst rückbaubar sind. Wer nicht so viel Aufwand betreiben möchte, kann alternativ genauso mit einem wetterfesten Outdoor-Teppich angenehmes Barfußfeeling in das Balkon-Zimmer bringen. Hier ist die Auswahl im Handel mittlerweile riesig.

Gemütlichkeit mit Deko und Textilien

Weiche Sitzkissen mit schönen Designs oder ein kuscheliges Plaid für kühlere Stunden sind ebenfalls unverzichtbare Accessoires, um auf dem Freisitz im Handumdrehen für mehr Gemütlichkeit zu sorgen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die verwendeten Materialien auch mal einen Regenschauer aushalten. Beim Style – dazu kann Dekor etwa in Gestalt von Vasen, kleinen Skulpturen oder Kerzenleuchtern zählen – darf man sich dagegen, sofern genug Stellplatz ist, nach Herzenslust austoben. Denn es sind oftmals erst die individuellen Einrichtungsdetails, die der mediterranen Balkon-Oase den letzten wohnlichen Schliff geben.

Nicola Wilbrand-Donzelli



NACHHALTIGE PFLANZENETIKETTEN FÜR DEN BALKON

So behalten Hobbygärtner bei Kräutern und Blumen den Überblick

(DJD). Ein Balkon voller Kräuter, Blumen oder Gemüse wirkt auf den ersten Blick automatisch nachhaltig. Doch es lohnt sich, genauer hinzuschauen – nicht nur bei der Wahl der Pflanzen oder der Erde. Auch kleine Dinge wie Kunststoffetiketten oder andere Wegwerfmaterialien können unnötigen Abfall verursachen. Viele dieser Helfer lassen sich jedoch leicht durch wiederverwendbare Alternativen ersetzen.

Pflanzen beschriften und Materialien sparen

Basilikum, Petersilie, Rucola oder Minze sehen sich in jungen Stadien oft zum Verwechseln ähnlich. Selbstgeschriebene Etiketten schaffen Ordnung im Balkongarten – und lassen sich einfach selbst herstellen. Statt neue Kunststoffetiketten zu kaufen, können etwa kleine Holzstäbchen, alte Eisstiele oder zugeschnittene Stücke aus Verpackungskarton als Pflanzenlabel dienen. Beschriftet werden sie am besten mit wasserfesten Stiften, damit Regen und Sonne der Schrift wenig anhaben können. Einige Hersteller bieten dafür nachfüllbare Schreibgeräte an, die teilweise aus recy-



Pflanzen auf dem Balkon sind ein Beispiel dafür, wie sich Nachhaltigkeit mit einfachen Mitteln in den eigenen vier Wänden umsetzen lässt.

Foto: © djd/Pilot Pen

celten Materialien bestehen – etwa den G2 Plus von Pilot.

Kräuter clever organisieren

Etiketten können auch bei der Pflege der Pflanzen helfen. Wer mehrere Kräutersorten anbaut, kann auf den Labels zusätzlich Hinweise zu Erntezeit, Standort oder Wasserbedarf notieren. So wird aus einem einfachen Schild ein praktischer Erinnerungshelfer. Gleichzeitig verleihen hand-

schriftliche Beschriftungen dem Balkongarten eine persönliche Note – besonders bei selbst gezogenen Kräutern oder kleinen Gemüsebeeten im Topf.

Materialien weiterverwenden

Nachhaltigeres Gärtnern auf dem Balkon bedeutet oft auch, vorhandene Materialien länger zu nutzen. Alte Glasbehälter oder abgeschnittene PET-Flaschen können beispielsweise als Pflanzgefäße verwendet

werden. Auch hier helfen Etiketten dabei, verschiedene Kräuter und Pflanzen auseinanderzuhalten. Zum Beschriften solcher DIY-Pflanzgefäße eignen sich Stifte, deren Gehäuse zu einem großen Teil aus recycelten Materialien hergestellt werden. Einige Modelle wie der Bottle 2 Pen von Pilot bestehen zu einem sehr hohen Anteil aus wiederverwertetem PET.

Grüner Balkon mit einfachen Ideen

Ein nachhaltiger Balkon entsteht nicht über Nacht. Doch schon kleine Maßnahmen können helfen, Ressourcen bewusster zu nutzen und Abfall zu reduzieren – etwa wiederverwendbare Pflanzgefäße, selbstgemachte Pflanzenetiketten oder nachfüllbare Schreibgeräte. So kann der Balkon Schritt für Schritt zu einer kleinen grünen Oase werden.

„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 oder unter
www.matratzenwelt.net



www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

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



Kohlpaintner's



BETTEN UND MATRATZEN

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

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

EAD PFLANZTAG AM 18. APRIL 2026

Kompostierungsanlage in Darmstadt-Kranichstein



Mitgebrachte Blumenkästen bepflanzen lassen, die Karbonisierungsanlage besuchen oder Darmstädter Erde testen: Dies ist wieder möglich beim Pflanztag am Samstag, 18. April, auf der Kompostierungsanlage in Darmstadt-Kranichstein, Eckhardwiesenstraße 125, von 9 Uhr bis 14 Uhr. Organisiert wird der jährliche Pflanz-

tag vom Eigenbetrieb für kommunale Aufgaben und Dienstleistungen der Wissenschaftsstadt Darmstadt (EAD).

Kundinnen und Kunden können sich mitgebrachte Balkonkästen und Kübel nach eigenen Wünschen preisgünstig bepflanzen lassen. Kinder sind dazu eingeladen, sel-

ber aktiv zu werden: Re-Use-Blumentöpfe dürfen bemalt und beklebt werden und anschließend mit der regionalen Darmstädter Erde bepflanzt werden. Im heimischen Blumenbeet zersetzen sich die Töpfe in der Regel innerhalb von sechs bis zwölf Monaten. Der EAD wird auch eine Pflanzentauschbörse einrichten: Die Saatgut-Box der Ini-

tiative Essbares Darmstadt e.V. steht bereit, um Samen zu lagern und zu tauschen. Die Gärtnerei Aumühle aus Wixhausen liefert Gemüse-Jungpflanzen sowie bienenfreundliche Blumen.

Weitere Tipps rund um die Saatgut-Box gibt es unter:

<https://essbaresdarmstadt.de/baukasten/saatgut-tauschboxen/>



Die Gärtnerei Aumühle:

www.mission-leben.de/aumuehle-gaertnerei

BUCH-NEUERSCHEINUNG

Terra Preta. Pflanzenkohle, Effektive Mikroorganismen & Co.

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 erschienenen Buch „Terra Preta. Pflanzenkohle, Effektive Mikroorganismen & Co.“.



städter Erde, einem Produkt, welches 2024 entwickelt wurde.

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 Darm-

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 Anreicherungsverfahren 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.

DARMSTÄDTER ERDE
FÜR GARTEN-, SAND- UND LEHMBÖDEN

- VEREDELT MIT DARMSTÄDTER PFLANZEN-KOHLE*
- WASSER + NÄHRSTOFF SPEICHER
- MIT IHREM BODEN MISCHEN
- CO₂ SPEICHER
- FÖRDERT HUMUS AUFBAU

* Weitere Infos unter: www.pflanzenkohle-darmstadt.de

10% UNTERSTÜTZT PFLANZEN-KOHLE INSIDE Unser Beitrag zum Klimaschutz!

EAD **EBC**



Foto: © Odenwälder Country Fair

ODENWALD COUNTRY FAIR 2026

Sie suchen nach einem schönen Ausflugsziel? Dann sind Sie hier genau richtig. In der Zeit vom 4.-7. Juni 2026 öffnet die Odenwald Country Fair wieder ihre Pforten. Über 200 Aussteller aus Nah und Fern stellen dort ihre schönsten Dinge aus. Sie präsentieren blühendes, nützliches und einzigartiges für Haus und Garten, sowie kulinarische Köstlichkeiten und Handwerkskunst. Begleitet wird die Messe mit einem abwechslungsreichen Programm aus Musik und Führungen durch den Park.

Ob leidenschaftlicher Hobbygärtner, Liebhaber schöner Dinge oder Genießer ländlicher Lebensart – hier finden Sie Inspiration, Qualität und besondere Schätze für Ihr Paradies.

Egal ob Jung oder Alt, für jeden ist etwas dabei. Auch für Kinder ist es ein Erlebnis, denn der Park bietet nicht nur Aussteller, sondern auch ganzjährig Tierbewohner, wie Rotwild, Damwild, Mufflons, Wisente und Wildschweine.

Ob mit dem Auto, dem Motorrad, dem Fahrrad, dem Bus oder auch zu Fuß – der Weg nach Eulbach lohnt sich. Die Natur ist herrlich und selbst an heißen Tagen ist es dort angenehm. Auch Hunde an der Leine sind herzlich Willkommen.

Alle weiteren Informationen wie Öffnungszeiten oder Eintrittspreise finden Sie online unter: www.odenwald-country-fair.de

Kennen Sie schon unsere Facebook und Instagram Seite? Nein? Na dann mal los.



Foto: © Odenwälder Country Fair



Odenwald Country Fair



04 - 07. Juni 2026
im Englischen Garten zu Eulbach
täglich ab 10 Uhr



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

www.odenwald-country-fair.de



Verwaltung des Engl.-Gartens Eulbach
Marktplatz 11 · 64711 Eulbach · Telefon 0 60 62 / 95 92 22



Foto: © Balzs – stock.adobe.com

ROBUST UND SCHÖN BEI JEDEM WETTER

Präriegärten vereinen Resilienz und Attraktivität

Viel Sonne, hohe Temperaturen und lange Dürrephasen, danach aber wieder Starkregenereignisse oder Sturm. Kontrastreiche Wetterkapriolen der letzten Jahre machen unseren Gärten und Grünanlagen im Zuge des Klimawandels immer mehr zu schaffen. Doch es gibt botanische Konzepte, wie etwa der Präriegarten, wo sich die dafür typische Vegetation als sehr resilient, pflegeleicht und ressourcenschonend erweist und so fast allen meteorologischen Extremen trotzen kann. Auf was man beim Anlegen einer solchen widerstandsfähigen Oase achten sollte, zeigen folgende Tipps.

Steppenlandschaften als Vorbild

Die offenen Prärielandschaften Nordamerikas, die sich über rund 2,7 Millionen Quadratkilometer ausbreiten, werden seit jeher geprägt durch eine große Vielfalt von robusten Gräsern und attraktiven staudenartigen Wildblumen, die ohne Schutz und Schatten jeder Witterung standhalten müssen. Zum Glück gedeihen diese robusten Gewächse auch auf vielen kleineren Flächen im städtischen Umfeld – können

so genauso dem heimischen Beet hinterm Haus einen Hauch Prärie-Atmosphäre verleihen – mit einer Mixtur aus sanft raschelnden Gräsern und sommerblühenden Stauden wie beispielsweise dem Rotem Scheinsohn oder der Hohen Fetthenne

Gräser-Stauden-Melange

Grundsätzlich verwendet man meist Wildstauden, die ursprünglich aus der nordamerikanischen Prärielandschaft stammen sowie deren züchterisch veränderte Gartensorten, die zumeist auch etwas zierlicher sind als ihre wilde Steppen-Verwandtschaft. Der große Vorteil: All diese Pflanzen sind vergleichsweise robust und kommen aufgrund ihrer Herkunft sehr gut mit großen Temperaturschwankungen und wechselnder Wasserversorgung zurecht. Mit einer naturnahen Vegetationsmischung im Präriestil ist ein Garten also bestens gerüstet für die klimatischen Herausforderungen der Zukunft. Wer bei der Auswahl der Bepflanzung unsicher ist – denn die Palette der Möglichkeiten ist hier riesig – sollte sich am besten im Fachhandel beraten lassen.



Harmonische Komposition aus Gräsern und Blühpflanzen

Wenn ein luftig wirkendes Präriebeet im Garten geplant wird, ist eine gute Balance zwischen den unterschiedlichen botanischen Gattungen ideal. Klassisch ist eine 50:50 Aufteilung zwischen Stauden und Gräsern. Doch wer üppigen Blütenreichtum bevorzugt, kann auch einfach mehr robuste Blütenstauden wie etwa Duftnesseln oder Schafgarben zwischen die grasigen Inseln setzen. Darüber freuen sich auch Insekten, die in der bunten Hausgartensteppe Nahrung und Unterschlupf finden. Wichtig bei der gärtnerischen Komposition sind aber genauso gestalterische Aspekte wie etwa die Betonung von horizontalen und vertikalen Ausrichtungen auf dem Beet sowie einem gelungenen Kontrast von Klein und Groß oder Blühhfarben in knalligen Komplementärtönen. Reizvolle Effekte können dabei auch durch das Zusammenspiel verschiedener Blüten-, oder Grashalm-Formen entstehen.

Foto: © Aggi Schmid – stock.adobe.com



Foto: © Nancy J. Ondra – stock.adobe.com



Foto: © jannikap – stock.adobe.com

Farbenfroh in die warme Saison

Neben den typischen Spätsommerstauden, die normalerweise für blühendes Prärieflair sorgen, machen sich zusätzlich auch manche Frühblüher wie etwa Zierlauch, Blausternbusch, Weinberg-Tulpe, Traubenhyazinthe (Muscari-Arten) oder Moschus-Narzisse gut im Steppenbeet. Diese Gewächse sind zwar keine angestammten Präriebewohner, lassen sich jedoch problemlos in solche Ensembles integrieren. Auf diese Weise kann die Graslandschaft im Garten schon früh im Jahr durch bunte Blüten aufgepimpt werden.

Standort und Bodenbeschaffenheit

Damit eine Garten-Prärie überhaupt gedeihen kann, sollte man beim Planen und Pflanzen immer berücksichtigen, dass die Bedingungen vor Ort denjenigen am

nordamerikanischen Naturstandort mit seinen baum- und schattenlosen Weiten möglichst ähnlich sind: So ist ein sonniger Standort unverzichtbar, wo täglich mindestens vier Stunden direkte UV-Strahlung garantiert sind. Zudem sollte der Boden durchlässig und leicht alkalisch sein. Absolut wichtig ist auch, dass besonders im Winter keine Staunässe auftreten kann, denn nasse Füße mögen Präriepflanzen überhaupt nicht.

Wenn der Garten groß ist....

Wer viel Platz zur Verfügung hat, kann nach Lust und Laune eine Prärielandschaft in voller Pracht kreieren. XL-Beete oder wohnungs-große Flächen bestückt mit Gräsern und Blütenstauden wirken so immer besonders weitläufig und naturnah. Um diese Atmosphäre zu erzielen, sollte grundsätzlich ein hoher Anteil an Ziergräsern verwendet werden. In diesem wogenden Meer aus unterschiedlichen Halmen und Stängeln können dann noch üppige Blütenstauden in kleinen Gruppen oder einzeln wie zufällig verteilt werden. Zudem könnte man – wenn das Gelände weitläufig genug ist – schmale Pfade anlegen, die sich durch die Steppen-Landschaft hinterm Haus schlängeln. Reizvolle Aussichtspunkte und Sitzmöglichkeiten wie etwa erhöhte Holzdecks oder Kiesflächen mit Natursteinblöcken könnten das Gesamtbild dann schließlich abrunden.

Wenn der Garten klein ist...

Ist das Platzangebot jedoch überschaubar, wird einfach im Kleinformat geplant: Dazu verwendet man am besten kompakt wachsende Stauden und Gräser. Besonders wichtig ist hier -im Gegensatz zu größeren Flächen - auf die Höhenstaffelung der Vegetation zu achten: So sollten niedrige Gewächse möglichst immer an den vorderen Beet-Rand und größere Exemplare in die hintere Reihe rücken. Als zusätzlichen Eyecatcher, der den Blick inmitten der überbordenden Pflanzenwelt auf Fixpunkte lenkt, könnten dann zum Beispiel ein knorriger

Ast, ein Findling oder eine Wasserschale ebenfalls einen Platz auf dem Beet finden. Solche kontrastierenden Elemente aus anderen Materialien lassen die Mini-Prärie dann noch interessanter wirken.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Pflege-tipp-s

Obwohl eine Mini-Steppenlandschaft eigentlich nicht viel Arbeit macht, ist vor allem anfangs doch einiges zu tun. Insbesondere in der Anwuchsphase ist die Bewässerung wichtig. Zudem sollte der Präriegarten in den ersten zwei bis drei Jahren auch bei Trockenheit immer ausreichend gegossen werden, damit alle Gräser und Stauden gut wurzeln und so widerstandsfähig werden. Als Faustregel gilt hier: Seltenes Gießen mit viel Wasser.

In den Folgejahren kommen Stauden und Gräser dann gut ohne zusätzliche

Wassergaben aus, da diese genügsamen Pflanzen aufgrund ihrer Herkunft auch mehrere Wochen ohne Regen überleben können.

Unkraut mogelt sich übrigens nur zu Beginn zwischen die noch junge Präriepflanzung. Später, wenn die Vegetation üppiger und dichter ist, wird das aber kein Thema mehr sein. Und auch auf Dünger kann bei typischer Steppenbotanik normalerweise verzichtet werden, denn sie kommt naturgemäß auch mit kargen, nährstoffarmen Bodenverhältnissen gut zurecht.



Illustration: © aura studio – stock.adobe.com



#MeineMarkise

Raus ins Leben,
den Sommer genießen!

weinor

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0
info@wulf-berger.de · www.wulf-berger.de

STRESSFREI DURCH DEN HITZESOMMER

So wird der Garten widerstandsfähiger gegen anhaltende Trockenheit

(djd). Anhaltende Hitze stresst nicht nur die Menschen. Hochsommerliche Temperaturen und lange Phasen ohne Niederschlag stellen auch für das Grün im heimischen Garten eine erhebliche Belastung dar. Doch mit den richtigen Pflegemaßnahmen lassen sich Pflanzen und Rasen bei extremer Hitze vital erhalten. Das fängt bereits mit der Wahl der Bepflanzung an: Besonders hitze- und trockenheitstolerante Pflanzen wie Lavendel, Salbei oder Fetthenne machen es Hobbygärtnern leichter. Sie kommen auch mit weniger Wasser gut aus und bringen selbst bei hohen Temperaturen Farbe und Struktur in den Garten.

Richtig gießen – eine Frage des Zeitpunkts

Ganz ohne Wässern geht es natürlich auch bei mediterranen, hitzeresistenten Pflanzen nicht. Ein wichtiger Tipp dazu: Das Gießen in der prallen Mittagssonne sollte man tunlichst vermeiden, stattdessen bieten sich die frühen Morgen- oder die Abendstunden an. So kann das Wasser tief in den Boden einsickern, ohne sofort wieder zu verdunsten. „Die Faustregel lautet: Lieber seltener, dafür dann aber intensiv wässern.



Pflanzenwachstum trotz Sommerhitze und Trockenheit: Mit der richtigen Pflege kommt der Garten gut durch den Sommer.

Foto: © dj/d/Compo/Witte Wattendorff

Hilfreich ist es zudem, den Boden gelegentlich aufzulockern, um die Wasseraufnahmefähigkeit zu erhöhen“, erklärt der Dipl. Gartenbauingenieur und Compo-Experte Werner Peitzmann. Eine gute Idee ist es

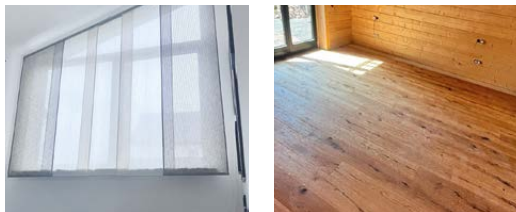
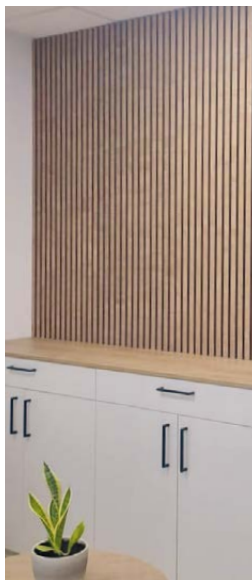
ebenfalls, Mulchmaterial wie Rasenschnitt, Rindenmulch oder Stroh zum Schutz von Beeten und Pflanzkübeln zu verwenden – so bleibt die Feuchtigkeit besser im Boden. Auch der Rasen verdient besondere Aufmerksamkeit: Statt die Gräser zu häufig kurz zu mähen, empfiehlt es sich, die Halme bei sommerlicher Hitze etwas länger wachsen zu lassen. Das reduziert die Verdunstung und macht es dem Rasen einfacher, Hitzeperioden gesund zu überstehen.

Tipps für die sommerliche Pflanzenpflege

Innovative Produkte für die Gartenpflege, wie spezielle wasserspeichernde Erden und organische Dünger mit Depotwirkung bieten zudem natürliche Unterstützung und verringern den Wasserbedarf. So stärkt etwa der Compo Bio Aqua Depot Universaldünger mit organischen Inhaltsstoffen und einem Zusatz an Kalium die Zellwände der Pflanzen und verbessert auf diese Weise den Wasserhaushalt. Natürliche Aminosäuren erhöhen zudem die Widerstandskraft gegen Hitze und Trockenstress. Damit reduziert sich der Wasserbedarf deutlich – das kommt nicht nur den Pflanzen zugute, sondern spart auch Wasser. Hilfreich für stressfreie Sommertage im Garten ist ebenso die Compo Bio Aqua Depot Universalerde mit Bio-Wasserspeicher-gel oder der spezielle Aqua Depot Rasendünger, der auch während Trockenphasen für einen strapazierfähigen und sattgrünen Rasen sorgt: Durch Kalium und Aminosäuren werden die Gräser widerstandsfähiger, zugleich wird die Wasserspeicherfähigkeit verbessert.

Tradition trifft Moderne

Entdecken Sie unsere vielfältigen Leistungen für die individuelle Gestaltung ihres Zuhauses. Von der Auswahl hochwertiger Materialien bis zur professionellen Umsetzung Ihrer Einrichtungswünsche – bei uns gibt es alles aus einer Hand!



Unser Betrieb bietet eine Vielzahl von Leistungen, um ihr Zuhause zu verschönern und Ihren individuellen Stil zu unterstreichen. Von Polsterarbeiten über das Verlegen von Bodenbelägen und Teppichen bis hin zur Treppenbelegung und Tapezierarbeiten.

buchert
raumausstattung

Meisterbetrieb im Raumausstatterhandwerk

Wir kümmern uns um alle Aspekte der Raumgestaltung. Darüber hinaus bieten wir hochwertigen Sonnenschutz, Akustiklösungen, Insektenschutz und Gardinen für ein rundum perfektes Wohnambiente. Lassen Sie uns gemeinsam Ihr Zuhause in eine Oase der Gemütlichkeit verwandeln!



Tapeten · Gardinen · Bodenbeläge
Sonnenschutz · Gardinenwaschservice

Buchert Raumausstattung GmbH
Melanie Jöckel – Geschäftsführerin
Raumausstattermeisterin

Eichestraße 28 · 64372 Ober-Ramstadt
Tel: 06154 - 69 40 50 · info@raumausstattung-buchert.de
www.raumausstattung-buchert.de

DAS FÜRSTLICHE GARTENFEST AUF DEM HOFGUT KRANICHSTEIN

vom 24. bis 26. April 2026



Foto: © Marzena Seidel

Raus aus dem Alltag, rein ins Vergnügen. Das Fürstliche Gartenfest sorgt auf dem historischen Hofgut Kranichstein für Frühlingsgefühle. Mit Stil und guter Laune eröffnet es die Open-Air-Saison und lädt zu einem Wochenende mit vollem Programm ein.

Wer das Schöne schätzt, findet hier individuelle Produkte, fernab des Gewöhnlichen. Unter dem Motto „Country Living“ präsentieren zahlreiche, exklusive Aussteller Gartenkultur auf hohem Niveau, geschmackvolle Outdoor-Konzepte, Mode, Accessoires und feine Kulinarik. Ein Fest zum Flanieren, Stöbern und Entschleunigen erwartet Sie in der besonderen Kulisse des historischen Reiterhofs.

After Work Shopping als perfekter Start ins Wochenende

Mit Live-Musik von René Moreno und Band startet das Gartenfest am Freitag um 17:00 Uhr schwungvoll ins Wochenende. Bereits ab 13:00 Uhr können die Besucher über das Fürstliche Gartenfest flanieren. Die Öffnungszeiten sind an diesem Tag bis 20:00 Uhr verlängert.

Pferdeprogramm und Kinderspaß – Ein Fest für die ganze Familie

Jagdhornbläser und schwungvolle Jazz-Musik begleiten an allen Tagen über das Gelände. Dabei zeigen Pferd und Reiter ihr Können. Elegante barocke Reitkunst, traditionelle Schauschleppen und tierische Darbietungen sorgen am Samstag und Sonntag für Staunen. Eindrucksvolle Unterhaltung für Groß und Klein, bei der auch Hundeliebhaber auf Ihre Kosten kommen. Bei Kindern sorgen kreative Bastelaktionen sowie das Hobby Horsing am Sonntag für leuchtende Augen. Außerdem führt eine Schnitzeljagd spielerisch über das Gelände – tolle Gewinne inklusive.

Das Fürstliche Gartenfest auf dem Hofgut Kranichstein hat Freitag von 13 bis 20 Uhr sowie Samstag und Sonntag jeweils von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

Das aktuelle Rahmenprogramm sowie Infos rund um Aussteller und Veranstaltung finden Sie unter www.gartenfest.de/hofgutkranichstein



Foto: © Marc Ströhlfeld



DAS FÜRSTLICHE GARTENFEST COUNTRY LIVING

HOFGUT KRANICHSTEIN
Darmstadt
24. – 26. April 2026

PROGRAMMHIGHLIGHTS 2026

FREITAG

ab 15:00 Uhr
Live-Musik mit den Jagdhornbläsern Groß-Gerau

ab 17:00 Uhr
Live-Musik mit René Moreno und Band

SAMSTAG

ab 12:00 Uhr
Live-Musik mit der Jazz- und Swingband „Die Schwindler“

11:30 Uhr & 14:30 Uhr
Barocke Reiterei – Reitvorstellung

13:00 Uhr & 16:30 Uhr
Working Equitation – Reitvorstellung

SONNTAG

11:00 – 14:00 Uhr
Kinderaktion „Hufeisen bemalen“

ab 11:00 Uhr
Live-Musik mit den Jagdhornbläsern der Rallye Rheingau

11:00 Uhr
Hobby Horsing – Vorführung und Mitmachaktion

12:30 Uhr & 15:30 Uhr
Vorführung der Rettungshundestaffel des Arbeiter-Samariter-Bundes

13:00 Uhr & 16:30 Uhr
Working Equitation – Reitvorstellung

14:30 Uhr
Darbietung der Schauschleppes der Taunusmeute

www.gartenfest.de

FILIGRANE GLASARCHITEKTUR WIRD ZUM SCHMUCKSTÜCK IM GARTEN

Viktorianische Gewächshäuser: Historisches Erbe, moderne Funktionalität

(djd). Gewächshäuser im viktorianischen Stil verkörpern eine Epoche, in der architektonische Eleganz und die Liebe zur Natur eine besondere Verbindung eingingen. Diese Gewächshäuser aus der Mitte des 19. Jahrhunderts mit viel Glas und Gusseisen sind weit mehr als funktionale Räume für den Anbau von Obst, Gemüse und Blumen. Sie gelten als stilprägende Schmuckstücke, die Gärten einen besonderen Charakter verleihen.

Zeitlose Schönheit: Der britische Sinn für Ästhetik und Beständigkeit

Die charakteristischen Glasfronten, getragen von fein gearbeiteten Metallkonstruktionen, schaffen lichtdurchflutete Oasen, die Gartenliebhaberinnen und -liebhaber ebenso begeistern wie ihre Gäste. Inspiriert vom britischen Sinn für Ästhetik und Beständigkeit stehen diese Bauwerke bis heute für zeitlose Schönheit und eine Lebensart, die noch immer als „very british“ bezeichnet wird. Charakteristisch sind das elegante Äußere wie Innere sowie viel eindringendes natürliches Licht. Die Häuser sind ausreichend hoch, damit auch exotische Baumfarne oder tropische Palmen darin Platz finden. Typisch für die Gewächshäuser von Hartley Botanic beispielsweise sind die stabilen, gleichzeitig leichten Streben und Profile aus hochwertigem, pulverbeschichtetem Aluminium. Aluminium ist zudem äußerst langlebig und wetterfest. Unter www.britishstyle.info etwa finden



Gewächshäuser im viktorianischen Stil: Sie führen die große Tradition der britischen Gartenkultur des 19. Jahrhunderts fort.

Foto: © djd/Burford the British Style

sich viele Inspirationen für Gewächshäuser im viktorianischen Stil. 2021 wurden sie mit dem renommierten Queen's Award in der britischen Heimat ausgezeichnet.

Individuelle Herstellung nach den Wünschen der Kundinnen und Kunden

Die Gewächshäuser werden nach identischen technischen Standards, aber individuell und exakt nach Kundenvorgabe im

Norden Englands hergestellt und von Fachleuten vor Ort aufgebaut. Die „Heritage“ Reihe beispielsweise ermöglicht britische Gewächshäuser zur Selbstmontage. Dank der Lieferung in handlichen Modulen lassen sie sich selbst an schwer zugänglichen Stellen im Garten problemlos aufbauen. Da die Bestimmungen zur Baugenehmigung je nach Region variieren, ist eine kurze Rücksprache mit dem zuständigen Bauamt vorab empfohlen.

SCHUTZSCHILD FÜRS GARTENBEET

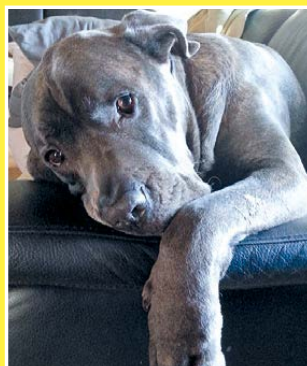


Das Mulchen mit Pellets aus Weizenstroh reduziert den Unkrautwuchs und hilft, die Bodenfeuchtigkeit länger zu bewahren.

Foto: © djd/Compo/Witte Wattendorff

(djd). Mulchen ist für die meisten Freizeitgärtner unverzichtbar. Die Schutzschicht auf dem Beet verhindert Unkraut, bewahrt die Bodenfeuchtigkeit und reguliert die Temperatur. Vor dem Ausbringen sollten Wurzelunkräuter gründlich entfernt werden. Zu besonders effizienten Mulchmaterialien zählen etwa die Compo Bio Bodenschutz Pellets aus 100 Prozent pH-neutralem Weizenstroh. Nach dem Wässern quellen die Pellets auf das Vierfache ihres Volumens auf, das spart Gewicht beim Transport und ist besonders ergiebig – so werden aus zehn Kilogramm 80 Liter Mulch, ausreichend für etwa vier Quadratmeter Gartenfläche. Das Material eignet sich als Bodenabdeckung für Gemüsebeete, Hochbeete und Blumenrabatten. Unter www.compo.de finden sich weitere Tipps zum richtigen Mulchen.

Feuchte Mauern und **SCHIMMEL** müssen nicht sein!



Ein Albtraum für jeden Haus- und Wohnungsbesitzer, Feuchtigkeit im Mauerwerk. Setzrisse und Schimmelbefall können die Folge sein. **Viele Menschen sind oft krank und leiden unter Lungen- und Bronchialerkrankungen, Asthma, Allergien und Kopfschmerzen. Schimmel kann die Ursache sein; aber in jedem Fall werden Erkrankungen dadurch verschlechtert, Schimmelsporen befinden sich auch in der Luft. Auch Ihre Haustiere können unter Schimmel leiden.** Nach einer kostenlosen Analyse führen wir mittels modernster Technik die Mauer-trockenlegung und Schimmelsanierung durch. **Es ist nicht mehr nötig, ein Haus**

von Außen auf zu graben! Mittels Injektionstechnik wird das Mauerwerk abgedichtet.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin – es geht um Ihre Gesundheit!

**Schimmelsanierung
TÜV-zertifiziert**

BSS Bautenschutzsysteme Bierbaum |

Telefon: 0151 587 277 25 | www.bss-100.de

UDVM ÜBERNIMMT „FRANKENSTEINER RUNDSCHAU“

Weiterer Schritt zum Erhalt der Medienvielfalt in Südhessen



UDVM-Verbands. Karin Marianne Weber, seit 2009 Herausgeberin der „Frankensteiner Rundschau“, bleibt dem Blatt erhalten, tritt aber aus persönlichen Gründen kürzer. Die nächste Ausgabe der „Frankensteiner Rundschau“ erscheint Ende März.

Ulrich Diehl, UDVM-Geschäftsführer: „Wir freuen uns sehr, die „Frankensteiner Rundschau“ als neues Mitglied in der UDVM-Familie begrüßen zu dürfen. Das ist ein weiterer Baustein in unserem Bestreben, die Medienvielfalt in Südhessen nicht nur zu erhalten, sondern weiter auszubauen. Wir glauben fest an die Zukunft von Print, denn wir bringen die Nachrichten direkt zu den Menschen in die Haushalte. Diese Überzeugung haben wir mit dieser Übernahme nochmals bekräftigt.“

Über die „Frankensteiner Rundschau“
Die „Frankensteiner Rundschau“ ist seit 2009 eine beliebte und etablierte lokale Zeitung mit Sitz in Pfungstadt. Sie er-

Ein weiterer Schritt zum Erhalt der Medienvielfalt in Südhessen: Die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH hat die „Frankensteiner Rundschau“ übernommen. Damit profitieren sowohl die lokale Zeitung als auch ihre Leserschaft und ihre Werbepartner künftig von der lokalen Stärke des



Die bisherige Herausgeberin der „Frankensteiner Rundschau“, Karin Marianne Weber und Ulrich Diehl vom Darmstädter UDVM Verlag. Foto: UDVM

scheint viermal jährlich mit einer Auflage von 43.200 gedruckten Exemplaren. In den vier Gebieten Pfungstadt, Eberstadt, Bergstraße und Griesheim wird sie kostenlos in jeden Haushalt verteilt.

Über die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH

Der Verlag der UDVM mit Sitz in Darmstadt bietet eine facettenreiche Auswahl an hochwertigen regionalen Medien in den Bereichen Kultur, Gesundheit, Wirtschaft oder Lifestyle. Ziel ist es, den Leser:innen eine fundierte und vielseitige Informationsquelle zu bieten. Seit Februar 2025 ist UDVM zudem mit dem Online-Portal www.DA.news am Start, das regionale Nachrichten in zwölf verschiedenen Sprachen kostenfrei zur Verfügung stellt.

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



WWW.DA.NEWS ZIEHT POSITIVE BILANZ

Deutschlands erste mehrsprachige, lokale Nachrichtenplattform ist erfolgreich gestartet

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

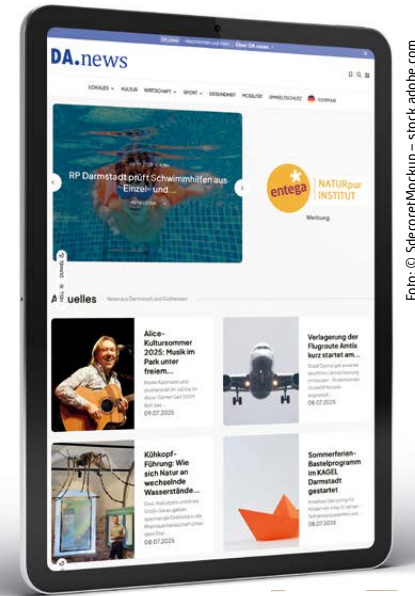
Besonders exklusive Interviews aus der lokalen Politik sowie die Sportberichterstattung – etwa mit Bildergalerien zu Spielen des SV Darmstadt 98 – sorgen regelmäßig für hohe Zugriffszahlen.

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

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

Gespräche mit überregionalen Informationsanbietern, die Interesse daran haben, ihre Inhalte ebenfalls über www.DA.news in zwölf Sprachen zu verbreiten, laufen bereits.

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



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

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

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

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

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



BAUSTELLEN? SO WENIG WIE NÖTIG.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.

Tobias A.

Elektroniker Betriebstechnik
bei der e-netz Süd Hessen
sorgt für eine moderne Strom-
Infrastruktur.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

ENTE GA GESTALTET DIE ENERGIEWENDE

Strategien für eine nachhaltige kommunale Wärmeversorgung in Darmstadt

Die Wärmeversorgung von Gebäuden macht in Deutschland mehr als 50% des gesamten Endenergieverbrauchs aus und verursacht rund 20% des CO₂-Ausstoßes. Der Großteil der Wärmenachfrage wird heute immer noch durch den Einsatz von fossilen Brennstoffen wie Gas und Öl gedeckt, die aus dem Ausland bezogen werden. Der Anteil der Fernwärme am gesamten Wärmebedarf in Darmstadt beträgt heute ca. 18% und ist bereits jetzt überwiegend umweltfreundlich. Etwa zwei Drittel der Energie resultieren aus der unvermeidbaren Abwärme des Müllheizkraftwerks (MHKW) Darmstadt und aus Biometan. Die kommunale Wärmeplanung der Wissenschaftsstadt Darmstadt, sieht eine Ausweitung des Anteils der Fernwärme am Wärmebedarf auf rund 33% bis zum Jahr 2045 vor. Diese schrittweise Transformation geht einher mit der Dekarbonisierung der Fernwärme aus unvermeidbarer Abwärme des MHKW, mit Großwärmepumpen und in der Spitzenlast mit Wasserstoff.

Dennoch wird bei diesen Zahlen klar: Vor uns steht eine tiefgreifende, umfassende Transformation der Wärmeversorgung. Ohne diese werden die Klimaziele verfehlt. Für eine zukunftssichere, verlässliche und bezahlbare Wärmeversorgung müssen wir zukünftig auf Erneuerbare Energien und die Nutzung unvermeidbarer Abwärme aus z. B. Industrieanlagen setzen.

Dabei können durch Nutzung und Ausbau der Bestandwärmenetze, die für die Wärmewende notwendigen Investitionen begrenzt werden. Als Energiequelle kann neben erneuerbaren Quellen und synthetischen Gasen oder Wasserstoff unver-



Foto: © ENTEGA

meidbare Abwärme genutzt werden, die bei Industrieprozessen oder der Müllverbrennung entsteht, und ansonsten ungenutzt an die Umgebung abgegeben werden muss.

Um Fernwärmepreise bezahlbar und den Ausbau finanzierbar zu halten, ist für ENTEGA eine Fokussierung auf die wirtschaftlichsten Technologien mit niedrigen Investitions- und Betriebskosten entscheidend. Die Ableitung für die ENTEGA Wärmestrategie lautet daher: Wir wollen kosteneffiziente und weniger kapitalintensive Technologien nutzen, um Bezahlbarkeit, Akzeptanz und Finanzierbarkeit sicherzustellen. Deshalb starteten wir bereits im Jahr 2024 mit



Illustration: © Jolko santoso - stockadobe.com

dem Umbau und der Modernisierung des MHKW Darmstadt.

Im Polygon Martinsviertel wird der Fernwärmeausbau vorausschauend erprobt
Eine weitere Maßnahme ist z.B. der vor-

ausschauende Ausbau der Fernwärme im Polygon Martinsviertel. Hier bauen wir eigenwirtschaftlich die Fernwärmeversorgung für elf Häuserblocks mit 220 Gebäuden und über 1.500 Haushalten aus, mit dem Ziel der Entwicklung und Optimierung der Genehmigungs- und Umsetzungsprozesse. Insgesamt sollen bis 2030 in Darmstadt zwölf Kilometer Fernwärmetrasse errichtet werden.

Grundlage dafür ist die Nutzung unvermeidbarer Abwärme aus dem MHKW des ZAS, dem Zweckverband Abfallverwertung Südhessen. Der ZAS (Zweckverband Abfallverwertung Südhessen) ist Eigentümer des Müllheizkraftwerks Darmstadt. Die ENTEGA AG übernimmt im Auftrag des ZAS die Geschäftsführung. Durch eine Modernisierung der Anlagentechnik schaffen wir gerade Platz für die Errichtung eines Drehrohrofens. In diesem Ofen werden künftig die Klärschlämme aus der Region entsorgt und der darin enthaltene lebenswichtige Rohstoff Phosphor zurückgewonnen. Später soll die auskoppelbare Wärmeleistung des MHKW von aktuell 17 auf bis zu 57 Megawatt (MW) thermisch gesteigert werden, was aus einer Umstellung von Dampf auf Warmwasser resultiert. Eine weitere Maßnahme nach der Auskopplung der Wärme, ist der Bau einer Verbindungsleitung nach Kranichstein, damit dort auch Wärme aus dem MHKW eingesetzt werden kann.

Unter www.entega.de/fernwaerme können Bürgerinnen und Bürger prüfen, ob ihr Gebäude künftig ans Fernwärmenetz angeschlossen werden kann oder ob eine dezentrale Lösung, z. B. mit einer Wärmepumpe, empfohlen wird.

INDIVIDUELLER FAHRPLAN ZUM ENERGIESPAREN

Mit dem Expertenwissen eines Energieberaters zielgerichtet modernisieren

(djd). Wer sein Haus energetisch modernisieren möchte, steht vor vielen Fragen – und ist daher auf Expertenwissen angewiesen. Womit anfangen, welche Maßnahmen sind sinnvoll? Wie hoch sind die möglichen Energieeinsparungen – und welche Fördermittel gibt es? Auf dem Weg zu mehr Energieeffizienz im Eigenheim empfiehlt es sich, strukturiert vorzugehen und möglichst frühzeitig Expertenwissen hinzuzuziehen. Energieberater können den Status quo des Eigenheims ermitteln und einen sogenannten individuellen Sanierungsfahrplan erstellen. Dieser zeigt auf, welche Maßnahmen besonders zielführend sind und in welcher Reihenfolge sie umgesetzt werden sollten. Die Erfahrung zeigt: Meist

steht dabei eine effizientere Wärmedämmung für ältere Häuser an erster Stelle. Die Fachleute für das Energiesparen können auch zu möglichen Fördertöpfen informieren und die notwendigen Schritte erläutern, damit Hauseigentümer keine staatlichen Zuschüsse verschenken.

Praktisch ist eine unverbindliche, kostenfreie Energieersterberatung per Telefon, wie sie etwa unter sto.sunshine-foerderservice.de angeboten wird. Qualifizierte Experten können bereits im ersten Gespräch eine Einschätzung zu den Sanierungsmöglichkeiten geben. Mit dem realistischen Blick darauf, was und in welcher Reihenfolge saniert werden sollte, können Eigentü-



mer anschließend in die konkrete Planung einsteigen. Ansprechpartner dafür sind Fachhandwerker vor Ort, die mit entsprechender Fachexpertise eine professionelle, langlebige Realisierung der Modernisierung gewährleisten. So sind beispielsweise Sto Klimapartner auf die energetische Fassadensanierung von Ein- und Zweifamilienhäusern spezialisiert.

Klarheit in Sachen Modernisieren: Eine Energieberatung zeigt Einsparpotenziale und die dafür notwendigen Schritte auf.

Foto: © djd/Sto

EIN QUARTIER FÜR DIE ZUKUNFT

Im Darmstädter Süden entsteht das Ludwigshöhviertel

Ein nachhaltiges Stadtviertel für Menschen aller Generationen

Die Wissenschaftsstadt Darmstadt wächst seit Jahren und benötigt zusätzlichen Wohnraum. Da die Entwicklungsmöglichkeiten am Stadtrand begrenzt sind, werden neue Flächen innerhalb des Stadtgebiets genutzt. Der Abzug der amerikanischen Streitkräfte im Jahr 2008 machte dafür ehemalige Kasernenflächen verfügbar.

Am Fuß der Ludwigshöhe wird das Ludwigshöhviertel entwickelt. Auf rund 34 Hektar sollen etwa 1.400 Wohnungen für rund 3.000 Menschen entstehen.

Damit gehört das Projekt zu den bedeutendsten Stadtentwicklungsmaßnahmen in Hessen. Eine zentrale Rolle spielt dabei die bauverein AG: Über ihre Projektgesellschaft BVD New Living GmbH & Co. KG entwickelt sie das neue Quartier und steuert die Entwicklung gemeinsam mit der Wissenschaftsstadt Darmstadt.

Geplant ist ein Wohngebiet mit seniorenen- und behindertenfreundlicher Gestaltung



Quelle Fotos und Karte: © ludwigshoehviertel.de

für Menschen aller Alters- und Einkommensgruppen.

Zur sozialen Infrastruktur gehören ein Bildungscampus mit Grundschule und Kindertagesstätte sowie Angeboten für Familien, Jugend und Sport. Im zentralen Bereich des Quartiers werden ein großer Nahversorger sowie eine Bäckerei mit Cafébetrieb angesiedelt. Das neue Viertel wird durch

großzügige Grün- und Freiflächen geprägt; zudem ist das Wohngebiet autoarm konzipiert und mit Quartiersgaragen, rund 3.500 Fahrradstellplätzen und Ladeinfrastruktur für Elektromobilität ausgestattet. Langfristig soll eine Straßenbahnverlängerung das Quartier mit der Heidelberger Straße verbinden; hierfür läuft derzeit ein Planfeststellungsverfahren beim Regierungspräsidium Darmstadt.

Übergangsweise wird das Gebiet durch einen Bus-Vorlaufverkehr der HEAG mobil bestens angebunden.

Der bauverein ist einer der wichtigsten Bauherren im Quartier und errichtet in mehreren Clustern einen großen Teil der Wohnungen, darunter zahlreiche geförderte Mietwohnungen. Bis Frühjahr 2026 sollen rund 521 Wohnungen fertiggestellt sein. Außerdem sind weitere Bauträger, genossenschaftliche Wohnprojekte und private Entwickler beteiligt. Beispielsweise verkauft Vetter & Partner Immobilien hier die Residenz Ludwigshöhe mit 32 barrierefreien Eigentumswohnungen speziell für die Käufergruppe „Best Ager“.

Zur Anlage gehören unter anderem ein gemeinschaftlicher Garten sowie Gemeinschaftsräume. Ein wichtiges Freiraumprojekt des neuen Stadtteils ist die Landschaftstreppe Ost, die im Mai 2025 eröffnet wurde. Die rund zwei Hektar große Grün- und Freizeitfläche verbindet den Karl-Plagge-Platz mit dem Wald und der Bessunger Kiesgrube. Sie soll laut Planungsdezernent Michael Kolmer „das Herzstück und Lebensband des neuen Viertels“ sein und bietet Spiel-, Sport- und Aufenthaltsbereiche für alle Altersgruppen. Für ihre Gestaltung erhielt sie 2023 einen ersten Preis beim Hessischen Landespreis Baukultur.

„Die Landschaftstreppe ist ein herausragendes Beispiel dafür, dass die bauverein AG bei den Planungen für das Ludwigshöhviertel vielfältige Aspekte im Blick hat: Die Notwendigkeit für neue Wohnungen, eine möglichst hohe Lebensqualität im Quartier sowie klimafreundliches und nachhaltiges Bauen“, so Armin Niedenthal, Vorstand der bauverein AG. Das Ludwigshöhviertel setzt zudem auf umweltbewusstes und energieeffizientes Bauen. Alle Gebäude werden im KfW-40-Effizienzstandard errichtet. Die Wärmeversorgung erfolgt über Geothermie, Wärmepumpen und Nahwärme aus einer zentralen Energiezentrale. Regenwasser wird im Quartier versickert und vor Ort zurückgehalten – ein Beitrag zu einer klimaangepassten Stadtentwicklung. So entsteht im Süden Darmstadts ein Quartier der Zukunft, das Wohnen, Nachhaltigkeit und Lebensqualität verbindet.

Martina Noltemeier

www.ludwigshoehviertel.de

bvd new living darmstadt



GRUNDSTÜCKSSUCHE: HIER LAUERN DIE TEUERSTEN FEHLER

Das sollten Bauinteressierte über Baurecht,
Erschließung und Baugrund wissen



*Bevor der Bau eines Eigenheims
startet, muss zunächst der passen-
de Baugrund gefunden sein.*

Foto: © djd/Bauherren-Schutzbund/Getty Images/
Wolfgang Filser

(djd). Der Traum vom Eigenheim braucht einen soliden Grund – mit der Grundstückssuche startet das Projekt Eigenheim. Hier werden die Weichen für viele Jahre gestellt. Neben Lage und Preis gibt es weitere Aspekte zu beachten, vor allem baurechtliche und technische Rahmenbedingungen. Der Bauherren-Schutzbund e. V. (BSB) weist darauf hin, dass Verbraucherinnen und Verbraucher Grundstücksangebote nicht vorschnell reservieren sollten. Nach Einschätzung von Erik Stange, Pressesprecher des BSB, ist eine gründliche Prüfung zum Beispiel mit Unterstützung eines unabhängigen Bauherrenberaters im Vorfeld wichtig, um Planungsprobleme und unvorhergesehene Mehrkosten zu vermeiden.

Bebauungsplan und Erschließung: wichtig für Planung und Kosten

Besonders wichtig ist der Bebauungsplan der Gemeinde. Er legt fest, wie und was gebaut werden darf – etwa Dachform, Geschosszahl oder Grundflächenzahl. Wer nicht sorgfältig prüft, riskiert, dass das Wunschhaus nicht genehmigungsfähig ist. Ein großer Kostenfaktor ist die Erschließungssituation. Ist der Grund vollständig erschlossen und für alle erforderlichen Anschlüsse vorbereitet? Sind Erschließungs- und Anschlusskosten im Kaufpreis enthalten oder fallen sie zusätzlich an? Auch Baulasten oder Wegerechte im Grundbuch können die Bebaubarkeit einschränken. Ebenso relevant: Gibt es Altlasten oder eine frühere gewerbliche Nutzung des Grundstücks? Informationen dazu erteilen das Altlastenkataster oder die zuständige Kommune.

Baugrund und Risiken: Das Unsichtbare prüfen

Besondere Aufmerksamkeit verdient der Baugrund. Ein scheinbar günstiges Grundstück kann durch schwierige Bodenverhältnisse schnell zur Kostenfalle werden. Der BSB empfiehlt deshalb ein unabhängiges Baugrundgutachten vor dem Kauf oder zumindest vor Vertragsabschluss. Unter www.bsb-ev.de gibt es dazu weitere Informationen und Hinweise. Schlechter Baugrund, hoher Grundwasserstand, Auffüllungen oder Altlasten können aufwendige Gründungsmaßnahmen erforderlich machen. Erik Stange betont in diesem Zusammenhang, dass das Baugrundrisiko grundsätzlich beim Bauherrn liegt. Ohne Gutachten fehlt eine belastbare Planungsgrundlage.

Checkliste für Bauherren: Darauf kommt es an

- Bebauungsplan und Bauvorschriften prüfen
- Erschließungszustand und mögliche Zusatzkosten klären
- Grundbuch auf Baulasten, Wegerechte und Dienstbarkeiten prüfen
- Altlasten- und Hochwasserinformationen einholen
- Baugrundgutachten beauftragen
- Lärmbelastung und zukünftige Bauprojekte in der Umgebung recherchieren
- Gesamtkosten inklusive Nebenkosten realistisch kalkulieren

Wer sich vor dem Kauf ausreichend informiert und fachlichen Rat einholt, reduziert das Risiko teurer Überraschungen.



Anforderungs-
profile und mehr:



Wir suchen:

Verkaufsberater (m/w/d)

Heiz- & Energiesysteme

Anlagenmechaniker (m/w/d)

Kundendienstmonteur (m/w/d)

Schwerpunkt Sanitär Heizung Klima

Wir bieten:

- flexible Arbeitszeitgestaltung
- digitales Arbeiten
- persönliche Förderung und berufliche Aufstiegschancen
- moderne Betriebsausstattung
- Kommunikation auf Augenhöhe



RICHTER

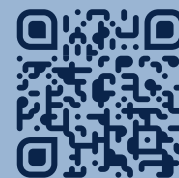
KONZEPTLÖSUNGEN AUS EINER HAND!

BAD & WELLNESS | HEIZUNG & WÄRME | LÜFTUNG & KLIMA
PHOTOVOLTAIK | ELEKTROTECHNIK | KUNDENDIENST

Hirschbachstraße 72 | 64354 Reinheim | 06162 9628-0

info@richter-reinheim.de | www.richter-reinheim.de

[@richter_reinheim](https://www.instagram.com/richter_reinheim) | [f RichterReinheim](https://www.facebook.com/RichterReinheim)



DARMSTADT MOBIL am 25. und 26. April

Attraktives Programm für die ganze Familie.

Verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr.



www.darmstadt-citymarketing.de



Illustration Rocky Beach Studio

DA staunst du.

MOBILITÄTSAUSSTELLUNG „DARMSTADT MOBIL“

25./26. April mit verkaufsoffenem Sonntag

Gemeinsam mit Darmstädter Frühjahrs- mess' in der City

Ende April startet das Citymarketing mit „Darmstadt Mobil“ in die Veranstaltungssaison. Die Mobilitätsausstellung findet gemeinsam mit der Darmstädter Frühjahrs-
mess' (24. April bis 03. Mai) und damit außerhalb der Osterferien statt. Anlässlich von „Darmstadt Mobil“ haben die Geschäfte der Darmstädter Innenstadt am Sonntag den 26. April von 13 bis 18 Uhr geöffnet.

Mobilitätsausstellung mit zahlreichen Ausstellern

Neben den verschiedenen Infoständen findet am Sonntag eine Fahrrad- sowie Vespa- und Oldtimerausstellung auf dem Marktplatz statt. Pünktlich zum Start in die Fahrradsaison präsentieren Darmstädter

Fahrradläden die neuesten Modelle. An den Ständen der Autohäuser sind die Modelle vieler bekannter Marken zu finden. Hier können sich die Besucher der Innenstadt über die neuesten Trends informieren, Probe sitze und sich beraten lassen. Mit dabei sind unter anderem folgende Autohäuser: Autohaus Alsbach Bayram (Cupra, Seat), Autohaus Hedtke (Volvo und Lynk & Co), Autohaus Nix (Lexus, Toyota), Autohaus Prinzert (Hyundai, Jeep, Nissan, BYD), Autohaus Renker (Hyundai) und das Autohaus Wiest (Audi, Skoda, VW und Porsche).

Darmstädter Frühjahrs- mess' bis zum 03. Mai

Für das leibliche Wohl ist an diesem Wochenende mit der Darmstädter Frühjahrs-
mess' ebenfalls bestens gesorgt: Noch bis zum 03. Mai lädt die Mess' auf dem



innerstädtischen Friedensplatz und dem Karolinenplatz mit vielen Fahrgeschäften, Imbissbuden und dem Dippe- und Verkaufsmarkt zum Bummeln, Genießen und Freunde treffen und Spaß haben ein. Präsentiert wird eine breite Auswahl an Unterhaltungsmöglichkeiten für Jung und Alt: Von Autoscooter, Kinderkarussell, Pfeilewerfen bis hin zu einem Riesenrad. Das kulinarische Angebot reicht von Zuckerwatte, Churros und Crêpes, über Reibekuchen und Bratwurst mit Pommes bis zu Spezialitäten aus Eritrea.

Sonntag (26. April): Tag der Elektromobilität

Auf dem Marktplatz findet der 9. Tag der Elektromobilität erneut zusammen mit „Darmstadt Mobil“ statt. Einen ganzen Tag lang präsentieren sich dort zahlreiche Aussteller. Präsentiert von der Wissenschaftsstadt Darmstadt, dem Netzwerk Elektromobilität und der IHK Darmstadt, zeigen die

Teilnehmer eine ganze Bandbreite an Fahrzeugen, Produkten und Dienstleistungen.

Attraktives Programm für die ganze Familie

Bei „Darmstadt Mobil“ dreht sich alles um das Thema Mobilität – die Veranstaltung bietet zeitgleich aber auch ein attraktives Programm für die ganze Familie. Neben dem vielfältigen Angebot der Frühjahrs-
mess' lädt am Samstag und Sonntag die sog. „KinderKiste“ im Carree alle kleinen Besucher zum Spielen und Toben ein – am Sonntag inklusive Kinderschminken. Darüber hinaus haben die Darmstädter Wahrzeichen – der „Lange Ludwig“ am Sonntag (26.4.) sowie der „Weiße Turm“ für Besucher geöffnet.

Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie hier:

www.darmstadt-citymarketing.de



Foto: ©Darmstadt Citymarketing e.v., Rüdiger Dunker



**120
JAHRE**

farbenkrauth

ALLES FÜR HAUS UND GARTEN



hagebau Nachsaat Rasen
0,5 kg Rasensamen,
für bis zu 20 m², schnelle
Reparatur bei Lücken.

~~8,99~~ **5,99**
(kg/11,98)



MWH Balkonset Lido
3-teilig, Stahl, in hellblau,
anthrazit und beige erhältlich. **119,-**



Wolf Bypass Schere
RR-EN Ideal für frische
Äste und Zweige.

~~13,99~~ **9,99**



Gartenwerkzeuge mit Holzstiel
z.B. Blumenkelle. **ab 5,49**



4,99
(0,25/l)

Falkena Aussaaterde
20 Liter, für Gemüse,
Beetpflanzen und Stauden.



Pendelschirm Paros 249,-

Edles Alu-Gestell in Holzoptik, 360° drehbar,
stabiler Stahl-Kreuzfuß, in den Farben Natur u.
Anthrazit, 300x300 cm, UV 80+.



Hornveilchen 9er Topf,
verschiedene Farben.

0,79



29,99

Doppler Sonnenschirm Malibu 180
LSF 50+, viele verschiedene Farben,
inkl. Schutzhülle, ohne Schirmständer.

*Auch im
Sortiment: Viele
Modelle der
Marke Kniprps!*



2,99
(0,15/l)

Falkena Blumenerde
20 Liter, für alle Topf- und
Beetpflanzen, mit Ton.



**Mediterrane bzw.
BIO Küchenkräuter**
Im 13 bzw. 14 cm ø-Topf.
2,99



Sitzbank Kampen
Aus hochwertigem Teak, robust und
stabil, besonders bequem.

120 x 92 x 66 cm 169,-
150 x 92 x 66 cm 189,-

Kleine Glanzmispel
Dichtbuschig, für sonnige
bis halbschattige Standorte,
verschiedene Größen.

ab 8,99



GoOn Blumendünger
1 Liter, für reichhaltige
Blütenbildung.

~~2,99~~
2,49



Cilindro Blumentopf
Kunststoff, verschiedene
Größen. **ab 1,19**
(Untersetzer ab 0,59)

Kettler Stapelstuhl Tampa
In den Farben Anthrazit und
Silber, Gestell aus Aluminium.

99,90



Stapelstuhl „Rosika“
In den Farben Schwarz und Mint,
robustes Kunststoffgestell, stapelbar,
belastbar bis 120 kg. **29,95**

Laminat Eiche Dekor
Widerstandsfähig,
langlebig, einfache
Klick-Verbindung für
mühesloses Verlegen.

8,99/qm
(26,43/Paket = 2,94 qm)



Kunstrasen
100 x 200 cm,
mit Drainage.

9,99
(4,99/qm)



ab 17,99

PANTONE® Alpina Wandfarbe
Ab 1 Liter, hohe Deckkraft,
leicht zu verarbeiten.

Angebote gültig solange Vorrat reicht.