

Ausgabe 3|2022

LEBENS LUST

Das Magazin
für Ihre Region

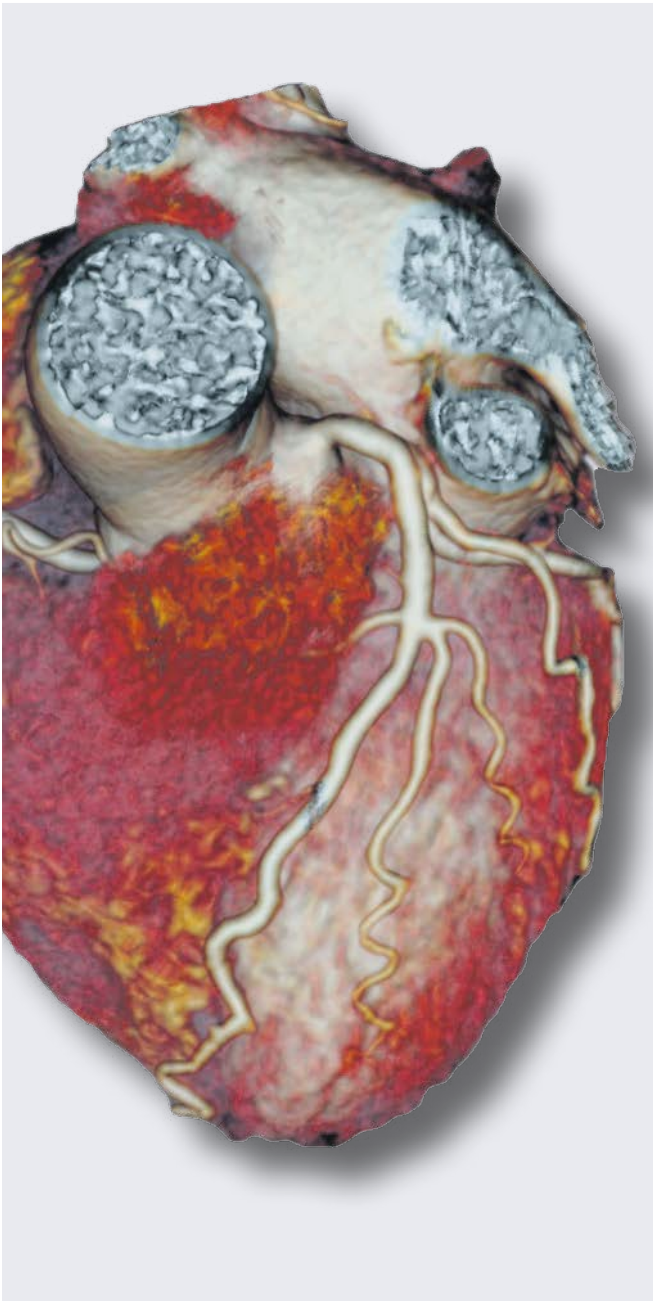


SCHLECHTE KARTEN FÜR
BLUTHOCHDRUCK

BOULDERN –
HÄNGEPARTIE OHNE RISIKO

SOMMERLICHES SCHATTENDASEIN –
VIELFÄLTIGER SONNENSCHUTZ

Illustration: © FourLeafFlower - stock.adobe.com



HERZDIAGNOSTIK OHNE HERZKATHETER

- Erstes, von der deutschen Röntgengesellschaft ausgezeichnetes ‚**Schwerpunktzentrum für Kardiovaskuläre Bildgebung**‘ in Hessen
- Qualitätsgesicherte Standards, modernste technische Ausstattung sowie ein hochqualifiziertes Team von Radiologen und Kardiologen
- Interdisziplinäre Diagnostik im Vieraugenprinzip mit sofortiger Befundmitteilung nach der Untersuchung
- Moderne Bildgebung mittels Magnetresonanztomographie „**Kardio-MRT**“: detaillierte Aufnahmen des Herzmuskels ohne Strahlenbelastung
- Modernste digitale Bildgebung zur Darstellung der Herzkranzgefäße bei geringer Strahlenbelastung ohne Herzkatheter „**256-Schichten-FLASH-Cardio-CT**“

KONTAKT / TERMINE



am Alice Hospital
Darmstadt
Dieburger Str. 29-31
64287 Darmstadt

www.cardiodiagnostik-darmstadt.de



RADIOLOGIE
DARMSTADT

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



- **20 Fachärzt(inn)en an 6 Standorten** – mit ambulanter und stationärer (4 Krankenhäuser) Versorgung für den Großraum Darmstadt
- **Standortübergreifende Vernetzung** kostenlose Bilderakte für Patienten
- **Höchste Qualität in der Befundung** durch zertifizierte Fachärzte mit weitreichender Erfahrung aufgrund hoher Untersuchungszahlen
- **langjährige Auszeichnungen** durch Focus und Jameda
- **Akademische Lehrpraxis** der Universität Heidelberg
- **Zertifizierte Expertise** in den Fachgebieten Allgemeinradiologie, Kinderradiologie, Neuroradiologie, muskuloskeletale, onkologische und urogenitale Radiologie, Thoraxradiologie, Mamma-Diagnostik und Cardiodiagnostik



www.radiologie-darmstadt.de

SOMMER, SONNE, LEBENS LUST...



Der Feierabend lockt – die Tage sind lang, die Nächte mild, was kann es Schöneres geben! Unsere Juni-Ausgabe berichtet über alles, was das Leben schöner macht. Ganz gleich, wo Sie gerade sind: Im Büro, auf dem Balkon oder im Urlaub – wir haben das Leben auf Sommertauglichkeit getestet.

Wir arbeiten auch im Sommer. Stellt sich die Frage: Wie komme ich luftig durch den Arbeitstag, was ist erlaubt? Ein eisgekühltes Glas Rosé aus Molinas Sortiment – Seite 22 – zum Feierabend lässt den Stress vergessen. Und außerdem stellen wir Ihnen Rezepte vor, wie Sie Ihren Blutdruck wieder in den Griff bekommen – schnell und ohne großen Aufwand zubereitet. Wir berichten über vielfältigen Sonnenschutz für Terrasse und Balkon – Seite 24 + 25.

Auch immer wichtiger wird die Frage, wie wir in Zukunft in puncto Mode auf mehr Nachhaltigkeit achten können, denn ähnlich wie bei Lebensmitteln und Möbeln wächst auch bei Bekleidung der Markt für nachhaltig hergestellte Produkte. Wenn Sie's interessiert, dann schauen Sie doch mal auf den Seiten 28 + 29 vorbei. Denn unsere Redakteurin Nicola Wilbrand-Donzelli hat auch hierzu wieder viel Wissenswertes zusammengetragen.

Wer sich nach einer anstrengenden Arbeitswoche mal wieder so richtig auspowern möchte, für den ist das Bouldern geradezu ideal – eine echte Hängepartie ohne Risiko mit hohem Spaßfaktor für die ganze Familie. Infos und Tipps zum Trendsport finden Sie auf den Seiten 16 + 17. Wer eher eine Abkühlung sucht, schnappt sich einfach die Badesachen und die LebensLust und auf geht's in den Woog.

Reif für die Insel? Ich empfehle Ihnen einen Urlaub in Oldsum, auf der friesischen Insel Föhr. Kapitänshäuser, eine alte Mühle, wunderschöne Bauerngärten, Radwege und ein traumhafter Naturbadestrand prägen das Landschaftsbild. Eine Insel zum Seele Baumeln-lassen. Mehr dazu finden Sie auf der Homepage: www.foehr-ferienhaus-oldsum.de.

Sommerzeit ist Urlaubszeit – ein gutes Buch gehört unbedingt dazu. Christine Westermann empfiehlt: Zurück in die Jugend: Man vergisst nicht, wie man schwimmt. Das Buch ist für alle, die noch einmal 15 Jahre alt sein wollen, den Sommer lieben und Lust haben, sich mitten ins Leben zu stürzen.

Und, last, but not least, dürfen unsere Gesundheitsthemen nicht zu kurz kommen. In dieser Ausgabe berichten wir über Bluthochdruck und alternative Therapieverfahren in der Orthopädie – der Triggerpunkt-Akupunktur. Zu letzterem führten wir ein Interview mit Dr. med. Thomas Saltzer vom Orthopädischen Zentrum in Darmstadt. Den Artikel finden Sie auf Seite 6.

Jetzt heißt es: Einfach zurücklehnen und die warmen Tage genießen.

Ich wünsche Ihnen einen perfekten Start in den Sommer und viel Freude mit unserer neuen Ausgabe.

Ihre

F. Oehmichen

Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Seite

Schlechte Karten für Bluthochdruck

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Prävention gegen Hypertonie

4

Schmerzfrei durch Triggerpunkt-Akupunktur

Orthopädisches Zentrum Darmstadt

6

Die Beweglichkeit erhalten – das Leben genießen

Agaplesion Elisabethenstift

8

So unnötig wie ein Kropf: Der Schlaganfall

Dr. med. Sabine Wiesner

13

Ein Regenbogen am Ende eines langen Sturms

72. Darmstädter Heinerfest

14

Hängepartie ohne Risiko

Bouldern ist Vertikal-Fitness mit hohem Spaßfaktor

16

LUST AUF GENUSS

Buchweizen, Quinoa, Auberginen & Co

Leckere blutdrucksenkende Rezepte

20

WOHNKULTUR

Sommerliches Schattendasein

Vielfältiger Sonnenschutz für Terrasse und Balkon

24

Guter Stoff oder schlechter Stoff?

Nachhaltigkeit wird auch bei Textilfasern immer wichtiger

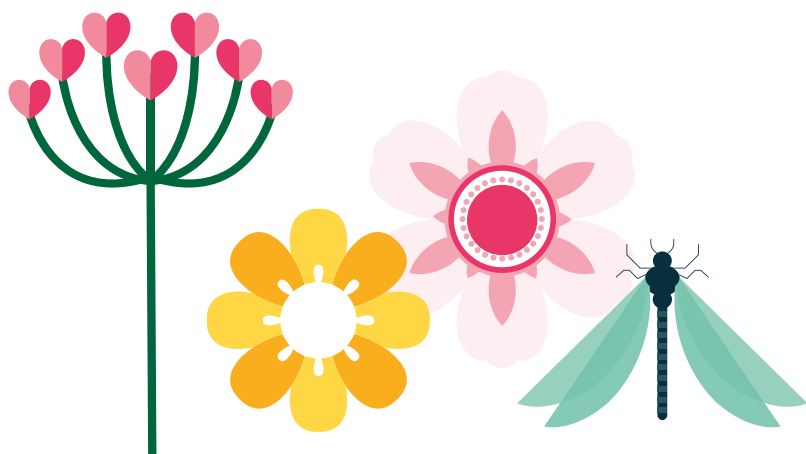
28

Ein halbes Jahrhundert Leidenschaft und Professionalität

Das Familienunternehmen Langkammer

feiert im Juli sein 50. Firmenjubiläum

30



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

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

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

SCHLECHTE KARTEN FÜR BLUTHOCHDRUCK

Eine gesunde Lebensweise ist die beste Prävention gegen Hypertonie

Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt ein systolischer Blutdruck („oberer Wert“) höher als 140 mmHg oder ein diastolischer Blutdruck („unterer Wert“) größer als 90 mmHg als Bluthochdruck – auch arterielle Hypertonie genannt: Sie schleicht sich oft lautlos und ohne Symptome ins Leben. Deshalb wissen viele Betroffene oftmals gar nichts davon. So bleibt diese Krankheit, die weltweit stetig zunimmt und unter der hierzulande laut statistischem Bundesamt mittlerweile etwa 44 Prozent der Frauen und rund 51 Prozent der Männer im Alter zwischen 18 und 79 leiden, oft unerkannt. Im schlimmsten Fall kann das ohne eine rechtzeitige Behandlung beziehungsweise medikamentöse Einstellung zu einer dauerhaften Schädigung der Herzkranzgefäße, des Herzens, der Niere und der

Augen führen. Darüber hinaus steigt bei einem unzureichend eingestellten Blutdruck das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden. Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, hat es neben einer fachärztlichen Begleitung auch jeder selbst ein Stück weit in der Hand, die Diagnose „Hypertonie“ langfristig zu vermeiden. Denn es sind – wenn keine genetische Vorbelastung besteht – sehr oft Lebensgewohnheiten wie übermäßiges Essen, Bewegungsmangel und Stress, die bei der Entwicklung dieser tückischen Wohlstandserkrankung eine entscheidende Rolle spielen. Nachhaltige Umstellungen im Alltag gehören deshalb zu den wirkungsvollsten Präventionsmaßnahmen gegen Bluthochdruck. Folgende Basisempfehlungen zeigen, was zu beachten ist.

Bewegung, Bewegung...

In zahlreichen Studien wurde nachgewiesen, dass regelmäßige Fitnessaktivitäten den Blutdruck senken und Arterienverkalkung vorbeugen. Allerdings ist zu beachten, dass durch Anstrengung der Blutdruck ansteigen kann, insbesondere bei Personen, die bereits an Hypertonie leiden. Daher ist es ratsam, vor Beginn eines Sportprogramms eine medizinische Expertise einzuholen.

Regelmäßiges Ausdauertraining kann den Blutdruck um zirka fünf bis zehn mmHg senken. Die mittlere Dosis eines Blutdrucksenkers hat ungefähr den gleichen Effekt. Am besten ist es dreimal pro Woche zirka 30 bis 45 Minuten lang Ausdauer-Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Der maximale Belastungsblutdruck: Als Faustregel gilt, bei sportlicher Betätigung sollte der systolische (obere) Blutdruck bei 100 Watt Belastung nicht über 200 mmHg steigen; bei älteren Menschen über 65 Jahre darf dieser Wert bis zu 210 mmHg betragen. Bei vorgeschädigten Gefäßen sollte allerdings erst nach einer Blutdrucksenkung mit dem Training begonnen werden. Dadurch werden weitere Schäden vermieden. Mit zunehmender Verbesserung der Kreislaufkondition sinkt dann auch meist

der Blutdruck. Als Konsequenz ist so häufig sogar eine Reduktion der Blutdruckmedikamente möglich.

Die richtige Sportart: Sehr gut geeignet sind Fitnessarten, die gleichmäßig ohne Spitzenbelastungen ohne plötzliche große Anstrengungen auskommen, wie etwa Nordic Walken, Wandern, Laufen und Radfahren. Beim Schwimmen kann es durch den Kältereiz allerdings zu einem Blutdruckanstieg kommen. Daher sind kalte Gewässer bei bereits betroffenen Hypertonie-Patienten nicht empfehlenswert.

Regelmäßigen Gesundheitscheck einplanen

Wer von Bluthochdruck betroffen ist, merkt dies nicht zwangsläufig. Im Gegenteil: Während niedriger Blutdruck gerne schlapp und energielos macht, fühlen sich Hochdruck-Patienten zu Beginn ihrer Erkrankung oft fit und vital. Deshalb sind regelmäßige ärztliche Kontrollen auch ohne Warnzeichen des Körpers wichtig, um frühzeitig gegensteuern zu können. Nur so lassen sich unumkehrbare Folgeschäden vermeiden.



Gesunde Ernährung

Salzreduktion (NaCl): Salz bindet Wasser und wird über die Niere wieder ausgeschieden. Ein erhöhter Salzspiegel führt zu einer Steigerung des Flüssigkeitsvolumens im Blut und zur Verengung der Blutgefäße. Beide Faktoren lassen den Blutdruck steigen. So empfiehlt die WHO nicht mehr als fünf Gramm Salz täglich. Verzichten muss man deshalb nicht auf schmackhafte Speisen. Denn gut und gesund kochen bedeutet in erster Linie, zu würzen, statt zu salzen. Besondere Vorsicht ist außerdem bei salzreichen Fertigprodukten geboten. Und auch beim Mineralwasser sollte man auf den Salzgehalt achten.

Kaliumreiche Nahrung: Kalium, das besonders in Obst und Gemüse enthalten ist, ist der Gegenspieler zu Natrium und fördert die Ausscheidung über die Nieren. Zusätzlich erweitert es die Gefäße. Eine gute Wahl sind hier vor allem Karotten, Rote Bete, Ingwer, Spinat, Brokkoli, Avocado, Hülsenfrüchte, Beeren, Bananen und Steinobst. Allerdings sollte man speziell bei den Früchten immer auch auf den Zuckergehalt achten.

Ballaststoffreiche Kost: Ballaststoffe wie etwa Cellulose oder Pektin sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel. Sie werden durch Verdauungsenzyme nicht abgebaut. Dadurch fördern sie die Darmtätigkeit und erhöhen das Sättigungsgefühl. Und sie senken das Risiko für Fettstoffwechselstörungen.

Fett- und cholesterinarm essen: Fettreiche Ernährung mit einem hohen Anteil an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren kann zu Ablagerungen von Fettstoffen und Kalksalzen an den Innenwänden der Arterien und damit zu Arteriosklerose führen. Dadurch wird der Gefäßdurchmesser geringer und der Blutdruck steigt an. Empfehlenswert sind hier vor allem Pflanzenöle und -fette mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die die Gefäßwände schützen. Die Gesamtfettzufuhr sollte jedoch 70 bis 80 Gramm pro Tag nicht übersteigen.

Normalgewicht anstreben

Durch eine gesundheitsfördernde Ernährung und mehr Bewegung kommt es meistens automatisch zu einer Gewichtsabnahme, was sich unmittelbar auf den Blutdruck auswirkt: Zum Beispiel können zehn Kilo weniger auf der Waage den Blutdruck um bis zu 20 mmHg senken. All diejenigen, die trotz ihrer Anstrengungen im Rahmen einer Hypertonieprävention dennoch weniger erfolgreich beim Reduzieren der Pfunde sind, können sich zusätzlich fachliche Unterstützung bei einer Ernährungsberatung holen.

Blutdruck messen – aber richtig

Viele Menschen messen ihre Werte zuhause mithilfe eines Blutdruckgerätes. Dabei sind die Instrumente mit Oberarmmanschette zwar nicht ganz so komfortabel wie diejenigen für das Handgelenk, dafür aber genauer. In jedem Fall sollte man immer Produkte aus dem Fachhandel wählen. Um ein korrektes Ergebnis zu erhalten, müssen jedoch immer gewisse Regeln beachtet werden.

- Bevor man die Messung vornimmt, ist es erforderlich ein paar Minuten Ruhe einzuhalten, denn jede Anstrengung erhöht den Blutdruck. Auch sollte der erste Morgen-Check vor der Einnahme von Medikamenten durchgeführt werden. Hohe Frühwerte bedeuten nämlich ein erhöhtes Risiko und erfordern meist eine Anpassung der Medikation.

- Die Manschette des Gerätes muss sich auf der Höhe des Herzens befinden, wie sich dies bei einem Oberarminstrument ohnehin fast von selbst ergibt. Bei Messungen am Handgelenk muss der Arm dann entsprechend hoch gelagert werden.

- Bei sehr großem oder sehr geringem Umfang des Handgelenks beziehungsweise des Oberarms muss die jeweilige Manschettentiefe entsprechend angepasst werden.

- Sehr nützlich ist es außerdem, ein Blutdruck-Tagebuch zu führen und die Werte dann – meist misst man morgens, mittags und abends – zu notieren. So hat man jederzeit Vergleichszahlen zur Hand und erhält einen guten, langfristigen Überblick über die Messungen.



Foto: © by-studio - stock.adobe.com

120/80

Stress vermeiden

Gleich ob bei beruflichem, privatem oder auch seelischem Stress: Bei allen mentalen Druckzuständen kommt es zur Ausschüttung von Stresshormonen. Dabei führt vor allem der Botenstoff Cortisol zu Blutdruckerhöhung. Besonders gefährlich für den Organismus ist es aber, wenn Stress länger andauert und den Alltag ständig prägt. Dann kann es selbst in Entspannungsphasen zu einer „Fixierung“ des Bluthochdruckes kommen. Deshalb sind rechtzeitige Maßnahmen zur Stressreduktion therapeutisch wichtig, wie zum Beispiel ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung und keine Aufputschmittel wie Energy Drinks oder ein Übermaß an Kaffee. Hilfreich gegen Stress kann aber genauso das Einüben bestimmter Entspannungstechniken und Meditationsübungen wie Yoga oder Autogenes Training sein. Und auch Akkupunktur und Anwendungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) haben senkenden Einfluss auf den Blutdruck, wirken positiv auf das Herzkreislauf-System. Grundsätzlich sollten zudem feste Ruhephasen am Tag eingeplant werden und – als wohltuendes Gegengewicht zum hektischen Trott – so häufig wie möglich Hobbys und soziale Kontakte gepflegt werden. Unterm Strich zählt eine gesunde ausgewogene Lebensstrategie!

Wenig Alkohol & Rauchstopp

Alkohol reduzieren: Gegen ein Glas Rotwein oder ein kühles Bier ab und zu ist nichts einzuwenden. Allerdings sollte der Alkoholkonsum deutlich eingeschränkt werden. Warum der Blutdruck durch Alkohol steigt, ist übrigens noch nicht eindeutig geklärt. Doch Studien legen nahe, dass der Alkohol im Gehirn wahrscheinlich zu einer erhöhten Ausschüttung blutdrucksteigernder Hormone führt. So sollte die Tagesdosis bei Männern deutlich unter 20 g reinen Alkohols bleiben, bei Frauen unter 10 g.

Rauchen schädigt die Gefäße: Beim Rauchen ist die Wissenschaft sich sicher: Dieses ‚Laster‘ ist eine der wichtigsten vermeidbaren Ursachen für die Entstehung einer Arteriosklerose (Erkrankung der Arterien), wo sich schädliche Ablagerungen und Verengungen in den Blutgefäßen bilden und so den Blutdurchfluss behindern. Dies führt zu Bluthochdruck oder kann einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine periphere arterielle Verschlusskrankheit wie etwa das ‚Raucherbein‘ verursachen.



Dr. med. Thomas Saltzer
 Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
 Orthopädisches Zentrum Darmstadt

SCHMERZFREI DURCH TRIGGERPUNKT-AKUPUNKTUR

Dr. med. Thomas Saltzer hat sich im Orthopädischen Zentrum Darmstadt auf Alternative Therapieverfahren spezialisiert.

Man kennt das: ein Kopfschmerz, der ganz willkürlich kommt und geht. Oder ein stetes Schwindelgefühl, ein immer wiederkehrendes Ziehen im Nacken, im Knie oder an der Hand. In solchen Fällen spricht man von chronischen Beschwerden – rund 20 Prozent der Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Die Schulmedizin stößt bei diesem Thema oftmals an ihre Grenzen. Entsprechende Patienten gelten dann als „kaum oder schwer behandelbar“, folglich steigt bei ihnen die Verzweiflung, das Vertrauen in den Arzt sinkt. Dr. Thomas Saltzer aus dem Orthopädischen Zentrum Darmstadt (OZD) will genau diesen Menschen helfen. Deshalb hat er sich auf Alternative Therapieverfahren spezialisiert. Mit Erfolg.

Seit seinem Studium der Humanmedizin in Heidelberg beschäftigt sich der 39-jährige Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit dem menschlichen Bewegungsapparat. Er weiß also, von was er spricht, wenn er behauptet: „Für viele Schmerzen ist eine verspannte Muskulatur verantwortlich, ganz einfach“. Und weiter: „Im Zuge dessen hat man herausgefunden, dass es in der Muskulatur Spannungsknoten gibt, sogenannte Triggerpunkte. Wenn man diese Punkte stimuliert, zum Beispiel durch ganz normale Bewegungsabläufe, dann lösen sie den Schmerz aus und übertragen ihn teilweise bis in andere Körperstellen. Und bei rund 400 Muskeln in unserem Körper kann man sich gut vorstellen, wie viele dieser Punkte es theoretisch gibt.“

Zur Verdeutlichung nennt Dr. Saltzer ein Beispiel: „Viele Patienten kommen mit chronischen Kopfschmerzen zu uns in die Praxis. Heute wissen wir, dass diese Beschwerden meist durch Triggerpunkte im Hals oder Nacken, speziell im Trapezmuskel, ausgelöst werden. Wenn man diese Muskeln nun mit der richtigen Behandlungsmaßnahme entspannt, lindert man die Schmerzen.“ Klingt vielversprechend – und wie kommt man zum Ziel? Der

„Eine Vielzahl der Eingriffe könnte man tatsächlich vermeiden.“



Facharzt imitiert mit seinen Fingern einen Pickser in den Nacken und sagt überzeugt: „Mit Akupunktur! Wir setzen eine ganz neue Form ein, eine moderne Triggerpunkt-Akupunktur, die am kompletten Körper angewendet werden kann.“ Aktuell ist er der einzige Arzt im Orthopädischen Zentrum Darmstadt, der sich darauf spezialisiert hat. Durch seine Erfahrung weiß Dr. Saltzer, dass man beim Lösen eines Triggerpunktes nicht selten weitere Punkte entdeckt, die es zu behandeln gilt. Deshalb hat eine übliche Behandlung den Umfang von sechs bis acht Sitzungen. „Es kann aber auch vorkommen, dass der Patient nach dem Lösen des ersten Punktes völlig schmerzfrei ist“, fügt er an. Die Triggerpunkt-Akupunktur wird noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, die Kosten für den Patienten belaufen sich daher auf zirka 25 Euro pro Behandlung. Doch die Nachfrage steigt kontinuierlich an.

Man muss es wirklich wollen

Dr. med. Thomas Saltzer ist seit 2009 Praxispartner im Orthopädischen Zentrum Darmstadt. Hier im Merckhaus schätzt er vor allem die Kombination aus hochmodernen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten und einem spezialisierten, kompetenten

Ärzteteam. „Jeder von uns hat seine eigenen Fachgebiete“, erläutert er den großen Vorteil des Kollektivs. „So können wir gemeinsam ein sehr breites Spektrum an konservativen Behandlungsmöglichkeiten anbieten. Unser Ziel ist es immer, dem Patienten einen operativen Eingriff zu ersparen. Natürlich ist eine OP manchmal unumgänglich, aber eine Vielzahl der Eingriffe, speziell an der Wirbelsäule, könnte man tatsächlich vermeiden und konservativ behandeln. Wir wollen jedem Patienten das beste individuelle Therapiekonzept anbieten – dafür bilden wir uns alle regelmäßig fort, die Fachärzte genauso wie das Team um uns herum. Unsere Patienten wissen, dass sie hier bestens betreut werden. Deshalb kommen sie zu uns.“

Wo liegt denn nun der Schwerpunkt – Naturheilkunde oder Schulmedizin? Dr. Saltzer sieht beides auf einem Level: „Ich möchte keine Lehre hervorheben, beide haben einen sehr hohen Stellenwert in unserem Zentrum. Am wichtigsten ist uns der Mensch. Er steht hier im Mittelpunkt, immer unter dem Fokus einer ganzheitlichen medizinischen Betrachtung. Denn ich habe gelernt, dass Naturheilkunde eine sehr wertvolle Ergänzung sein kann. Das ist natürlich immer abhängig von der Einstellung des Patienten.“ Während mittlerweile viele Menschen auf Alternative Therapiemethoden schwören, sehen andere sie auch heute noch als Methode ohne nachweisbaren Erfolg. Der Spezialist Dr. Saltzer hat eine klare Meinung dazu: „Ist ein Patient offen für Alternative Methoden, zum Beispiel für die Triggerpunkt-Akupunktur, dann kann allein diese Bereitschaft Berge versetzen.“

Gemeinsam zum Ziel

Der passionierte Triathlet interessierte sich bereits während seiner schulmedizinischen Ausbildung für Naturheilverfahren. „Dadurch habe ich einen wesentlich größeren Blickwinkel bekommen: Man darf nicht nur den gedeuteten Schmerz wahrnehmen, sondern sollte auch immer das Drumherum des Patienten beachten. Sein Umfeld, die Psyche oder eine Veränderung der inneren Organe, all das kann sich auf den jeweiligen Bewegungsapparat auswirken“, erklärt er. Im Zuge dieser umfassenden Betrachtungsweise kommt der Orthopäde zu seinem zweiten Spezialgebiet: der Osteopathie nach Typaldos. Klingt nach altgriechischer Medizin, ist aber eine Methode, die erst vor rund 20 Jahren vom US-amerikanischen Sport- und Notfallmediziner Dr. Stephen Typaldos entwickelt wurde. Typaldos stellte fest, dass seine Patienten stets wiederkehrende Muster beim Beschreiben ihrer Beschwerden verwendeten – sowohl bezüglich der Wortwahl als auch in Bezug auf die Körpersprache. Jene Muster fasste er zu sechs spezifischen Störungen im Bindegewebe zusammen, genauer gesagt in den Faszien. Faszien sind feine Häute, die unsere Muskeln umhüllen und voneinander abgrenzen. Sie sind für unsere Kraft und Be-

weglichkeit verantwortlich – und bei Sport, psychischem Stress oder Bewegungsmangel können sie sich verkürzen, verhärten oder verkleben. Die Folge sind akute und chronische Leiden wie zum Beispiel Schiefhals, Rückenschmerzen, Sportverletzungen oder Nackenverspannungen. Dr. Saltzer weiß, was in solchen Fällen zu tun ist: „Ich achte dabei vor allem auf die Schmerzbeschreibung des Patienten: Spricht er von einem Kribbeln, Brennen, Ziehen oder von einem Taubheitsgefühl? Treten die Schmerzen ständig auf oder beispielsweise nur nachts? Das alles sind sehr wertvolle Hinweise für mich – und anhand dessen wähle ich die effektivste Behandlungsmethode für den Patienten aus.“

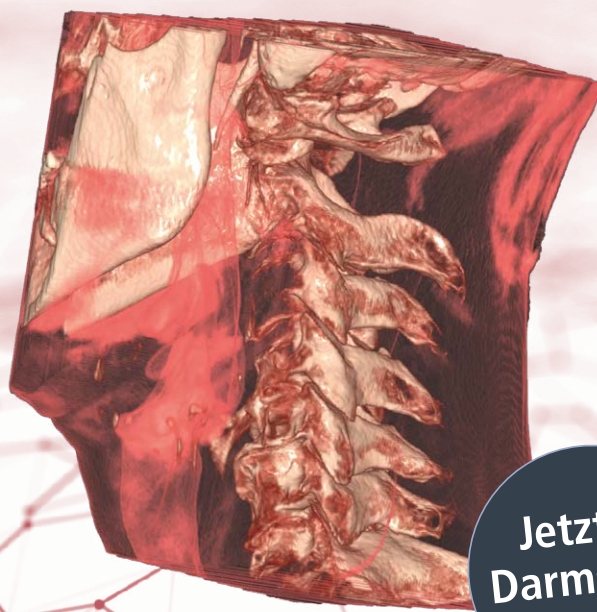
Heißt das folglich, dass Arzt und Patient am ehesten gemeinsam ins Ziel kommen? „Hier ist es tatsächlich so, dass die Kommunikation zwischen Arzt und Patient entscheidend ist“, erklärt Dr. Saltzer und verdeutlicht wieder anhand eines Beispiels: „Nehmen wir einen Patienten, der über ein Ziehen im Unterarm klagt. Ich bitte ihn, mir zu zeigen, wo der Schmerz verläuft. Anschließend streicht er in einer ganz bestimmten Bewegung mit seinem Finger längs über den Arm – und daraus schließe ich, dass wir es hier mit einer Verklebung der Faszien zu tun haben. Das kann man sich vorstellen wie einen Plastikbeutel mit Zip-Verschluss. Durch eine kleine Verletzung wird der „Verschluss“ im Bindegewebe aufgezo-

gen und kommt nicht mehr korrekt zusammen. So entstehen an dieser Stelle Verklebungen oder Vernarbungen, die führen zur Störung des Gewebeabschnittes und lösen das Schmerzgefühl aus.“ Diese Faszienverformungen kann Dr. Saltzer anschließend durch gezielte Handgriffe korrigieren – teilweise wird mit starkem Druck auf bestimmte Punkte oder Bahnen gedrückt, andere Unstimmigkeiten werden mit Traktion oder Kompression im Bereich der Gelenke manipuliert. Das Ergebnis: Freiheit und Lockerheit im Muskel, oftmals direkte Schmerzlinderung – und zufriedene Patienten, die vielleicht gestern noch ihre Zweifel an Alternativen Therapieverfahren hatten.

Erstmals in Deutschland
Digitaler Volumentomograph 7G

Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,
die bisher verborgen blieben.



Jetzt in
Darmstadt



Orthopädisches Zentrum Darmstadt
Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 60 67 20
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu



**Deutsches Schmerzzentrum
Darmstadt**
Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 786 750
deutsches@schmerzzentrum-da.de
www.schmerzzentrum-da.de



**Zentrum für
minimalinvasive Medizin**
Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 60 67 20
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu

DIE BEWEGLICHKEIT ERHALTEN – DAS LEBEN GENIESSEN!

Knorpelschäden und Arthrose im Knie sind von vielen gefürchtet. Dr. med. Thomas Schreyer, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT, erklärt im Interview, wie man einer Gelenkschädigung vorbeugen kann und welche modernen Therapiemöglichkeiten es gibt. Er ist Experte auf dem Gebiet der Knorpeltransplantation – einer gelenkerhaltenden Behandlungsmethode.



Wodurch zeichnet sich die Behandlung bei Ihnen aus?

Dr. med. Schreyer: „Bei uns soll jeder Patient für sich die passende und optimale Lösung bezüglich seines gesundheitlichen Anliegens finden und die entsprechende medizinische Behandlung erhalten. Hierbei gilt die Regel, dass für mich als Mediziner, physiotherapeutische oder medikamentöse Therapien stets vor operativen Eingriffen das Mittel der Wahl sind. Ist eine operative Behandlung unvermeidbar, hat der Erhalt des eigenen Gelenkes stets Vorrang vor der Kunstgelenk-Implantation. Dazu ist es notwendig, das gesamte Angebot alternativer Behandlungsmaßnahmen zu kennen und gelenkerhaltende sowie gelenk-ersetzende Operationen zu beherrschen.“

Wie entstehen Knorpelschäden und Arthrose?

Dr. med. Schreyer: „Häufig handelt es sich um Knorpelschäden und Arthrose im Kniegelenk, verursacht durch Unfälle oder Abnutzung. Diese entstehen vorrangig als Knorpelschaden und enden meist im Entstehen einer Arthrose, wenn nicht rechtzeitig gehandelt wird. Arthrose entsteht über

eine Schädigung des Gelenkknorpels und dessen Verlust bildet die Ursache für Veränderungen der Gelenkknorpel und der Gelenkschleimhaut. Das geschieht, wenn Gelenke dauerhaft zu stark beansprucht werden.“

Wie kann man einer Gelenkschädigung vorbeugen?

Dr. med. Schreyer: „Vorbeugende Maßnahmen sind dosierte körperliche Betätigung, angemessene sportliche Aktivitäten, Vermeidung von Übergewicht und ausgewogene Ernährung. Eine entsprechende Beratung ist empfehlenswert. Die Feststellung einer möglichen Erkrankung erfolgt im Patientengespräch und mittels körperlicher Untersuchung, unterstützt durch bildgebende Verfahren wie der Kernspintomographie.“

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Dr. med. Schreyer: „Nach der Diagnostik kann die bestgeeignete Therapie festgelegt werden. Gelenkerhaltende operative Maßnahmen wie Knorpeltherapien (Minced Cartilage, Knorpelzelltransplantation oder Knorpelknochen-Transplantation),



Foto: © AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH

Kniestabilisierungs- oder Umstellungsoperationen sind Möglichkeiten.

Ist eine gelenkerhaltende Operation wenig sinnvoll, bleibt die Implantation eines Kunstgelenkes. Als kniestabilisierende Maßnahmen gelten Operationen der Bänder, zumeist Kreuzbandplastiken. Eine Kreuzbandplastik ersetzt das vordere Kreuzband durch eine körpereigene Sehne. Bei Beinachsenfehlstellungen wird die korrekte Beinachse durch eine Umstellungsoperation hergestellt.

Ein umschriebener Knorpelschaden kann durch Verpflanzung von patienteneigenem Knorpel (Minced Cartilage Verfahren) in den geschädigten Bereich geheilt werden. Bei größeren Knorpelschäden hilft die Knorpelzelltransplantation - zuerst wird dem Patienten gesunder Knorpel entnommen, in einem Speziallabor angezchtet und, je nach Verfahren, in 3-6 Wochen eingesetzt.

Beim Kunstgelenk-Einsatz wird knochen-sparend die gelenktragende Fläche entfernt und durch Metallkomponenten ersetzt. Eine Polyethylenauflage dient dann als Knorpel und ermöglicht eine schmerzfreie Beweglichkeit. Ein Kniescheiben-Ersatz ist selten nötig.“

Was macht Ihre Klinik am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT aus?

Dr. med. Schreyer: „Unsere Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin ist anerkanntes Ausbildungszentrum für Knorpeltherapie (Teaching Center), trägt das ICRS-Siegel (Internationale Ge-

sellschaft für Knorpel-Regeneration und Gelenkerhalt) und ist als Endoprothetikzentrum von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DG00C) ausgezeichnet (endoCert). Das zeigt, dass hier die Gesamtheit der gelenkerhaltenden und gelenksetzenden Operationen auf sehr hohem Niveau erfolgt. Da die Knorpelzelltransplantation an unserer Klinik bereits seit 1998 durchgeführt wird, haben wir weltweit mit die längsten Erfahrungswerte.

Die benannte Knorpeltherapie ist mein Spezialgebiet wie auch mein Steckenpferd. Vor deren Entwicklung schien der Fortgang eines Knorpelschadens in eine Arthrose unabwendbar, so der Wissensstand zu Beginn meiner Ausbildung zum Unfallchirurgen. Der rasante Fortschritt diesbezüglich fasziniert mich, insbesondere, da ich eigene Ergebnisse bereits über 20 Jahre beobachte. Mit der richtigen medizinischen Entscheidung ist ein gutes bis sehr gutes Langzeitergebnis zu erwarten. Es ist mir wichtig, Fehlentwicklungen im Gesundheitswesen, die ausschließlich ökonomisch begründet sind, anzugehen. Ein Gelenk-Ersatz sollte nur erfolgen, wenn zuvor alle gelenkerhaltenden Maßnahmen ausgeschöpft wurden.“

Was ist Ihr Leitgedanke?

Dr. med. Schreyer: „Der Leitgedanke meiner medizinischen Tätigkeit ist stets, so wenig eingreifend wie möglich die Zielsetzung zu erreichen. Entscheidend ist die Lebensqualität der Patienten.“



Kontakt für Fragen und Terminvereinbarung

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt

T (06151) 403 – 21 01
F (06151) 403 – 21 09
www.agaplesion-elisabethenstift.de
patientenmanagement.eke@agaplesion.de





Die Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter in der Lern-Lounge am Alice-Hospital.

Foto: © Alice-Hospital

Ausbildung

VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS

„Theoretisch kann ich praktisch alles“ lautet ein Spruch, der scherzhaft-ironisch den zuweilen schwierigen Transfer von theoretischem Wissen in die Praxis beschreibt. Am Alice-Hospital unterstützen dabei 15 weitergebildete Praxisanleiterinnen und Praxisanleiter (PA) die rund 50 Auszubildenden in der Pflege. Was leisten sie dabei? Ein Interview mit den Praxisanleitern Thomas Schreck und Marcel Schniering.

Wie sieht eine praktische Anleitung bei Ihnen aus?

Thomas Schreck: Wir besprechen mit den Azubis vor einem neuen Einsatz, was sie dort lernen können und welche Ziele sie für ihren Einsatz sehen. Sie bekommen dann eine Gruppe von Patienten zugeteilt, für die sie die komplette pflegerische Betreuung übernehmen, vom Messen der Vitalzeichen, der Grundpflege, der Behandlungspflege bis zur Visitenbegleitung. Wir Praxisanleiter begleiten sie bei allen Tätigkeiten, die sie noch nicht selbstständig ausführen können oder dürfen.

Reflektieren Sie auch gemeinsam, ob diese Ziele erreicht wurden?

Thomas Schreck: Ja, wir führen auch ein Zwischengespräch und ein Abschlussgespräch.

Wo liegen die Schwierigkeiten, das gelernte Wissen aus der Schule in die Praxis umzusetzen?

Marcel Schniering: Bei neuen Tätigkeiten konzentrieren sich die Azubis meistens sehr stark darauf. Da kommt anderes dann oft zu kurz, wie zum Beispiel die Kommunikation mit den Patienten. Da springen wir dann ein. Außerdem profitieren sie von unserer langjährigen Erfahrung, wenn es etwa darum geht, eine Wunde einzuschätzen.

Prüfen die Praxisanleiter auch?

Thomas Schreck: Ja, wir führen regelmäßig Lernüberprüfungen durch, deren Noten fließen in das Jahreszeugnis mit ein. Hinzu kommen eine Zwischenprüfung und die praktische Examensprüfung. Da ist dann auch die Lehrkraft aus der Schule dabei.

Gibt es weitere Angebote für die Azubis?

Thomas Schreck: Wir starten aktuell ein Projekt, um mit ihnen Arbeitsstandards zu erstellen. Einmal im Monat treffen sich kleine Gruppen, recherchieren zu einem bestimmten Thema und erarbeiten Lösungen. Wenn die Pandemie beendet ist, werden wir wieder einmal im Jahr eine Woche lang eine Station ausschließlich

von den Azubis unter Aufsicht von uns PAs managen lassen. Das kam bisher immer sehr gut an. Da lernen sie vieles besser nachzuvollziehen.

Findet das auf den Stationen statt?

Marcel Schniering: Wir haben eine neue Lern-Lounge, wo solche Treffen in entspannter Atmosphäre und in neutraler Umgebung stattfinden können. Dort findet auch das Sprach-Café statt. Eine unserer Kolleginnen ist eine weitergebildete Sprachförderkraft. Sie hilft dort Lernenden mit Migrationshintergrund ihre Sprache zu verbessern.

Seit 2020 finden die pflegerischen Ausbildungen generalistisch, also mit zwei gemeinsamen Jahren, statt, bevor sich die Azubis entscheiden, ob sie sich für die Alten-, Kranken- oder Kinderkrankenpflege spezialisieren wollen. Was hat sich in der Praxisanleitung geändert?

Thomas Schreck: Fast alle praktischen Einsätze dauern jetzt mindestens zehn Wochen. Da können die Azubis selbst viel mehr durchführen anstatt nur zuzuschauen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Thomas Schreck

ist 42 Jahre alt und seit 22 Jahren als Gesundheits- und Krankenpfleger am Alice-Hospital angestellt. Schon immer hat ihn die Arbeit mit Auszubildenden besonders interessiert. Sehr bald war er daher zunächst als Mentor und seit 13 Jahren als Praxisanleiter tätig.

Marcel Schniering

hat von 2010 bis 2013 am Alice-Hospital seine Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger absolviert und damals schon von der Praxisanleitung durch Thomas Schreck profitiert. Seit 2016 arbeitet der heute 38-Jährige selbst als Praxisanleiter.

Seit fast 150 Jahren werden Pflegekräfte am Alice-Hospital ausgebildet. Der Beruf Pflegefachfrau/ Pflegefachmann zählt zu einem der abwechslungsreichsten und krisensichersten Berufe. Der Schichtdienst bietet flexible Arbeitszeiten, freie Zeit unter der Woche und durch Spät- und Nachdienst ist er auch für Langschläfer geeignet. Die Ausbildung zu Pflegefachfrau/Pflegefachmann dauert drei Jahre. Schul- und Praxiswochen wechseln sich ab. Ausbildungsbeginn ist jeweils im April und Oktober.

Hier geht es zur Bewerberseite:



ALICE-HOSPITAL

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

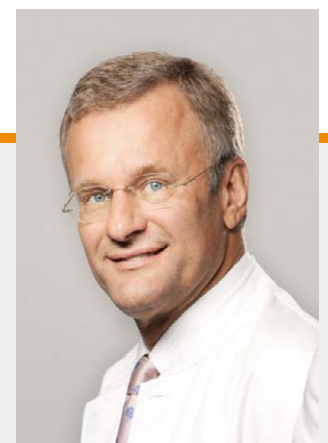
Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

Innere Medizin und Interventionelle Radiologie, Hochrheinlinik Bad Säckingen – Schwerpunkt für Herz- und Gefäßerkrankungen

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

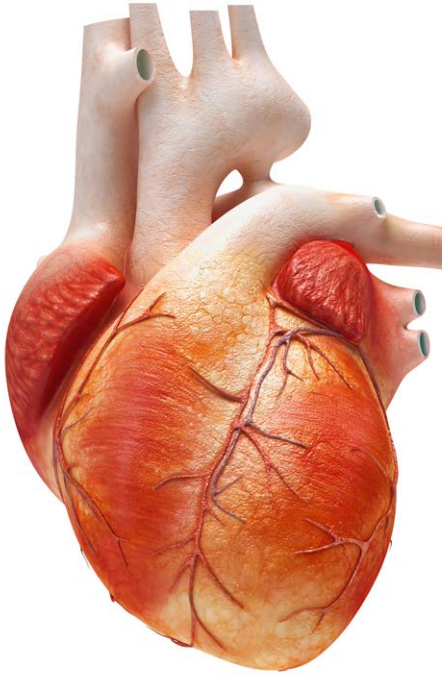
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

2009 gründete er mit den Kollegen Oehm und Jennert das 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 dieser 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 damals 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.

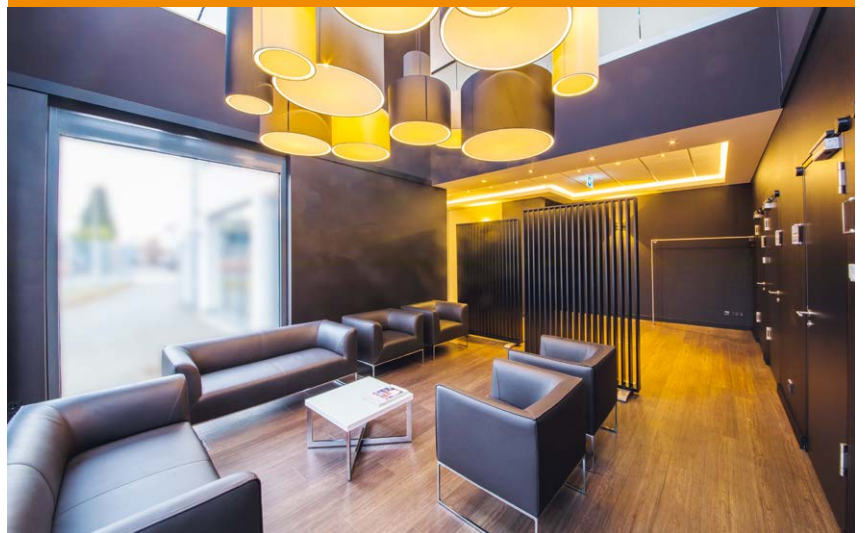
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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



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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

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

Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

ganzlich und vollständig
IGR
Innenausbau Schadt GmbH
Gernsheimer Str. 105
64319 Pfungstadt

Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTLICH!

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf
Bewegung
Ernährung

Entspannen im Relax 2000:
45 dreidimensional gelagerte Spezialfederkörper sorgen für 70mm Einsinktiefe und damit für beste Körperanpassung. Nur so wird Ihre Wirbelsäule im Schlaf optimal entlastet. Die Federkörper können zudem ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen eingestellt werden. Relax 2000 passt in jedes bestehende Bett, am besten natürlich in unsere metallfreien Relax Massivholzbetten.

**Schreinerei & Innenausbau
SCHADT GmbH**

Gernsheimer Str. 105 · 64319 Pfungstadt
Tel: (0 61 57) 2372 · Mobil: 0171-4408544
www.schreinereischadt.de · info@wohntartig.de

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das Bettsystem Relax 2000 des Salzburger Unternehmens Relax – Natürlich Wohnen.

Ermöglicht wird die Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse durch 45 patentierte Spezialfederkörper. Mit speziellen Zug-Elementen in der Mitte kann mit wenigen Handgriffen eine optimale Schulter- und Beckenentlastung erreicht werden. Relax 2000 wird individuell für jede gängige Bettgröße produziert und für den Einbau ist keine zusätzliche Montage nötig. Der Einlegerahmen ist in vier Varianten erhältlich: Starr, mit Sitzhochstellung, mit Sitz- und Fußhoch-

stellung und mit Motorrahmen. Darüber hinaus ist Relax 2000 komplett metallfrei – ein weiteres Plus für einen erholsamen Schlaf. Die verwendeten Holzarten sind allesamt unbehandelt und stammen ausschließlich aus nachhaltiger, einheimischer Produktion.

Weitere Informationen:
Schreinerei &
Innenausbau Schadt GmbH
Gernsheimer Str. 105
64319 Pfungstadt
Tel. 06157 2372



**PASST
PERFEKT**

Die individuelle Rehabilitation nach einer Operation ist ein sehr wichtiger Beitrag zur Wiedererlangung der Belastungsfähigkeit im Beruf, Alltag und in der Freizeit. Gemäß unserem Motto „Bewegen für ein aktives Leben“ setzen unsere qualifizierten und erfahrenen Therapeut(inn)en gemeinsam mit Ihnen eine auf Sie abgestimmte Therapie um.

Unsere Schwerpunkte sind:

- Akutnahe orthopädische Rehabilitation (Anschlussheilbehandlung)
- Behandlung degenerativer und entzündlicher Erkrankungen des Bewegungsapparates (Heilverfahren)
- Behandlung von psychosomatischen Begleiterkrankungen
- Nachsorge / IRENA (intensivierte Rehanachsorge)
- Ambulante Präventionsangebote

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren

Gesund werden. Gesund leben.



ASKLEPIOS
HIRSCHPARK KLINIK

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



SO UNNÖTIG WIE EIN KROPF: DER SCHLAGANFALL

Orthomolekulare Medizin gezielt einsetzen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Ich sehe mir im Urlaub ja immer gerne auch Friedhöfe an – hier in Alsbach allerdings nicht. Da liegen schließlich einige, die dort (noch) nicht liegen müssten, wenn sie auf ärztliche Ratschläge gehört hätten...

Dass Krankheiten vom Himmel fallen, mag zwar häufig so aussehen, stimmt bei genauerer Betrachtung aber nicht: Häufige Gründe für einen Schlaganfall sind Herzrhythmus-Störungen, unbehandelter Blutdruck, Ablagerungen in den Gefäßen – oder häufig alles zusammen. Wobei man insbesondere die ersten beiden ganz leicht selbst zuhause feststellen kann – nämlich mit einem Blutdruckmessgerät, das auch Rhythmusstörungen anzeigen kann – und dann eben ab zum Arzt. Häufig höre ich, dass Patienten nicht täglich Tabletten einnehmen möchten – kann

ich verstehen, denn die verursachen häufig ja auch Nebenwirkungen, die man nicht haben möchte. Andererseits ist es oft „die Entscheidung zwischen Pest und Cholera“: etwas einnehmen oder irgendwann tot oder als Pflegefall da liegen.

Dabei gibt es auch die Möglichkeit, den Blutdruck mit körpereigenen Stoffen zu senken, das Herz zu beruhigen, Ablagerungen zu vermeiden, Blut geschmeidig fließen zu lassen, und Stressreaktionen im Körper zu stoppen: Arginin, Citrullin und Magnesium machen Ihre Gefäße entspannt und weit – Blut fließt besser durch.

Omega-3-Fettsäuren können blutverdünnend wirken, sog. weiche Plaques (Ablagerungen) in den Gefäßen reduzieren, das Risiko für Herz-Kreislaufbedingte Todesfälle deutlich reduzieren – und ganz

nebenbei stimmungsaufhellend wirken, was ja auch gut gegen Stress ist.

Adaptogene (pflanzliche Stoffe, die das vegetative Nervensystem balancieren) wirken Stressreaktionen entgegen, sorgen für erholsamen Schlaf und insgesamt entspannend.

Hohe Spiegel an Kalium und Magnesium beruhigen den Herzmuskel – Herzrhythmusstörungen treten viel weniger auf. Zum Nachdenken: kürzlich las ich, dass der Mensch vor rund 10.000 Jahren über 10 g Kalium pro Tag zu sich genommen hätte, heute unter 4 g pro Tag – kann man hochrechnen, wenn man die Ernährungsgewohnheiten der Menschen untersucht.

Freilich: ein einzelnes Pillchen vom Discounter reicht da nicht oder 1 x pro Woche ein paar Fischstäbchen. Um z. B. vorge-

nannte Effekte der Omega-3-Fettsäuren zu erzielen, brauchen Sie in der Regel 4 g EPA pro Tag – natürlich hochrein und schwermetallgereinigt... Die Sorge vor „zu dünnem Blut“ ist unter Umständen nur dann gerechtfertigt, wenn Ihr Omega-3-Index über 14 geht – und das kann man messen. Übrigens gibt es bei den neuen Blutverdünnern keine Kontraindikation mehr für die gleichzeitige Omega-3-Einnahme. Bei Arginin zur Blutdrucksenkung brauchen Sie oft 3 x 6 g pro Tag, oder sogar erst mal mehr, bis die Speicher wieder voll sind. Magnesium dosieren wir „bis zur Durchfallgrenze“ (die bei jedem unterschiedlich ist) und gehen dann wieder runter. Manche meiner Patienten brauchen anfangs 2-3 g pro Tag – mit der 400 mg-Tablette können sie in der Regel „keinen Blumentopf“ gewinnen.

Sie sehen, es gibt ganz viel, was geht – idealerweise auf der Basis von Laboruntersuchungen mit Hilfe eines in Mikronährstoffmedizin geschulten Therapeuten.

Und wenn Sie das alles auch nicht möchten: Gewichtsreduktion, Transfette und sog. „Genussgifte“ vermeiden, Kohlehydrate reduzieren, Stress minimieren, viel Gemüse und Ballaststoffe – und täglich 30 km stramm zu Fuß gehen, wie es in der ursprünglichen mediterranen Diät ganz normal war...

Arginin Diese Aminosäure steht auf keiner Dopingliste, hat's aber in sich:

- Fördert die Ausschüttung vieler Hormone, v.a. von Wachstumshormon und trägt somit zum Fettabbau und zur Leistungssteigerung bei
- Fördert dadurch Muskelaufbau und Ausdauerleistung
- Verbessert die Sauerstoffversorgung sämtlicher Organe durch Erweiterung der Blutgefäße
- Wirkt somit blutdrucksenkend
- Reduziert das Herzinfarktolumen
- Reduziert die Herzschlagrate (Puls)
- Verbessert Herzinsuffizienz-Parameter
- Reduziert Hypercholesterinämie
- Aktiviert das Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte
- Schützt vor Magengeschwüren
- beschleunigt die Regeneration der Darmschleimhaut
- verbessert Tinnitus/Hörsturz/Schwerhörigkeit
- verbessert Glaukom-Symptome
- sehr hilfreich auch bei Erektile Dysfunktion



dr. med.
sabine wiesner

fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin



- hausärztliches und 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



72. Darmstädter Heinerfest vom 30.06. – 04.07.2022

EIN REGENBOGEN AM ENDE EINES LANGEN STURMS

Endlich ist es wieder soweit: Nach zwei Jahren Corona-Zwangspause gibt es wieder ein Darmstädter Heinerfest, so wie es die Heiner und Heinerfest-Fans aus nah und fern kennen und lieben. Alle wollen beim Neustart Heinerfest 2022 dabei sein.

In den beiden letzten Jahren hat der Heimatverein Darmstädter Heiner e.V., der das Heinerfest seit 72 Jahren veranstaltet, mit „Tuk Tuk Heinerfest“ und „Heinerfest im Herzen“ unter Beweis gestellt, dass er immer einen Weg findet, die alljährliche Tradition aufrechtzuerhalten und die Herzen der Heiner zu erreichen. Das Heinerfest 2022 kehrt nun in buntem, fröhlichem Gewand zurück: Bunt, weil das Heinerfest seit nunmehr 72 Jahren den Toleranzgedanken als zentrales Anliegen vertritt, ein Fest der Begegnungen ist, des freundschaftlichen Austauschs mit Menschen aus der ganzen Welt, eben ein Fest für die ganze Familie, bei dem große und kleine Heiner gleichermaßen auf ihre Kosten kommen.

Kommt alle! – das Heinerfest-Motto im flammend roten Herz lädt wieder ein zum vielfältigsten Innenstadtfest Deutschlands. Das Heinerfest ist ein Fest der Begegnungen, bei dem wirklich jede*r herzlich willkommen ist – ohne Ausnahme! Es locken kulinarische Spezialitäten aus der ganzen Welt, die neuesten Fahrgeschäfte und ein vielfältiges, kostenloses Kulturprogramm, mit Mundart, Musik, Tanz und Straßentheater auf acht Open-Air-Bühnen, die in der gesamten Innenstadt verteilt sind. Weingärten auf der Schlossbastion und an der alten Stadtmauer sowie ein großer Biergarten auf dem Karolinenplatz laden zum geselligen Verweilen ein.



Über 200 Schausteller aus ganz Deutschland sowie internationale Künstlerinnen und Künstler aus Darmstadts Partnerstädten reisen an, um mitzufeiern. Musiker aus San Antonio (Texas), temperamentvolle Trommlerinnen und Trommler „Tarumba Percusion“ aus der spanischen Schwesterstadt Logroño, Delegationen aus Brescia (Italien), Graz (Österreich) und Saanengstaad (Schweiz): Sie alle wollen auf keinem Fall das Lieblingsfest der Heiner verpassen. Trotz der dramatischen Situation in der Ukraine will auch eine Kindertanzgruppe aus Ushgorod dabei sein und auf den Heinerfestbühnen mit ihren bunten, folkloristischen Kostümen auftreten.

Das Heinerfest will gerade in dieser traurigen Zeit für Hoffnung, für Fröhlichkeit und Ablenkung sorgen, um Kraft zu tanken und anderen helfen zu können: Das große Vorbild ist und bleibt das Heinerfest vor 72



Jahren, das ein Triumph der Lebensfreude über die Tristesse des Krieges war: „Der Mensch... braucht Frohsinn und Freude und sucht sie vor allem, wenn er soeben Notzeiten und Gefahren hinter sich hat. So ist es denn kein Wunder, dass vor allem nach Katastrophen und Kriegen die Menschen – wie von unwiderstehlicher Naturgewalt angetrieben – inmitten von Trümmern, ja

Förderverein Darmstädter Heiner e.V. ist Pate des American Heiners

Das Mastodon ist seit jeher der Hauptdarsteller des Hessischen Landesmuseums und den Heinern ans Herz gewachsen. Seit den Anfängen des Heinerfests im Jahr 1951 ist es ein treuer Nachbar unseres Festes, das um das Hess. Landesmuseum herum lebendig gefeiert wird. Die Mitglieder des Fördervereins haben es sich nicht nehmen lassen ihr prähistorisches Patenkind willkommen zu heißen. Der Förderverein Darmstädter Heiner ist stolz darauf, die Patenschaft des berühmten American Heiners zu übernehmen.

sogar angesichts kaum begrabener Opfer und kaum verwundener Trauer zusammenströmen, um fröhlich oder gar ausgelassen zu sein.“ (Hans J. Reinowski, Gründer des Darmstädter Echo, 1951)

In der großen Hoffnung, dass in Europa wieder Frieden herrscht, freuen sich die Organisatoren darauf, gemeinsam mit den Heinern und den Freund*innen aus den Partnerschaften ein friedliches Fest ohne Beschränkungen und Zäune feiern zu können, mit größerer Nähe anstatt Distanz bei einem Heinerfest, so wie es die Besucherinnen und Besucher kennen und lieben.

Heinerfest – Wegweiser

Unsere diesjährigen Attraktionen:

1 Karussell	13 INTOXX
2 Zauberwelt	14 Willy der Wurm
3 Nesy	15 Karussell Fanatsy
4 Riesenrad	16 Auto Scooter
5 Cyclone Beach	17 Märchenschloss
6 Kinder-Karussell	18 Circus Circus
7 Samba Ballon	19 Lachhaus
8 Apollo 13	20 Top Spin
9 Bungee Jumping	21 Jeckyl & Hyde
10 Mini Jet	22 Aladin
11 Wellenflieger	23 Rio RapiDOS
12 Commander	

Barrierefreier Rundgang **Achtung Rampe!**

Dürfen wir vorstellen:

DIE JOHANNITER-TAGESPFLEGE LEUCHTTURM IN GRIESHEIM

Der Alltag mit pflegebedürftigen Menschen kann eine Herausforderung sein. Da sind Gedanken, ob man alles richtig macht, was eine große Anstrengung für die Angehörigen bedeutet. Damit bleibt oft wenig Zeit für das eigene Leben, das weitergeführt werden will.

Um dieser besonderen Situation zu begegnen und um Entlastung zu schaffen, betreiben die Johanniter in Griesheim eine Tagespflege. Im Leuchtturm, wie die Einrichtung liebevoll genannt wird, kümmert sich das erfahrene und sympathische Team der Johanniter von montags bis freitags in

der Zeit von 8:30 bis 16:30 Uhr um die Gäste. Dabei wird entsprechend der besonderen Ansprüche jedes Gastes das Tagesprogramm individuell angepasst.

Im Einzugsgebiet 15 Kilometer im Umkreis von Griesheim können die Gäste sogar von unserem Fahrdienst von zu Hause abgeholt werden. Für die Vereinbarkeit von Pflege, Beruf und Alltag ist die Tagespflege eine echte Erleichterung. Interessiert? Zur Terminabsprache und bei Fragen steht Ihnen Dirk Dornblüth unter der Telefon-Nummer 06155 6000 830 gerne zur Verfügung.

Gut für alle. Die Johanniter-Tagespflege



Nach wie vor der Ansprechpartner, wenn Sie Ihre Angehörigen in Griesheim und Umgebung aktiviert betreut wissen möchten.

Tel. 06155 6000-830





HÄNGEPARTIE OHNE RISIKO

Bouldern ist Vertikal-Fitness mit
hohem Spaßfaktor

Es ist nicht nur ein angesagter Sport für naturverliebte Abenteuerfreaks und spezialisierte Alpinisten, sondern genauso für hippe Großstädter und Familien, die auf der Suche nach einem neuen Workout-Kick sind oder gemeinsam eine spannende Freizeitaktivität entdecken wollen: Bouldern, die populäre Variante des Kletterns, die sich vom englischen Wort ‚Felsen‘ ableitet und schon im 19. Jahrhundert an den Sandsteinfelsen im französischen Fontainebleau kultiviert wurde, erlebt nämlich seit einiger Zeit einen

regelrechten Boom. Insbesondere in Metropolregionen finden sich mittlerweile überall Boulderhallen oder Kletter-Parks, wo jeder lernen kann, der Vertikalen im Kampf gegen die Schwerkraft ein Schnäppchen zu schlagen. Um erfolgreich auf dem Weg nach oben zu sein, sollte man jedoch das kleine Einmaleins des Boulderns kennen und einige Kletter-Grundregeln beherrschen.

Problemlösungen mit Griffen und Farben an der Senkrechten

Eine Portion Nervenkitzel, Geschicklichkeit, Koordination, Kraft und Konzentration – das ist die Melange, die Bouldern ausmacht. Grundsätzlich wird ohne Seil geklettert. Es kommen für den Halt also nur Hände und Füße zum Einsatz. Beim Bouldern klettert man Routen. Das heißt: An der Wand in der Halle sind die möglichen Wege mit jeweils gleichfarbigen Griffen und Haltesteinen markiert, wobei mit jeder Kolorierung ein eigener Schwierigkeitsgrad angegeben wird. Diese Kategorisierungen reichen von 4 bis 9, dazwischen gibt es noch weitere Abstufungen. Erreicht man beim Klettern schließlich den letzten und obersten Griff, und kann sich dort nach erfolgreich absolvierter Route einige Sekunden halten, gilt das ‚Boulder-Problem‘ – so heißt es in der Fachsprache – als gelöst. Bedenken wegen schwindelerregender Höhen braucht man übrigens nicht haben. Aus Sicherheitsgründen ist nämlich bei maximal viereinhalb Metern, also in einer noch sicheren Ab sprungdistanz, Schluss.

Fitness-Anforderungen

Bouldern beansprucht nahezu alle Muskelgruppen und es erfordert Körperspannung sowie eine gute Hand-Augen-Koordination. Doch Technik kommt hier grundsätzlich vor Kraft. Das bedeutet: Bevor der Körper zum Einsatz kommt, ist zunächst der Kopf und die Lust am strategischen Tüfteln gefragt: Erst müssen nämlich Lösungsansätze für die jeweiligen Routen – je nach Leistungsniveau – durchgespielt werden. Dennoch macht es dieser Sport auch Einsteigern leicht. Bei einer gewissen körperlichen Basisfitness ist ein vorheriges Training also nicht unbedingt erforderlich. ‚Learning by Doing‘ heißt hier das Motto: Die Wand ist der Trainer. So kann jeder direkt sein Können und sein Talent testen und sich später durch kontinuierliches Üben nach und nach steigern.

Ausrüstung für kleines Geld

Um mit dem Bouldern loszulegen, ist zum Glück keine kostspielige Ausrüstung notwendig. Wichtig sind eine bequeme nicht zu dicke Sportkleidung, die genug Bewegungsfreiheit bietet sowie gutschitzende Kletterschuhe mit weicher Sohle. Diese Treter sollten sowohl ausreichend Reibung an der Wand als auch – für einen sicheren Halt – das Erspüren des Untergrundes garantieren. Zudem wird ähnlich wie beim Turnen oder Gewichtheben für die Hände Magnesium verwendet. Das hält sie trocken und verschafft besseren Grip. Eine kleine Tasche mit dem Pulver, die sogenannte Chalkbag, haben eingefleischte Kletterer normalerweise bei sich. Doch in Boulder-Zentren ist das weiße Pulver ohnehin vorrätig. Die obligatorischen Transportbeutel können dort ausgeliehen werden. Auch wichtig beim Bouldern sind zur Abfederung von Stürzen Matratzen – die sogenannten Crashpads.

Kletter-Enthusiasten am Felsen haben dabei meist ihre eigenen aufklappbaren Matten dabei. In der Halle muss man sich um solches Schutz-Equipment jedoch keine Gedanken machen: Hier ist der Boden rund um die Kletterwände immer ausreichend mit dicken Schaumstoffunterlagen gepolstert.

Safety First – abgesicherter Nervenkitzel

Gerade für Einsteiger ist es sehr hilfreich, sich von einer zweiten Person, dem sogenannten „Spotter“, helfen zu lassen. Diese „Beobachter“, die auch erfahrene Sportler unterstützen, stehen grundsätzlich hinter beziehungsweise unter dem Kletterer, die Hände zu ihm erhoben. Das soll sicherstellen, dass im Falle eines Falles auf den Füßen gelandet wird und nicht der Kopf oder der Rücken zuerst auf dem Boden aufschlägt. Zudem ist es wichtig beim Bouldern Abstandsregeln einzuhalten, zumal es in vielen Hallen aufgrund der großen Nachfrage oft voll ist. Vor allem in der Senkrechten ist es dann elementar, dass eine ausreichende Distanz gewahrt bleibt und nicht unmittelbar über- oder untereinander geklettert wird. Rutscht nämlich doch mal jemand von der Boulder-Fläche, soll er nicht mit dem kompletten Körpergewicht auf den Kletterer darunter fallen. Eine weitere Regel, um Verletzungen zu vermeiden: Trinkflaschen, Rucksäcke oder andere Gegenstände müssen mit großem Abstand von der Wand und den Matten deponiert werden.

Herausfordernder Bewegungsspaß in der Vertikalen

Bouldern – gleich ob draußen oder drinnen – ist also ein Fitnesstraining, das jenseits von Altersgrenzen Geist und Körper gleichermaßen fordert. Dabei bedeutet dieser trendige Klettersport vor allem „Abschalten“: Es gilt nämlich die Aufmerksamkeit auf den Moment und die zu bewältigende Aufgabe, die Problemlösung, zu richten. Ohne klare Fokussierung des Körpers und der Gedanken lassen sich die Routen nämlich nicht lösen. Für Alltagsprobleme ist dabei kein Platz. Und jeder kann beim ambitionierten Klettern und ein wenig Durchhaltevermögen die Erfahrung machen, dass Übung schließlich den Meister macht. Eine perfekte Ablenkung vom normalen Trott, ein hoher Spaßfaktor und ein ganzheitliches Muskeltraining verschmelzen hier zu einem faszinierenden und herausfordernden Workout, bei dem es darum geht mit etwas Knowhow, Geschick und Ausdauer die Schwerkraft zu überwinden. Beim Outdoor-Bouldern in der Natur – das ist jedoch eher etwas für Fortgeschrittene – kommen zusätzlich noch viel frische Luft und das Naturerlebnis hinzu. Es kann sich also lohnen, den Kletteraffen in sich zu wecken, um dann auch ohne alpinistische Vorkenntnisse zu lernen, Wände hinaufzuhangeln.

Tipp

Orientierung an Vorbildern

Wer sich effektiv an der Wand bewegen will, muss die richtige Boulder-Technik anwenden. Profis raten dazu, einen Kurs zu besuchen. Dabei vermittelt ein Experte die Grundlagen und gibt Hilfestellung bei den ersten Versuchen an der Wand. Wer darauf keine Lust hat, kann sich Videos auf YouTube und Instagram anschauen oder einfach die Routiniers in der Halle beobachten beziehungsweise direkt ansprechen und fragen.

Adressen und Infos über Bouldern in Darmstadt und Umgebung:

Boulderhaus Darmstadt
Kletterhalle, Landwehrstraße 75

Kletterzentrum Darmstadt
Kletterhalle, Lichtwiesenweg 15

Studio Bloc GmbH
Pfungstadt, Kletterhalle,
Gottlieb-Daimler-Straße 6



erdmute erben
klassische Homöopathie

Kraftträuber Rheuma



*Haben Sie genug und keine Lust
(mehr) auf Schmerzmittel?*

Beenden Sie sanft und nachhaltig
Ihre Beschwerden mit Hilfe der Hömöopathie.

22 Jahre Erfahrung und über 1000 zufriedene Kunden sprechen für sich. Mit einem unverbindlichen Gespräch finden Sie heraus, wie ich Sie unterstützen kann. Rufen Sie mich an und erfahren Sie mehr:

Jetzt Termin vereinbaren: 06257 963 93 61

Erdmute Erben
Praxis für klassische Homöopathie
Fliederweg 22 A • 64342 Seeheim-Jugenheim
E-Mail: praxis@eerben.de
www.homoeopathie-erben.de



FERIEN AM MEER

im Friesendorf Oldsum auf der Insel Föhr

Unser lichtdurchfluteter Friesenhausteil - mit viel Liebe zum Detail eingerichtet - bietet Platz für 2-4 Personen auf ca. 80 m² für einen individuellen Urlaub.

Eigener Garten mit Strandkorb, Gartenmöbel und Grill sowie ein PKW-Stellplatz stehen zur Verfügung.

Das Haus befindet sich in Ortsrandlage in einer 30er Zone und ist nur wenige Gehminuten vom Supermarkt entfernt.

KONTAKT

Svenja Reuter
Telefon: 0179 599 88 27
E-Mail: svenja.k.reuter@gmail.com
www.foehr-ferienhaus-oldsum.de

TRÄUME IM ALTER WAHR WERDEN LASSEN

Wenn nicht jetzt, wann dann?

In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ in Bad König wohnen Senioren sicher in Kurparklage, leben selbstbestimmt mit einem breiten Angebot an Service- und Dienstleistungen und genießen ein hohes Maß an Lebensqualität. Das ist genau das, wovon viele träumen, wenn sie ans Alter denken.

Was macht das Leben im Alter in der Residenz „Am Kurpark“ aus? Das Haus verfügt über 120 Appartements mit Wohnflächen zwischen 48 und 82 qm, die seniorenrecht und hochwertig ausgestattet sind. Die 2- und 3-Zimmer-Wohnungen richten sich die Bewohner nach individuellen Vorstellungen ein. Im familiären Ambiente fühlt man sich schnell wie Zuhause. Durch das breite Dienstleistungsangebot können von Verpflegung über Wohnungsreinigung bis Wäschewaschen sämtliche Alltagspflichten abgenommen werden. Insgesamt kümmern sich sieben Teams um das Wohlergehen der Bewohner. Die Rezeption ist täglich von morgens bis abends durchgehend besetzt, so dass immer ein Ansprechpartner zur Stelle ist.

Mobilität wird groß geschrieben!

Auch auf das Auto kann perfekt verzichtet werden, denn die Residenz & Hotel „Am Kurpark“ verfügt über einen eigenen Resi-Bus, der von Montag bis Freitag in Bad König und drei Mal pro Woche auch in Michelstadt und Erbach verschiedene Stationen anfährt. Dadurch wird das Leben im Ruhestand komfortabler und zugleich sicherer. Das gilt auch für den Notfall: In allen Zimmern befinden sich Notrufschalter, die mit dem Pflegedienst im Haus verbunden sind. Übrigens: Viele Leistungen und Nebenkosten sind mit der Miete bereits abgedeckt.

Freizeit, Ruhestand – alles gestalten die Bewohner in Eigenregie. Das verspricht optimale Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das abwechslungsreiche Veranstaltungsprogramm sorgt jeden Monat für gute Unterhaltung, so dass einer unbeschwerteren Zeit nichts im Wege steht. Ausführliche Informationen über das Residenz-Leben in Bad König erhalten Sie auf der Website www.senioren-wohnekonzepte.de. Besuchen oder kontaktieren Sie unsere Vermietungsberaterin Silvia Uhlig unter 06063.9594-0. Wir freuen uns auf Sie!



**Wahre
Lebensqualität
im Alter.**

In der Residenz „Am Kurpark“ erwartet Sie ein Ruhestand in Sicherheit, ein familiäres Umfeld und ein Team, das für Sie da ist. So blicken Sie optimistisch in die Zukunft.

Residenz „Am Kurpark“ – Der Einzug, der sich auszahlt.

Infos unter 06063.95940
oder unter www.senioren-wohnekonzepte.de

**RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG**



FAMILIENPFLEGE Wenn Eltern oder Großeltern plötzlich auf fremde Hilfe angewiesen sind ...

Besonders die Familie ist der bedeutendste Lebensraum für Eltern und Kinder, als Ort der Geborgenheit und des Vertrauens. Aber was, wenn durch unvorhergesehene Ereignisse dieser Lebensraum auf einmal erschüttert wird? Wenn die Mutter oder der Vater selbst erkranken, oder durch erneute Schwangerschaft, Geburt oder Erschöpfungsdepression den Familienalltag nicht mehr meistern können? Meist wollen die Kinder oder Enkel die Pflege der betroffenen Person(en) selbst übernehmen, sto-

ßen dabei aber recht schnell an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit.

Aber wie kann man Hilfe von außen bekommen, und steht einem diese überhaupt zu? Im Alltag unserer Arbeit erleben wir es immer wieder, dass Familien gerade in solchen Extremsituationen auf sich alleine gestellt sind, was aber nicht sein müsste. Diese haben aber in solchen Situationen Anspruch auf Hilfe, der von den Krankenkassen getragen wird. Der Anspruch ergibt sich aus § 20 SGB VIII oder § 38 SGB V.

Die Familienpflege tritt dann ein, wenn die Person, die bisher einen Haushalt mit mindestens einem Kind unter 12 Jahren geführt hat – in der Regel Mutter oder Vater – diesen zum Beispiel wegen Krankheit, Schwangerschaft, Geburt oder Erschöpfungsdepression nicht mehr selbst oder alleine führen kann.

Unsere Mitarbeiter unterstützen und betreuen sie dann bei der Hausarbeit und der Versorgung der Kinder bis zu 8 Stunden am Tag. Für uns ist es wichtig, Familien

in solchen Situationen aufzufangen und zu begleiten. Daher beginnt unsere Arbeit eben nicht erst mit der Durchführung der Familienpflege, sondern wir stehen Ihnen bereits bei der Beratung und Beantragung der Leistungen zur Seite.

Wenn Sie mehr Informationen zur Familienpflege benötigen, rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne! Telefonnummer: 06151-969 770, oder schreiben Sie uns eine E-Mail: info@pflegedienst-hessen-sued.de Eschollbrücker Str. 26, 64295 Darmstadt, Tel.: 06151/ 501400

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

**25 Jahre
Pflege
Alles aus
einer Hand**

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

LUST AUF GENUSS



Eine gesunde Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf den Blutdruck. Besonders Wirkungsvoll bei Bluthochdruck ist die mediterrane Küche, viel kaliumreiches Gemüse, Fisch, Nüsse und hochwertige Öle. Auf Kohlenhydrate sollten Sie eher verzichten. Leckere blutdrucksenkende Rezepte für einen Tag finden Sie auf den folgenden Seiten.



Frühstück

BUCHWEIZEN-PORRIDGE MIT ERDBEEREN



Foto: © juliasudnitskaya - stock.adobe.com

Zutaten für 2 Personen

- 300 g Buchweizen
- ½ Vanilleschote
- 300 g Erdbeeren
- 400 ml Haferdrink (Hafermilch)
- 10 g Agavendicksaft (2 TL)
- 50 g Mandelblättchen (3 EL)

Zubereitung

Buchweizen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit klarem Wasser abspülen. 1/3 des eingeweichten Buchweizens beiseitestellen.

Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. 75 g Erdbeeren beiseitestellen.

Haferdrink mit 2/3 des Buchweizens und 75 g Erdbeeren mit einem Pürierstab pürieren. Pürierten Buchweizen mit Agavendicksaft und Vanillemark im Topf bei mittlerer Hitze für 2 bis 3 Minuten leicht erwärmen, dabei regelmäßig umrühren. Anschließend restlichen Buchweizen unterrühren.

BOWL MIT QUINOA, APFEL UND MANDELN



Foto: © dusk - stock.adobe.com

Zutaten für 2 Personen

- 100 g Quinoa
- 80 g Rosinen oder Datteln
- 2 TL Honig (am besten flüssiger)
- 3 TL warmes Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 2 kleine Äpfel (säuerliche oder süßere nach Geschmack)
- 100 g geschälte Mandeln
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stängel Pfefferminze

Zubereitung

Trockenfrüchte sind für Bluthochdruckrezepte perfekt! Sie können diese, wenn Sie möchten, für eine halbe Stunde in lauwarmem Wasser einweichen, damit sie saftiger werden. In der Zwischenzeit kochen Sie die Quinoa in 300 ml Wasser, woraufhin Sie sie abkühlen lassen. In dieser Zeit können Sie die anderen Zutaten vorbereiten: Waschen und hacken Sie die Minze fein.

Mandeln gehören zu jenen Nüssen, die Ihren Blutdruck senken können, wenn Sie sie regelmäßig konsumieren. Das Gleiche gilt für die Rosinen und das Olivenöl, die zu diesem Rezept dazugehören. Suchen Sie Bluthochdruckrezepte, mit denen Sie ein schnelles und sättigendes Frühstück zubereiten können, treffen Sie mit dem folgenden die richtige Wahl.

Dann bereiten Sie ein Dressing aus dem Honig, dem Wasser (optional eignen sich auch fettarmer Joghurt oder Milch), dem Öl und der Minze zu, indem Sie diese Zutaten gut miteinander vermengen. Schälen Sie die gewaschenen Äpfel und schneiden Sie sie in beliebig große Stücke. Die Mandeln können Sie auf Wunsch klein hacken. Dann vermengen Sie Äpfel, Mandeln und Dressing mit der Quinoa.

Buchtipps

Fern Green
Porridge:
Gesund & fit in den Tag.
70 Rezepte für gesundes
Frühstück aus Hafer,
Quinoa & Co.



Porridge-Rezepte: Haferbrei für die wichtigste Mahlzeit des Tages
Diese Porridge-Rezepte bringen gesunde Abwechslung in die frühen Morgenstunden: Haferflocken, Quinoa, Hirse oder Amarant bilden die Grundlage des Frühstücksbreis und haben reichlich Ballaststoffe im Gepäck, die den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht halten. Ihre Vitamine und Mineralstoffe

versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen für den Tag. Und wenn es mal besonders schnell gehen soll? Dann sind Overnight-Oats die perfekte Lösung: Einfach das Getreide über Nacht in Flüssigkeit quellen lassen und morgens aus dem Kühlschrank holen.

Dorling Kindersley Verlag, 160 Seiten

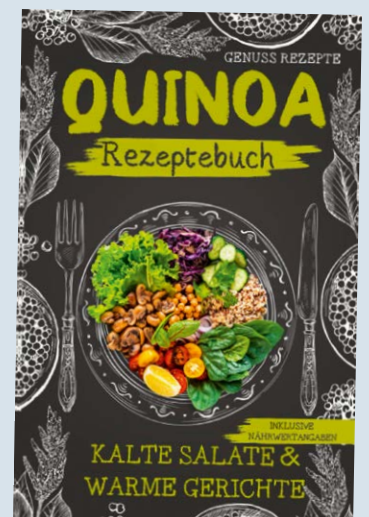
QUINOA Rezeptebuch: KALTE SALATE & WARMER GERICHTE

Quinoa ganz bunt als Salat. Quinoa als Snack oder als warmes Gericht. Quinoa zum Abnehmen. Das Quinoa Kochbuch mit KALTEN SALATEN & WARMEN GERICHTEN inklusive NÄHRWERTANGABEN ist da Ihre gute Wahl.

Einfache Rezepte für Männer und Frauen, die mit Quinoa in eine gesündere Ernährung einsteigen möchten. Ob vegetarische Quinoa Gerichte oder mit ein wenig Fleisch als Auflauf. Beides finden Sie hier. Sie wollen einfache Gerichte zubereiten? Sie wollen nicht allzu lange in der Küche stehen? Sie wollen abnehmen und sich gesund ernähren?

Für jedes Gericht finden Sie die Nährwertangaben für einen guten Überblick. Quinoa gekocht oder gepufft. Viele Varianten sind bei der Zubereitung möglich und entfachen unterschiedlichen Geschmack. Überraschen Sie ihre Lieben!

Independently published, 81 Seiten





THINK PINK

La vie en Rosé - Rosato - Rosado



ALLE Roséweine

12+1

ausgenommen bereits rabattierte Artikel

Flascheninhalt = 0,75 Liter, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Alkohol & Sulfite. Jahrgang versteht sich nach Ausverkauf des Vorgängersjahrgangs. Weitere Details auf casamolina.de
„12+1 Aktion“ auf alle Weiß-, Rosé- und Schaumweine, ausgenommen bereits reduzierte, oder mit „6+1“ ausgewiesene, Artikel. Erhältlich vor Ort im GranConsumo. Online erhältlich sind Aktionen, die mit gekennzeichnet sind.



Cantina Girtan, Girtan, Südtirol
448 s.l.m. IGT Rosé dei Vigneti Dolomiti 2021

7,20€
9,60€/l
04GIR010



Poggio al Tesoro, Bolgheri, Toskana
CASSIOPEA, Rosato Bolgheri, DOC, 2021

11,95€
15,93€/l
04POT004



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien
Quota 29, Primitivo Rosé, IGT 2021

6+1
7,95€
10,60€/l
04MEN014



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien
Pietra, Rosato, Salento IGT 2021

6+1
9,95€
13,27€/l
04MEN012



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien
Zero, Rosato Salento, IGT 2021

6+1
8,95€
11,93€/l
04MEN013



Tenute Rubino, Brindisi, Apulien
Saturnino Rosato, Brindisi DOC 2021

12+1
8,95€
11,93€/l
04RUB006



Planeta, Menfi (AG), Sizilien
Planeta Rosé, Sicilia DOC 2021

12+1
7,95€
10,60€/l
04PLA008



Donnafugata, Contessa di Entellina, Sizilien
Lumera, Terre Sicilliane DOC, Rosato 2021

8,95€
11,93€/l
04DON015



Conte Vistarino, Rocca de' Giorgi, DOC Oltrepò Pavese
Maria Novella, Pinot Nero, Rosato Oltrepò Pavese DOC, 2021

10,95€
14,60€/l
04CVI010



Ervideira, Reguengos, Portugal
Lusitano, Rosé, Vinho Regional Alentejano 2021

6+1
6,95€
9,27€/l
04PER006



Aliaga, Corella, D.O. Navarra
Aliaga Rosado, Lágrima de Garnacha, DO Navarra, 2021

12+1
7,50€
10,00€/l
04XVI006



Bodegas Castaño, Yecla, D.O. Yecla
Castaño Rosado Semi dulce, D.O. Yecla, 2021

lieblich
6,95€
9,27€/l
04XBC007



Celler de Capçanes, Tarragona, D.O. Montsant
Mas Donis Rosat, D.O. Montsant 2021

6,50€
8,67€/l
04XVL011



Bodega Classica, San Vicente de la Sonsierra, DOC Rioja
Hacienda López de Haro, Rosado, D.O.C Rioja, 2021

6+1
5,95€
7,93€/l
04XVW045



Selección de la casa: Vinos Paco Molina
PACO MOLINA Rosado Selección, D.O. Yecla, 2021

12+1
4,95€
6,60€/l
04XPM005



Château de Miraval, Frankreich
Miraval Rosé, AOP Provence 2021

19,95€
26,60€/l
04FMI002



Château de Miraval, Frankreich
Studio by Miraval Rosé, Méditerranée IGP 2021

10,95€
14,60€/l
04FMI001



Estandon, Coopérative en Provence, Brignoles, Provence, Frankreich
St. Louis, Côteaux Varois en Prov., AOP 2021

8,50€
11,33€/l
04FES001



Estandon, Coopérative en Provence, Brignoles, Provence, Frankreich
Lumière, Côteaux Varois en Prov., AOP 2021

9,50€
12,67€/l
04FES002



Maison Saint Aix, Jouques, Provence, Frankreich
AIX Rosé, Côteaux D'Aix en Provence AOC, 2021

14,95€
19,93€/l
04FAI001



Molina's GranConsumo
Goebelstraße 21
64293 Darmstadt
Telefon (06151) 95805

*Parkplätze direkt vor der Tür!
Haltestelle & Hbf nur
wenige Schritte entfernt!*

casamolina.de

6+1 oder **12+1** = Beim Kauf von 6 bzw. 12 Fl. im Originalkarton erhalten Sie 1Fl., des gleichen Artikels, gratis dazu.

Slow Food®

WINEinMODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

Alle abgebildeten Preise sind inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten, in Euro. Gültig im Aktionszeitraum bis 31.08.2022. Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

Erhalten Sie Angebote, Neuigkeiten & Verkostungstermine bequem per Mail mit unserem CasaMolina-Newsletter! ONLINE anmelden auf casamolina.de Jederzeit abbestellbar. Datenschutzhinweise unter: casamolina.de/datenschutzhinweise

Mittagessen

QUINOASALAT MIT TOMATEN UND KRÄUTERN

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Quinoa
- 500 ml Gemüsebrühe
- 350 g Tomaten (4 Tomaten)
- 1 Handvoll Kräuter (Petersilie und Minze)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Inzwischen Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und klein würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Quinoa mit Tomaten, Kräutern, 2–3 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenabrieb und Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung

Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen, bis es klar bleibt und abtropfen lassen. In kochender Brühe ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Vom Herd ziehen und weitere 5 Minuten ausquellen lassen.



Foto: © Fahrwasser – stock.adobe.com

Abendessen

AUBERGINEN-AUFLAUF MIT MOZZARELLA

Zutaten für 2 Personen

- 750 g Auberginen
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- 400 g Tomaten (aus der Dose)
- 200 g Mozzarella
- 20 g frisch geriebener Parmesan
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- getrockneter Oregano
- frisches Basilikum

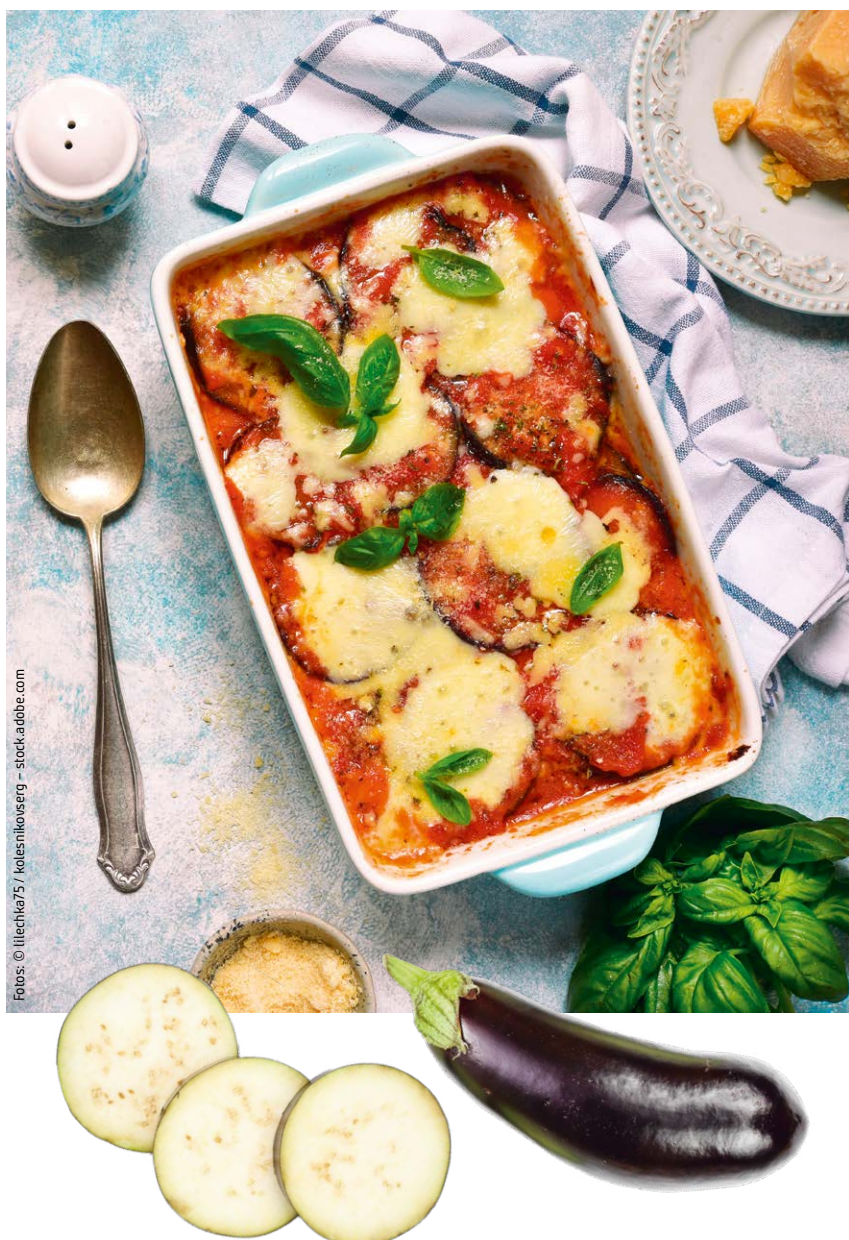
Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Umluft oder 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Auberginen waschen, trocken tupfen, putzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen von beiden Seiten 5–7 Minuten grillen. Wenn sie Farbe annehmen, sind die Auberginen gar. Den Ofen nicht ausschalten.

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden (bei Gastritis Zwiebeln und Knoblauch weglassen). Das

Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Das Öl vorsichtig in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelringe und Knoblauch darin andünsten. Die geschälten Tomaten dazugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und offen bei schwacher Hitze 8–10 Minuten einkochen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden (bei Reflux/Sodbrennen ggf. fettreduzierten Mozzarella nehmen). Eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln, 2 EL Tomatensoße hineingeben, mit einer Schicht Auberginenscheiben bedecken. Darauf in dieser Reihenfolge 2–3 EL Tomatensoße, Mozzarellascheiben und 2 EL geriebenen Parmesan schichten. Das Ganze so lange weiterführen, bis alle Lebensmittel verbraucht sind. Die oberste Schicht bilden Mozzarella und Parmesan. Im vorgeheizten Backofen (Mitte) 15–20 Minuten backen.

Tipp: Verwenden Sie auch für diesen italienischen Auberginenaufbau keinen geriebenen Parmesan aus der Tüte! Damit der Käse aromatisch-würzig zwischen dünnen Auberginenscheiben und der Tomatensoße bestehen kann, reiben Sie den Parmesan lieber frisch. Ersatzweise schmeckt auch ein gut ausgereifter, würziger Pecorino.



Fotos: © Illichka75 / koleznikovserg – stock.adobe.com

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Ein schönes Schattenplätzchen beim sommerlichen 'Seele Baumeln'. Dieses mediterrane Lebensgefühl gehört seit einigen Jahren zunehmend auch in unserem Breiten einfach dazu. Man hält sich nicht mehr nur draußen auf – man wohnt draußen. Entsprechend sind auch die Wohlgefühlbedürfnisse und Ansprüche für das Outdoor-Wohnzimmer... angefangen beim stylischen Qualitätsmobiliar... bis hin zu praktischen und originellen Beschaffungsmöglichkeiten für jeden Freisitz. Doch was ist gerade angesagt auf Terrassen und Balkons beim Thema Sonnenschutz? Welche Materialien, Konstruktionen und Designs gibt es, um es sich jetzt in der Hochsaison im Schatten gut gehen zu lassen?



SOMMERLICHES SCHATTENDASEIN

Vielfältiger Sonnenschutz für Terrasse und Balkon

Sonnenschirme

Sie sind als Schattenspende die Vielseitigkeitstalente schlechthin. Der größte Vorteil dieser flexiblen Klassiker: Es gibt sie in vielen Formen, Farben und Größen. Sie sind mobil, müssen nicht fest verbaut werden und eignen sich daher auch für Mietwohnungen. Zudem sind sie superleicht zu handhaben. Das Holzgestell früherer Sonnenschirme wurde längst durch Alu ersetzt, der schwere Leinwandstoff durch leichtes, licht- und hitzeunempfindliches Acryl oder Polyester und bei großen Schirmen hilft heute fast immer eine Kurbel beim Aufspannen. Apropos Größe: Je ausladender und windanfälliger, desto wichtiger ist ein stabiler Stand des Schirms. Leichte Balkonschirme werden mit Schellen am Geländer befestigt, für größere Modelle gibt es Füße aus Beton, Naturstein oder mit Metallrahmen, in den wiederum Betonplatten eingelegt werden können.

Schirme mit Zusatzfunktionen

Im Vergleich zu massiven, fest installierten Verschattungssystemen sind Sonnenschirme ziemlich erschwinglich. Das trifft sogar auf die meisten Luxus-XL-Versionen zu, wo an Stoff und Gestell nicht gespart wurde. Was Sonnenschirme der neuesten Generation aber besonders auszeichnet, ist ihre ausbaufähige Funktion. Die runden, dreieckigen, trapezförmigen oder rechteckigen Schattenmacher können nämlich nicht nur Sonnenstrahlen abblocken, sondern durch vertikal arretierbare Tücher zugleich auch Sichtschutz bieten. Manche Hersteller haben sich außerdem auf smarte Zusatzgadgets spezialisiert, die im Mast oder in den Streben der Schirme verbaut werden können. So gibt es beispielsweise nachrüstbare LED-Spots, die bei Dämmerung automatisch anspringen oder für kühlere Tage einstellbare Infrarotstrahler, die den Raum unter dem Segeltuch bei Bedarf angenehm erwärmen.

Freiarmschirme

Diese besondere ‚Hänge-Spezies‘ erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Durch ihre freischwebende Konstruktion umgehen diese Schirme den Nachteil ihrer klassischen ‚Kollegen‘, deren Mast oft genau an der falschen Stelle steht. Freiarmschirme lassen sich nämlich – insbesondere, wenn wenig Platz ist – seitlich neben dem Tisch oder am Rand der Terrasse aufstellen, in die richtige Position schwenken und in der Neigung je nach Lichteinfall oder Wind verstellen. Mehr Flexibilität geht also nicht! Wegen der Hebelwirkung des Arms kommt es hier besonders auf festen

Stand an. Am meisten Sicherheit und Stabilität bietet dann etwa eine einbetonierte Bodenhülse. So kann man sich den sonst unverzichtbaren XL-Standfuß mit großer Auflagefläche sparen.

Sonnensegel

Diese optisch sehr leicht wirkende Verschattung ist ein gelungener Kompromiss: Die großen schwebenden Stoffgewebe, die üblicherweise zwischen mehreren Eckpunkten gespannt und individuell zugeschnitten werden können, verknüpfen nämlich die Vorteile von Markise und Sonnenschirm miteinander: Sie decken ebenso große Flächen ab wie Erstere, sind aber in den meisten Fällen so günstig und flexibel wie ein Schirm. Sonnensegel gibt es von leichten Varianten bis zu robusten Ausführungen mit stabilen, fest verbauten Masten zur Verspannung, die auch Wind oder einen Sommerregen unbeschadet überstehen. Positioniert werden sie entweder mit einer Seite am Haus – etwa über rechteckigen Terrassen – oder freistehend mit drei oder vier Pfeilern. Ein weiterer Pluspunkt: Sonnensegel – gleich ob mit asymmetrischen oder symmetrischen Tuchformen – können sehr große Flächen auch in Hanglage überdachen und problemlos an Garten- oder Innenhofmauern montiert werden. Die größten Segel auf dem Markt messen über 50 Quadratmeter. Solche exklusiven und kostspieligen Riesen müssen dann – ähnlich wie auf einem Boot – mittels eines integrierten Motors manövriert werden. Bei anderen Modellen ist es möglich, manuell die Höhe der Segel zu verstellen, um so zum Beispiel die Position der Gewebefläche bei tief stehender Sonne anzupassen.

Markisen

Fest montierte Markisen, die sich per Knopfdruck (oder klassisch per Handkurbel) steuern lassen, bieten ein Maximum an Komfort und sind als Sonnenschutz stets einsatzbereit: Obwohl solche Installationen normalerweise einiges kosten, sind sie dennoch ihr Geld wert, denn bei guter Pflege können die aufrollbaren Stoffbahnen, die es gegen Aufpreis auch mit schmutzabweisender Oberflächenveredelung gibt, jahrzehntelang halten. Die häufigste Bauform ist die freitragende Gelenkarm-Markise, die bei den meisten Herstellern in Breiten bis zu sechs Metern und Tiefen bis zu dreieinhalb Metern zu haben ist. Wie gut sie vor Sonne schützt, hängt von der Lage der Terrasse und dem Einfallswinkel der Sonne ab. Im ungünstigsten Fall wird ein weiteres vertikales, auf einen Alurahmen aufgezogenes Sonnensegel nötig. Doch auch solche senkrechten Zusatzoptionen werden passend zu den jeweiligen



Tipp:

Grundsätzlich sind helle Stoffe bei Schirmen, Markisen & Co viel besser als dunkle Einfärbungen, die die Wärme absorbieren. Weiße, beige, gelbe oder hellblaue Farbnuancen reflektieren dagegen das Licht und es wird somit unter ihren textilen Dächern weniger heiß!

Modellen im Fachhandel angeboten. Für windexponierte Lagen oder für besonders tiefe Terrassen eignen sich übrigens Pergola-Markisen mit Eckstützen, die extrafesten Stand versprechen.

Pavillons

Diese zierlichen ‚Leicht-Gebäude‘ gehören zu den Lieblingen der Outdoor-Saison 2022 und sind ein luxuriöser Zufluchtsort unter freiem Himmel. Dabei erfüllen sie zahlreiche nützliche Aufgaben: Sie dienen sowohl dem Sicht- und Sonnenschutz, regulieren an heißen Tagen Lichteinfall und Wärme und sorgen auch bei Wind und Wetter für gemütliche Stunden im Garten. Ohne Frage braucht man für diese freistehenden Konstruktionen ausreichend Platz – und vor allem Budget. Dafür bekommt man das Luxusresort-Feeling im eigenen Garten aber frei Haus. In kleinerer Dimension finden sich im Handel solche rechteckigen Pavillons auch als kuschelige Loungebetten mit lockerer Tuchbespannung. Diese ‚Minis‘ sind die Verkörperung des Sommers schlechthin. Denn spätestens, wenn man auf den einladenden Matratzen im heimischen Grün entspannt, verwandelt sich der Schattenspende in eine luftige Liege-Oase mit Ibiza-Flair und Himmelbett-Feeling.

Pergola

Keine Frage, man braucht schon ein wenig Platz für solche sommerlichen, seitenwandlosen Bauten. Aber schöner als unter einer Pergola, deren Stützpfiler und offene Dachverstreben meist aus Holz oder gemauerten Steinen bestehen, kann man im Sommer kaum sitzen. Denn diese Rückzugsorte, die wie ein Baldachin den Freisitz

krönen, sind stets bewachsen. So spenden sie nicht nur Schatten, sondern werden durch üppige Vegetation – wie etwa Blaugreen, Kletterrosen oder Wein – zu leuchtenden und duftenden Hinguckern, die zudem noch angenehme Kühlung bringen. Ursprünglich waren Pergolen im antiken Rom Laubgänge auf Pfeilern oder leichten Säulen zwischen Haus und Terrasse, deren Verschattung durch rankende Botanik übernommen wurde. Auch heute noch bietet die Pergola ein geschütztes Plätzchen mit Natur-Dach, das vor neugierigen Blicken, UV-Strahlung und Wind gleichermaßen abschirmt. Und sie ist als Schattenspende einzigartig, weil sie sowohl einen heimeligen Outdoorraum wie auch eine Bühne für die Pracht sommerlicher Blumen und Blüten schafft. Da kann kein Sonnenschirm und keine Markise mithalten.

Moderne Pergola-Varianten

Nicht immer sind rustikale Steine oder Holzstützen das geeignete Werkmaterial für eine Pergola – vor allem dann nicht, wenn die benachbarte Architektur des Wohnhauses sehr modern und schlicht ist. Je nach Stil des Gartens und des Hauptgebäudes sollte sich deshalb das Design der Rank-Konstruktion gut ins Gesamtbild einfügen. Leichtere Materialien wie etwa schmale Metallrohre passen beispielsweise zu formreduzierten, puristischen Grünflächen oder Bauten, während verschnörkelte schmiedeeiserne Pfeiler besser mit romantischen Gärten beziehungsweise alten Häusern harmonieren. Allen Bauweisen gemein sollte aber sein, dass die Füße der Pergola tief genug in der Erde fixiert sein müssen, um ihr soliden Halt bei Sturm und Regen zu bieten.

Nicola Wilbrand-Donzelli

LEBEN AUF DER SONNENSEITE.



WIR LEGEN DEN SCHALTER UM: MIT EINER ENTEGA SOLARANLAGE.

Strom unabhängig von Strompreisentwicklungen selbst erzeugen und das Klima schonen. Alle Infos auf entega.de/solaranlage-kaufen



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

Wulf & Berger

IHR REGIONALER PARTNER VON BRUSTOR

Wir freuen uns sehr, nun der regionale Partner von BRUSTOR Outdoor Sonnensystemen zu sein. Sie sind sich noch nicht sicher, welches Sonnenschutzsystem am besten zu Ihrem Zuhause passt? Wir beraten Sie professionell und setzen Ihre Wünsche perfekt um. Die Sonnenschutz-Lösungen von BRUSTOR sind sehr vielfältig: Terrassenüberdachungen, Gelenkarmmarkisen, Screens und Veranda-Sonnenschutz. „Wir haben für jedes Projekt die passende Lösung!“

Viele Menschen bevorzugen es, unabhängig vom Wetter draußen zu sein. Der Hersteller BRUSTOR bietet die perfekte Lösung: eine Terrassenüberdachung, die auf Ihr Zuhause und Ihre Wünsche maßgeschneidert ist. „So kann man vier Jahreszeiten lang, das ganze Jahr über, Ihren Garten bzw. Terrasse genießen. Entscheiden Sie sich für eine Überdachung mit einem Dach aus Lamellen oder Tuch. Die Farbe des Rahmens und der Lamellen oder vom Screen bestimmt jeder Kunde selbst. Passen die

Farben bsp. an die Farbe der Fenster an. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ihr Terrassendach individuelle zu gestalten, ob mit LED-Bleuchtung, Heizung für kühle Abende, Sonnenschutz, Lautsprecher, oder versch. Sensoren, die den Sonnenschutz automatisch steuern.

Das Team von Wulf & Berger GmbH in Büttelborn berät Sie hierzu sehr gerne.

Die Firma Wulf & Berger GmbH in Büttelborn sorgt mit Ihrem kompetenten Team dafür, dass Sie sich in Ihrem Zuhause sicher, gut aufgehoben und rundum wohlfühlen. Das renommierte Familienunternehmen steht seit 1871 für Tradition und Qualitätsarbeit mit einem sorglos-rundum-Service. Es gibt so gut wie nichts, was das Unternehmen nicht Hand in Hand anbieten kann: Stahl-, Edelstahl-, Aluminium-, Blech-, Holz-, Glas- und Elektroanschlussarbeiten – natürlich auch bei Sonderanfertigungen – sowie erprobte Bauelementprodukte und Dienstleistungen.

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

RAUS INS LEBEN.

Und mit der richtigen
Markise jede Stunde des
Sommers genießen.

Jetzt bei uns
inspirieren lassen ↓

Mehr Infos:

wulf-berger.de

Ihr weinor Fachhändler

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

Eine Badsanierung steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern auch den Wert der Immobilie

Die exakte Planung, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse, ist ausschlaggebend für den Komfort des Nutzers. Die Frage des Platzbedarfs, der Wunsch nach Dusche oder Wanne und auch die Bedenken um Sitz- und Waschbeckenhöhe sind wichtige Elemente, welche die Nutzbarkeit in den Vordergrund stellen. Dies alles sind wichtige Voraussetzungen, um ein hohes Maß an Wohlbefinden und maxima-

le Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

Das Thema Barrierefreiheit betrifft aber nicht nur ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen, sondern auch junge Familien. Eine Modernisierung des Badezimmers lohnt sich in jedem Fall. Die Gründe hierfür können vielfältig sein – der eigene Geschmack,

Familienzuwachs oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit im Alter sind nur einige davon. Mit solch einer Umbaumaßnahme steigern Sie nicht nur den Wert Ihrer Immobilie, sondern auch in einem hohen Maße die eigene Lebensqualität. Egal aus welchem Grund Sie Ihr Bad einer Generalüberholung unterziehen wollen, steht Ihnen die Firma „Gebäudetechnik Schweitzer“ als kompetenter Partner zur

Seite. Angefangen von der passgenauen und individuellen Planung des Raumkonzepts, der Auswahl geeigneter Fachfirmen, bis hin zur Fertigstellung – quasi alles aus einer Hand. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Gebäudetechnik Schweitzer
Wiesenstrasse 11, 64347 Griesheim
Tel: 06155 63205

Erleben Sie grenzenlose Freiheit

Ausgerichtet auf Ihre individuellen Bedürfnisse planen und realisieren wir Ihr barrierefreies Badezimmer – damit Sie den Freiraum bekommen, den Sie brauchen.

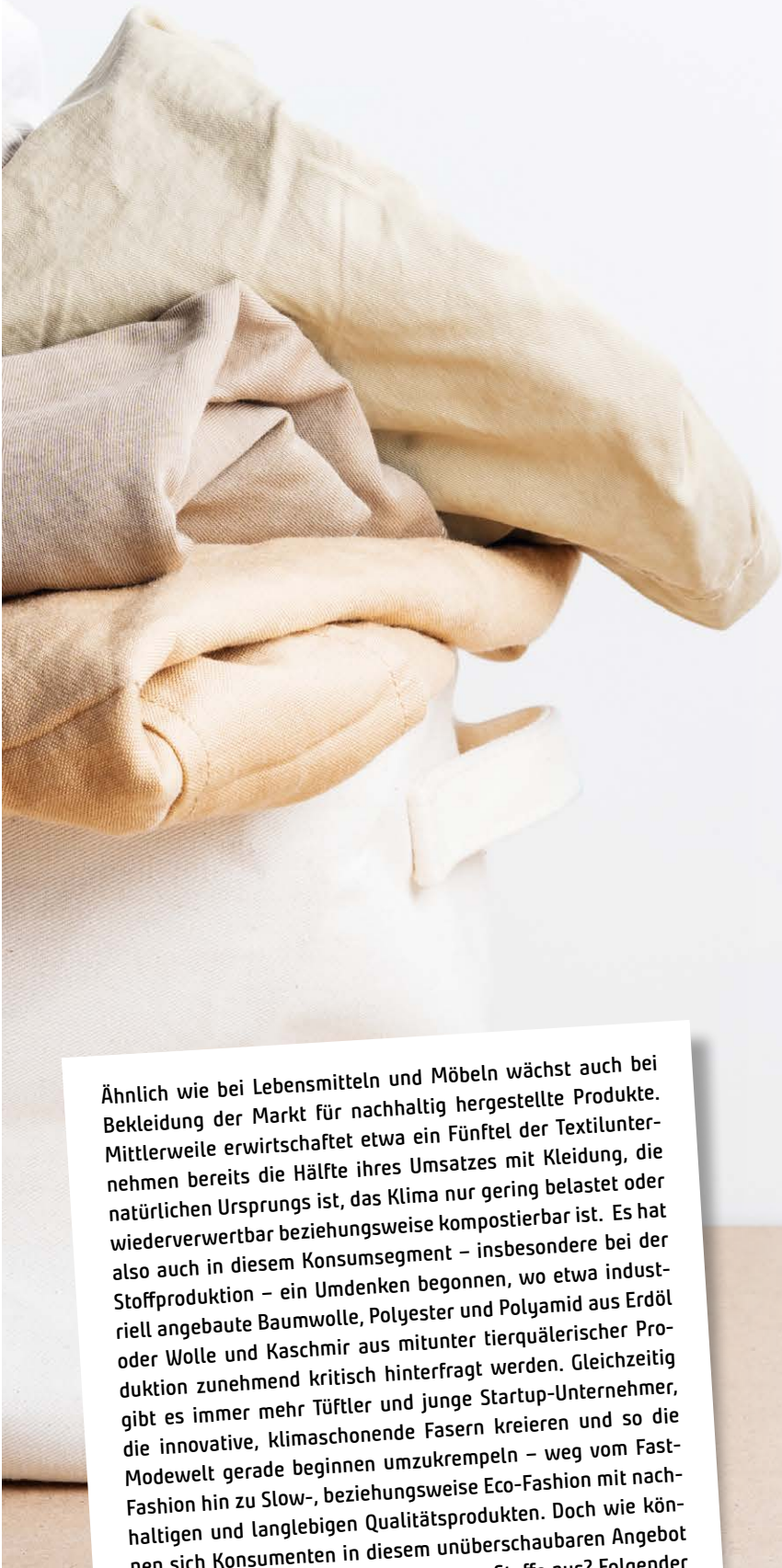
Verbessern Sie mit einer neuen Enthärtungsanlage nicht nur Ihre Trinkwasserqualität, sondern schützen Sie Ihre Trinkwasserinstallation vor Kalkablagerungen. Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.

Wiesenstraße 11 · 64347 Griesheim · Telefon: 06155 63205
www.shk-schweitzer.de · info@shk-schweitzer.de

GEBÄUDETECHNIK
SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

GUTER STOFF ODER SCHLECHTER STOFF?

Nachhaltigkeit wird auch bei Textilfasern immer wichtiger



Ähnlich wie bei Lebensmitteln und Möbeln wächst auch bei Bekleidung der Markt für nachhaltig hergestellte Produkte. Mittlerweile erwirtschaftet etwa ein Fünftel der Textilunternehmen bereits die Hälfte ihres Umsatzes mit Kleidung, die natürlichen Ursprungs ist, das Klima nur gering belastet oder wiederverwertbar beziehungsweise kompostierbar ist. Es hat also auch in diesem Konsumsegment – insbesondere bei der Stoffproduktion – ein Umdenken begonnen, wo etwa industriell angebaute Baumwolle, Polyester und Polyamid aus Erdöl oder Wolle und Kaschmir aus mitunter tierquälerischer Produktion zunehmend kritisch hinterfragt werden. Gleichzeitig gibt es immer mehr Tüftler und junge Startup-Unternehmer, die innovative, klimaschonende Fasern kreieren und so die Modewelt gerade beginnen umzukrempeln – weg vom Fast-Fashion hin zu Slow-, beziehungsweise Eco-Fashion mit nachhaltigen und langlebigen Qualitätsprodukten. Doch wie können sich Konsumenten in diesem unüberschaubaren Angebot orientieren und was zeichnet die neuen Stoffe aus? Folgender Überblick über einige ‚alte neue‘ Bekannte und zukunftsweisende Exoten unter den umweltfreundlichen und ressourcenschonenden Materialien kann helfen, sich im Faserdschungel besser zurechtzufinden.



Bio-Baumwolle – genügsam und giftfrei

Diese nachhaltig angebaute Qualität, die in eher regenreicheren Regionen wächst und ohne Pestizide auskommt, ist um gut 90 Prozent wassersparsamer als herkömmlich produzierte Massen-Baumwolle, die pro Kilo je nach Verarbeitung zwischen 6000 und 29.000 Liter verbraucht! Dennoch wächst bislang nur auf weniger als einem Prozent der weltweiten Baumwoll-Agrarflächen Bio-Standard. Der paradoxe Grund: Die Fasern sind immer noch zu billig. Die Baumwoll-Kultivierung im großen Stil, die übrigens ein Drittel des globalen Textilbedarfs deckt, wird in vielen Ländern nämlich subventioniert, was wiederum den Preis in armen Regionen ohne Fördermittel drückt. Um die Erträge trotzdem zu sichern und neben den großen Konzernen zu bestehen, haben sich viele Bauern zu Kooperativen zusammengeschlossen. Sie informieren dann über die Vorteile des biologischen Anbaus. Denn unterm Strich bringt Bio-Cotton mit der Zeit höhere Erträge. Zudem können durch die natürliche Schädlingsbekämpfung ohne Chemie in nächster Nachbarschaft als zweite Einkommensquelle für die Farmer Erdnüsse oder Sonnenblumen gedeihen.



Recycelter Kunststoff – von der Flasche zum Webstuhl

Stoffe aus diesem Material stehen bei den großen Modelabels zunehmend hoch im Kurs. Vor allem internationale Ketten setzen immer häufiger im großen Stil auf „Recyceltes Polyester“, wo die Kunststofffasern für Kleidung hauptsächlich aus PET-Flaschen (Polyethylenterephthalat), aus Ozeanplastik, alten Fischernetzen oder aus Deponie-Abfall gewonnen werden. Dabei muss das Basismaterial zunächst gereinigt, dann zu Schnipseln zerkleinert und schließlich als Mikroplastik eingeschmolzen und zu neuen Fasern geformt werden, aus denen dann wiederum Garne zur Herstellung neuer Textilien werden. Obwohl die vielen Produktionsschritte auf den ersten Blick sehr aufwändig erscheinen – unterm Strich wird so nach Angaben des Umweltbundesamtes nur halb so viel Energie aufgewendet wie bei der Herstellung neuer Gewebe. Und es wird ressourcenschonend gearbeitet, denn auf neues Erdöl als Plastik-Grundstoff kann so verzichtet werden. Fazit: Recycelte Textilien aus PET sind vergleichsweise nachhaltig und umweltschonend. So könnten in Zukunft – das schätzen Experten – 98 Prozent der Pfandflaschen ein neues Leben bekommen... etwa als Sockenpaar (eine halbe PET-Flasche), als T-Shirt (5 Flaschen) oder als Fleece Pullover (16 Flaschen).



Seacell – faserige Ernte aus den Ozeanen

Bei diesem innovativen Stoff werden Algen mit Zellulose verbunden. Dabei wird getrockneter Seetang grob zerkleinert, gemahlen und mit Holzfasern vermischt. Produziert wird diese angenehme und wärmerregulierende Textil-Variante im Lyocell-Verfahren und ist somit deutlich umweltfreundlicher als herkömmliche Viskose.

Soja statt Seidenraupen

Die Produktion klassischer Seidenstoffe ist bekanntermaßen mit Tierleid verbunden. Denn um das begehrte Gespinnst der Seidenraupen verarbeiten zu können, werden die Kokons samt Raupen in siedend heißes Wasser getaucht. Ohne solche Qualen lässt sich dagegen Sojaseide herstellen. Diese Fasern sind praktischerweise ein Nebenprodukt der Sojabohnen-Verarbeitung. Weich und glänzend wie Seide, haltbar wie Baumwolle und warm wie Kaschmir, sind sie außerdem komplett biologisch abbaubar.

Zum Weiterlesen

Dominique Ellen van de Pol

Achtsam Anziehen. Nachhaltigkeit im Kleiderschrank

Christian München Verlag



Hanf – robuster Alleskönner mit Heimvorteil

Diese schnellwachsende Pflanze, deren Fasern – zu Stoff verarbeitet – ähnlich angenehme und hautfreundliche Trageeigenschaften haben wie Leinen, sind äußerst strapazierfähig und genügsam. Daher kommt diese uralte heimische Nutzpflanze, die mehr Biomasse produziert als vergleichbare Gewächse und früher viel öfter als Textil-Rohstoff genutzt wurde, auch ohne die Verwendung von Pestiziden oder chemischen Düngemitteln aus. Damit ist die Pflanze ideal für den ökologisch-vegane Anbau. Ihre Wurzeln wachsen bis zu einem Meter in den Boden und verhindern dadurch Erosion und Nährstoffverluste. Zudem ist Hanfgewebe vollständig kompostierbar.

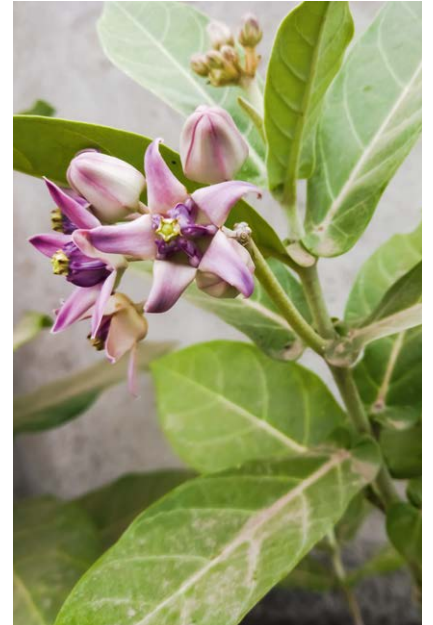
Tencel, Lyocell & Co – Viskose 2.0

Als ressourcenschonende Alternative etwa zur Industrie-Baumwolle hat sich in den letzten Jahren insbesondere Viskose am Markt etabliert, deren Fasern meist aus dem Holz von Eukalyptus, Bambus oder Buchen gewonnen wird. Allerdings sollten die Verbraucher bei diesen Stoffarten eher zu umweltfreundlicheren sogenannten Lyocell- oder Tencel-Textilien, zu denen auch ‚Ecovero‘ gehört, greifen. Dabei handelt es sich um sogenannte Zellulose-Regeneratfasern, die vor allem wegen ihrer seidigen, geschmeidigen und hautfreundlichen Eigenschaften sehr beliebt sind. Während aber herkömmliche Viskose in der Herstellung ziemlich schädlich ist, weil hochgiftige Stoffe bei der Färbung anfallen und sehr viel Strom verbraucht und damit wieder CO₂ ausgestoßen wird, kommen Tencel-, Lyocell- beziehungsweise Ecovero-Gewebe, die grundsätzlich aus zertifizierter, nachhaltig hergestellter Forstwirtschaft stammen, ohne toxische Lösungsmittel aus.



Leinen – die anspruchslose Allroundfaser mit europäischen Wurzeln

Grundsätzlich ist Leinen beziehungsweise Flachs ein sehr nachhaltiges Erzeugnis, da es sich um eine biologisch abbaubare Naturfaser handelt, die schon sehr lange insbesondere in Europa kultiviert wird. Zudem kommt Flachs, der sehr anspruchslos ist und in den unterschiedlichsten Böden gedeihen kann, auch mit wesentlich weniger Wasser als Baumwolle aus. Und er braucht kaum Pflanzenschutzmittel, weshalb er sich optimal für den ökologischen Anbau eignet. Dennoch setzt die konventionelle Landwirtschaft häufig Dünger und chemisch-synthetische Pestizide ein, wengleich weniger als bei anderen Nutzpflanzen. Laut ‚Gesamtverband Leinen e.V.‘ kommt im Flachs-anbau zum Beispiel rund zehn Mal weniger Stickstoffdünger zum Einsatz als bei Weizen oder Raps. Grund dafür ist das besondere Ernteverfahren: Durch die sogenannte Röste, bei der das Lein-Stroh auf dem Feld liegen bleibt, werden zuvor aufgenommene Nährstoffe der Pflanze nämlich wieder ausgewaschen und gelangen zurück in die Erde. So bleiben auch nach der Ernte noch genügend Nährstoffe im Ackerboden erhalten.



Weganool – Veggie-Kaschmir aus Seidengewächsen und Bio-Baumwolle

Die vegane, pflegeleichte Kaschmir-Alternative besteht aus den Fasern der Kronenblume, einem indischen Seidengewächs, das auf dürrgefährdeten und verarmten Böden gedeiht und für sein Wachstum praktisch kein Wasser oder Pestizide benötigt. Die Fasern werden meist mit Bio-Baumwolle gemischt und ergeben so ein komplett pflanzliches und gut abbaubares Gewebe, das nicht nur leicht, weich und gleichzeitig wärmend ist, sondern auch antimikrobiell wirkt – also besonders für Menschen mit empfindlicher Haut geeignet ist.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Tipps



Auf Kleider-Siegel und Bio-Qualität achten

Wer Kleidung kauft, die mit einem empfehlenswerten Siegel gekennzeichnet ist, trägt dazu bei, dass die Umwelt weniger belastet wird und höhere Löhne gezahlt werden. Doch leider ist der Siegel-Markt unübersichtlich. Am einfachsten ist es deshalb, bei Baumwollkleidung zunächst auf Bio-Qualität (organic cotton) zu achten. Die gibt es inzwischen auch bei großen Handelsketten. Auf dem Waschzettel sollte stehen: „aus ... % biologisch angebaute Baumwolle hergestellt“. Einen Überblick

empfehlenswerter Kleidersiegel gibt außerdem im Netz bei <https://www.siegelklarheit.de/>, wo die verschiedenen Siegel im Hinblick auf Glaubwürdigkeit, Umweltfreundlichkeit und Sozialverträglichkeit bewertet werden. Als empfehlenswert gelten unter anderen „Blauer Engel“, „EU Ecolabel“, „Fairtrade“ „GOTS“ (Global Organic Textile Standard) oder auch „Naturland“. Und auch am Textilsiegel „Grüner Knopf“ sollen Verbraucher umweltfreundliche und fair produzierte Kleidung erkennen können.



EIN HALBES JAHRHUNDERT LEIDENSCHAFT UND PROFESSIONALITÄT

Das Familienunternehmen Langkammer feiert im Juli sein 50. Firmenjubiläum

Der Wunsch des Kunden steht hier an oberster Stelle: Ob großformatige Keramikfliesen für das moderne Bad, Wohnkeramik in Beton-Optik mit urbanem Charme oder pflegeleichte Fliesenfußböden, die jedes Entrée in Szene setzen – die Firma Langkammer macht Fliesenräume in Bad, Küche und Wohnräumen, auf Balkonen und Terrassen wahr. Zu den Angeboten der Firma zählen unter anderem der Verkauf, die Verlegung und Sanierung von Fliesen und Natursteinen, die Verlegung von Marmor und Granit sowie die Bereiche Trockenbau und Sanitär. Zu den Highlights des vielfältigen Sortiments gehören neben den großformatigen Fliesen von Ceraflex, die Fliesen von Schöner Wohnen. Seit 2018 ist das Unternehmen Partner von Schöner Wohnen und bietet die Kollektion exklusiv und aus erster Hand an.

Gegründet wurde der mehrfach qualifizierte Meisterbetrieb mit dem Schwerpunkt Fliesen und Estrich im Jahr 1972 von Maurer- und Fliesenlegermeister Gerhard Langkammer. Die Erfolgsgeschichte begann im Privathaus des Gründers, zwei Kinderzimmer dienten als Ausstellungsfläche. Acht Jahre später zog die Firma schließlich an ihren jetzigen Standort in der Straße Steingärten 25 in Otzberg. Dort präsentierte Gerhard Langkammer auf 120 Quadratmetern auch die erste Ausstellung.

Doch im Laufe der Jahre hat sich in dem Familienunternehmen viel getan: Nicht nur die Lagerflächen, auch die Ausstellung wurde vergrößert und umgestaltet, zuletzt im Jahr 2012.

Heute ist die Langkammer GmbH & Co. KG als solides mittelständische Handwerksunternehmen bekannt und noch immer in Familienhand: Unter der Geschäftsführung zweier Generationen – Ursula und Marko Langkammer, wird es mit viel Leidenschaft und Professionalität geführt. Zum Kundenkreis gehören hauptsächlich Privatpersonen sowie Industrie- und Gewerbe-



2021: Auszeichnung für Doppeljubiläum von Marko Langkammer

betriebe aus dem Rhein-Main-Gebiet und dem vorderen Odenwald. Auch öffentliche Auftraggeber vertrauen dem Unternehmen. Dieses setzt den Fokus stets auf Qualität und Handwerkerleistungen mit Anspruch. Konstante Weiterbildungen, kompetentes Fachpersonal, Interesse am Handwerk und an den Produkten sowie die langjährige Erfahrung zeichnen die Langkammer GmbH & Co. KG aus – so startet man hier zuversichtlich in die nächsten 50 Jahre.



1985: Gerhard Langkammer im Holzbüro



V.l.n.r.: Ursula Langkammer, Gerhard Langkammer, Julia Jonalik, Marko Langkammer, Lara, Paulina und Hund Ben



1984: Marko Langkammer



1985: Provisorisches Holzbüro



Langkammer GmbH & Co. KG
Steingärten 25
64853 Otzberg – Nieder-Klingen
Telefon: 06162 96 00 0
info@langkammer.de
www.langkammer.de

Buchtipp

Christian Huber

MAN VERGISST NICHT, WIE MAN SCHWIMMT

»Die einzige Möglichkeit, etwas vom Leben zu haben, ist, sich hineinzuworfen.«

31. August 1999. Sengende Hitze liegt über Bodenstein, dem Heimatkauf des 15-jährigen Pascal. Es sind die großen Ferien, und eigentlich könnte der Junge den Sommer genießen. Den Skatepark. Die Partys der Oberstufler. Das Freibad mit den besten Pommes des Planeten. Doch seit er nicht mehr schwimmen kann, mag Pascal den Sommer nicht mehr. Warum das so ist, das kann er nicht erzählen. Ebenso wenig, wie so ihn alle Krüger nennen. Und erst recht nicht, warum er sich unter keinen Umständen verlieben darf. Lieber träumt er vor



sich hin und schreibt Geschichten. Dann kracht Jacky in seine Welt. Ein geheimnisvolles Mädchen aus dem Zirkus. Mit roten Haaren, wasserblauen Augen und keiner Angst vor nichts. Zusammen verbringen sie einen flirrenden, letzten Sommertag, der alles für immer verändert ...

Nach 2 Jahren Zwangspause aufgrund der Pandemie ist es endlich wieder soweit:

DIE 14. ODENWALD COUNTRY FAIR ZU EULBACH ÖFFNET IHRE PFORTEN!

Die beliebte Garten- und Lifestyle-Messe Odenwald Country Fair lädt in der Zeit vom 16. bis 19. Juni 2022 im Englischen Garten zu Eulbach ein, einen schönen Tag inmitten der Natur zu erleben. Über 190 Aussteller aus Nah und Fern präsentieren Schönes und Nützliches für Garten, Haus und Hof, Kunsthandwerk, Accessoires, Mode und allerlei kulinarische Köstlichkeiten aus Nah und Fern. Dazu erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Begleitprogramm wie z.B. Kinder schminken und Lifemusik. Geöffnet ist täglich von 10:00 bis 19:00 Uhr. Nähere Informationen zur Messe und einen Ticket-Shop finden Sie auf der Homepage www.odenwald-country-fair.de

Neu: Neben Eintrittskarten können online ab sofort auch Einkaufsgutscheine erworben werden. Mit den Gutscheinen haben Besucher die Möglichkeit sich an den Ständen der Aussteller einen Wunsch zu erfüllen. Beim Besuch der Messe werden die Gutscheine gegen Vorlage in „OCF-Pfennige“ umgetauscht – somit kann an mehreren Ständen eingekauft werden. Der Eintritt beträgt 11,00 € / ermäßigt 9,00 €. Schwerbehinderte mit Ausweis 4,00 € Kinder bis einschl. 14 Jahren sind frei. Hunde an der Leine sind willkommen – Parkplätze kostenlos – kostenloser Bustransfer.

Foto: © Veranstalter



Odenwald Country Fair



16.-19. Juni 2022
im Englischen Garten zu Eulbach
täglich von 10 bis 19 Uhr



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

www.odenwald-country-fair.de



Gräfliche Rentkammer Erbach GbR
Marktplatz 11 · 64711 Erbach · Telefon 0 60 62 / 95 92 22



Dr. Ruch | Dr. Oehm | Dr. Jennert



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

- 3Tesla-Ultrahochfeld-Kernspintomografie
- Hochauflösende Multislice-Computertomografie
- CT-Koronarangiografie
- MRT des Herzens
- Digitale Mammografie
- Digitales Röntgen
- Knochendichtemessung
- 3D Ultraschall
- Brustkrebsfrüherkennung
- 3 Tesla MR-Mammografie

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

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

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100