

Ausgabe 4 | 2022

# LEBENS LUST



Das Magazin  
für Ihre Region



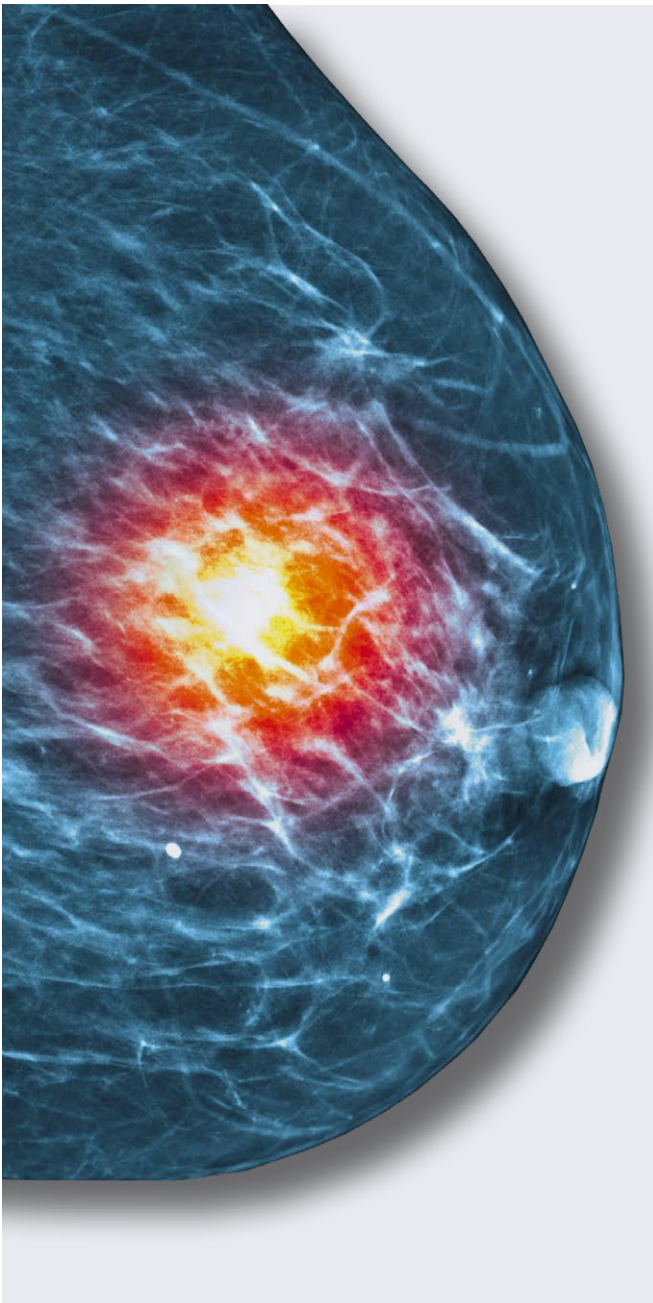
**ENDOMETRIOSE –  
VERKANNT UND OFT ÜBERSEHEN**

**QUITTEN BITTE!  
DAS VERGESSENE TRADITIONSOBST**

**FASZINATION KERAMIK  
DIE NEUEN FLIESEN-TRENDS**



Foto: © Dan Chis - stock.adobe.com



## MODERNE MAMMA-DIAGNOSTIK

- Das Mamma-Karzinom ist der häufigste bösartige Tumor der Frau
- Die frühzeitige Diagnostik ermöglicht eine deutlich verbesserte Heilungschance
- Die Radiologie Darmstadt bietet als einzige Praxis in Südhessen das komplette Spektrum
- Zur Diagnostik der weiblichen Brust im Rahmen des Screening-Programmes (Frauen zwischen 50-70 Lebensjahren) oder als kurative Untersuchung (übrige Altersbereiche)
- die Fachärzte der Radiologie Darmstadt werden regelmäßig in der Brustdiagnostik zertifiziert und leiten das Mammografie-Screening Programm Südhessen
- Beispiele für unsere Untersuchungen: Mamma-MRT, Tomosynthese (einzigartig in der Region), digitale Mammografie, Ultraschall, Galaktografie, Gewebeprobe-Entnahme zur Klärung der Bösartigkeit von Tumoren (Vakuumbiopsie einzigartig in der Region)

### KONTAKT / TERMINE



Dieburger Str. 22  
64287 Darmstadt

E-Mail: [brustdiagnostik@radiologie-darmstadt.de](mailto:brustdiagnostik@radiologie-darmstadt.de)

Tel.: 06151-961386-1  
Fax.: 06151-961386-2



**RADIOLOGIE  
DARMSTADT**

## RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

**AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.**



- **20 FachärztInnen 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](http://www.radiologie-darmstadt.de)



# LOSLASSEN, ABSCHALTEN, KRAFT TANKEN



unbeschwert am Pool liegen, die Sonne auf der Haut spüren und im Moment versinken. Abends dann ein luftiges Sommerkleid oder Leinenhemd überwerfen und beim Sundowner die Zeit vergessen: So stellen wir ihn uns doch alle vor, den Sommer. Die Realität sieht allerdings ganz anders aus. Die Sonne brennt erbarmungslos, das Thermometer zeigt 35 Grad im Schatten und die Natur sehnt sich nach Regen. Trotzdem oder gerade deshalb haben wir alles drangesetzt und für Sie wieder viele spannende Themen zusammengestellt.

**SOMMER, SONNE – SONNENBRAND?** Sonnenlicht hat zwar viele positive Einflüsse auf den Körper, allerdings, bei übermäßigem Konsum ist Sonnenlicht eher schädlich für uns. Frau Dr. Wiesner erklärt auf Seite 9, wie Sonnenschäden und andere Hauterkrankungen mit orthomolekularer Medizin effektiv behandelt werden können. Ein Thema, das immer noch nicht genügend Öffentlichkeit erfährt, ist die Endometriose. Chronische Schmerzen, starke Blutungen, zyklische Darmbeschwerden und

unerfüllter Kinderwunsch – dies alles kann im Zusammenhang mit einer Endometriose auftreten. Interesse? Dann lesen Sie dazu den Artikel von Seite 4 – 7.

Auch wenn pandemiebedingt die Seniorentage zum dritten Mal ausfallen müssen, so ist der Seniorenrat Darmstadt e.V. weiterhin aktiv. Ein Interview mit Frau Klaff-Isselmann über Aktivitäten und neue Angebote finden Sie auf den Seiten 14 + 15.

Weiter geht's mit unseren Genuss-Seiten. In dieser Ausgabe dreht sich alles um eine heimische Superfrucht: die Quitte. Ein absoluter kulinarischer Geheimtipp – sie ist äußerst vielseitig, super lecker und sehr gesund. Einfach mal reinlesen.

Fliesen-Trends für die kreative Wand- und Bodengestaltung ... Es gibt wohl kaum einen so natürlichen Werkstoff, der, was Formate, Farben, Oberflächenstrukturen und Funktionalität betrifft, so vielfältig einsetzbar ist. In der Rubrik Wohnkultur, hat unsere Redakteurin Nicola Wilbrand-Donzelli auf den Seiten 30 – 33 viel Spannendes und Wissenswerten für Sie zusammengetragen.

Und last but not least wollen wir auch wieder etwas zur Nachhaltigkeit beitragen. Im ersten Teil unserer Serie lesen Sie, wie wir Vorbilder für andere sein können und was es mit den Bio- und Fairtrade-Produkten auf sich hat.

Wir freuen uns, wenn wir mit dieser Ausgabe wieder Ihre Neugier geweckt haben. Wir wünschen beim Lesen viel Spaß, einen entspannten Sommer und viele lebenswerte Momente.

Ihre Friederike Oehmichen

## GESUNDHEIT

Seite

### Verkannt und oft übersehen

Endometriose gehört zu den häufigsten Frauenkrankheiten

4

### Endometriose und Kinderwunsch

Eine frühzeitige Behandlung kann helfen

7

### Sommer, Sonne – Sonnenbrand?

Dr. med. Sabine Wiesner

9

### Neuen Möglichkeiten in der Schmerztherapie

Orthopädisches Zentrum Darmstadt

10

### Den Menschen aus der Einsamkeit helfen

Seniorenrat Darmstadt

15

### Das E-Stift – ein demenzsensibles Krankenhaus

Agaplesion Elisabethenstift

17

## LUST AUF GENUSS

### Quitten bitte!

Das „vergessene“ Traditionsobst ist ein kulinarischer Geheimtipp

24

## WOHNKULTUR

### Faszination Keramik

Die neuen Fliesen-Trends für die kreative Wand- und Bodengestaltung

30

### Jugendstil(Fliesen) – zeitlos schön

Melanie Fadel von Fadel\_Raumidee über moderne Fliesenschätze

32

### Die Welt ein bisschen grüner machen...

Wie jeder mehr Nachhaltigkeit in den Alltag bringen kann

37



**RÄUMUNGS  
VERKAUF** Wir schließen

ALLES IST REDUZIERT

**20 %** \*

UND MEHR

Grüne Preise sind Endpreise

\*Ausnahme Elektrokleingeräte



# Küchenmeister

Profiausstattung für den Hobbykoch



Wilhelminenstraße 21 · 64283 Darmstadt · Telefon 06151 25030  
info@kuechenmeister-darmstadt.de · www.kuechenmeister-darmstadt.de

Montag – Freitag 10.00 – 19.00 Uhr · Samstag 10.00 – 18.00 Uhr



Es zieht im Unterleib, der Bauch krampft sich zusammen und der Schmerz strahlt bis in den Rücken. Fast jede Frau kennt diese Beschwerden während der Menstruation. Doch sie können – insbesondere, wenn sie außergewöhnlich intensiv und lang anhaltend sind – auch ein Hinweis auf eine Endometriose sein. Dabei handelt es sich um eine der häufigsten und nur schwer therapierbaren gynäkologischen Erkrankungen bei gebärfähigen Frauen, von der viele Betroffene lange

gar nichts wissen, weil eine Diagnose oft schwierig ist und die Krankheit nicht selten nur zufällig entdeckt wird. Die Folge: Endometriose, die auch Ursache für unerfüllten Kinderwunsch sein kann, bleibt häufig unentdeckt. So lassen sich die Patientenzahlen auch nur schätzen: Experten taxieren sie in Deutschland auf jährlich etwa 40.000 Neuerkrankungen. Das entspricht bei den Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter einem Anteil von ungefähr zehn bis fünfzehn Prozent.

# GESUNDHEIT





# VERKANNT UND OFT ÜBERSEHEN

Endometriose gehört zu den häufigsten Frauenkrankheiten

## Wie entsteht Endometriose?

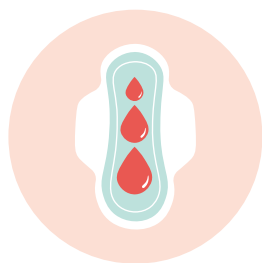
Typisch für dieses weit verbreitete Frauenleiden ist, dass Gewebestrukturen außerhalb der Gebärmutterhöhle wachsen. Dabei handelt es sich um gutartige Wucherungen der Gebärmutter-schleimhaut, die sich quasi im Bauchraum verirren. Die Zellanhäufungen breiten sich dann auf umliegende Organe im unteren Bauchraum aus und siedeln sich gewissermaßen an einem falschen Platz an, so dass Eierstöcke, Eileiter oder Blase, aber auch der gesamte Beckenraum befallen sein können. Das Tückische ist dabei: Zum Zeitpunkt der Menstruation kommt es an allen Schleimhaut-Herden – also auch an den „ausgelagerten“ – zu Blutungen, die an diesen Stellen jedoch während der Periode nur viel schwerer abfließen beziehungsweise abgebaut werden können als in der Gebärmutter. Das wiederum kann zu Entzündungen, Verwachsungen und Zystenbildung führen.

## Warum bilden sich die Wucherungen?

Die Ursachen für solch fehlgesteuertes Schleimhautwachstum sind bislang nicht eindeutig geklärt. Dasselbe gilt für die unterschiedliche Symptomatik, die bei selben Befund sowohl extrem schmerzhaft als auch kaum bemerkbar sein kann. Grundsätzlich wird vermutet, dass Besonderheiten des Immunsystems oder auch Blut- bzw. Lymphgefäße dazu beitragen, dass sich Zellen am falschen Ort einnisten können. Eine weitere Theorie geht davon aus, dass sich Schleimhautstrukturen außerhalb der Gebärmutter aus bestimmten Zellen bilden können, die während der Entwicklung im Mutterleib aus dem gleichen Ursprungsgewebe wie die Gebärmutter-schleimhaut entstanden sind. Sicher ist allerdings, dass die weiblichen Geschlechtshormone einen steuernden Einfluss auf das Krankheitsgeschehen haben. Das kann auch der Grund sein, warum sich Endometriose in den Wechseljahren meist zurückbildet und damit auch die Beschwerden nachlassen.

## Welche Symptome sind typisch?

Die Palette ist hier relativ groß und reicht von starken und langen Menstruationsbeschwerden bis hin zu Schmerzen und Blutungen beim Geschlechtsverkehr, beim Entleeren der Blase oder beim Stuhlgang. Doch solche Symptome sind nicht nur krankheitsspezifisch bei Endometriose – sie können auch andere Ursachen haben. Das macht eine eindeutige Diagnose oft schwer.



Illustrationen: © Natty – stock.adobe.com

## Wie wird die Diagnose gestellt?

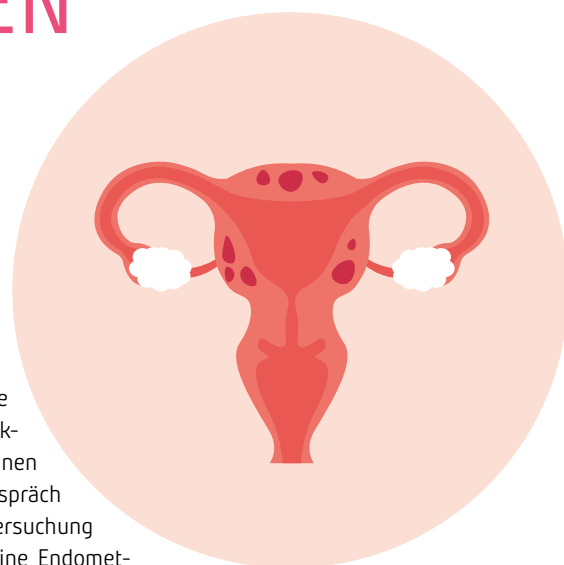
Da eine gewisse erbliche Veranlagung bei der Krankheit wahrscheinlich ist, können bereits ein ausführliches Gespräch und eine gründliche Untersuchung beim Gynäkologen helfen, eine Endometriose zu erkennen. Zur Absicherung einer Diagnose kommen dann noch zusätzlich bildgebende Verfahren zum Einsatz: So kann die Erkrankung durch transvaginale Ultraschalluntersuchung festgestellt werden oder eine Darm- oder Blasen-Endoskopie beziehungsweise eine Bauchspiegelung (Laparoskopie) – das ist ein kleiner endoskopischer Eingriff – kann hier diagnostische Klarheit bringen.

## Welche Therapien gibt es?

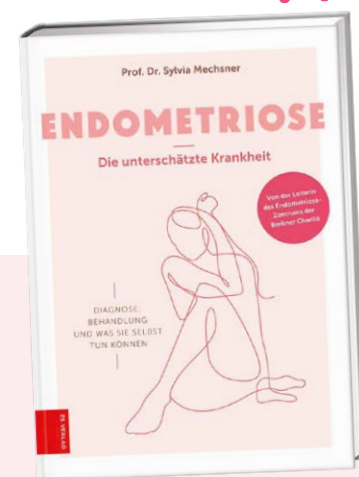
Zunächst ist eine engmaschige ärztliche Kontrolle ratsam, um die Entwicklung der Krankheit zu beobachten. Die konkreten Behandlungsoptionen hängen dann aber von dem individuellen Fall ab. Je nach Schwere und Ausdehnungsbereich der jeweiligen Wucherungen besteht zum Beispiel die Möglichkeit, die Schleimhautherde operativ zu entfernen oder das betroffene Gewebe zu veröden – etwa mit Lasertechnik. Welche Behandlung letztendlich zum Einsatz kommt, hängt jedoch auch immer davon ab, ob bei der jeweiligen Patientin die Familienplanung abgeschlossen ist oder ein Kinderwunsch besteht. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn die Endometriose Eileiter und Eierstöcke befallen hat.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Weitere Informationen zum Thema und Kontaktadressen bietet auch die **Endometriose-Vereinigung Deutschland e.V.**  
[www.endometriose-vereinigung.de](http://www.endometriose-vereinigung.de)



## Buchtipps



Prof. Dr. Sylvia Mechsner  
**Endometriose – Die unterschätzte Krankheit**

**Diagnose, Behandlung und was Sie selbst tun können**

Chronische Schmerzen, starke Blutungen, zyklische Darmbeschwerden und unerfüllter Kinderwunsch – dies alles kann im Zusammenhang mit einer Endometriose auftreten. Viele Frauen in Deutschland quälen sich mit dieser Krankheit, häufig ohne es zu wissen. Denn bis zur korrekten Diagnose vergehen oft bis zu zehn Jahre, weil sowohl die Patientinnen selbst als auch Ärztinnen und Ärzte die Symptome nicht richtig zu deuten wissen.

Prof. Dr. Sylvia Mechsner, eine der führenden Endometriose-Expertinnen mit langjähriger Erfahrung in Forschung und Praxis an der Berliner Charité, verbindet in ihrem ganzheitlichen Ratgeber das aktuelle medizinische Fachwissen mit fundierten Anleitungen und Tipps für kompetente Patientinnen.

ZS Verlag, 224 Seiten



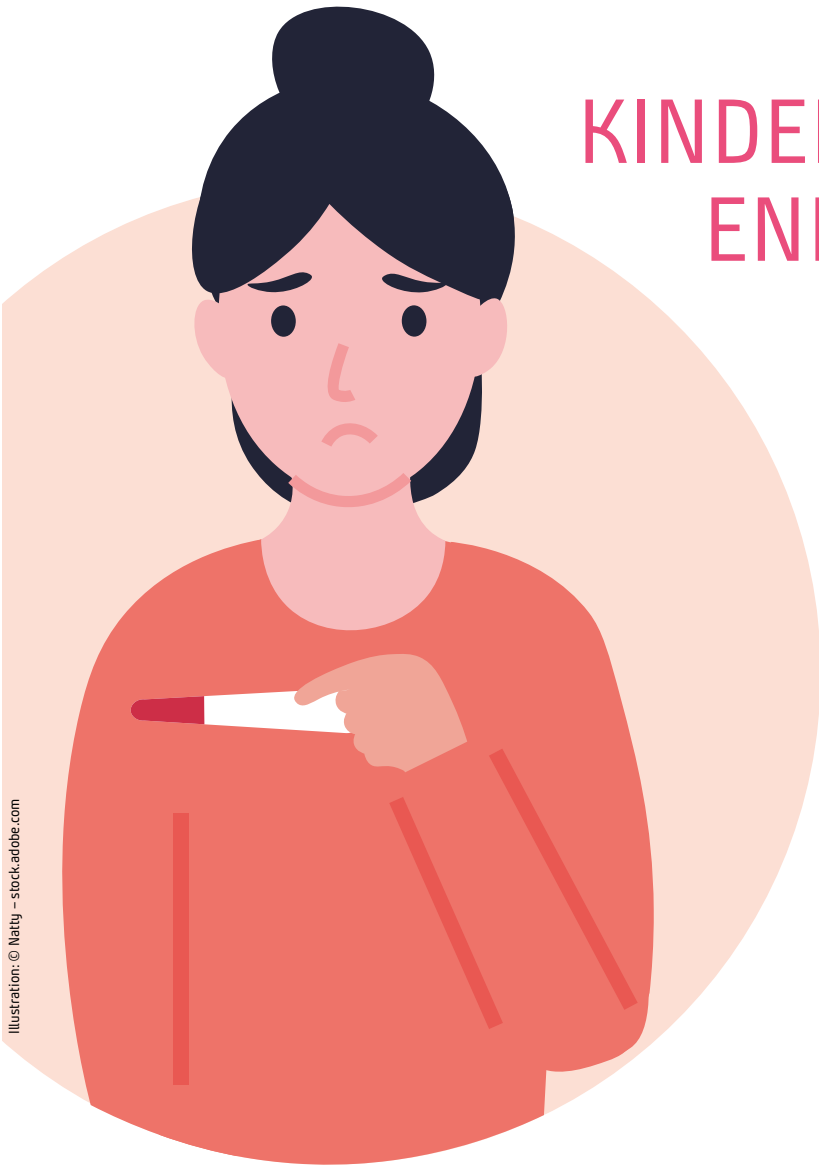


Illustration: © Natly - stock.adobe.com

## KINDERLOS DURCH ENDOMETRIOSE?

Endometriose ist eine der häufigsten Ursachen für die ungewollte Kinderlosigkeit. Die spontane Fruchtbarkeit wird so von der Endometriose stark beeinträchtigt. Dabei können die Störungen sowohl im Bereich der Eierstöcke, der Eileiter wie auch im umgebenden Bauchfell liegen. Der Grund dafür sind im Monatszyklus auftretende Entzündungen und Reizungen im Gewebe. Die Folgen können dabei schwerwiegend sein: Störungen bei der Eireifung, dem Eisprung sowie der Befruchtung der Eizelle. Außerdem kann es zu Verklebungen in der Eileiterschleimhaut sowie auf der Eierstockoberfläche kommen: Das kann den Eitransport behindern oder sogar ganz verhindern.

Von Endometriose kann aber genauso die Gebärmutter betroffen sein: Vom Körper werden dann an die Gebärmutteraußenhaut verschleppte Zellen als fremd empfunden und das Immunsystem beginnt mit einer Abwehrreaktion. Dadurch entstehen nicht selten zyklisch auftretende Entzündungen sowie lokale Entzündungszellen, was zusätzlich zu Fruchtbarkeitsstörungen führt. Wenn sich Endometriose-Zellen dagegen in der Muskulatur der Gebärmutter

einnisten, wächst Gewebe aus Drüsen in der Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) in das Muskelgewebe der Gebärmutter ein. Die Gebärmutter vergrößert sich so mitunter auf das Doppelte bis Dreifache. Das Krankheitsbild nennt sich dann Adenomyose.

Grundsätzlich gilt: Auch ohne Beschwerden sollte bei ungewollter Kinderlosigkeit an eine Endometriose gedacht werden. Denn Verwachsungen und Zysten am Eierstock, im Bauchraum oder in den Eileitern können ohne Schmerzen einhergehen – beeinträchtigen den Eisprung, die Eizellaufnahme sowie die Wanderung des Embryos aber empfindlich. Aus diesem Grund ist bei langem unerfülltem Kinderwunsch immer eine baldmögliche Abklärung durch einen Facharzt wichtig. Eine kompetente Adresse mit erfahrenen Gynäkologen und Chirurgen, die auch auf die Behandlung von Endometriose spezialisiert sind, findet man in unserer Region zum Beispiel in der Kreisklinik Groß-Umstadt, Krankenhausstr. 11, 64823 Groß-Umstadt.

*Nicola Wilbrand-Donzelli*

### Buchtipps



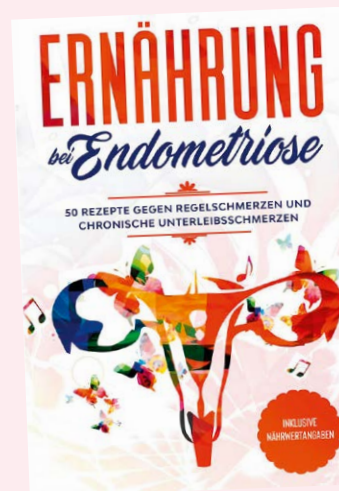
**Björn Meyer**  
**Endometriose**  
**Schmerztagebuch**

Tagebuch, Schmerzprotokoll für akute chronische Schmerzen zum Ausfüllen und Ankreuzen.

Sie leiden unter akuten oder chronischen starken Schmerzen im Unterbauch und bei Ihnen wurde eine Endometriose diagnostiziert? Möglicherweise hat Ihr behandelnder Arzt eine Dokumentation Ihrer Schmerzen Ihnen empfohlen.

Dann kann Ihnen dieses Buch auf dem Wege der Genesung sehr hilfreich sein. Mit diesem Schmerztagebuch haben Sie auch die Möglichkeit, mögliche Abhängigkeiten (Schlaf, getrunkene Wassermenge, Medikamente, Nahrungsergänzungen, Sport, Ernährung, etc.) für Ihre Schmerzen zu erkennen. Nehmen Sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch dieses Buch immer mit. Es kann Ihren Arzt bei der weiteren Therapie oder Diagnose erheblich unterstützen.

*Independently published, 130 Seiten*



**Nina Maria Nanninga**  
**Ernährung bei Endometriose**

**50 Rezepte gegen Regelschmerzen und chronische Unterleibsschmerzen**

Sie wollen Ihre Endometriose dank der richtigen Ernährung endlich in den Griff bekommen? Sie sind auf der Suche nach leckeren sowie lindernden Rezepten?

Eine überzeugende Kombination aus einem Einblick in die Krankheit, worum es sich bei der Endometriose handelt und wertvollen Tipps.

50 leckere Rezepte von Comfort Food über Health Booster zu vielfältigen Desserts, die eine Wohltat versprechen.

Mahlzeiten to Go für berufstätige Frauen. Healthy Herbs wie entkrampfender Tee und Schüßler Salz.

Und vieles mehr...

*BoD – Books on Demand*



# ENDOMETRIOSE UND KINDERWUNSCH

Eine frühzeitige Behandlung kann helfen

Als neuer Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an den Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg behandelt und berät Alexander Ispas in Groß-Umstadt auch Patientinnen mit Endometriose und Kinderwunsch.

Seit Anfang Juli steht die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der Kreisklinik Groß-Umstadt unter neuer Leitung: Alexander Ispas ist der neue Chefarzt.

Zuletzt arbeitete Ispas als Ärztlicher Leiter und Belegarzt des Alice Praxis Zentrums MVZ am Alice-Hospital in Darmstadt. Zuvor war er bereits in leitender Funktion als Chefarzt an der Kreisklinik Groß-Gerau in der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe tätig.

Neben der wohnortnahen Versorgung in der herkömmlichen Frauenheilkunde und Geburtshilfe legt Alexander Ispas seinen Fokus auch an den Kreiskliniken auf den Aufbau eines Beckenbodenzentrums. Mit seiner langjährigen Erfahrung im MVZ am Alice-Hospital wird er darüber hinaus dazu



Chefarzt Alexander Ispas



beitragen, die Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) in Groß-Umstadt und in Höchst im Odenwald zu erweitern.

Die Schwerpunkte des Facharztes für Gynäkologie und Geburtshilfe liegen neben minimal-invasiver Chirurgie und gynäkologischer Onkologie auch auf der Behandlung von Endometriose. Die Klinik für Frauenheilkunde mit ihrem ausgewiesenen Endometriosezentrum ist spezialisiert auf das Erkennen und die Behandlung von Endometriose nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Leitlinien. Frauen aus Darmstadt-Dieburg und dem Kreis können sich im Erkrankungsfall von Ispas und seinem Team behandeln lassen. An Endometriose erkrankte Frauen sind

*Je früher Endometriose erkannt wird, desto besser sind die Therapiemöglichkeiten.*

überdurchschnittlich häufig unfruchtbar. Fast jede zweite betroffene Frau leidet unter einem unerfüllten Kinderwunsch. Grund dafür sind meistens Verwachsungen und Verklebungen an der Gebärmutter und an den Eileitern und Eierstöcken wie auch Zyklusstörungen, sodass eine normale Befruchtung unter Umständen problematisch ist. Entzündungsherde, die von Endometriose hervorgerufen werden, können auch die natürlichen chemischen Abläufe im Körper während Eireifung, Eisprung oder Einnistung des befruchteten Eis stören und somit eine Schwangerschaft verhindern. Der neue Chefarzt und das Team der Frauenheilkunde in Groß-Umstadt verfügen über eine langjährige und belastbare Expertise bei der Diagnostik und operativen Therapie von Endometriose mit sehr guten Erfolgen.

Ziel ist es, die Schmerzen der Patientinnen zu lindern und ihre Lebensqualität zu verbessern. Je früher Endometriose erkannt wird, desto besser sind die Therapiemöglichkeiten. Im Endometriosezentrum in

Groß-Umstadt bietet das Team der Frauenheilkunde unter der Leitung von Chefarzt Alexander Ispas verschiedene Möglichkeiten die Krankheit zu therapieren: Die Symptome werden entweder konservativ mit Medikamenten behandelt oder aber durch Hormonbehandlungen und operative Eingriffe. Die operative Entfernung der Endometrioseherde stellt dabei die erfolgversprechendste Methode für eine zukünftige Schwangerschaft dar.

Ispas empfiehlt darüber hinaus eine langfristige Begleitung und Betreuung durch einen Frauenarzt. Im Sinne eines ganzheitlichen Therapiekonzepts können am Standort Groß-Umstadt auch Psychologen, Physiotherapeuten und der Sozialdienst in die Behandlung der Patientinnen eingebunden werden.

## Was ist Endometriose?

Endometriose ist eine relativ häufige gynäkologische Erkrankung jüngerer Frauen. Etwa sieben bis 15 Prozent aller Frauen im geschlechtsreifen Alter sind von Endometriose betroffen. Die Erkrankung ist charakterisiert durch das Vorkommen von meist schmerzhaften Wucherungen von gebärmutter-schleimhautähnlichem Gewebe außerhalb der Gebärmutter – meist in der Region des Unterbauchs beziehungsweise kleinen Beckens, theoretisch können sie aber überall im Körper auftreten. Typischerweise treten die Beschwerden, wie Blutungen und starke Schmerzen, zyklussynchron

auf, weshalb sie anfänglich oftmals mit Menstruationsbeschwerden verwechselt werden. Am stärksten ausgeprägt sind die Beschwerden ein bis drei Tage vor dem Einsetzen der Regelblutung. Lässt die Menstruation nach, klingen meist auch die Symptome wieder ab. Die Ursache für Endometriose ist häufig nicht eindeutig. Nicht selten dauert es von den ersten Symptomen bis zur endgültigen Diagnose über zehn Jahre. Diese kann nach dem normalen Prozedere von Anamnese, Tastuntersuchung und Ultraschall letztlich nur durch eine Bauchspiegelung mit Gewebentnahme bestimmt werden.



## Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Chefarzt Alexander Ispas  
Krankenhausstraße 11  
64823 Groß-Umstadt  
Telefon: 06078 / 79 – 2601  
E-Mail: a.ispas@kreiskliniken-dadi.de  
www.kreiskliniken-dadi.de





# GRUNDSTEINLEGUNG ERWEITERUNGSBAU ALICE-HOSPITAL

Um auf die Zunahme der Bevölkerung in Darmstadt und Umgebung, den demographischen Wandel und den medizinischen Fortschritt vorbereitet zu sein, baut das ALICE-HOSPITAL für seine Patienten und seine Beschäftigten ein neues Gebäude auf dem Alice-Campus. Am 29. Juni fand die Grundsteinlegung statt.

## MEHR SICHERHEIT FÜR PATIENTEN UND BESCHÄFTIGTE

„Heute legen wir den Grundstein für unseren Erweiterungsbau. Dies soll auch ein Signal sein. In diesen sehr unsicheren Zeiten, geprägt durch die zwei großen Krisen – Pandemie und Ukraine-Krieg –, schauen wir in die Zukunft, damit wir auch zukünftig die Gesundheitsversorgung in unserer Region gestalten und weiterentwickeln. Die Herausforderungen der nächsten Jahre an das Gesundheitswesen verlangt allein durch die demographischen Entwicklungen von allen Beteiligten Mut, um in die Zukunft zu investieren. Diesen Mut haben wir und wollen wir mit dem Gebäude deutlich machen!“ sprach Marcus Fleischhauer in seiner Begrüßung. „Mit dem »Erweiterungsbau Ost« am ALICE-HOSPITAL werden wir die Bettenkapazitäten erweitern, die Arbeitsbedingungen für unsere Beschäftigten verbessern,

neue Therapiemöglichkeiten anbieten und den Service für unsere Patienten optimieren. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Sicherstellung der zukünftigen Patientenversorgung für die Menschen im Quartier, in Darmstadt und der Umgebung,“ so der kaufmännische Geschäftsführer des Alice-Hospitals weiter.

Im Erweiterungsbau Ost entstehen moderne Räumlichkeiten für die Intensivmedizin und die Endoskopie, sowie neue Kreißsäle für die Geburtshilfe. Im Untergeschoss werden technische Anlagen, inklusive des Blockheizkraftwerks, der Trafos sowie des neuen Notstrom-Aggregats platziert und im ersten Stock wird die Zentralsterilisation den aktuellsten hygienischen und technischen Anforderungen entsprechen.

## GRÖSSTE RADIOLOGISCHE PRAXIS SÜDHESSENS

Auf der Ebene über der Technikzentrale entsteht die größte radiologische Praxis Südhessens. „An diesem Standort mit MRT und CT wird alles doppelt vorhanden sein, sodass bei Ausfällen keine Lücken entstehen,“ freut sich Fleischhauer. Der Standortleiter der »Radiologie

Darmstadt«, Prof. Dr. Oliver Mohrs ergänzt: „Der Campus Alice-Hospital hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant weiterentwickelt von einem fokussierten Belegkrankenhaus zu einem Gesundheitscampus mit der größten Anzahl von angesiedelten Praxen in Südhessen. Daher war die Entwicklung nur logisch, dass sich der radiologische Einzelkämpfer im Krankenhaus zur leistungsfähigsten Radiologie in Südhessen entwickelt. Die Radiologie Darmstadt errichtet ihren größten von 5 Standorten auf dem Campus Alice-Hospital, um kurze Wege für die ansässige Medizin, aber auch die regionale und überregionale Versorgung Südhessens zu gewährleisten.“

## BRÜCKENÜBERGÄNGE ZUM JETZIGEN ANBAU OST

Die Ebenen 2 bis 4 mit der Endoskopie, den Kreißsälen und der neuen Intensivstation sind durch Brückenübergänge mit dem Altbau verbunden. „Die Brückenübergänge zum jetzigen Anbau Ost sind dabei von entscheidender Bedeutung für eine optimale Patientenversorgung,“ erläutert Fleischhauer weiter. „Nur sie bieten die medizinisch erforderliche Anbindung an den Altbau des ALICE-HOSPITALS

und sorgen für kurze Wege für unsere Patienten.“

Die Planung der Baumaßnahme erfolgte in enger Zusammenarbeit mit den Behörden, insbesondere mit der Stadtplanung, dem Denkmalschutz, der Straßenverkehrsbehörde, der Feuerwehr und dem zuständigen Bauamt. „Für deren Unterstützung und hilfreiche Ratschläge möchten wir uns an dieser Stelle bedanken.“

„Mit unserem Entwurf für den Neubau Ost ist es gelungen, den Anforderungen des Bauherrn an Kosteneffizienz, Funktion und Organisation sowie die reibungslose Integration in den in Alice-Campus, gerecht zu werden,“ erklärt der Architekt Diethelm Lang. „Zugleich ist es gelungen ein Gebäude entstehen zu lassen, welches den so wichtigen Wohlfühlfaktor insbesondere für Patienten und Mitarbeiter im Fokus behält. Es besticht durch eine ansprechende Architektur und Farbgestaltung. In der Außengestaltung ergibt sich so ein neues Ensemble, das sich in die Umgebung einbindet und dem Alice Hospital, mit seiner langen Geschichte, gerecht wird.“

Der Neubau wird ausschließlich aus Eigenmitteln finanziert. Die Fertigstellung ist für 2024 geplant.



ALICE-HOSPITAL



# SOMMER, SONNE – SONNENBRAND?

## Sonnenschäden und andere Hauterkrankungen mit orthomolekularer Medizin effektiv behandeln

Durch Sonneneinwirkung wird unsere Haut ständig mit schädlichen UV-Strahlen belastet – dies führt zu einer vermehrten Bildung von sog. Freien Radikalen (aggressive Sauerstoffverbindungen, die die Haut und das darunter liegende Bindegewebe schädigen). Das sind Gründe für vermehrte Faltenbildung, vorzeitige Hautalterung und unter Umständen sogar Hautkrebs.

In der orthomolekularen Therapie werden daher Antioxidantien eingesetzt, die als Radikalfänger die Haut vor diesen Schäden schützen sollen. Außerdem tragen Mikronährstoffe zur Linderung von Symptomen bei Sonnenallergie bei:

- **Vitamin C** wirkt antioxidativ und ist für die Kollagenbildung essentiell. Da unser Körper es nicht gut speichern kann, empfiehlt sich die Einnahme eines „Langzeit-Vitamin-Cs“, also eine retardierte Form.
- **Vitamin E** wirkt ebenfalls antioxidativ, wobei eine Kombination aus den insgesamt 8 Unterarten eingenommen werden sollte – gängige Präparate enthalten oft nur das alpha-Tocopherol, das bei langer hochdosierter Einnahme schädlich wirken kann.
- **Carotinoide** (v.a. Beta-Carotin) erhöht die Widerstandsfähigkeit der Haut und mindert das Auftreten von Hautrötungen. Der besondere Vorteil dieses Antioxidans besteht darin, dass es sich direkt in der Haut anreichert – beginnen Sie mit der Einnahme am besten 4-6 Wochen vor Ihrem Urlaub.

- **Die Vitamine des B-Komplexes** (inkl. direkt verwertbarer Folsäure) sind wichtig für Reparatur- und Erneuerungsprozesse der Haut.
- **Vitamin D** wirkt regulierend auf das Immunsystem. Hochwertige Präparate enthalten Vitamin D in seiner aktiven D3-Form.
- **Calcium** hat (besonders als Hydroxylapatit) zellstabilisierende Wirkungen und kann lichtbedingten Reizungen vorbeugen – die Einnahme sollte etwa 2 Wochen vor einem Sonnenurlaub beginnen.
- **Die Mineralstoffe Selen und Zink** sind ebenfalls antioxidativ, wirken wundheilungsfördernd, zellstabilisierend und allergiemindernd.
- **Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe** wie Traubenkern-OPC und Quercetin optimieren den antioxidativen Zellschutz.

Die Haut ist mit ca. 2 m<sup>2</sup> unser größtes Organ und hat vielfältige Aufgaben zu erfüllen: Tast-, Schmerz-, Temperatursinn, Schutzfläche gegen Umwelteinflüsse, Ausleitungsorgan für Schadstoffe sowie ein wichtiges „Psycho-Organ“.

Die Zahl der Hauterkrankungen nimmt ständig zu – auch bei Kindern. Dabei sind besonders diejenigen betroffen, die in einer weitgehend „sterilen“ Umgebung – d.h. ohne „Trainingslager“ für ihr Immunsystem – aufwachsen.

Unsere Haut als Grenzfläche nach außen steht in enger Verbindung mit den Schleimhäuten unseres Körpers, also den inneren Grenzflächen – beide zusammen stellen einen wesentlichen Teil unseres Immunsystems dar. Bei chronischen Hauterkrankungen ist daher immer auch eine geschädigte

Darmschleimhaut (bis hin zum leaky gut) sowie eine Störung der Darmflorazusammensetzung anzunehmen und der Darm mit zu behandeln.

Vorrangige Ziele der orthomolekularen Therapie sind

- die Verbesserung der Immunabwehr
- die Hemmung der Entzündung
- die Verbesserung der Wundheilung und
- die Stabilisierung der Barrierefunktion.

Bei allen Hauterkrankungen werden die bereits genannten Mikronährstoffe eingesetzt. Je nach Krankheitsbild werden sie ergänzt um weitere Wirkstoffe wie z. B.:

- Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) z. B. bei Psoriasis und Neurodermitis, da diese stark entzündungshemmend und juckreizmindernd wirken

- Gleiches gilt für die Gamma-Linolensäure, die außerdem die Widerstandsfähigkeit und Feuchtigkeit der Haut verbessert

- Schwarzkümmelöl ist darüber hinaus ein tolles Antiallergikum (auch z.B. bei Heuschnupfen)

- Phosphatidylcholin und Q10 zusätzlich können eine Schuppenflechte verbessern. Dabei werden in der Anfangsbehandlung deutlich höhere Dosen als in der Dauertherapie eingesetzt – selbstverständlich immer unter Berücksichtigung bestehender Begleiterkrankungen und -medikationen und immer in höchster verfügbarer Qualität und Reinheit, wobei die Behandlung in die Hände eines erfahrenen Therapeuten gehört.



## Vitamin E – Zellschutz auf allen Ebenen

„Vitamin E“ ist ein Sammelbegriff für eine Gruppe von insgesamt 8 fettlöslichen Substanzen, den sog. Tocopherolen und -trienolen. Diese kommen in der Natur nicht einzeln vor und haben antioxidative Wirkungen. Vitamin E kommt besonders häufig vor in Sanddorn, Erdnüssen, Fenchel, Sonnenblumen- und Olivenöl.

- Sonnenschutzvitamin
- Senkt das Immunglobulin E (Allergie vom Soforttyp)
- Hemmt lokale Entzündungen und unterstützt die Bewegungsfähigkeit – deswegen u.a. der Einsatz bei rheumatologischen Erkrankungen
- Wirkt präventiv gegen koronare Herzkrankheit/Arteriosklerose – 400 - 800 IE/d können das Herzinfarktrisiko um bis zu 77% senken!

- Wirkt der Oxidation von LDL-Cholesterin entgegen
- Kann Neurodermitis-Symptome bis zur vollständigen Remission mildern
- Schützt unser Gehirn vor oxidativem Stress, der mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Parkinson und MS in Verbindung gebracht wird
- Verbessert die Insulinsensitivität
- Kann Prostata- und Lungenkrebs verhindern
- Kann begleitend bei der Helicobacter-Eradikationstherapie eingesetzt werden
- Wird als „Anti-Sterilitätsvitamin“ bezeichnet, weil es an der Steuerung der Keimdrüsen beteiligt ist



dr. med.  
sabine wiesner

fachärztin für  
innere medizin  
ernährungsmedizin



- hausärztliches und internistisches Leistungsspektrum
- Ernährungsmethoden
- 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





## HOCHMODERNES OFFENES MRT ERÖFFNET GANZ NEUE MÖGLICHKEITEN IN DER SCHMERZTHERAPIE

Dr. med. Marc Dehos, vom ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘, berichtet über eine sehr effektive und schonende Behandlungsmethode bei lumbalen Bandscheibenvorfällen.

**Dr. med. Marc Dehos,**  
Facharzt für Orthopädie am  
„Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten. Bereits jeder Zweite leidet darunter und oftmals sind die Beschwerden bereits chronisch. Bedingt wird dies oft durch eine lange statische Belastung der Wirbelsäule und so sind nicht selten Menschen mit Bürojobs von Rückenschmerzen betroffen. Gefördert wird dies zusätzlich durch einen Mangel an Bewegung: „Wenn ich 40 Stunden pro Woche auf meinem Bürostuhl verbringe, aber nur ein bis zwei Stunden Sport treibe – wenn überhaupt- dann sind Fehlhaltungen vorprogrammiert. Bleiben diese unbehandelt, werden sie chronisch“ so Dr. med. Marc Dehos, Facharzt für Orthopädie am Schmerzzentrum in Darmstadt. Zu seinen Schwerpunkten gehören sowohl die Sportorthopädie als auch die Behandlung von Kindern und Jugendlichen. Auch auf die Früherkennung und Prävention der Arthrose hat er sich zusätzlich spezialisiert. Seine hohe Fachkompetenz als Orthopäde führt daher sogar Patienten aus benachbarten Bundesländern in das Schmerzzentrum nach Darmstadt.

Insbesondere scharfe, stechende Rückenschmerzen, die bis in den Unterschenkel/ den Fuß ausstrahlen oder auch teilweise Defizite in der Sensorik und/oder Motorik, können Symptome eines Bandscheibenvorfalles sein. Meist geht einem solchen Ereignis eine langjährige Fehlbelastung des Bandscheibenfaches oder ein einmalig hohes Stauchungstrauma- oder Rotations-trauma auf die Wirbelsäule voraus.

„Bei einem vorliegendem Bandscheibenvorfall und einer fehlender Indikation zur operativen Intervention haben wir nunmehr eine weiterführende Therapieoption der periradikulären Therapie im offenen MRT“ so Dr. Dehos und führt weiter aus: „bei frustriertem konservativen Therapieverlauf mittels physikalischen und physiotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen sowie Stufentherapie mittels verschiedener Infiltrationstechniken der wirbelsäulennahen Muskulatur, der Wirbelgelenke und der unspezifischen Umflutung der Nervenwurzelabgänge der Lendenwirbelsäule kommt im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt die MRT-gesteuerte PRT (periradikuläre Therapie) bei Bandscheibenvorfällen zum Einsatz und kann Dank präziser Bestimmung der Schmerzursache, eine punktgenaue Injektion von schmerzlindernden und entzündungshemmenden Mitteln gewährleisten, um eine hohe

*„In unserem Schmerzzentrum möchten wir, dass eine große Vielfalt unterschiedlichster Untersuchungsmethoden, je nach Bedarf, zur Verfügung steht.“*

Patientenzufriedenheit zu ermöglichen und operative Intervention zu vermeiden“.

Das hochmoderne und offene Kernspinn-Gerät bietet gleich mehrere Vorteile: Zum einen kann bei extrem hoher Auflösung eine absolut röntgenstrahlenfreie Untersuchung in jede Ecke des Körpers durchgeführt werden, zum anderen haben die Patienten in dem offenen System mehr Bewegungsfreiheit. Bisher wurden die Patienten überwiegend in eine Röhre, dem sogenannten Tunnelkernspin, eingefahren. Durch die extreme räumliche Enge in diesem Gerät bekommen viele Patienten Panikattacken oder Platzangst (Klaustrophobie) und fühlen sich in einer solchen Situation oft äußerst unbehaglich. Ist die Platzangst von der gesetzlichen Kranken-

kasse des Patienten anerkannt, ist eine Kostenübernahme für die Behandlung im offenen MRT möglich. Vor einer Behandlung ist dies mit der Kasse unbedingt abzuklären.

Da im offenen Kernspintomographen der Patient von allen Seiten frei zugänglich ist, können unter kernspintomographischer Bildkontrolle feinste Nadeln an den Ort des



*Eine Ansicht der LWS von der Seite (sagittal) mit Bandscheibenvorfall L5/S1*



Geschehens vorgeschoben werden. Beispielfhaft kann dies an einem komplizierten Rückenschmerz aufgrund eines Bandscheibenvorfalles erläutert werden: Drückt der Bandscheibenvorfall auf eine Nervenwurzel und schädigt diese, so dass neben den heftigen Schmerzen auch dauerhafte Störungen und Schädigungen der Nerven drohen, können Medikamente direkt an den Bandscheibenvorfall oder an eine entzündete Stelle beziehungsweise angeschwollene Nervenwurzel appliziert werden und so zu einem Abschwellen des Gewebes und damit zu einer Beseitigung der Entzündung und zur umgehenden Schmerzfremheit führen. Um Nerven- oder Blutgefäße nicht zu verletzen, muss dies allerdings unter einer Bildkontrolle mit hochauflösenden Bildern erfolgen. Dabei liegt der Patient im Kernspintomographen bequem und entspannt. Nach erfolgreicher Schmerzreduktion, Zentralisierung der Schmerzausstrahlung und Regredienz von evtl. vorliegenden sensorischen Defiziten sollte im Anschluß an eine schmerztherapeutische Maßnahme wie die oben beschriebene MRT-gesteuerte periradikuläre Therapie ein gezieltes Kräftigungsprogramm zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur angeschlossen werden, um ein Wiederauftreten einer Nervenwurzelreizung durch Volumenzunahme des ausgetretenen Bandscheibengewebes zu vermeiden. Langfristig angelegte Trainingskonzepte sind in jedem Fall zu bevorzugen, um einen nachhaltigen Erfolg sichern zu können.

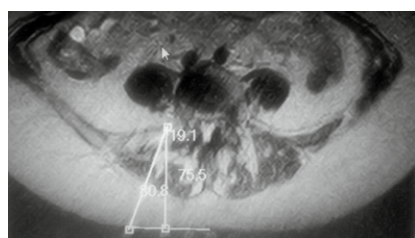


Bild vom offenen MRT mit Planung einer PRT

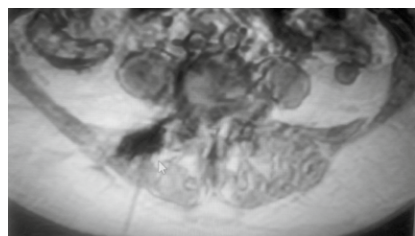


Bild vom offenen MRT mit Darstellung der Kanülenlage nach Kontrastmitteleingabe

Unseren Patientinnen und Patienten raten wir daher bei chronisch wechselnden Rückenschmerzen oder bei hohen körperlichen Belastungen auf die Wirbelsäule im beruflichen aber auch im sportlichen Alltag eine Verbesserung der Wirbelsäulenstatik und eine Optimierung der Körperhaltung durch gezielte aktive Kräftigung der Rumpfmuskulatur anzustreben, um das Auftreten von Bandscheibenschäden zu vermeiden oder zu reduzieren.

„In unserem Schmerzzentrum möchten wir, dass eine große Vielfalt unterschiedlichster Untersuchungsmethoden, je nach Bedarf, zur Verfügung steht. Die Untersuchung und Behandlung führen nur Ärzte mit jahrelangen Erfahrungen im schmerztherapeutischen Bereich des musculo-skelettalen Systems durch. Zudem besteht eine interdisziplinäre Vernetzung von Spezialisten unterschiedlichster Schwerpunkte und Behandlungsspektren, da für jeden Patienten ein genau abgestimmtes Behandlungskonzept erstellt werden muss. Selten führt nur eine Methode zum Erfolg. Hierbei ist es enorm wichtig, dass eine optimale Zusammenstellung verschiedener Behandlungsmaßnahmen, also die richtige zeitliche Abfolge und eine individuelle Intensitätsabstimmung der Behandlung ineinanderfließen, die eine Schmerzreduzierung beziehungsweise Schmerzfremheit sichert“ so Dr. Dehos.

Dies alles ist an ein und demselben Ort in Zusammenarbeit des Schmerzzentrums mit dem Orthopädischen Zentrum Darmstadt möglich, so dass lästige und zeitraubende Überweisungen für Untersuchungen und Neuterminierungen zur Besprechung vermieden werden – also höherer Patientenkomfort, präzisere Diagnostik und zügigere Umsetzung der Therapie.

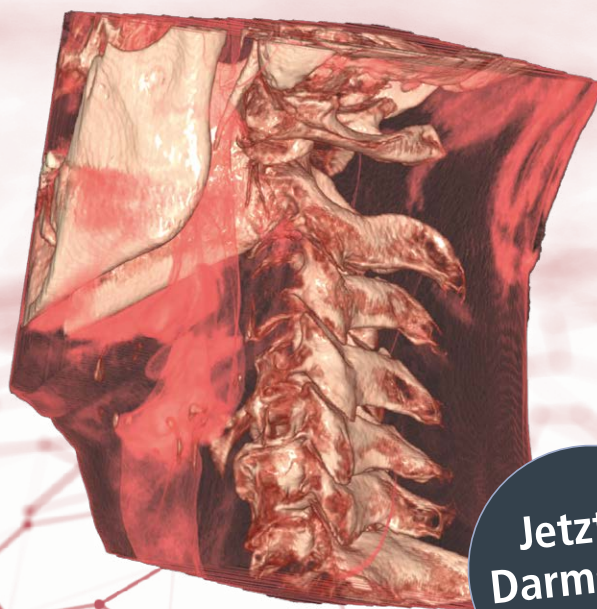


Ansicht der LWS von unten (axial) mit Bandscheibenvorfall L5/S1 links

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



# ...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

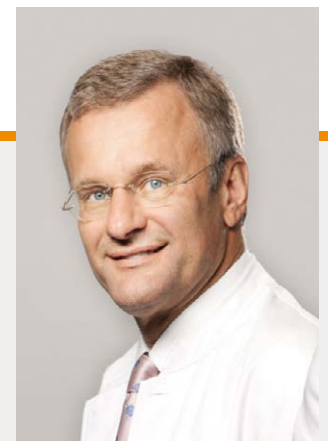
**Was kann ich dagegen tun, damit mich ein solches Schicksal nicht ereilt?**

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

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

**Welche Verfahren gibt es da?**

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



## Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

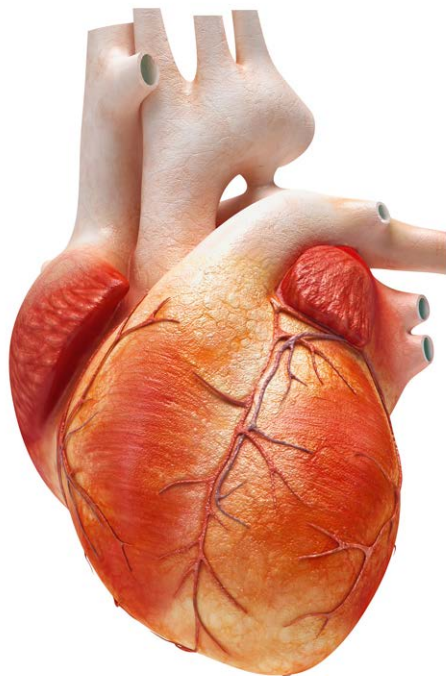
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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.

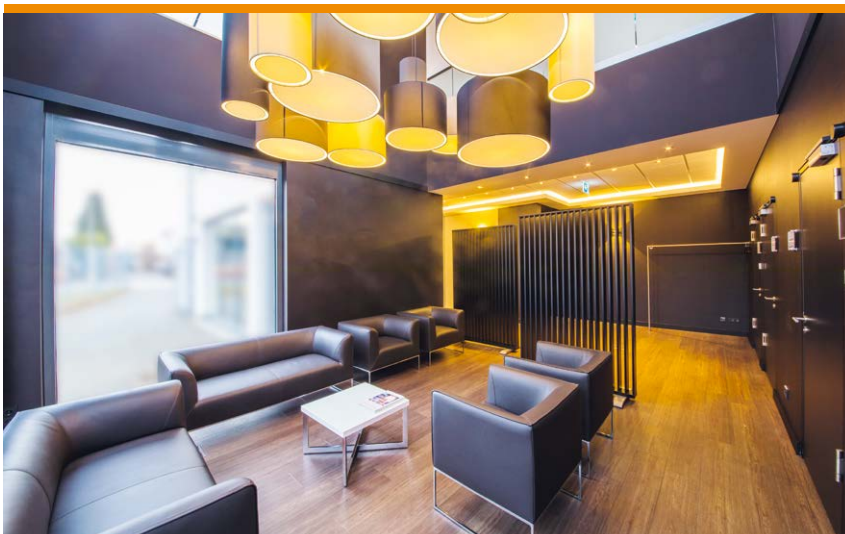
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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



# SENIORENRAT DARMSTADT



Pandemiebedingt muss zum dritten Mal der beliebte Seniorentag im Darmstadtium ausfallen. Für den Organisator der Messe, dem Darmstädter Seniorenrat mit seiner Vorsitzenden Irmgard Klaff-Isselmann, ist diese Entscheidung angesichts der aktuell weiter hohen Inzidenzzahlen unumgänglich gewesen. Leerlauf entsteht aber dennoch nicht bei der Arbeit der umtriebigen Initiative, die seit über 45 Jahren eine feste Größe in der Region ist, wenn es um breitgefächerte Unterstützung für Senioren geht. So ist der Verein weiter eine wichtige Anlaufstelle und Ansprechpartner für viele Belange der älteren Generation. Doch ‚Business as usual‘ ist auch

im dritten Coronajahr nicht das Gebot der Stunde: Mit neuen Ideen und Angeboten möchte das engagierte Team um Irmgard Klaff-Isselmann das Programmspektrum weiter auffrischen. Denn mehr denn je – so das Credo des Vereins – gilt es insbesondere nach den langen Monaten mit Coroneinschränkungen die Isolation vieler Senioren zu durchbrechen. Im Gespräch berichtet die Vorsitzende der Initiative, welche Aktivitäten und Hilfestellungen in Zukunft auf der Agenda stehen und warum die Entscheidung richtig war, den diesjährigen Seniorentag abermals abzusagen.





# DEN MENSCHEN AUS DER EINSAMKEIT HELFEN

Der Seniorenrat Darmstadt nimmt Anlauf zu neuen Aktivitäten und Angeboten

**LebensLust: Der Seniorentag ist traditionell ein wichtiger Termin in Darmstadt, wo sich vor allem ältere Bürger umfassend über Themen informieren können, die speziell ihren Lebensabschnitt betreffen. Wie schwer ist es Ihnen gefallen auch 2022 diese Veranstaltung zu canceln?**



Irmgard Klaff-Isselmann

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Das war nicht leicht. Aber wir haben – in weiser Voraussicht – schon früh Vorkehrungen getroffen, denn es zeichnete sich schon länger ab, dass in diesem Sommer eine Coronawelle droht. Und so ist es ja dann auch gekommen: Wir haben gerade hohe Inzidenzzahlen. Da wäre es wegen der allgegenwärtigen Ansteckungsgefahr unverantwortlich gewesen, so viele Senioren an einem Ort zusammenzubringen. Das ist alles sehr bedauerlich, zumal – das versichern uns regelmäßig treue langjährige Besucher dieser Messe – die Sehnsucht groß ist, endlich wieder ohne Vorsichtsmaßnahmen an Veranstaltungen teilzunehmen und dabei auch die Möglichkeit zu haben, anderen Menschen zu begegnen und sich auszutauschen.

*„...das Thema Einsamkeit ist weiterhin ein sehr zentrales bei alten Menschen. An dem Punkt wollen wir deshalb weiterhin gezielt ansetzen.“*

**Die Räder Ihres Vereins drehen sich aber dennoch weiter. Was können Sie über die aktuellen Aktivitäten und das Programm Ihrer Initiative berichten?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Wir beginnen jetzt zum Beispiel wieder mit unserem Internetcafé. Das lässt sich auch gut vereinbaren mit der derzeitigen Corona-Lage: Es sind dann nämlich nur wenige Interessenten, die sich treffen. Und das geht zum Glück auch mit Präsenz in einer 1:1 Situation. Denn wir wissen, dass ältere Menschen sich lieber in der direkten Begegnung beraten und schulen lassen.

Außerdem machen wir im Kampf gegen die Einsamkeit wieder verstärkt Besuche in Altenheimen – natürlich nur mit den obligatorischen Covid-Testungen zuvor. Dabei kommt uns zusätzlich gerade zugute, dass wir in der warmen Jahreszeit öfter die Gärten der Einrichtungen als Begegnungsorte nutzen können, um so ohne erhöhtes Ansteckungsrisiko entspannt Zeit mit den Senioren zu verbringen.

**Wie ist der Umgang in Pandemiezeiten mit Ihrem Veranstaltungskalender als verlässliche Informationsplattform?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Der Kalender ist nach wie vor eine gern frequentierte Anlaufstelle. Doch wir machen bei allen Angeboten, die bei uns zusammenlaufen, darauf aufmerksam, dass die Termine coronabe-

dingt unter Umständen nicht sicher sind und eventuell nicht stattfinden können. So empfehlen wir, bevor eine Veranstaltung besucht wird, unbedingt vorher bei den Verantwortlichen anzurufen, um abzuklären, ob sich etwas geändert hat oder nicht. Da besteht eben im dritten Coronajahr immer noch eine Menge Unsicherheit.

**Verbindliche Planungen und die Umsetzung von Aktivitäten bleiben also eine Herausforderung. Wie sehen Sie angesichts dessen Ihre Arbeit in nächster Zeit beziehungsweise im kommenden Jahr?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Da sind wir trotz allem zuversichtlich. Was den Seniorentag 2023 betrifft, haben wir schon mal das Darmstadttium als bewährten Veranstaltungsort am 9. September reserviert. Wir hoffen dabei, dass unsere Sponsoren uns weiterhin treu bleiben und genauso die Aussteller gerne wiederkommen werden. Doch aufgrund der vielen Nachfragen wissen wir, dass das Interesse von allen Beteiligten, die entweder ihre Produkte oder Dienstleistungen auf der Messe präsentieren wollen, weiterhin groß ist.

Zudem werden wir jetzt im Herbst eine Zeitungsbeilage herausbringen, in der ausführlich über unsere Aktivitäten wie etwa über Begegnungsangebote informiert wird. Gebündelt wollen wir dort vielfältige Mög-

lichkeiten aufzeigen – insbesondere für all jene Senioren, die sich betätigen und andere Leute treffen wollen.

**Mehr Miteinander leben und soziale Kontakte pflegen, bleibt also ein Schwerpunkt des Seniorenrats?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Ja genau. Denn das Thema Einsamkeit ist weiterhin ein sehr zentrales bei alten Menschen. An dem Punkt wollen wir deshalb weiterhin gezielt ansetzen. Dieses Problem anzugehen, ist durch Corona nämlich noch dringlicher geworden, da es schwierig ist, an die Betroffenen heranzukommen: Viele haben sich während der Pandemie eingekellert und sich dann daran gewöhnt, ihren Status Quo gewissermaßen akzeptiert.

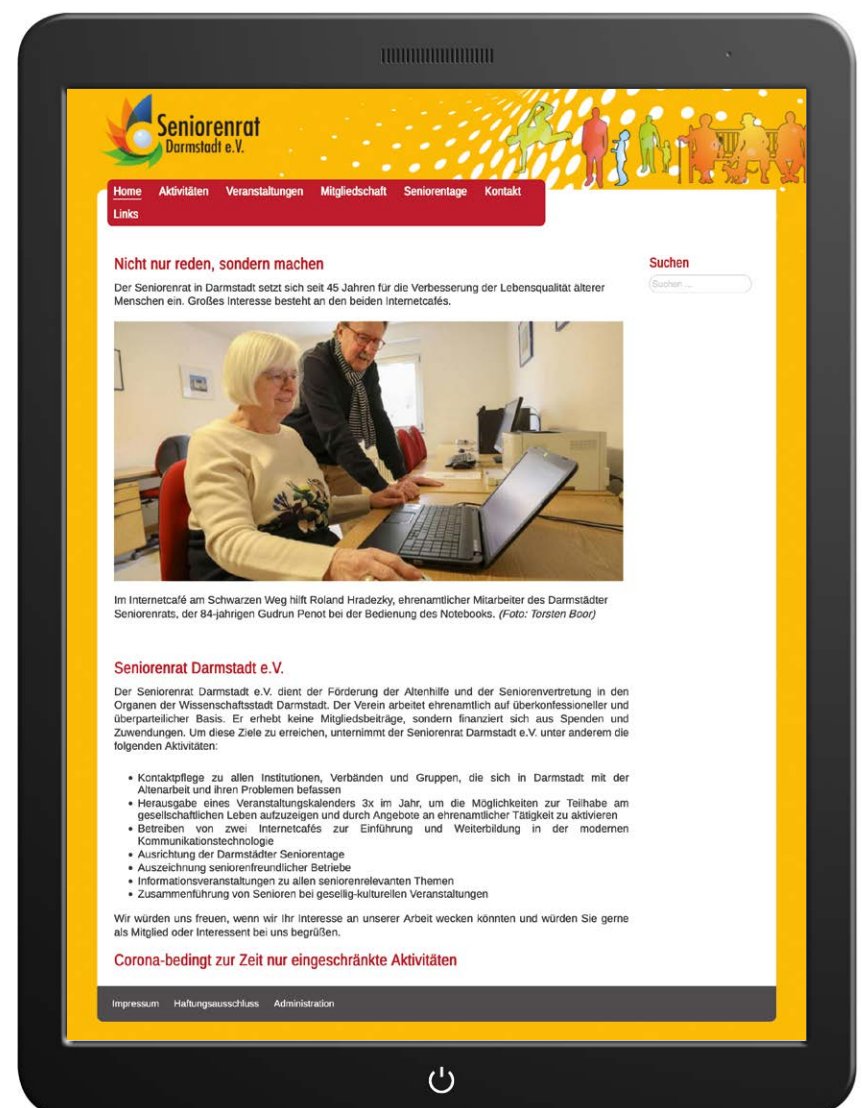
**Wie können Sie hierbei konkret Unterstützung bieten?**

**Irmgard Klaff-Isselmann:** Ein weiteres neues Angebot ist, dass wir uns an jedem zweiten Montag eines Monats zu Kaffee und Kuchen im Schwarzen Weg 18 c treffen – also da, wo auch unser Internetcafé

ist. Dort laden wir ein zu einer sogenannten „Interessenbörse“: Damit wollen wir all diejenigen ermuntern und zusammenbringen, die Lust haben, selbst etwas auf die Beine zu stellen und neugierig auf Neues sind. Unsere Initiative darf aber nicht als Kontaktbörse verstanden werden: Im Fokus stehen vielmehr Überschneidungen bei unterschiedlichen Interessen... dass man beispielsweise jemand trifft, mit dem man spazieren gehen kann oder einfach einen Partner zum Schachspielen findet.

Unterm Strich geht es hier darum, dass ältere Menschen sich bei uns für eine bestimmte Aktivität zusammenfinden, um sich dann später, falls gewünscht, eigeninitiativ zu verabreden und etwas Gemeinsames zu organisieren. Wir geben damit also nur die Möglichkeit zu einem ersten Austausch, wollen den Leuten so gewissermaßen auf die Sprünge helfen, damit sie schließlich selbst aus ihrem Schneckenhaus herauskommen.

*Das Gespräch führte  
Nicola Wilbrand-Donzelli*





# WASSERMANGEL IM ALTER

Dehydration ist ein signifikantes Gesundheitsrisiko für Senioren

(djd). Jede und jeder siebte über 65-Jährige sowie jede und jeder vierte über 85-Jährige trinkt zu wenig. Das ergab eine Befragung des Instituts für Ernährungswissenschaften der Rheinischen Friedrich-Wilhelm-Universität Bonn. Die Ergebnisse sind alarmierend, denn Wassermangel bringt den Flüssigkeitshaushalt des Körpers aus dem Gleichgewicht, die Betroffenen können dehydrieren. „Die große Bedeutung einer ausreichenden Wasserzufuhr im hohen Alter wird unterschätzt. Viele körperliche Beeinträchtigungen lassen sich auf Wassermangel zurückführen oder werden durch diesen begünstigt“, warnt Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser e.V.

## Kognitive Leistungsfähigkeit kann bei Wasserdefizit zurückgehen

Schon ein geringes Wasserdefizit kann etwa zu einem Rückgang der kognitiven Leistungsfähigkeit führen – Verwirrtheit oder Demenzercheinungen werden so verstärkt. Auch die Wirkung vieler Medikamente kann durch einen gestörten Wasserhaushalt beeinträchtigt werden. Zudem holt sich der Körper dann das Wasser dort, wo er es bekommen kann: Verringerter Speichelfluss



Eine ausreichende Wasserzufuhr im hohen Alter ist von großer und oft unterschätzter Bedeutung.

Foto: © djd/Forum Trinkwasser / Ingo Bartussek - stock.adobe.com

oder vermindertes Schwitzen mit entsprechenden Nachteilen für die Regulation der Körpertemperatur sind die Folgen. Ist die Kreislauffunktion beeinträchtigt, kann es schneller zu Stürzen mit gravierenden Folgeschäden kommen. An heißen Tagen, an denen ohnehin mehr getrunken werden sollte, kann die Situation für Hochbetagte schnell lebensbedrohlich werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine durchschnittliche Menge von 1,3 bis 1,5 Litern täglich, bei Älteren kann der Bedarf jedoch individuell stark variieren. Wird etwa sehr wenig gegessen, fehlt der Flüssigkeitsanteil, der sonst über die Nahrung aufgenommen wird. Aber auch rüstige Senioren, die sich viel bewegen und Sport treiben, haben

unter Umständen einen höheren Trinkbedarf. Andererseits gibt es Krankheiten wie Nierenschäden oder Herzinsuffizienz, die eine geringere Flüssigkeitsaufnahme erfordern. Eine Rücksprache mit dem Arzt ist hier angeraten. Dr. Stefan Koch weist zudem darauf hin, dass besonders im hohen Alter transparente Dinge nicht so gut wahrgenommen werden: „Dann sollte man Wasser mit etwas Fruchtsaft färben oder bunte Trinkgefäße verwenden.“

## Tipps, um Wassermangel vorzubeugen:

- Getränke zu allen Mahlzeiten reichen, wenn nötig mit entsprechender Hilfestellung.
- Trinkrituale wie „Aufwach-Wasser“, „5-Uhr-Tee“ oder Nachmittagskaffee schaffen zusätzliche Anreize.
- Getränke in Sicht- und Reichweite an verschiedenen, viel frequentierten Orten bereithalten.
- Ein „Trinkwecker“ oder „Trinkprotokoll“ erinnert an die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme.
- Lieblingsgetränke und wasserhaltiges Obst unterstützen zusätzlich.



# GEHT BERGAUF

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 Therapeuten/innen 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



# DAS E-STIFT – EIN DEMENZSENSIBLES KRANKENHAUS

Das Krankenhaus Agaplesion Elisabethenstift ist bekannt für seine Klinik für Geriatrie – für die Behandlung älterer Menschen. Im Raum Darmstadt ist die geriatrische Klinik die größte ihrer Art und dafür ausgezeichnet, sehr hohe Qualitätsansprüche zu erfüllen. Das E-Stift ist darüber hinaus ein demenzsensibles Krankenhaus. Was bedeutet das eigentlich?

## Unterstützung für Patient(inn)en und Angehörige

Patient(inn)en mit kognitiven Einschränkungen werden vor vielfältige Herausforderungen gestellt, wenn sie im Krankenhaus, fernab vom gewohnten häuslichen Umfeld, behandelt werden müssen. Sie sind in besonderer Weise von akuten Verwirrheitszuständen (Delir) bedroht und haben ein erhöhtes Risiko während des Krankenhausaufenthaltes Komplikationen zu erleiden. So kommt es häufiger zu Stürzen mit schweren Verletzungen (Knochenbrüchen), auch ist nicht selten ein Verlust von Mobilität und Alltagskompetenz zu verzeichnen. Die im Krankenhaus fehlende vertraute Tagesstruktur und die ungewohnte Umgebung führen dazu, dass Patient(inn)en mit kognitiven Einschränkungen Verhaltensauffälligkeiten (Weglaufen, ständiges Rufen, Unruhe, Ängste) zeigen können.

## Geschultes Personal und ein spezialisiertes Team „Demenzkoordination“

Das Agaplesion Elisabethenstift Krankenhaus Darmstadt möchte diesen Patient(inn)en in besonderer Weise gerecht werden. Neben einer Schwerpunktstation der kognitiven Geriatrie (Geriatrische Spezialstation für akut-erkrankte Demenzpatient(inn)en) soll die Patientenbetreuung auch in den anderen Abteilungen unter besonderer Berücksichtigung der Bedürfnisse ermöglicht werden. „Wir sind uns sicher, dass dadurch die Versorgung nachhaltig verbessert und Komplikationen vermieden werden können“, so Anna Lindner, Demenzkoordinatorin.

Patient(inn)en kommen oft wegen einer anderen Behandlung ins Krankenhaus oder sie kommen aufgrund eines Unfalls oder Notfalls und werden stationär behandelt. Bei älteren Patient(inn)en wird bei der Ankunft darauf geachtet, ob außerdem auch eine

kognitive Einschränkung vorliegt. Dann ist es die Aufgabe für unser dafür extra ausgebildetes Team der Demenzkoordination, bestehend aus sieben Mitarbeitenden, sowohl die Patient(inn)en, aber auch die Angehörigen zu unterstützen.

2018 wurde das Projekt „demenzsensibles Krankenhaus“ unter der Leitung von Privatdozent Mathias Pfisterer, Chefarzt der Geriatrie sowie ärztlicher Leiter des E-Stifts, zusammen mit einem Team aus der Geriatrie, Psychiatrie, Pflegedirektion und Pflegeexpert(inn)en für kognitive Einschränkung und Demenz aufgebaut. Frau Anja Wolf und Frau Anna Lindner leiten das Team der Demenzkoordination.

Anna Lindner: „Wenn wir hier im Haus kognitive Einschränkungen frühzeitig erkennen, können wir Patient(inn)en besser betreuen, Stürze und Delire vermeiden sowie den Stresspegel senken, für eine ruhigere Atmosphäre sorgen; Orientierung geben und Unterstützung leisten.“

## Unsere Maßnahmen

Wir haben speziell ausgebildetes Fachpersonal, welches aus Pflegeexpert(inn)en für kognitive Einschränkungen und Demenz und dem Team der Demenzkoordination bestehen. Zusätzlich stehen dem Projekt Geriater und Psychiater zu Seite.

- Wir haben demenzsensible Zimmer auf jeder Station, damit sich die Patient(inn)en besser zurecht finden.
- Sensormatten unterstützen uns bei der Sturzprophylaxe.
- Wir begleiten Patient(inn)en zu Untersuchungen und vermitteln dadurch ein Gefühl von Sicherheit.
- Wir aktivieren und begleiten Patient(inn)en im Alltag und unterstützen bei der Nahrungsaufnahme.



## Demenzfrüherkennung und Angehörigenbegleitung

• Wir bieten Beratungsangebote für Angehörige mit dem Demenzforum Darmstadt e.V. und kooperieren.

• Damit sich Patient(inn)en nach einer Operation besser orientieren können, haben wir Delirboxen im Aufwachraum eingeführt. Darin befinden sich persönliche Gegenstände, wie eine Brille oder Hörgeräte.

• Zusätzliche Maßnahmen sind die obligatorische Einbindung des Sozialdienstes, sowie regelmäßige Schulungen der gesamten Mitarbeiter(innen) des Hauses.

Auch in unserer Klinik für Psychiatrie im E-Stift sind wir unter anderem auf Demenzfrüherkennung spezialisiert. Als unseren Auftrag verstehen wir es, die psychiatrische Versorgung älterer Menschen mit psychischen Störungen zu verbessern. Hierfür entwickeln wir die Demenzfrühdagnostik in unserer Gedächtnisambulanz stetig weiter und bieten eine ambulante Krisenintervention bei zu Hause betreuten Menschen mit Demenz an sowie eine bessere und präventive Angehörigenbegleitung. Wir möchten dazu beitragen, die häusliche Versorgungssituation und die Lebensqualität von Patient:innen und Angehörigen zu verbessern. Prof. Dr. med. Andreas Fellgiebel ist Chefarzt der psychiatrischen Klinik: „Die tägliche Behandlung unserer Patientinnen und Patienten wird geleitet von unserem hohen Anspruch: einem heilsamen Zusammenspiel von hoher fachlicher Kompetenz, Respekt und Empathie.“

## Mehr Informationen finden Sie auf der Webseite:

<https://www.agaplesion-elisabethenstift.de/leistungsspektrum/kliniken/fachabteilungen/klinik-fuer-geriatriische-mezizin/demenzsensibles-krankenhaus>  
Oder scannen Sie den QR-Code:



## Kontakt

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
Landgraf-Georg-Straße 100  
64287 Darmstadt  
T (06151) 403 – 0  
[www.agaplesion-elisabethenstift.de](http://www.agaplesion-elisabethenstift.de)





# Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

**DMS**  
UMZUG & LOGISTIK



„Umzug mit Fingerspitzengefühl“

- ✓ Sicher und stressfrei umziehen
- ✓ Persönliche Beratung und Betreuung
- ✓ Begleitung bei Behördengängen
- ✓ Zwischen-/Einlagerung Ihrer Möbel
- ✓ Möbel- und Küchenmontagen
- ✓ Auf Wunsch Endreinigung und Entsorgung



Zertifiziert  
durch den  
Seniorenrat  
Darmstadt e. V.  
**Seniorenfreundlicher  
Betrieb**

## Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

Wiesenstraße 5 ▪ 64347 Griesheim ☎ Telefon: 06155 - 83670

→ [www.friedrich-umzug.de](http://www.friedrich-umzug.de) → [seniorenumzug@friedrich-umzug.de](mailto:seniorenumzug@friedrich-umzug.de)



# JETZT GEHT ES UM IHRE GESUNDHEIT!

Medizinische Kompressionsstrümpfe – top Farben, viele Ausführungen

## Ob im Beruf, in der Freizeit und auf Reisen: Tipps für schöne Beine und fitte Venen

Ob ausgedehnte Shopping-Touren, lange Spaziergänge, unterwegs auf Reisen oder Zeit im Garten – die Sommerzeit motiviert zu vielen Unternehmungen.

Aber oft spielen die Beine nicht mit. Sie fühlen sich müde und schwer an, sind geschwollen oder es zeigen sich Krampfadern. Was tun? Medizinische Kompressionsstrümpfe können helfen.

- Einfache und effektive Übungen aktivieren die Bein- und Fußmuskulatur und halten die Venentätigkeit in Schwung. Dazu zählen Fußwippen, Zehenstandsübung oder Fußrollen.
- Am Abend einfach mal die Beine hochlegen: Das entlastet die Venen und Schwellungen können abklingen.
- Bei Venenleiden sind medizinische Kompressionsstrümpfe (beispielsweise mediven von medi) ein Baustein der Therapie.

Damit fühlen sich die Beine wieder leichter und entspannter an und die Strümpfe können auch einer Thrombose vorbeugen.

• Kompression in trendigen Farben ist die perfekte Kombi zu vielen individuellen Outfits. Atmungsaktive Materialien sorgen für eine angenehme Therapie zu jeder Jahreszeit. Lassen Sie sich zu den aktuellen Farbtrends der Saison beraten.

• Sie planen Ihren Urlaub? Langes Sitzen im Auto, im Zug, im Flieger oder auch auf dem Kreuzfahrtschiff kann auch für die

*Langes Sitzen im Auto, im Zug, im Flieger oder auch auf dem Kreuzfahrtschiff kann auch für die Beine venengesunder junger Menschen eine Herausforderung sein.*

Beine venengesunder junger Menschen eine Herausforderung sein. Für sie gibt es Reisekniestrümpfe mit Kompression wie medi travel, um mit entspannten Beinen das Urlaubsziel zu erreichen.

Auch bei Lymphödem und Lipödemen sind medizinische flachgestrickte Kompressionsstrümpfe ein wichtiger Baustein der Therapie. Sie sind in vielen Farben, mit Mustern und Kristallen erhältlich (beispielsweise mediven von medi).

## Kompressionsstrümpfe für Männerbeine

Venenleiden – wie Krampfadern – sind oft auch „Männersache“! Daher der Fachhandel medizinische Kompressionskniestrümpfe in eleganten und sportlich-robusten Varianten, die wie herkömmliche Herrenstrümpfe aussehen.

### mediven active

Für alle, die körperlich aktiv sind, muss der Strumpf besonderen Anforderungen standhalten – auch in Arbeits- und Sicherheitsschuhen. Dafür gibt es den strapazierfähigen mediven active im robusten Rippen-Design, einer weichen



Foto: © medi.de

Sohle mit Fersenverstärkung und breitem Bündchen. Durch das besondere Strickverfahren sind die Nähte im Zehenbereich kaum sichtbar und spürbar.

### mediven for men

im modischen Business-Look.

Für den gehobenen Dress-Code ist der elegante mediven for men ein besonderer Tipp!

Nach einem anstrengenden Tag im Meeting oder auf der Messe sind die Beine leichter und entspannter. Selbst im eleganten Schuh sitzt der Strumpf durch die anatomisch geformte Fußspitze mit Rechts / Links-Kennzeichnung bequem und faltenfrei. Das extrabreite und besonders weiche Abschluss-Bündchen bietet hohen Tragekomfort.



Foto: © medi.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Gut beraten!  
**Sanitätshaus**  
 im mediCenter

Inh.: Karin Glenz

Georg-August-Zinn-Str. 90 · 64823 Groß-Umstadt

Tel: (0 60 78) 93 48-580 · sanitaetshaus\_im\_mc@t-online.de

Mo, Di, Do, Fr,: 9 – 12.30 Uhr + 14.30 – 18 Uhr · Mi + Sa: 9 – 12.30 Uhr

## Unsere Leistungen im Überblick:

### Orthopädietechnik

- Orthesen und Prothesen
- Orthopädische Schuheinlagen nach Fußdruckmessung
- Sporteinlagen
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen

### Rehatechnik

- Gehhilfen & Rollatoren
- Rollstühle
- Elektro-Rollstühle & Scooter
- Toilettenhilfen
- Pflege- und Alltagshilfen
- Pflegebetten & Zubehör

### Wellness-Fitness & Gesundheitsprodukte



Ihr  
**HÖR**EXPERTE  
informiert



**WARUM  
HÖRGERÄTE  
GEISTIG FIT  
HALTEN**

Was tun wir nicht alles, um uns fit zu halten. Wir gehen zum Sport, ernähren uns gesund, meiden Stress und sorgen dafür, dass wir ausreichend schlafen. Viele Menschen wissen allerdings nicht, dass auch das Gehör einen großen Einfluss auf unsere Fitness hat.

Denn wenn eine Hörminderung nicht behandelt wird, kann das unser Denkvermögen beeinträchtigen. Auch das Risiko an Demenz zu erkranken, ist höher.

Kommen Sie vorbei und erfahren, weshalb gut eingestellte Hörgeräte die geistige Fitness erhalten und unterstützen. Wir beraten Sie gern.

**100,- € Rabatt-Gutschein  
auf MODERNE HÖRGERÄTE**

Bei Vorlage dieses **Gutscheins** im Fachgeschäft von Hörakustik Bräuer, erhalten Sie **einen Rabatt über 100,-€ beim Kauf moderner Hörgeräte** sowie die Möglichkeit, neueste Hörgeräte-Technik zu erleben.

Jederzeit einlösbar



**HÖRAKUSTIK  
BRÄUER**

**DARMSTADT-EBERSTADT**  
Heidelberger Landstrasse 224  
Tel.: 06151 7877686

Hier gehts  
zur Website



braeuer-hoerakustik.de

## URLAUB – AUCH FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE!

73 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen – das sind mehr als 2 Millionen Menschen – werden von ihren Angehörigen zu Haus gepflegt, ein Kraftakt für Angehörige und dennoch nehmen ihn viele Menschen auf sich.



Foto: © mpix-foto – stock.adobe.com

Wer einen Angehörigen pflegt, steht unter einer dauerhaften Anspannung. Die Sorgen sind Tag und Nacht gegenwärtig. In den allermeisten Fällen besteht eine Pflegesituation über mehrere Jahre. Das zehrt gewaltig an den Nerven und mitunter leider auch an den familiären und freundschaftlichen Beziehungen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass die Pflegeperson an sich selbst denkt und für sich selbst sorgt. Viel zu viele Menschen verlieren das aus den Augen oder tun es als egoistisch ab.

Hand aufs Herz: Wieviel Zeit bleibt Ihnen neben der Pflege wirklich noch für Ihre Freunde, Ihre Hobbys oder einfach mal für eine ruhige Stunde mit einer Tasse Tee? Vielleicht werden Sie jetzt sagen: „Die Pflege meines Partners ist für mich wichtiger als meine eigene Gesundheit.“ Das ist zwar eine sehr lobenswerte Einstellung, doch sie ist gefährlich und macht unter Umständen auch krank. Bedenken Sie doch, dass Sie nur so gut pflegen können, wie Ihre körperlichen und seelischen Kräfte es zulassen. Deshalb sollten Sie alles dafür tun, dass Sie möglichst lange gesund und leistungsfähig bleiben – auch im Interesse Ihres pflegebedürftigen Angehörigen.

Das hat auch der Gesetzgeber erkannt und im Pflegeversicherungsgesetz die sogenannte Verhinderungspflege nach § 39 SGB XI fest verankert.

Hinter diesem Begriff verbergen sich Gelder, mit denen eine Ersatzpflege organisiert werden und der pflegende Angehörige auch mal Urlaub von der Pflege machen kann. Die Verhinderungspflege erstattet die Kosten bis zu einer bestimmten Höhe, wenn der Pflegebedürftige den sog. Pflegegrad 2, 3, 4 oder 5 hat oder seit mindestens sechs Monaten von einer privaten Pflegeperson überwiegend betreut wird. Werden diese Gelder nicht in Anspruch genommen, verfallen sie mit Ablauf des Kalenderjahres.

Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse, dem Pflegestützpunkt, beim Pflegedienst Hessen-Süd unter Telefon: 06151-969 770 oder besuchen Sie uns auf unserer Internetseite:

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

seit 1996



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

**Zuhause ist es doch am schönsten!**

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

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



## DIE JOHANNITER – NATÜRLICH AUCH FÜR EIN VERANTWORTUNGSVOLLES MITEINANDER

Der ganzheitliche Blick auf die Mitbürgerinnen und Mitbürger ist für uns als Johanniter sehr wichtig. Unser Ziel ist die Unabhängigkeit der Senioren zu erhalten und das Wohlbefinden zu erhöhen und genau dafür bieten wir ein breites Leistungsspektrum an. Egal ob Hausnotruf, Menüservice, Fahrdienst oder Pflege – die Johanniter sind stets Ihr zuverlässiger und kompetenter Partner. Den Beweis der Zuverlässigkeit haben wir während der Corona-Jahre, als unsere Mitarbeitenden alle Kunden auch während des Lock-downs versorgt haben, erbracht.



Aber auch andere Dinge beschäftigen uns. So haben auch wir uns mit Themen wie

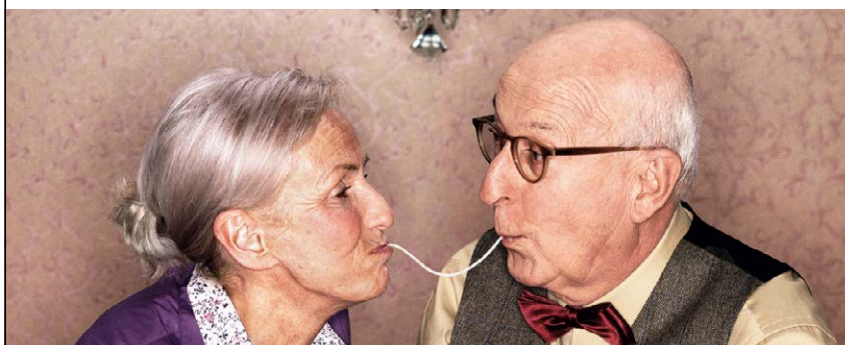
Ressourcenschonung und Nachhaltigkeit beschäftigt. Immer lauter werden die Stimmen, die darauf drängen, dass mehr Rücksicht auf die Umwelt und die Ressourcen genommen werden muss. Und so stellen wir uns als verantwortungsvoller Menüdienst-Anbieter der Aufgabe, um einen Teil dazu beizutragen. Fündig geworden sind wir bei einem unserer Menüpartner im Tiefkühlbereich. Von Menü-Manufaktur Hofmann beziehen wir Mittagsmahlzeiten in der innovativen BIOPAP®-Menüschaale. Mit dieser Schale kann der Abfall der Tiefkühlmenüs deutlich weniger umweltschädlich gestaltet werden, denn die Schale ist die Plastik- und PET-freie Verpackungslösung aus Cellulose. Sie ist biologisch abbaubar und die Entsorgung ist somit über die Bio-/ Papier-Tonne möglich. Die Materialien sind von zertifizierten Vorlieferanten, das Holz aus europäischen Wäldern und aus nachhaltiger, verantwortungsvoller Waldwirtschaft.

Gerne bringen wir Ihnen die Menüs als wöchentliches Vorratspaket tiefkühlfrisch direkt nach Hause. Wenn Sie unser

Sortiment kennenlernen möchten, dann bestellen Sie unser schmackhaftes Probiersortiment. Andreas Werner, Leiter Soziale Dienste bei den Johannitern im Landkreis Darmstadt-Dieburg, und sein

Team freuen sich auf Ihren Anruf. Die Organisation für den gesamten Landkreis sitzt in Dieburg. Sie erreichen uns unter der Tel. 06071 209618

### Mit Liebe gekocht. Mit Herz geliefert. Der Johanniter-Menüservice.



**Zuhause Essen ohne Einkaufen und Zubereiten: Wir liefern Menüs ins Haus. Auch tiefgekühlt gesund und lecker. Wir beraten Sie gerne.**

Tel. 06071-2096-18  
www.juh-da-di.de



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

## DAS „BLAUE HAUS“ BAD KÖNIG: PFLEGE IST UNSER DING

Sie lieben Ihren Beruf in der Altenpflege genauso wie wir? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir sind eine stationäre Pflegeeinrichtung und für Bewohner aller Pflegegrade da. Dabei kümmern wir uns um Menschen, die körperlich eingeschränkt sind. Gute Pflege ist sicherlich Definitionssache, aber am Ende zählt, dass die Bewohner genau die Pflege und Zuwendung bekommen, die sie benötigen, um sich in ihrem Umfeld wohl und geborgen zu fühlen.

Dabei sind familiäre Umgebung, persönliche Ansprache und eine gute Versorgung sehr wichtig. Davon profitiert auch unser Pflegeteam. Trotz der hohen Einsatzbereitschaft und Flexibilität, die der Beruf abverlangt, legen wir Wert darauf, dass unser Personal möglichst genügend Erholungsphasen zwischen den Schichten bekommt. Als fairer Arbeitgeber kümmern wir uns nicht nur um eine gerechte Vergütung mit vielfältigen Zusatzleistungen, sondern legen auch eine hohe Gewichtung auf Mitarbeiterwünsche. Sie arbeiten in moderner und heller Umgebung, in einem motivierten Team, können sich weiterbilden und bekommen immer ein „offenes Ohr“ vom Management geschenkt. Wie in anderen Pflegeeinrichtungen auch,

sind Pflegefachkräfte bedingt durch den demografischen Wandel, sehr gefragt. Dabei freuen wir uns immer wieder Sätze wie diesen zu vernehmen: „Die Arbeit als Examinierter Altenpfleger bereichert mich auch persönlich. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind liebenswert und wir haben hier ein gutes Miteinander“, berichtet Peter Wagenknecht, Examinierter Altenpfleger im „Blauen Haus“ seit zehn Jahren.

Haben auch Sie Interesse, in einem tollen Team zu arbeiten, in das sich neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schnell einfügen, schicken Sie uns gerne Ihre Bewerbung. Auch Bewerber aus anderen Bereichen der Branche, wie beispielsweise Pflegehelfer, sind herzlich willkommen.

Das Senioren- & Pflegehaus ist in der Pflege Landschaft des Odenwaldes eine feste Institution. Wer mehr erfahren möchte, findet im Internet unter [www.senioren-wohnbkonzepte.de](http://www.senioren-wohnbkonzepte.de) Informationen. Telefonische Auskunft über die Karrieremöglichkeiten im „Blauen Haus“ erhalten Sie unter 06063-50300.

## Komm in unser Team! Wir freuen uns auf dich...



Du bist **exami nierte Pflegefachkraft?**

**Work-Life-Balance** ist dir wichtig?

**Du suchst familiäre Atmosphäre** und **gute Verdienstmöglichkeiten?**

**Dann komm in unser Team!**

Tel. 06063.5030-0 | [www.senioren-wohnbkonzepte.de](http://www.senioren-wohnbkonzepte.de)

Das „Blaue Haus“ | Friedrich-Ebert-Str. 9 | 64732 Bad König



# STARKE MUSKELN GEGEN STÜRZE

Mit Training und Mineralstoffen die Sicherheit im Alltag verbessern

(djd). Verletzungen durch Stürze stellen für ältere Menschen eine erhebliche Gefahr dar. Laut dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) stürzen mehr als ein Viertel der Über-65-Jährigen und gut ein Drittel der Menschen über 85 einmal im Jahr. Die Folgen können von leichten Prellungen bis zu Knochenbrüchen reichen - vorbeugende Maßnahmen sind deshalb wichtig. Eine besondere Rolle spielt dabei das Training von Kraft und Gleichgewichtssinn.

## Die Muskeln aktivieren und gut mit Magnesium versorgen

Denn wer in Bewegung bleibt und die Muskeln fit hält, kann sich so aktiv vor Stürzen schützen. Besonders gute Effekte lassen sich Studien zufolge durch Krafttraining erzielen. Schon einfache Übungen wie Kniebeugen und längeres Stehen auf einem Bein zeigen Wirkung. Aber auch fachlich angeleitete Übungen im Fitnessstudio, Gymnastik und Spaziergänge stärken die (Bein-)Muskeln und verbessern die Balance. Wer lange nicht mehr aktiv war, sollte

sich vor dem Start ärztlich durchchecken lassen. Außerdem ist beim Training auf eine ausreichende Versorgung mit Magnesium zu achten. Das Mineral ist für die Muskelarbeit unerlässlich, kann aber vom Körper nicht selbst gebildet werden. Eine ausgewogene Ernährung ist hier die Basis, doch gerade im höheren Alter können Grunderkrankungen wie Diabetes oder Medikamente wie Diuretika oder Kortison den Magnesiumbedarf erhöhen. Dann ist oft die Ergänzung mit einem ausreichend hoch dosierten Magnesiumpräparat wie Biolectra Magnesium 400 mg ultra Kapseln sinnvoll - weitere Darreichungsformen finden sich unter [www.biolectra-magnesium.de](http://www.biolectra-magnesium.de). So können die körpereigenen Magnesiumspeicher immer gefüllt und die Muskeln gut versorgt werden.

## Krankheiten behandeln und Stolperfallen beseitigen

Zusätzlich zu einer kräftigen Muskulatur sollten bei der Sturzprävention weitere Aspekte beachtet werden. So ist bei Seh- schwächen eine gut angepasste Sehhilfe

wichtig, Schwindel oder Benommenheit sollten ärztlich abgeklärt und behandelt werden. Auch die Wohnung oder das Haus sind gründlich unter die Lupe zu nehmen: Die Beseitigung von Stolperfallen und Hindernissen wie herumliegende Kabeln, Teppichkanten, Vasen oder Dekogegenstände in Durchgangswegen sowie die Sicherung glatter Böden oder rutschender Badezimmermatten kann Stürze verhindern.



*Krafttraining ist besonders effektiv zur Muskelstärkung – am besten unter fachlicher Anleitung.*

Foto: djd/Hermes Arzneimittel/Racle Fotodesign - stock.adobe.com

**Medizinertifizierte Luftreiniger**

## GESUND. DYNAMISCH. VITAL.

- + Schnelles und effektives Training in nur 20 Min. durch digitale & intelligente Gerätetechnik
- + Analysemethoden für aussagekräftige Trainingsempfehlungen
- + Sicheres Training dank medizinertifizierter Hochleistungs-Luftreiniger
- + Intensive und exzellente Betreuung und Personal Training
- + Ein umfangreiches Kursprogramm mit über 80 Kursen monatlich
- + Erholung pur: Sauna und Wassermassagebett

# PREMIUM MEDICAL FITNESS

**DIGITAL. PERSÖNLICH. INDIVIDUELL.**

JETZT UNVERBINDLICH UND KOSTENLOS EIN PROBETRAINING VEREINBAREN: [WWW.INTENSO-DARMSTADT.DE](http://WWW.INTENSO-DARMSTADT.DE)

Mina-Rees-Straße 5 | 64295 Darmstadt | Tel. 06151-7805400

Erbacher Straße 87 | 64287 Darmstadt | Tel. 06151-394400

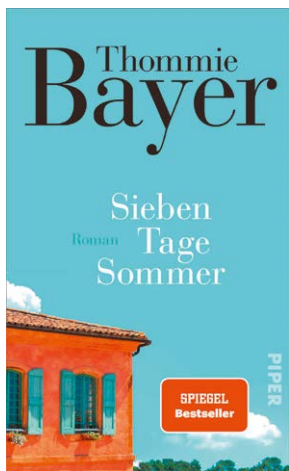


# ZEIT FÜR EIN BUCH

Urlaub und Bücher gehören einfach zusammen



Foto: © Alena Ozerova - stock.adobe.com



**Urlaubszeit ist Bücher-Zeit:**  
Hier haben wir die perfekte Urlaubslektüre für Sie herausgesucht...

Was sagt Kritikerin Christine Westermann?

**Sieben Tage Sommer:**  
Ein Roman wie ein Soufflé

Diese „Sieben Tage Sommer“ haben etwas von einem Soufflé. Sie sind leicht und locker geschrieben, aber es empfiehlt sich, vorsichtig mit ihnen umzugehen. Das Ende der Geschichte kommt derart überraschend, dass ich fast fürchtete, etwas Entscheidendes überlesen zu haben.



**Der Papierpalast:**  
Eine unglaublich gute Geschichte ...

Das wiederum könnte auch daran liegen, dass man beim Lesen eben vor sich hinträumt und sich vorstellt, wie es wäre, genauso eine Villa in Südfrankreich zu besitzen. Mit Haushälterin und kistenweise Champagner im Keller. Vielleicht sollte ich einfach mal anfangen, Lotto zu spielen.

Quelle: WDR 2 Literaturkritikerin Christine Westermann



## 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 m<sup>2</sup>  
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](mailto:svenja.k.reuter@gmail.com)

[www.foehr-ferienhaus-oldsum.de](http://www.foehr-ferienhaus-oldsum.de)

Redaktion: Chefredaktion und Herausgeberin Vi.S.d.P.  
Friederike Oehmichen  
Telefon: (0 61 51) 10 12 130 · Mobil: 0163 7350002  
Fax: (0 61 51) 10 12 139  
[www.magazin-lebenslust.de](http://www.magazin-lebenslust.de)  
[oehmichen@magazin-lebenslust.de](mailto: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  
Leserzettel 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 ausdrück-  
lichen Genehmigung des Verlages. Das Lebenslust Magazin  
erscheint als Anzeigensonderveröffentlichung.

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

IMPRESSUM





# LUST AUF GENUSS





# QUITTEN BITTE!

Das „vergessene“ Traditionsobst ist ein kulinarischer Geheimtipp



Am Ende der Obstsaison wartet die Natur noch einmal mit einer ganz besonderen Köstlichkeit auf: der Quitte. Obwohl die Frucht schon vor rund 6000 Jahren in Persien und im Kaukasus als feste Größe für den Speiseplan kultiviert und von den Römern schließlich in nördlicheren Gefilden angesiedelt wurde, wird sie bei uns heute kulinarisch eher vernachlässigt. Dabei lohnt es, sich mit den gelben Rundlingen, die mit Äpfeln und Birnen verwandt sind, näher zu befassen und sie viel öfter als Delikatesse in der Küche einzusetzen!

## Schmucker Wildfruchtbaum

Bis heute hat sich die Quitte, die es entsprechend ihrer Form entweder als Apfelbeziehungsweise Birnen-Quitte gibt, botanisch und züchterisch nur wenig verändert. Das wärmeliebende Gewächs mit der bis zu vier Meter hohen buschartigen Statur hat also seinen Wildfruchtcharakter weitgehend bewahrt. Eine Zierde für jeden Garten ist die Quitte fast zu jeder Jahreszeit... mit ihren zartrosa Blüten im Frühling, den silbrig grünem Blattwerk und dem leuchtenden Obst ab dem Spätsommer.

## Eigenwillige Früchtchen

Verführerisch sind die runden Gelblinge aber auch wegen ihres aromatischen Duftes, so dass man am liebsten gleich reinbeißen würde. Eine gute Idee ist das allerdings nicht: Roh sind Quitten nämlich keine Leckerei. Die steinharten Knubbel mit dem bitter-saurem Geschmack sind roh leider nicht genießbar. Als Mus, Gelee oder Kompott lassen sie allerdings so manches Feinschmeckerherz höher schlagen. Zur Delikatesse werden sie also erst durchs Kochen, Braten oder Garen.

## Rare Ware

In Supermärkten findet man Quitten nur selten. In Deutschland werden sie gar nicht kommerziell angebaut: Wochen- und Bauernmärkte oder Hofläden in der Nähe sind jedoch jetzt im Spätsommer eine gute Möglichkeit, das saisonale Obst zu kaufen. Häufig haben auch Gartenbesitzer zu viel des Guten und geben gern Früchte an Abholer oder Selbstpflücker ab.

## Späte Reife

Quitten brauchen lange, bis sie reif sind, werden erst ab September geerntet. Spätestens sollten die Früchte jedoch vor dem ersten Frost gepflückt werden. Farblich erkennt man die Vollreife an der vollständig gelben Ausfärbung der Schale und daran, dass sich der typisch flaumige Pelz auf der Haut zurückbildet.

## Geduldig und lagerfähig

Werden Quitten etwas frühzeitiger gepflückt, kann man sie vor der Verarbeitung noch circa zwei bis vier Wochen im Keller oder an einem anderen kühlen Ort lagern. In dieser Zeit reifen sie nämlich noch nach

und entfalten dann ihr volles Aroma. Doch Vorsicht: Die intensiv duftenden Früchte sollten möglichst isoliert aufbewahrt werden, denn sie können umliegendes Obst unter Umständen verderben.

## Mit oder ohne Pelle?

Für die meisten Rezepte müssen Quitten nicht unbedingt geschält werden. Jedoch sollte man, um den Geschmack nicht zu verfälschen, vor dem Kochen möglichst immer die Reste des Schalen-Pelzes mit Küchenpapier abreiben. Wer jedoch trotzdem die Früchte ohne Pelle genießen möchte, muss sie nicht wegwerfen! Getrocknet machen sich die duftenden Schalenreste nämlich beispielsweise gut in Kräutertee-Mischungen.

## Gewusst wie bei der Verarbeitung

Sollen Quitten zu Marmelade oder Gelee verarbeitet werden, ist der ideale Zeitpunkt zu Beginn der Reife – also, wenn das Obst sich von grün nach gelb verfärbt. Dann ist der Pektin-Gehalt, der die Gelierfähigkeit enorm verstärkt, am höchsten. Ansonsten gilt: Grob geschnitten brauchen

die vollreifen Rundlinge mit dem harten Innenleben bis zu einer Dreiviertelstunde, um gar und weich zu werden. Danach sind sie ein äußerst vielfältiges und „geselliges“ Lebensmittel: Zum Beispiel in gebackener Form mit Honig als duftende Beigabe zu Käse und Lammcurry oder als Tarte beziehungsweise Chutney. Aber auch Backwaren und Co können durch die Zugabe einer kleinen Menge Quitten eine natürliche Süße mit besonders aromatischer Note bekommen. Und die besteht – gleich in welcher Dosierung – immer aus einem einzigartigen Bouquet, das nach Apfel, Pfirsich und Zitrone schmeckt: Eine verführerische Melange, die nur die Quitte zu bieten hat.

## Nicht nur lecker ...

Die gelben Früchte sind aber mehr als ein kulinarisches Highlight. In ihnen stecken nämlich viele wertvolle Inhaltsstoffe: Neben einer großen Menge an Vitamin C enthalten Quitten unter anderem Zink, Kalium, Natrium, Eisen, Kupfer, Fluor und Folsäure. Außerdem wirken sich die Rekordmengen an Pektin positiv auf den Verdauungstrakt aus und senken den Cholesterinspiegel. Wellnesseffekte haben zudem die hohe Konzentration von Gerbsäure und Vitamin A. Diese Kombination soll Gicht und Arteriosklerose lindern. Eine besondere Bedeutung als verbreitetes Arzneimittel hatten früher auch die in Schleim eingebetteten Samen der Quitte: Äußerlich angewendet oder als Tee zubereitet sollten sie zum Beispiel bei Sonnenbrand beziehungsweise Halsschmerzen, Bronchitis sowie bei Magen-Darm-Beschwerden helfen. Heute ist dieses fruchtige Therapeutikum jedoch mehr oder weniger in Vergessenheit geraten.

Nicola Wilbrand-Donzelli



# Neu in unserem Sortiment für Ihren Sommer!



|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p>La Chablisienne, Chablis, Burgund, France<br/><b>Petit Chablis, AOP, Pas si Petit, 2020</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>14,50€</b><br/>19,33€/L</p> <p>03FCH001</p> | <p>La Chablisienne, Chablis, Burgund, France<br/><b>Entre-Deux-Mers, Bordeaux Blanc, AOC, 2021</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>7,95€</b><br/>10,60€/L</p> <p>03FBR001</p> | <p>Kellerei Tramin, Tramin an der Weinstraße, Südtirol<br/><b>PEPI, Sauvignon Blanc DOC, 2020</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>15,95€</b><br/>21,27€/L</p> <p>03CTR013</p> | <p>Kellerei Tramin, Tramin an der Weinstraße, Südtirol<br/><b>Pinot Grigio, DOC, 2021</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>10,95€</b><br/>14,60€/L</p> <p>03CTR020</p> | <p>Aziende Agricole LIVON, Dolegnano, Friaul, Italien<br/><b>Friulano, DOC Collio, 2021</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>12,95€</b><br/>17,27€/L</p> <p>03LIV011</p> |
|---|--|--|--|--|

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <p>Borgo Molino, Ormelle, Venetien, Italien<br/><b>Ciari, Pinot Grigio, DOC Venezia, 2021</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>7,80€</b><br/>10,40€/L</p> <p>03BMO001</p> | <p>Borgo Molino, Ormelle, Venetien, Italien<br/><b>Ciari, Sauvignon Blanc, IGT Trevenezie, 2021</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>7,95€</b><br/>10,60€/L</p> <p>03BMO002</p> | <p>Podere Luigi Einaudi Az. Agr., Dogliani, Piemont, Italien<br/><b>Donna Ida, Roero Arneis DOCG, 2021</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>12,50€</b><br/>16,67€/L</p> <p>03EIN002</p> | <p>F.lli. Pala, Sardinia (Cagliari), Sardinien, Italien<br/><b>Soprasole, Vermentino DOC, 2021</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>9,95€</b><br/>13,27€/L</p> <p>03PAL003</p> | <p>Mora &amp; Memo, Sardinia, Sardinien, Italien<br/><b>BO &amp; CO, Isola dei Nuraghi, IGT, 2019</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>10,95€</b><br/>14,60€/L</p> <p>04MOM006</p> |
|---|---|---|--|--|

|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
| <p>Finca Roboredo, Ourense, Galizien, Spanien<br/><b>Valdelagoa Blanco, D.O. Ribeiro</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>5,95€</b><br/>7,93€/L</p> <p>03XRO001</p> | <p>Finca Roboredo, Ourense, Galizien, Spanien<br/><b>Adeus Blanco, D.O. Ribeiro, 2021</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>8,95€</b><br/>11,93€/L</p> <p>03XRO002</p> | <p>Finca Roboredo, Ourense, Galizien, Spanien<br/><b>A Telleira Parcelas, D.O. Ribeiro, 2021</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>9,95€</b><br/>13,27€/L</p> <p>03XRO003</p> | <p>Castillo de Monjardín, Villamayor de Monjardín, Navarra, Spanien<br/><b>Chardonnay "unoaked", D.O. Navarra, 2021</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>7,50€</b><br/>10,00€/L</p> <p>03XMJ001</p> | <p>Gil Family Estates, Spanien<br/><b>Gota de Arena, Tempranillo, V.T. Castilla y León 2019</b></p> <p><b>12+1</b></p> <p>Flaschenpreis <b>6,95€</b><br/>9,27€/L</p> <p>04XJG043</p> |
|---|---|--|---|--|

„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!



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

**casamolina.de**

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

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



Weisswein    Roséwein    Rotwein

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

ⓘ Alle abgebildeten Preise sind inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten, in Euro. Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben. Alle abgebildeten Getränke enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: [www.casamolina.de](http://www.casamolina.de)  
Gültig im Aktionszeitraum bis **04.09.2022**.  
Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht.

✉ Erhalten Sie Angebote, Neuigkeiten & Verkostungstermine bequem per Mail mit unserem CasaMolina-Newsletter! ONLINE anmelden auf [casamolina.de](http://casamolina.de)  
Jederzeit abbestellbar. Datenschutzhinweise unter: [casamolina.de/datenschutzerklaerung](http://casamolina.de/datenschutzerklaerung)





# Die Quitte und die Liebe

In der griechischen Mythologie rund um den trojanischen Krieg reicht Paris, um die schöne Helena zu gewinnen, der Liebesgöttin Aphrodite einen 'kydonischen Apfel' – so wurde die Quitte in der Antike genannt. Seitdem sind die Früchte ein Liebessymbol stehen auch für Glück und Fruchtbarkeit. So musste im alten Athen eine junge Braut auf der Schwelle des Brautgemachs eine Quitte verzehren und

im römischen Reich versuchten Männer mit dem Duft des Obstes Frauen zu betören. Häufig waren Quitten auch Teil des Hochzeitsmahls. Ähnliche Traditionen kannte man in vergangenen Jahrhunderten auch nördlich der Alpen: So lautet ein alter Spruch: "Quitten für die Hochzeitsleute, schafft Lieb und Lust und Kinderfreud!"

## Ayva tatlisi Rezept

Ayva ist der türkische Name für Quitte und diese ist Hauptzutat des beliebten Desserts. Für die Zubereitung eignen sich nur ganz reife Früchte, die am besten noch ein bis zwei Wochen gelagert werden, nachdem sie gepflückt wurden.

### Zutaten für 4 Personen

2 Quitten  
Saft einer Zitrone  
Zucker  
Gewürznelken  
Zimt  
Mascarpone oder  
Kaymak (beim türkischen  
Lebensmittelladen erhältlich)  
Walnüsse oder Pistazien zur Deko

### Zubereitung

Die Quitten waschen, halbieren und die Kerne herauslösen. Anschließend wird die harte Schale abgezogen und die Quittenhälften werden mit der Breitseite nach oben nebeneinander in einen breiten flachen Topf gesetzt. Um die schöne Farbe

zu erhalten, werden sie mit dem Saft einer Zitrone übergossen. Etwas Wasser hinzufügen.

Anschließend wird reichlich Zucker über die Quitten gegeben und ein paar Gewürznelken hinzugefügt. Der Topf wird verschlossen und bei hoher Hitze zum Kochen gebracht. Danach die Temperatur senken und die Quitten im eigenen Saft gar dünsten. Je nach Quittensorte kann das unterschiedlich lang dauern.

Kurz vor dem Ende der Garzeit kommt, je nach Geschmack, noch etwas Zimtpulver über die Früchte. Wenn die Quittenhälften ganz weich sind, wird der Topf zum Auskühlen beiseite gestellt. Dann hat sich auch ein dicker dunkler Sirup gebildet. Nach dem Erkalten können die Früchte serviert werden. Sie kommen auf einen Teller oder in eine Portionsschale. Dazu kommt ein Klecks Mascarpone oder türkischer Kaymak und gemahlene Walnüsse oder Pistazien als Dekoration.



Fotos: © sonjalkamoz / StudioDFlorenz - stock.adobe.com

## Buchtipps

Lucas Rosenblatt, Freddy Christandl

### Das goldene Buch der Quitte

Rezepte und Warenkunde



Quitten – auf dem Markt türmen sie sich zu goldenen Bergen, zu Hause verbreiten sie ihr herbstliches Aroma. Nur, was tun mit den goldgelben, pelzigen Früchten, die sich für den Frischeverzehr nicht eignen? Lange in Vergessenheit geraten, feiert dieses äußerst vitamin- und ballaststoffreiche Kernobst ein Comeback der Genüsse.

Schon die Titelseite macht neugierig auf ein einzigartiges Buch mit über 60 teilweise wenig bekannten Quitten-Rezepten, begleitet von Farbfotos, die einem das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen! Ob als Vor-, Haupt-, Nachspeise oder vegetarisches Gericht, zu Fisch oder Fleisch, als Gebäck, Marmelade oder Eingemachtes, die

Quitte bietet schier unerschöpfliche Möglichkeiten für herrliche Gerichte – und ist dazu noch äußerst gesund. Außerdem gibt es eine Menge interessanter Informationen über Botanik und Heilkunde, Herkunft und Geschichte. Themen über Einmachen und Vorratshaltung runden dieses gelungene Buch ab.





## LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

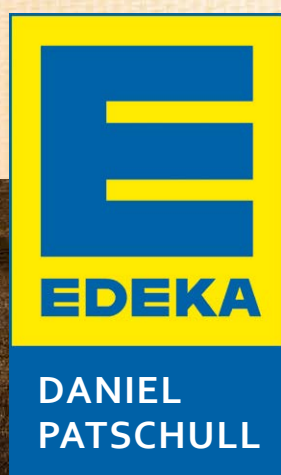
unbeschwert mit einem Eis im Freibad, nach Feierabend den Grill anwerfen oder ab in den verdienten Urlaub – das klingt nach Sommer. Aber die Nachrichten, die uns alle täglich erreichen, sprechen jetzt seit langer Zeit eine andere Sprache. Das sollten wir wirklich sehr ernst nehmen, entsprechend handeln und gemeinsam das Wir in den Vordergrund rücken – mit viel Rücksicht und Verständnis für andere. Doch trotz all dieser Herausforderungen sollten wir uns auch nicht die Lust am Leben nehmen lassen.

Ich wünsche Ihnen einen tollen Sommer, der dennoch etwas Leichtigkeit in Ihre Herzen trägt und – vor allem – bleiben Sie gesund und gelassen!

Ihr Daniel Patschull



Foto: © Angela Schmidt



## GANZ EHRlich

Die gegenwärtige Weltlage führt zu Engpässen in den Lieferketten und damit zu gelegentlichen Lücken im Regal. Und viele von Ihnen haben ja auch schon vor so einer Lücke gestanden und mussten ohne das gesuchte Produkt wieder nach Hause gehen. Das schmerzt uns sehr, denn wir arbeiten ja dafür, Ihnen alle das zu bieten, das auf Ihrem Einkaufszettel steht. Um so mehr freut es mich, auch in solchen Momenten Ihr Verständnis und Ihre Treue gegenüber mir und meinem Team zu erleben. Für uns ist das wirklich alles andere als selbstverständlich. Und deshalb danke ich Ihnen sehr, dass Sie so mit uns an einem Strang ziehen.

## UMDENKEN IST GEFRAGT

Klimawandel, Corona und Ukrainekrieg fordern uns heraus, teilweise andere Wege zu gehen. Und tatsächlich entdecken wir gemeinsam mit unseren Lieferanten täglich neue Möglichkeiten, um kurzfristig fehlende Waren zu ersetzen oder Ihnen gleichwertige Alternativen zu bieten. Das erfordert von meinem Team die große Leidenschaft, flexibel und kreativ etwas für Sie zu bewegen. Immer wieder. Und vielleicht motiviert das ja auch Sie, mal gewohnte Pfade zu verlassen, Rezepte umzuschreiben und Neues zu probieren statt einfach zu verzichten. Wir haben da sicherlich die eine oder andere leckere Idee für Sie.

## DIE GRUNDVERSORGUNG IST SICHER

Das habe ich Ihnen vor einiger Zeit geschrieben. Und das schreibe ich Ihnen an dieser Stelle noch einmal. Wenn dann noch alle besonnen und bedarfsgerecht einkaufen, fehlt es an nichts Notwendigem. Wir müssen nur zusammenhalten und flexibel bleiben. Dann werden wir auch das Licht am Ende des Tunnels finden. Vielleicht nicht gleich morgen. Aber ich freue mich schon heute darauf, diesen Tag gemeinsam mit Ihnen zu erleben.

»Die Zukunft wird nicht gemeistert von denen,  
die am Vergangenen kleben.«

Willy Brandt



# BELLA ITALIA – SO SCHMECKT DER SÜDEN



**Selbstgemachte Nudeln, mit und ohne Füllung – einfach köstlich**

**Nichts geht über frische selbstgemachte Pasta! Sie schmeckt einfach besser, nimmt das Aroma der Saucen oder der anderen Zutaten besser auf als die gekochte aus der trockenen Pasta. Zudem geht die Zubereitung schnell und einfach und man weiß, was drinne steckt.**

## Grundteig

- 200 g Hartweizengrieß
- 400 g Weizenmehl (Type 550)
- 6 Eier, Größe M
- 120 ml Olivenöl
- Salz



# RAVIOLI

**Siehe Nudelteig Grundrezept!**

**Und so geht's weiter:**

Den ausgerollten Nudelteig in zwei gleichgroße Streifen teilen.

Auf einem der beiden Teigstreifen mit dem Ravioli-Ausstecher markieren, wo die Ravioli liegen sollen.

Nun auf die vorgezeichneten Ravioli einen TL Füllung.

Den zweiten Teigstreifen über den ersten legen und die Ränder fest andrücken, sodass sich keine Luft mehr im Innern befindet.

Mit dem Ravioli-Ausstecher die Teigtaschen ausstechen oder mit einem Messer ausschneiden.

Die Ränder des Nudelteigs mit etwas Wasser befeuchten, damit sie besser aneinander kleben.

## Das wird benötigt?

Schüssel, Frischhaltefolie, Nudelmaschine, Nudelholz, Messer, Schneidebrett.

Egal welche Form deine Pasta bekommen soll, ob mit oder ohne Nudelmaschine: Die verschiedenen Nudelsorten kannst du ganz einfach herstellen.

## Mit Nudelmaschine

Um dünne Platten aus dem portionierten Nudelteig zu formen, musst du ihn mehrfach durch die Nudel-

Die gefüllten Teigtaschen in Salzwasser kochen – wenn die einzelnen Ravioli oben schwimmen, sind sie fertig.

## Die Füllung ...

... der leckeren Ravioli lässt sich ebenfalls ganz einfach selber machen. Dabei gibt es eigentlich keine Grenzen! Erlaubt ist, was auch zu frischen Nudeln passt und schmeckt! Egal, welche Füllung die Pasta haben soll, man kann sie immer etwa gleich zubereiten.

## Zutaten für

### Spinat-Ricotta-Füllung

- 250 g Spinat
- 300 g Ricotta (oder Cashew-Ricotta)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Muskat

### Kürbis-Lauch-Füllung

- 250 g Kürbis (z. B. Butternuss oder Oranger Knirps)
- 300 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Curry

maschine walzen. Den Vorgang wiederholst du mit jeder der drei Teigkugeln.

Den Teig mehrfach durch die Nudelmaschine walzen.

Beim ersten Durchlauf die Walze der Nudelmaschine auf den breitesten Abstand stellen, nach und nach den Abstand verringern, sodass der Teig langsam dünner wird.

Zwischen jeder Walzung den Teig einmal längs in der Mitte falten.

Den gesamten Vorgang etwa drei Mal wiederholen, bis die Nudelplatten gleich dick sind (etwa 2 bis 3 Millimeter). Damit der Nudelteig nicht verklebt, kannst du zwischen-

durch etwas Mehl auf den ausgerollten Teig streuen.

Anschließend ziehst du die Nudeln durch die Bandnudel- oder Spagetti-Walze.

## Ohne Nudelmaschine

Rolle den Teig portionsweise auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz aus.

Mit einem Nudelholz ausrollen und in gewünschte Formen schneiden.

Alternativ lassen sich auch Farfalle ganz leicht formen: Schneide den Pastateig dafür in kleine Rechtecke, falte diese je einmal längs und drücke sie in der Mitte zusammen.



mit dem Ravioli-Ausstecher, wo die Ravioli liegen sollen. Gib nun auf die vorgezeichneten Ravioli einen TL Füllung. Dann den zweiten Teigstreifen über den ersten legen und Ränder fest andrücken, sodass sich keine Luft mehr im Innern befindet. Mit einem Ravioli-Ausstecher die Teigtaschen ausstechen oder einem Messer ausschneiden. Die Ränder des Nudelteigs mit etwas Wasser befeuchten, damit sie besser aneinander kleben.

Die gefüllten Teigtaschen in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Sobald die einzelnen Ravioli oben im Wasser schwimmen, sind sie fertig.

Selbstgemachte Ravioli entweder pur, mit etwas Olivenöl, frischer Salbei-Butter, geriebenem Parmesan oder einer selbstgemachten Tomatensauce servieren.

**Tipp:** Wenn du keinen Ravioli-Ausstecher besitzen, kannst du auch ein kleines Glas oder eine andere Form dafür nehmen. Damit sich die Ravioli nicht wieder öffnen, den Rand mit einer Gabelspitze gut andrücken.

## Und so wird's gemacht...

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch darin andünsten.

Das klein gehackte Gemüse – je nach Gusto – hinzu geben mit anbraten – falls Käse im Rezept dabei ist, einrühren, bis eine cremige Masse entsteht, nach Belieben würzen.

Vor dem Füllen die Masse kurz abkühlen lassen.

Jetzt den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz dünn ausrollen.

Teile den ausgerollten Nudelteig in zwei gleiche Streifen und markiere auf einem der beiden Teigstreifen



# WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Seit Jahrtausenden schon begleitet Keramik die Menschheit als kreative Handwerkstechnik, mit der man Gefäße, Geschirr oder auch Wand- und Bodenbeläge fertigen kann.

Es gibt wohl kaum einen natürlichen Werkstoff, der dabei, was Formate, Farben, Oberflächenstrukturen und Funktionalität betrifft, so vielfältig einsetzbar ist. Zu den wichtigsten Produktsegmenten gehören dabei Fliesen & Co, die als architektonisches Gestaltungsmittel im und am Haus im Laufe der Geschichte immer eine elementare Rolle spielten. Auch heute sind die gebrannten und dadurch äußerst robusten Kacheln und Platten beim Bauen und Sanieren unverzichtbar. Dabei ist das Angebot an hochwertigen und abwechslungsreichen Designs so groß wie noch nie. Der Kunde hat die Qual der Wahl, sich innerhalb einer riesigen Produktpalette zu entscheiden, wo es nicht mehr nur um funktionale Aspekte wie Langlebigkeit und Pflegeleichtigkeit geht, sondern auch um moderne Optik - egal ob im Bad, in der Küche oder im Wohnzimmer. Folgender Potpourri der aktuellen Trends kann dabei helfen, sich innerhalb des Fliesen-Kosmos mit seinen unterschiedlichen Formen, Farben, Mustern und Oberflächenstrukturen besser zurechtzufinden und sich dabei gleichzeitig inspirieren zu lassen.





# FASZINATION KERAMIK

Die neuen Fliesen-Trends für die kreative Wand- und Bodengestaltung

## Marmoroptik

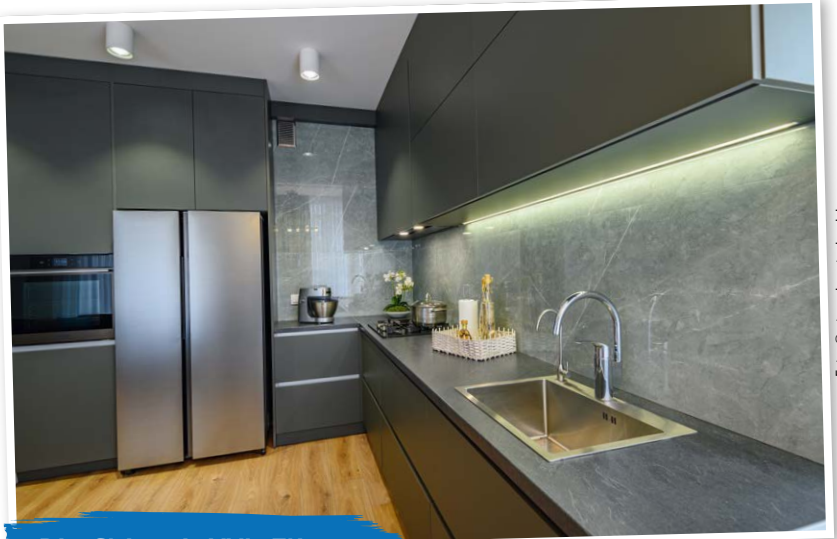
Dieser „Edelstein-Look“ gehört zu den beliebtesten Stilen. Er ist elegant und verleiht jedem Badezimmer und Wohnbereich einen Hauch von Luxus. Nun allerdings wird das exklusive und sonst sehr teure Material von hochwertigen Fliesen gekonnt interpretiert und lässt sich heute durch die modernen Techniken nicht mehr von dem „Original“ aus dem Steinbruch unterscheiden. Das spiegelt sich auch im Preis wieder. Der Marmor-Look ist erschwinglicher als früher. Dazu bieten die Hersteller neben verschiedenen Farbtönen auch noch viele Oberflächendekors an. Diese reichen von matt über glänzend mit dezenter Marmorierung bis hin zu stark ausgeprägten Äderungen.

Andere Natursteine werden ebenfalls in Perfektion nachgeahmt und sind genauso

wie das Marmor-Design Favoriten auf dem Fliesenmarkt.

So gut wie alle bekannten Sorten sind hier vertreten: Imitate oder Natursteinlooks in Kalkstein-, Travertin-, Marmor-, Quarzit-, Sandstein- oder Schiefer-Optik schaffen eine zeitlose Eleganz und wirken zudem sehr authentisch. Denn auch hier sind die Fliesennachbildungen kaum von den Originalen zu unterscheiden. Gleichzeitig punkten diese Keramikkopien – das gilt auch für die Marmorvarianten – mit ihren pflegeleichten Eigenschaften.

So sind diese Kacheln in verlässlichen Rutschhemmungsklassen erhältlich, sind meist unempfindlich gegen Flecken, erfordern keine Imprägnierungen, sind säurebeständig und können zudem mit üblichen Putzmitteln gereinigt werden.



## Big Chic mit XXL-Fliesen

Während großflächige Fliesenformate vor einigen Jahren vor allem in Luxus-Immobilien zu finden waren, sind sie nun auch in den „normalen“ Haushalten angekommen. Typisch hier: die oft verwendete Beton- oder Zementoptik, bei der die Devise „je größer, desto besser“ gilt. Die Keramik-Platten mit dem urbanen Flair erzeugen nämlich ein attraktives und großzügiges Flächenbild. Wichtig ist dabei der geringe Fugenanteil, wo die XL-Fliesen fast Stoß auf Stoß aneinander liegen. So wirken insbesondere kleine Räume – wie zum Beispiel ein Mini-Bad – durch die homogenen Flächen viel

weitläufiger und aufgeräumter. Und noch ein Tipp: Wer den Duschbereich fugenlos oder möglichst fugenarm gestalten möchte, wird unter den sogenannten Megaformaten fündig. Mit Kantenlängen von 1,20 x 2,60 m können die keramischen „Riesen“ sogar eine komplette Wandfläche in der Dusche bekleiden. In Kombination mit XL-Wandfliesen, zum Beispiel in 30 x 90 cm oder 40 x 120 cm im übrigen Bad lassen sich so Wand- und Bodenflächen fast wie „aus einem Guss“ gestalten. Nur dezente Fugenraster sorgen dann für eine gewisse wohnlische Untergliederung der glatten Flächen.



## Keramische Holznachbildungen

Keramische Holznachbildungen: Wer es etwas rustikaler und gemütlicher mit skandinavischem Flair oder Alpen-Chic mag, für den bleiben auch Fliesen in Holzoptik, die es schon länger gibt, weiterhin eine gute Wahl. Doch hier gibt es Innovationen: Statt sich nur auf die visuelle Holzinterpretation zu fokussieren, lassen Hersteller nun auch durch dreidimensionale Strukturen die haptische Wirkung der Maserungen einfließen. Es ist eine optische Perfektionierung, die diese Fliesen vor allem als Bodenbelag noch

attraktiver machen. Im Sinne des nachhaltigen Bauens und des Siegeszugs der Fußbodenheizung sind keramische Holzinterpretationen – im Unterschied zum echten Parkett oder der Landhausdiele – übrigens eine perfekte Alternative über Fußbodenheizungen! Denn Keramik – gleich welches Design sie hat – kann grundsätzlich mit ihrer guten Leitfähigkeit die Wärme aus dem System quasi verlustfrei an die Bodenoberfläche leiten und so die Energie-Effizienz noch verbessern.



## Fliesen mit Betonoptik

Fliesen mit Betonoptik: Dieser kühle Look ist vor allem für alle jene geeignet, die ein Hauch von Industrie-Chic in ihr Wohnzimmer, den Essbereich oder die Küche zaubern wollen. Damit der puristische Raum-Charakter jedoch deutlich wird, sollte man bei der restlichen Ausstattung am besten Materialien wie etwa Objekte aus Metall oder

unbehandeltem Holz hinzufügen, die sonst ebenfalls in Fabriken und Werkstätten zum Einsatz kommen. Doch der spröde Charme des Beton-Stils funktioniert nicht nur bei üppigen Flächendimensionen, sondern ebenso bei einem zierlicherem Ambiente wie etwa einem Bad.





## Subway-Tiles

Diese gerade sehr nachgefragten Kacheln sind auch unter dem Begriff Metrofliesen bekannt, werden ähnlich wie etwa Ziegelsteine versetzt angebracht. Man erkennt sie zudem an ihren reliefartig hervorstehenden Facettenkanten und an ihrer rechteckigen Form. Stilistisch sind sie angelehnt an den Keramik-Wandverkleidungen der historischen U-Bahnstationen in New York oder Paris, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts gebaut wurden. Im heimischen Bereich können die schmalen Fliesen, die nicht nur im klassischen Weiß sondern auch in anderen Farben auf dem Markt sind, am besten als attraktiver Spritzschutz in der Küche oder im Bad zum Einsatz kommen.

## Dekorative Pracht im Tapetenlook

Ob dunkles Mitternachtsblau, faszinierende Petrol- und Türkistöne oder sattes Beerenrot – für die aktuellen Wandfliesen-Kollektionen dieses extravaganen Fliesentrends gilt: Expressive Farbakzente bringen Stimmung an die Wand, ohne aufdringlich zu wirken. Meist werden diese Keramiken im Bad verlegt... doch Mutige können die Fliesen überall verewigen: Einen imposanten, extravaganen „Tapetenlook“ erzielen etwa großflächig verlegte Vollformatdekore zum Beispiel mit floralen Abbildungen für den angesagten, opulenten „Dschungellook“. Wem jedoch eine komplette Statement-Wand in kräftiger Farbe oder aufsehenerregendem Motiv zu viel ist, kann einzelne Eyecatcher-Kacheln mit den neutralen Grundfliesen, die es meist zu den jeweiligen Serien gibt, kombinieren.

## Prints und traditionelle Muster

Fliesen mit traditionellen Mustern oder Prints sind gewissermaßen der Gegenentwurf zu den puristischen und cleanen Kacheldesigns. Dieser Retro- und Ethnostil ist auch dieses Jahr wieder in Mode, weil er nie langweilig wird und in so vielen fantasievollen Varianten angeboten wird, die meist inspiriert sind von unterschiedlichen Kulturen oder Modestilen. Die zu dem Trend passenden Fliesen, deren Muster heute in modernen Verfahren häufig digital aufgedruckt werden, sind häufig eher kleinformatig und damit vielfältig einsetzbar – an der Wand, auf dem Boden oder nur als zierlicher Akzente zwischen einfarbigen Keramiken. Zu den beliebtesten Dekors gehören zurzeit Motive aus den 70ern, wo vor allem die typischen Blumen und psychedelische Graphik eine Renaissance feiern. Gerne werden aber auch Anleihen bei farbenfrohen Zementfliesen aus Marokko gemacht oder Stilelemente aus der Antike verwendet, die beispielsweise inspiriert wurden von den fast 2000 Jahre alten Fußböden im altrömischen Pompeji.

## Fischgrät-Muster

Nicht nur das Aussehen der Fliesen ist bei den aktuellen Trends wichtig, sondern auch die Art, wie sie verlegt werden. Absolut angesagt ist dabei das Fischgrät-Muster. Das kennen viele wahrscheinlich von alten Parkettböden. Dabei werden schmale, rechteckige Fliesen, die oft in Pastell-Farben oder kräftigeren Tönen gehalten sind, im Fischgrät-Muster angeordnet. Die Keramik ist dabei meist nicht spiegelglatt, sondern hat eine ungleichmäßige Fläche und ist glasiert. Die Kacheln wirken dann oft so, als handle es sich um echte Handarbeit.

Nicola Wilbrand-Donzelli

# JUGENDSTIL (FLIESEN) – ZEITLOS SCHÖN

Melanie Fadel von FADEL\_RAUMIDEE über moderne Fliesenschätze als Kunst im Alltag

„Seit nunmehr neun Jahren fahre ich in die Dieburger Straße 100, um unseren 200 qm großen Showroom aufzusperren und unsere feinen Fliesen sowie Naturstein unseren Kunden zu präsentieren und sie bei der Auswahl zu begleiten. Als ich zum ersten Mal in der Mittagspause die Mathildenhöhe entdeckte (ich bin ja nicht aus Darmstadt, sondern lebte damals in Wiesbaden, heute in Rheinhessen), stand ich minutenlang begeistert am Hochzeitsturm. Ich war fasziniert von der mit wunderschönem Mosaik bestückten Eingangspforte“, berichtet Melanie Fadel, eine der beiden „Fadel-Schwestern“. Der 48,5 m hohe Turm wurde vom Wiener Architekten Josef Maria Olbrich entworfen und 1907-1908 errichtet. Die Eingangshalle passiert, stand Melanie Fadel quasi festgewurzelt inmitten der beiden beeindruckenden Wandmosaiken von Friedrich Wilhelm Kleukens: „der Kuss“ und „die Treue“ und wollte nicht zurück ins Büro. Im Juli 2021 wurde die Mathildenhöhe zu Recht in die Liste des UNESCO-Welterbes eingetragen.

Die Darmstädter Mathildenhöhe widmete sich 2017 der Jugendstilfliese im Rahmen einer Ausstellung von Kuratorin Stefanie Patruno mit Titel: „Ornament im Quadrat“. Die Jugendstilfliesen-Schenkung Inge Niemöllers (1928 – 2015) wurde, begleitet von wertvollen anderen Fliesenschätzen, erstmals öffentlich gezeigt. Diese haben sich Anja und Melanie Fadel damals natürlich voll Begeisterung angeschaut.

Historische Jugendstil-Ornamentfliesen nach alten Mustern fertigt die Firma GOLEM aus



Fotos: © Golem, Berlin



Foto: © Golem, Berlin



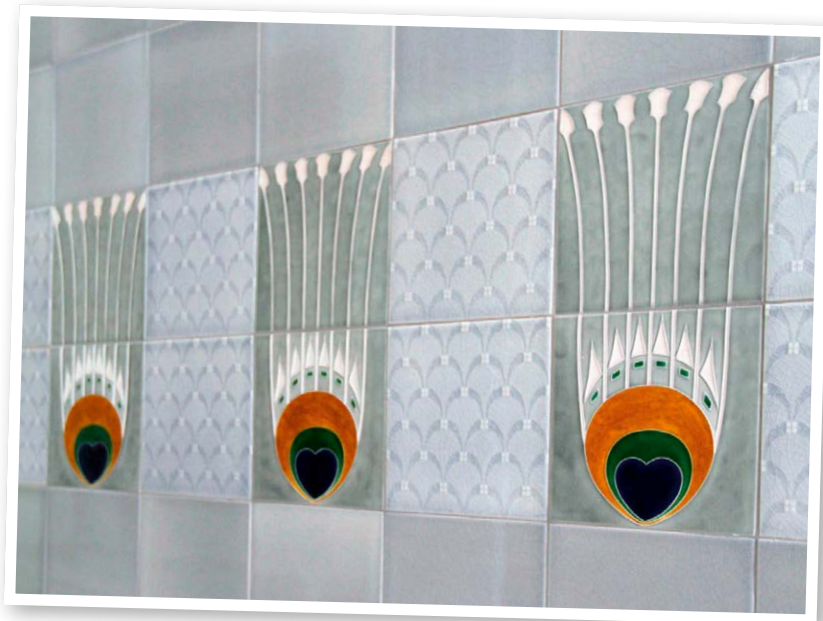


Foto: © Golem, Berlin

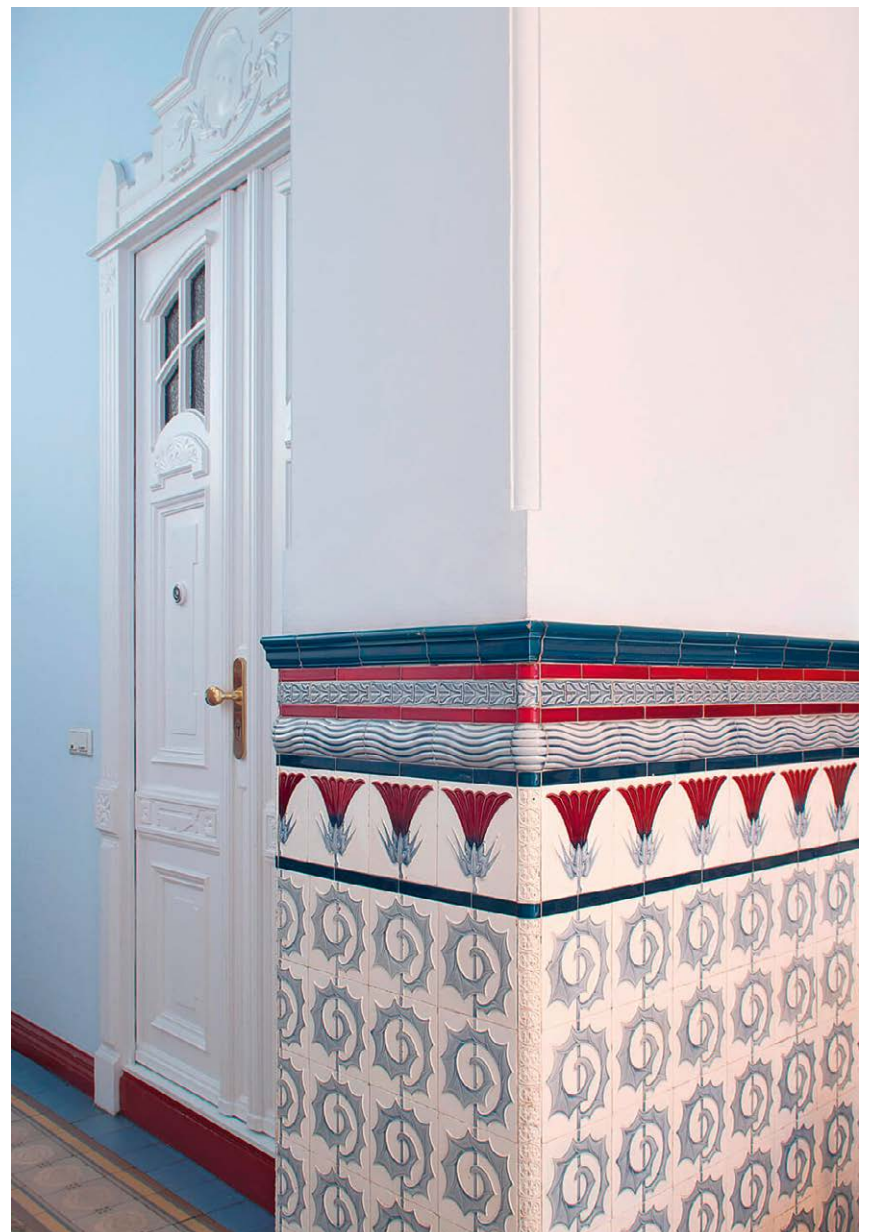


Foto: © Golem, Berlin

Berlin. Ihr Sortiment umfasst neben Wandfliesen auch Bodenfliesen der Gründerzeit und des Jugendstils, darüber hinaus moderne Entwürfe von Künstlern. Zu den Dekorfliesen gibt es jeweils passende einfarbige Wandfliesen, alles im Format 15x15 cm, Bordüren und Sockelfliesen. Auch „Brillantfliesen“ mit ihrer ungewöhnlichen Oberfläche und Farbintensität sind Teil des Produktsortiments. Es handelt sich dabei um halbtransparente Glasuren auf hellem Scherben, die manuell aufgetragen werden. Die Steinzeug-Bodenfliesen sind frostsicher, abriebfest, unempfindlich und säurefest und somit für den Innen- und Außenbereich geeignet.

Fliese ausgesucht, die genau die beiden Farbtöne rosa und hellgrün aufgriff. Ornamentfliesen werden in der Regel als Einzelstücke oder als „Rapporte“ (Bildbänder) verlegt. Auch das Maß 15x15 cm entsprach genau den damals verlegten unifarbene Fliesen. Die Kundin war begeistert! In einer Jugendstilvilla Darmstadts hat die Firma Fadel Küchenboden, Bäder und die Terrasse damit gefliest. Aus 17 Farbkollektionen kann der Kunde auswählen, die Verlegung von Flächen- und Randfliesen ergeben dann wunderschöne Fliesen „teppiche“ auf dem Boden. Man findet Jugendstilfliesen darüber hinaus in Hauseingängen, wie im Foto gezeigt, und in Kirchen. Sie bringen Kunst in den Alltag!

Sie können im Neubau verlegt werden, vorzugsweise kommen sie jedoch im Altbau in der Renovierung zum Einsatz. FADEL\_RAUMIDEE hat z.B. das Bad einer Wiesbadener Altbauwohnung, das mit rosa und hellgrünen Wandfliesen von Villeroy & Boch bestückt war, um Ornamentfliesen von GOLEM verschönert. Dazu wurde eine

FADEL\_RAUMIDEE überzeugt mit einer großen Palette an hochwertigen Fliesen und leidenschaftlichem Service. Planung, Material und Verlegung – alles aus einer Hand.

Termine für den Showroom gibt es unter **06151-66 91 034** oder über den Terminplaner auf der Homepage [www.fadel-raumidee.de](http://www.fadel-raumidee.de)

## Leidenschaft für Fliesen



- # AMBIENTE
- # BERATUNG
- # SORTIMENT
- # PREIS/LEISTUNG
- # HANDWERK
- # INNENARCHITEKTUR

1929

# Fadel

Dieburger Str. 100, 64287 Darmstadt  
 Telefon 06151 6691034  
[info@fadel-raumidee.de](mailto:info@fadel-raumidee.de)  
[www.fadel-raumidee.de](http://www.fadel-raumidee.de)  
[www.facebook.com/fadel.raumidee](https://www.facebook.com/fadel.raumidee)

FADEL\_RAUMIDEE GmbH & Co. KG



# KLEINE BÄDER GANZ GROSS

Das Gästebad perfekt in Szene setzen

(djd). An einer kleinen Grundfläche des Bads kann man in der Regel nichts ändern. Mit einer guten Planung und einer geeigneten Ausstattung lässt sich aber ein Maximum an Ästhetik und Funktionalität aus einem Gästebad herausholen.

## Installation gründlich planen

Eine Vorwandinstallation, bei der alle technischen Komponenten inklusive des Spülkastens hinter der Wand verschwinden, lässt den Raum aufgeräumter und größer wirken. Halbhohe Vorwandinstallationen schaffen zudem Ablageflächen an Waschtisch oder WC.

## Großzügige Wand- und Bodengestaltung

XXL-Fliesen strecken den Raum optisch. Wird nur halbhoch gefliest, wirkt das Bad luftiger und einladender. Alle Möbel wie Waschtischunterschrank, Seiten- und Hochschränke oder Regalelemente sollten wandhängend montiert werden. So wirkt das Bad aufgeräumter und lässt sich überdies wesentlich leichter sauber halten.

## Reinigungsfreundlich und schick:

### wandhängende Rimfree-WCs

Aus dem gleichen Grund sind wandhängende WCs zu bevorzugen. Je nach Raumschnitt können auch kompakte WC-Keramiken mit verkürzter Ausladung sinnvoll sein. Komfort und Design müssen dabei nicht zu kurz kommen, wie zum Beispiel das Geberit iCon Compact-WC beweist. Die Keramik mit glatter Außenform ist spülrandlos und hat einen speziellen Kunststoff-Spülverteiler für eine besonders gründliche Ausspülung an Bord.

## Waschtische mit geringer Tiefe

Mit cleveren Ideen machen sich Waschtische klein und schlank und bleiben dennoch gut nutzbar. Eine an der Seite statt hinten platzierte Hahnlochbank etwa verringert die Tiefe des Waschbeckens und Ecklösungen lassen sich in fast jeden Badgrundriss einplanen.

Unterschänke, die genau zum Waschtisch passen, und modulare Badmöbel lassen sich für jeden Raumschnitt optimal zu-



Handwaschbecken mit seitlich versetzter Wasserarmatur und passende schlanke Badmöbel nutzen den Platz auf kleinen Badgrundrissen optimal aus.

Foto: djd/Geberit

sammenstellen. Neben Seiten-, Hoch- und Spiegelschränken mit intelligenter Inneneinteilung bieten auch Regalelemente oder Waschtischplatten gute Möglichkeiten, um Ablagen zu schaffen.

## Lichtvolle Baderlebnisse

Licht wirkt auf unser Wohlbefinden. Ideal sind Lichtspiegel oder Spiegelschränke mit mehreren integrierten Lichtquellen. In kleinen Bädern reichen sie oft als alleinige Beleuchtung aus. Besonders angenehm ist

das sogenannte ComfortLight, bei dem sich Helligkeit und Lichtfarbe der Tageszeit und dem persönlichen Empfinden anpassen.

## Jederzeit frische Luft

Unangenehme Gerüche in kleinen Räumen lassen sie sich mit einer Zusatzausstattung unter der Betätigungsplatte der WC-Spülung eliminieren. Eine DuoFresh-Absaugung nimmt die Luft direkt in der WC-Keramik auf und gibt sie gründlich gereinigt und geruchsfrei wieder ab.

# 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



# 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



Entspannt schlafen - himmlisch träumen

RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Leben

Schlaf

Bewegung

Ernährung

Entspannen im Relax 2000:  
45 dreidimensional gelagerte Spezialfederkörper sorgen für 70mm Einsinktiefen 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.

Für noch mehr Entspannung: AUCH IN ZIRBE ERHÄLTlich!

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



## LICHT LENKT EMOTIONEN

Albert Einstein



Lichtplanung  
Beleuchtungskonzepte  
einzigartige Lösungen

deinLichtplaner  
Jens Schirmacher



www.deinlichtplaner.de

deinLichtplaner  
Jens Schirmacher  
Im Johannesgarten 5  
64319 Pfungstadt

☎ (0) 1520 - 34 04 627

@ info@dein-lichtplaner.de



# VOLLE ÖKOENERGIE\* VORAUSS.

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales. Wir unterstützen unsere lebenswerte Region bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

**EINFACH  
KLIMAFREUNDLICH  
FÜR ALLE.**

FÖRDERER  
VON KULTUR  
UND SPORT





# DIE WELT EIN BISSCHEN GRÜNER MACHEN...

Wie jeder mehr Nachhaltigkeit in den Alltag bringen kann

UMWELTSERIE  
TEIL 1

Der Klimawandel und die zunehmende Erwärmung der Erde mit all ihren Folgen gehören zu den größten Problemen unserer Zeit. Deshalb ist das Thema Nachhaltigkeit inzwischen überall präsent und aus unserem Leben gar nicht mehr wegzudenken. Bei achtzig Prozent der deutschen Konsumenten – das ergaben Umfragen – spielt umweltbewusstes Verhalten mittlerweile im Alltag eine immer größere Rolle. Denn jeder kann mit seinem Verhalten seine ganz persönliche Öko-Bilanz verbessern. Die sichtbaren Effekte ergeben sich dann langfristig aus der Summe vieler Maßnahmen und dem Drehen an diversen kleinen Schraubchen. Dabei kann schon das Umstellen von bestimmten lieb gewonnenen Konsum-Gewohnheiten und der bewusste Umgang mit Ressourcen ein ganzes Stück mehr Nachhaltigkeit ins Leben bringen.

Folgende Tipps können dabei helfen, ohne großen Aufwand den Alltag umweltfreundlicher zu gestalten. Eine Miniserie in drei Teilen.

## Der Dominoeffekt – Vorbild für andere sein

Zum Glück scheint Nachhaltigkeit zunehmend eine ansteckende Wirkung zu haben: Je mehr Bürger sich mit Umweltschutz und dem menschengemachten Klimawandel auseinandersetzen, desto präsenter wird die Thematik auf allen Ebenen und in allen Bereichen unserer Gesellschaft: Es ist wie ein Dominoeffekt, wenn ein Stein fällt, der den nächsten touchiert und sich so eine Dynamik in Gang setzt.... Insofern ist umweltbewusstes Verhalten jedes Einzelnen wichtig, denn sein Tun färbt mit der Zeit meist auch auf andere ab. Die Signal-

wirkung ist also nicht zu unterschätzen. Sogar Handel und Industrie steuern mittlerweile um und hinterfragen bestimmte Konsum-Gepflogenheiten. Wenn man sich zum Beispiel das wachsende Sortiment an unverpackten Lebensmitteln in vielen Supermärkten ansieht, wird deutlich, wie vieles, was bereits im Mikrokosmos funktioniert, sich nun mehr und mehr auch im Makrokosmos unserer Wirtschaft etabliert.

## Qualität statt Quantität

Die Werbung zeigt uns immer wieder aufs Neue, dass „Geiz geil ist“ und Quantität mehr zählt als Qualität: Was dabei aber auf der Strecke bleibt, ist oftmals der nachhaltige Gedanke. Denn wer günstig verkaufen möchte, muss auch günstig produzieren und da bieten sich billige Materialien wie Plastik eben an. Schlussendlich ist die Lebensdauer solcher Produkte dann aber auch meist recht kurz und der Gegenstand landet schnell auf dem Müll. Qualitativ hochwertige Ware dagegen hält länger und muss nicht so oft ausgetauscht werden, was dazu führt, dass weniger Abfall entsteht. Übrigens: Gute, hochwertige Produkte müssen nicht unbedingt immer teuer sein.

## Unnötige Verpackungen vermeiden

Vor allem beim Einkauf kann jeder darauf achten, weniger Verpackungsmüll zu verursachen. Viele Produkte sind zwar in Folie oder Plastik eingeschweißt, doch in-

zwischen gibt es immer mehr Lebensmittel, die in Gläsern, Papier oder sogar ganz ohne Verpackung angeboten werden. Noch mehr Müll lässt sich einsparen, indem man eine eigene Tasche, einen Jutebeutel oder einen Einkaufskorb mitnimmt. Und für Obst und Gemüse bieten sich wiederverwendbare Netze an. Eine gute Shopping-Alternative sind zudem auch die „Unverpackt“-Läden, die es mittlerweile in vielen Städten gibt. Egal ob Nudeln, Kaffee oder Waschmittel – dort wird das gesamte Sortiment ohne Verpackung verkauft. Praktisch: Jeder kann die Wunschmengen abfüllen, die er braucht.

## Regional und saisonal

„Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt“. Nach diesem Motto sollte jeder auch beim Einkaufen vorgehen, indem er regionale und saisonale Produkte bevorzugt. Das geht besonders gut auf dem Wochenmarkt oder im bäuerlichen Hofladen. Denn so lecker Mango, Avocado und Co. auch schmecken, für un-

ser Klima sind sie aufgrund der enormen Transportwege per Schiff oder Flugzeuge und des damit verbundenen CO<sub>2</sub>-Ausstoßes eine Katastrophe.

**Tipp:** Zahlreiche Saison-Kalender für heimisches Obst und Gemüse lassen sich ganz einfach im Internet finden. Besonders übersichtlich ist der kostenlose Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung.

## Bio und Fair

Wer etwas Gutes für sich, die Produzenten und die Umwelt tun möchte, kauft hochwertige Bio- und Fairtrade-Produkte: Zum einen sind Biostandards hierzulande sehr hoch und werden ständig verbessert sowie unabhängig kontrolliert. Und zum anderen entstehen fair gehandelte Waren unter sozial- und umweltverträglichen Bedingungen. Zudem sichert das gerechte Einkommen eine menschenwürdige Existenz für die Erzeuger. Das ist das Mindeste, was die Berufsgruppe, die unser aller Überleben sichert, verdient hat.

## Sicherheit rund um Ihr Zuhause.

**WULF & BERGER**

64572 Büttelborn · Hessenring 11  
Telefon 06152 97909-0





# ENTERTAINMENT FÜR DIE GESAMTE FAMILIE

Ob coole Challenges am **Tanzautomat** oder Selfies an der **Foto-Stage**. Hier ist für jeden was dabei.

Außerdem erwartet Euch jede Menge Spaß in den **Tischtennis-** und **Tischkicker-Lounges**, sowie unserer **Gaming Zone**.



Mehr zu unseren  
**Entertainment Angeboten**  
findet Ihr hier:



[loop5.de/entertainment](https://loop5.de/entertainment)



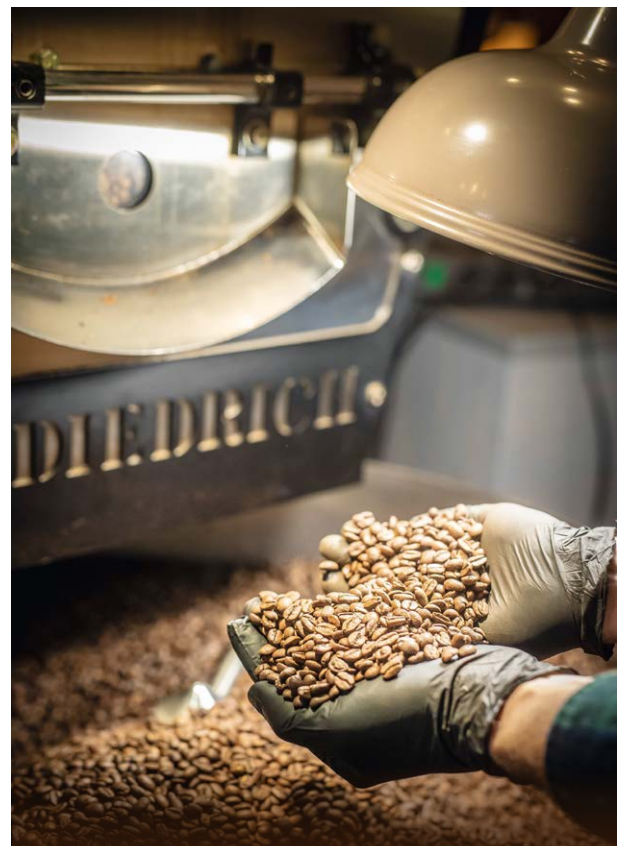
# MADE IN SÜDHESSEN

## Pop up Store im **loop5**

Ab dem 16. August finden Sie u. a. die Kaffeerösterei Heiping, als einen der ausgewählten ‚Made in Südhessen‘ - Partner, mit vielen zahlreichen Leckereien...

Das kleine regionale Lädchen ist die erste Adresse wenn es um die perfekte Bohne geht. Darüber hinaus gibt es jede Menge Lebensmittelspezialitäten und Eingewecktes aus der Region.

Besuchen Sie uns,  
wir freuen uns auf Sie!



## Einfach Genuss

# Heiping<sup>oHG</sup>

Darmstädter Kaffeerösterei &  
Regionales Lädchen

- Kaffeespezialitäten
- Regionale Produkte
- Köstlichkeiten
- Weine
- Geschenkideen

Karlstraße 64 · Darmstadt  
Telefon 0 61 51 - 159 173 9  
[www.heiping.de](http://www.heiping.de)





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](http://www.dieradiologen-da.de)

[info@dieradiologen-da.de](mailto:info@dieradiologen-da.de)

**Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100**