

Ausgabe 5 | 2022

LEBENS LUST



Das Magazin
für Ihre Region

WENN DAS HERZ INS
STOLPERN GERÄT –
VORHOFFLIMMERN

FERMENTIEREN NEU
ENTDECKT

KLEINE KÜCHEN
GANZ GROSS



STÜRMISCHE ZEITEN ...



Kein Zweifel, es sind unruhige Zeiten. Corona, Klimawandel, Inflation, Ukrainekrieg und vielleicht müssen wir im Winter sogar etwas frieren... Vielleicht führen uns diese Zeiten aber auch vor Augen, wie wichtig es ist, zusammenzustehen, gemeinsam auszuhalten, was gerade nicht zu ändern ist. Lassen Sie uns unsere Kräfte vereinen und helfen, wo wir können. Vielleicht lernen wir wieder mehr zu schätzen was wir haben, und, was uns der Herbst in unserer Region zu bieten hat.

Am Ende eines langen und viel zu heißen Sommers bringt der Herbst den so lang ersehnten Regen. Jetzt heißt es, sich auf die kommenden Ereignisse gut vorzubereiten. Das leuchtend bunte Herbstlaub lädt zum Spaziergang in der Natur ein, denn frische Luft ist nun mal das A und O für das Immunabwehrsystem und die beste Medizin für Herz und Kreislauf.

Apropos Herz, es sind wieder Herzwochen. Aus diesem Grund haben wir nachgefragt bei Prof. Dr. med. Timm Bauer, Leiter und Chefkardiologe am Sana Klinikum Offenbach, was Vorhofflimmern überhaupt ist und was zu tun ist, wenn das Herz aus dem Takt gerät. Das ganze Interview finden Sie auf Seite 9.



Nie wieder Rückenschmerzen, wäre das nicht wunderbar? Prof. Dr. med. Fischer vom Orthopädischen Zentrum Darmstadt sagt: „Durch den Einsatz moderner Diagnose- und Therapieverfahren ist ein dauerhaft, schmerzfreier Rücken erreichbar. Auf Seite 16 + 17 schreibt er über modernste Analyse- und Therapieverfahren.

Schon Hippokrates wusste: Der Darm ist der Vater aller Trübsal. Das weiß auch Frau Dr. Wiesner – Fachärztin für innere Medizin und Ernährungsmedizin. Entscheidend für einen gesunden Darm ist unsere Ernährung. Lesen Sie dazu den Artikel auf Seite 14.

Und natürlich dürfen bei all der gesundmachenden Medizin unsere anderen Themen wie beispielsweise ‚LUST AUF GENUSS‘ und ‚WOHNKULTUR‘ nicht zu kurz kommen. Lebensmittel durch Fermentierung zu konservieren ist im Moment total hipp. Das Eingemachte schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch noch unglaublich gesund. Unsere Redakteurin, Frau Wilbrand-Donzelli, hat sich mal wieder ans Werk gemacht und jede Menge Wissenswertes für Sie zusammengetragen. Schauen Sie doch mal auf unseren Genussseiten 26 + 27 vorbei.

Perspektiven schaffen und Nachhaltigkeit, wie passt das zusammen? Herr Patschull – EDEKA Arheilgen – hat dazu seine ganz eigene Philosophie. Guter Ansatz, davon mehr bitteschön. Viel Spaß beim Lesen auf den Seiten 28 + 29.

Und was wären unsere Genussseiten ohne Rezepte? Wir haben Herrn Patschull nach seinen persönlichen Lieblingsrezepten für den Herbst gefragt. Diese finden Sie auf Seite 30. Herr Patschull wünscht guten Appetit!

Und was gut schmecken soll, braucht auch einen Ort, an dem alles hingebungsvoll zubereitet werden kann: die Küche. Sie ist das Herz einer Wohnung. Dort lassen sich nicht nur die besten Partys feiern sondern im Alltag auch all die Köstlichkeiten zubereiten, die dann als schmackhafte Liebesbezeugungen für Familie und Freunde durch den Magen gehen. Unser Thema: KLEINE KÜCHEN GANZ GROSS! Mehr dazu finden Sie auf Seite 32 + 33.

Es ist also jede Menge los in unserer Region. Wir freuen uns, wenn wir Sie ein wenig mitnehmen und durch den Herbst begleiten können. Ich wünsche Ihnen mir der aktuellen LebensLust viel Spaß beim Lesen.

Ihre Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Seite

Wenn das Herz ins Stolpern gerät Vorhofflimmern rechtzeitig erkennen und behandeln	7
Gut bewappnet durch Herbst und Winter: mit vollem Impfschutz Agaplesion Elisabethenstift	13
Loch im Darm – und jetzt? Leaky-Gut Syndrom Dr. med. Sabine Wiesner	15
Nie mehr Rückenschmerzen Orthopädisches Zentrum Darmstadt	16
Irgendetwas stimmt nicht mit den Augenlidern – aber was!? Dr. med. Roman Fenkl	19
Wenn das Essen nicht bekömmlich ist Lebensmittelunverträglichkeiten sind ein weit verbreitetes Phänomen	22

LUST AUF GENUSS

Essen natürlich haltbar machen Fermentieren neu entdeckt	27
„Perspektiven schaffen – das ist für mich Nachhaltigkeit“ Edeka Patschull	28

WOHNKULTUR

Kleine Küchen ganz groß „Soul Kitchen“ brauchen nicht viel Raum	33
Gartenarbeiten im Herbst Was muss jetzt erledigt werden?	34
Rätsel mit Gewinnspiel Made in Südhessen verlost...	39



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

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

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

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

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



Neu gestalteter MRT Raum mit neuem MRT Scanner am Standort Eschollbrücker Straße.

BEREIT FÜR DIE MEDIZIN 3.0

Die Radiologie Darmstadt setzt neue Standards für zukünftige Medizin in der Region

Die bildgebende Medizin auf das ‚next level‘ bringen. Das ist der visionäre Masterplan, der bis 2025 an den fünf Standorten der Radiologie Darmstadt mit einem 18-köpfigen Fachärzteteam umgesetzt werden soll. Dabei gilt es sowohl logistische, bauliche und technische Innovationen auf den Weg zu bringen und diese schließlich zu einem perfekt funktionierenden Gebilde zusammenzuführen: Mit modernster High-Tech Diagnostik gepaart mit breiter ärztlicher Expertise und spezieller Software, welche die Abläufe

und die Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten zusätzlich vereinfacht und beschleunigt.

Am Standort in der Eschollbrücker Straße hat die Zukunft der Radiologie Darmstadt mit vielschichtigen Restrukturierungen bereits begonnen. Hier haben wir den hiesigen Standortleiter Dr. med. Thorsten Burkhard, gemeinsam mit dem Standortleiter des Radiologie-Mutterschiffs am Alice-Hospital, Prof. Dr. med. Oliver Mohrs zum Interview getroffen. Im Gespräch berichten die beiden erfahre-

nen Fachärzte, die auch zu den sechs Gesellschaftern des Praxisverbundes zählen, welche Vorteile sich nun sowohl für die Behandler als auch für die Patienten durch die zukunftsweisenden Veränderungen ergeben.

Wir erfahren, an welchen Stellschrauben bei den weiteren strukturellen Umgestaltungen innerhalb der Radiologie Darmstadt künftig gedreht wird, um die Patientenversorgung in der Region nicht nur auszubauen sondern auch qualitativ in eine neue Medizin-Ära zu führen. ►

BEREIT FÜR DIE MEDIZIN 3.0

Interview mit Dr. med. Thorsten Burkhard und Prof. Dr. med. Oliver Mohrs
von der Radiologie Darmstadt



Dr. Thorsten Burkhard im kollegialen Gespräch mit Nikesh Buddhdev an der neuen Rezeption



Dr. Thorsten Burkhard im Patientengespräch vor dem neuen CT Scanner am Standort Eschollbrücker Straße

LebensLust: Warum ist eine umfangreiche Umstrukturierung der Radiologie Darmstadt gerade jetzt notwendig – zumal Ihr Praxisverbund bisher ohnehin marktführend in der bildgebenden Medizin für unsere Region ist?

Prof. Dr. med. Mohrs: Das Schlagwort „Radiologie 3.0“ umschreibt ganz gut die Dimension unserer komplexen Modernisierungs-Vision und unseren Anspruch, den Patienten weiterhin beste Qualität mit höchsten medizinischen und logistischen Standards bieten zu können. Das ist aber mit ‚business as usual‘ nicht mehr ohne weiteres möglich, da sich das Gesundheitssystem gerade fundamental verändert. Deshalb müssen wir, um innovative zukunftsfähige Medizin zu betreiben, jetzt in vielerlei Hinsicht grundlegende Veränderungen vornehmen. Wir tragen eine große Verantwortung gegenüber unseren Patienten, denn die Radiologie Darmstadt versorgt als radiologische Praxis mit dem größten Versorgungsauftrag der kassenärztlichen Vereinigung Hessen in der Region eine sechsstellige Patientenzahl pro Jahr. So haben wir unseren Fokus unter anderem auf die strategisch günstige Ausrichtung unserer Standorte gelegt. Das heißt: Wir brauchen in alle Himmelsrichtungen gut erreichbare Stützpunkte mit einem breiten Spektrum an Untersuchungsmöglichkeiten. Mit diesen geographischen Achsen gelingt es uns noch besser, eine maximale radiologische Versorgung in dem überregionalen Einzugsgebiet, das wir abdecken, zu gewährleisten.

LL: Inwieweit spielt die neu gestaltete Praxis hier in der Eschollbrücker Straße dabei eine Rolle?

Prof. Dr. med. Mohrs: Mit dem Standort hier im Westen Darmstadts haben wir in einem ersten Schritt die Zukunftskapazitäten für die radiologische Bildgebung ausgebaut. Dieser Standort ist sozusagen die erste Rakete, die wir im Zuge unserer Umstrukturierungen gezündet haben. Diese Westachse versorgt nun mit ihrem großen Portfolio diagnostischer Möglichkeiten die Regionen Ried und Groß-Gerau bis zum Rhein und Main. Strategisch liegt die Eschollbrücker Straße als unser westlicher Leuchtturm äußerst verkehrsgünstig an Schnellstrassen und Autobahn-Zubringern, denn so können wir unser gesamtes westliches Einzugsgebiet logistisch sehr gut versorgen – inklusive 80 kostenloser Parkplätze vor der Tür und einer direkten Anbindung an den ÖPNV. Nach Osten hin wird dann weiter unser 2024 fertig gestelltes Mutterschiff am Campus Alice-Hospital die radiologische Rundumversorgung bis nach Aschaffenburg, in den Odenwald und Offenbach übernehmen. Auch hier sind eine optimale Erreichbarkeit, ein neu errichtetes Parkhaus und möglichst kurze Wege zu den Überweiser-Praxen wichtige Aspekte.

LL: Welche Vorteile bietet dieser Standort noch? Was hat sich hier durch die Modernisierung verändert?

Dr. med. Burkhard: Zunächst einmal haben wir uns größte Mühe gegeben die Räum-

lichkeiten freundlich und patientengerecht zu gestalten. Das Ganze wirkt jetzt hell und ansprechend. So gibt es zum Beispiel einen neuen weitläufigen Wartebereich, eine großzügige Anmeldungszone am Eingang und sehr geräumige, komfortable Umkleidekabinen, mit denen insbesondere Patienten mit Bewegungseinschränkungen gut zurechtkommen. Erkennen lässt sich hier außerdem bereits ein übergeordnetes und später für alle Standorte geltendes Farbkonzept zur besseren Orientierung, wo jeweils ein Farbton einem bestimmten bildgebenden Verfahren zugeordnet ist. Großen Wert haben wir beispielsweise auch auf die Ausgestaltung des MRT-Raums gelegt: Hier sorgt nun eine großformatige, beleuchtete Foto-Tapete mit Waldmotiven an der Wand und an der Decke für eine aufgelockerte, heimelige Atmosphäre. Dieses schöne Einrichtungsdetail wird vor allem von Patienten, die Angst vor der Enge in der Röhre und den lauten Geräuschen haben, als wohlthuend und beruhigend wahrgenommen.

LL: Die neue Ausstattung als gelungener patientenfreundlicher Rahmen also... Wie steht es aber mit den radiologischen Herzstücken? Welche neue Technik ist mit den Umbauten eingezogen?

Dr. med. Burkhard: Tatsächlich haben wir kräftig aufgerüstet und in die neueste sowie innovativste High-Tech-Generation investiert. Wir sind also perfekt für die Zukunft aufgestellt. So verfügt unsere neue MRT-Anlage über eine noch bessere hochauflösende Bildqualität und das innerhalb kürzerer



Dr. Thorsten Burkhard erklärt
im Patientengespräch die
Untersuchungsergebnisse



Untersuchungszeiten. Ebenfalls ein Quantensprung stellt unsere neue CT-Technik dar. Die computertomographischen Aufnahmen haben eine bisher nicht erreichbare Qualität – sie liefern deutlich schärfere und kontrastreichere Bilder als herkömmliche CTs in extrem kurzer Zeit bei wesentlich geringerer Strahlendosis! Der Sprung ist ungefähr so groß wie vom Röhrenfernseher zum hochauflösenden HD Gerät.

Alles in allem wird es die Radiologie revolutionieren. Denn jetzt können wir nicht nur schneller unsere Befunde ermitteln, sondern gleichzeitig auch unseren Versorgungsauftrag besser umsetzen, weil wir durch das hochmoderne Equipment in der Lage sind, noch mehr Untersuchungen pro Tag durchzuführen, ohne dass dabei aber Qualität und Komfort für die Patienten auf der Strecke bleiben.

LL: Gibt es noch andere wichtige Umstrukturierungsbausteine, die in Zukunft unverzichtbar sind?

Prof. Dr. med. Mohrs: Eine Mammutaufgabe ist vor allem die Digitalisierung, die eigentlich sämtliche medizinische Disziplinen betrifft, da sich der Praxisalltag dadurch grundlegend verändern wird. Wir haben hier im Rahmen unseres großen Masterplans bereits vor einiger Zeit begonnen, einiges anzuschieben. Unvorhersehbar kollidiert sind diese ambitionierten Ansätze für eine zukunftssträchtige Digitalisierung unserer gesamten Systeme dann aber leider mit Corona beziehungsweise

mit sämtlichen Widrigkeiten, die das Leben in dieser Zeit für alle Beteiligten schwer und kompliziert gemacht haben. Deshalb möchten wir unsere Patienten, aber auch unsere Zuweiser für alle Unwägbarkeiten und Stolpersteine in dieser äußerst schwierigen Phase nachträglich um Verständnis bitten!

LL.: Wie weit ist die Digitalisierung der Radiologie Darmstadt mittlerweile fortgeschritten? Welche neuen Optionen eröffnen sich nun sowohl für die Ärzte als auch für die Patienten?

Dr. med. Burkhard: Das Stichwort ist die digitale Gesundheitsakte, die bei uns durch Investitionen in neue Server und IT-Strukturen schon in einem gewissen Umfang Realität ist. Zudem arbeiten wir hier bereits mit einer interaktiven Plattform, auf welcher der überweisende Arzt – natürlich alles datenschutzgrundverordnungskonform – über einen bestimmten Code sofort Zugriff auf die Befunde und Bilder seines Patienten hat. Diese unmittelbare digitale Übermittlung von Daten, die zudem papierlos und ohne Zeitverlust funktioniert, ist ein weiterer Meilenstein für die radiologische Diagnostik. Aber auch im Bereich ‚Kommunikation‘ haben wir unsere Abläufe mithilfe digitaler Anwendungen nachhaltig optimiert. So sind etwa alle Standorte interaktiv miteinander verbunden. Dadurch haben wir die Möglichkeit uns jederzeit – quasi per Vier-Augen-Prinzip – innerhalb des Ärztekollegiums an allen Standorten unmittelbar auszutauschen. Auf diese Wei-

se sind die fünf Standorte der ‚Radiologie Darmstadt‘ beziehungsweise die Expertise aller Fachärzte virtuell vereint.

Eine weitere Erleichterung durch die Digitalisierung ergibt sich zudem bei unseren Terminvereinbarungen. Unsere Patienten und unsere Stammzuweiser haben jetzt die Möglichkeit 24/7 Termine Online zu buchen, was die Wartezeiten von manchmal mehreren Monaten nun auf wenige Wochen reduziert. Über einen Link auf unserer Homepage kann man sich dann bequem einen passenden Zeitpunkt aussuchen. Eine analoge Option über das Telefon bleibt aber selbstverständlich mit dem direkten Kontakt zu der jeweiligen Anmeldung weiter möglich.

LL: Es ist also auf dem Weg zur ‚Radiologie 3.0‘ weiter jede Menge Bewegung im System...

Prof. Dr. Mohrs: Wir werden mit viel Elan an unserem Masterplan weiterarbeiten, um bis 2025 – so wie geplant – auch alle weiteren Raketen unserer umfassenden Umstrukturierung zünden zu können. Dazu bedarf es aber auch mehr Personal. Dies ist ein wichtiger Aspekt und Teil unseres Zukunftskonzepts. Dennoch werden die Innovationen ihre Zeit brauchen, bis sie wirklich rund laufen. Insbesondere von der analogen zur digitalen Welt ist es eben ein echter Übergang, der gemanagt werden will. Wir sehen uns, was solche wichtigen Weiterentwicklungen betrifft, besonders in der Pflicht, da wir als Radiologen eine weichenstellende Schlüsselposition besetzen. Wir liefern nämlich mit unserer Arbeit, die meist am Beginn einer Krankengeschichte steht, einem zentralen Baustein für Therapie und den späteren Heilungserfolg!

Unterm Strich heißt das: Durch all unsere Investitionen und Umstrukturierungen – mit modernsten Gerätschaften, digitaler Patientenakte, Online-Terminvergabe oder unseren langen Öffnungszeiten – wollen wir letztendlich unsere Abläufe wie auch unseren Patientenfluss optimieren und unseren Service ausweiten. Dabei steht weiterhin immer der Patient und die Medizin im Mittelpunkt. Er soll ohne Angst zu uns kommen, sich wohl und gut aufgehoben fühlen, ohne dabei aber zu bemerken, wie technisch Radiologie und die komplexen Strukturen um ihn herum im Hintergrund eigentlich sind.



R **RADIOLOGIE
DARMSTADT**

Unsere Standorte

Agaplesion Elisabethenstift
Landgraf-Georg Straße 100
64287 Darmstadt
Tel: 06151-159 0710
eli@radiologie-darmstadt.de

Alice-Hospital und
Kinderklinik Prinzessin Margaret
Dieburger Straße 29-31
64287 Darmstadt
Tel: 06151-1394-0
alice@radiologie-darmstadt.de

Eschollbrücker Straße 26
64295 Darmstadt
Tel: 06151-300 87-0
ebs@radiologie-darmstadt.de

Fachärzteezentrum am
Klinikum Darmstadt
Grafenstrasse 13
64283 Darmstadt
Tel: 06151-60630-0
grafen@radiologie-darmstadt.de

Zentrale Mammographie-Screening
Süd Hessen
Dieburger Straße 22
64287 Darmstadt
Tel: 06151-961 3861
mammo@radiologie-darmstadt.de

Privatsprechstunde: 06151-39 49 333

TERMINE

Vereinbaren Sie Ihre
Termine bequem selbst
mit unserer App:

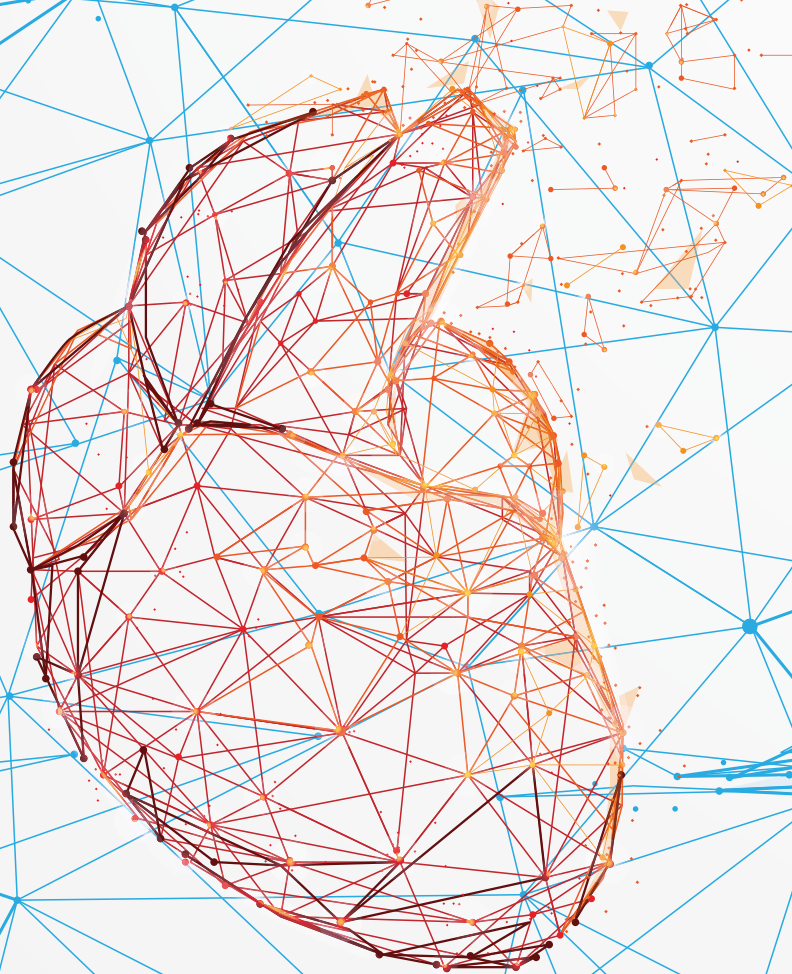


www.doctolib.de/
gemeinschaftspraxis/
darmstadt/
radiologie-darmstadt

Doctolib

www.radiologie-darmstadt.de

GESUNDHEIT



Etwa 1,8 Millionen Menschen sind in Deutschland von einer der häufigsten Formen von Herzrhythmusstörungen, dem Vorhofflimmern, betroffen. Rund 300 000 landen jährlich mit dieser Diagnose beim Arzt oder im Krankenhaus.

Am Anfang tritt das Flimmern meist anfallartig auf, später kann die gestörte Herzaktion aber chronisch werden. Zu den typischen Symptomen können dabei Schwächegefühle, Herzrasen, starkes Herzklopfen, Brustschmerzen, Angstempfindungen oder Atemnot gehören. Manchmal gibt es aber auch keinerlei

Warnzeichen. Um hier Betroffenen mehr Klarheit aufzuzeigen und Patienten Unsicherheiten zu nehmen, hat sich die Deutsche Herzstiftung nun anlässlich der diesjährigen bundesweiten „Herzwochen“ im November das Motto „Vorhofflimmern“ als Schwerpunktthema auf ihre Fahnen geschrieben. Die Initiative will so unter anderem mit Seminaren und Telefonbeziehungsweise Online-Aktionen gezielt über die Ursachen sowie über Diagnostik und Therapiemöglichkeiten bei dieser weit verbreiteten kardiologischen Problematik informieren und aufklären.



WENN DAS HERZ INS STOLPERN GERÄT

Vorhofflimmern rechtzeitig erkennen und behandeln

Was passiert im Körper? Ursache für ein aus dem Tritt geratenes Flimmerherz sind gewissermaßen Steuerungsfehler innerhalb des komplexen Zusammenspiels der verschiedenen Bereiche unserer Blutpumpe: Die anstoßende „Initialzündung“ des rechten Herzvorhofes – der sogenannte Sinusknoten – erzeugt in gesunden Zustand ein elektrisches Signal, das an den darunterliegenden AV-Knoten (Atrioventrikular-Knoten) übermittelt wird. Hier werden normalerweise alle Signale gebündelt und über Leiterbahnen weiter an die Herzmuskelzellen der großen Kammern gegeben. Das reguliert das Zusammenziehen und die Entspannung des Muskelsystems. Beim Vorhofflimmern ist diese Reizübermittlung jedoch gestört. Auslöser dafür sind Areale im Umfeld des Sinusknotens, die nun selbst Wellen erzeugen und damit die „richtigen“ Impulse überlagern. Da aber auch die „falschen“ Signale bis zu den Herzkammern gelangen, kommt es zu der chaotischen Abfolge von Herzschlägen. Die Konsequenz daraus: Das Blut staut sich in den Vorhöfen, da durch die unregelmäßigen Kontraktionen die übliche Flüssigkeitsmenge nicht in die unteren Herzkammern geleitet werden kann. Dadurch ist die effektive Pumpfunktion des Organs nicht mehr gewährleistet.

Diagnostik mit EKG und Herzkatheter:

Das Fatale ist: Nicht immer gibt es bei Vorhofflimmern alarmierende Anzeichen beziehungsweise symptomatische Beschwerden wie etwa schneller Herzschlag, Schwindel, Atemnot, Abgeschlagenheit, Beklemmungsgefühle oder auch Schmerzen in der Brustregion. Der Patient merkt also oftmals nicht, dass sein Herz in Turbulenzen geraten ist. Hinzu kommt, dass Vorhofflimmern meist schleichend beginnt. So zeigen sich die Impulsstörungen anfangs nur vereinzelt und kommen später anfallsmäßig in Intervallen beziehungsweise Phasen wieder. Doch im Laufe der Jahre können sie schließlich chronisch werden – ein Dauerflimmern stellt sich ein. Spätestens jetzt lassen sich die Takt-Irritationen per EKG nachweisen. Mit dieser Technik können jedoch nicht diejenigen Areale geortet werden, wo die unerwünschten elektrischen Impulse ihren Ursprung haben. Mit einem Herzkatheter ist diese Analyse jedoch möglich: Dabei wird ausgehend von der Leiste ein Katheter in den rechten Vorhof geschoben, um die zusätzlichen Signalwellen zu messen und zu lokalisieren. Anschließend können diese Daten in Form einer dreidimensionalen Orientierungskarte digital dargestellt werden.

Risikofaktoren:

Die Wahrscheinlichkeit, dass sich Vorhofflimmern entwickelt, ist bei älteren Menschen deutlich höher als bei jüngeren. Nach Schätzungen sind etwa zwei Prozent der Bevölkerung und etwa sieben Prozent der über 65-Jährigen betroffen. Eine Rolle spielen dabei auch häufig Vorerkrankungen und die Lebensweise. So können sich Alkoholgenuss und Rauchen genauso wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht oder eine Schilddrüsenüberfunktion negativ auf die Herzfitness auswirken. Die

gute Nachricht ist: Jeder hat es ein Stück weit selbst in der Hand gegenzusteuern, indem er die Risiken etwa durch eine nachhaltige Ernährungsumstellung und regelmäßige Sporteinheiten minimiert. Wie wirkungsvoll das sein kann, zeigen aktuelle Studien: Danach hat jeder zweite Patient sein Vorhofflimmern durch Veränderung von Lebensgewohnheiten und durch eine Verringerung des Körpergewichts lindern oder sogar loswerden können.

Gesundheitliche Folgen:

Vorhofflimmern ist prinzipiell nicht lebensbedrohlich. Gravierend können jedoch die Konsequenzen sein, wenn das Herz ins Stolpern gerät. Patienten mit einer solchen Diagnose können zum einen eine chronische Herzschwäche entwickeln und zum anderen haben sie ein deutlich erhöhtes Schlaganfall-Risiko. Aus diesem Grund fordern Experten ein regelmäßiges kardiologisches Screening mit Puls messen und EKG für alle Menschen ab 65 Jahren. So würden die Chancen wachsen, Vorhofflimmern viel frühzeitiger diagnostizieren und therapieren zu können.

Behandlungsmöglichkeiten:

Um gefährliche Spätfolgen abzuwenden, müssen Betroffene mit der Diagnose „Vorhofflimmern“ in der Regel blutverdünnende Medikamente einnehmen, damit die Bildung von Blutgerinnseln möglichst unterbunden wird. Zudem gibt es Präparate, die bei anfallsartigem Vorhofflimmern das Herz bei Bedarf wieder in den richtigen Rhythmus bringen. Diese Behandlung nennt sich „pill in pocket“, da man die Tablette immer bei sich tragen sollte, um reagieren zu können. Reichen Pharmazeutika nicht aus, besteht außerdem die Option, die Taktung mit Stromimpulsen von außen zu regulieren. Danach können dauerhaft eingenommene sogenannte „Antiarrhythmika“ das Herz weiter dabei unterstützen, „stolperfrei“ zu arbeiten. ▶

Herzzellenverödung mit Katheterablation:

Wenn sowohl eine medikamentöse Therapie als auch eine Veränderung des Lebensstils nicht helfen und sich die Anfälle des Vorhofflimmerns häufen oder längere Zeit anhalten, kann eine Katheterablation die Lösung sein. Dabei wird ein spezieller Katheter durch die Leistenvene bis ins Herz geführt. Mithilfe von Hochfrequenz oder durch Kälte (Kyroballon-Ablation) versucht der Kardiologe dann, Herzmuskelzellen im Übergangsbereich von Lungenvenen und linkem Vorhof zu veröden. So sollen die störenden und gefährlichen elektrischen Impulse unterbrochen und das Flimmern gestoppt werden. Auf diese Weise lässt sich nicht nur die Lebensqualität Betroffener verbessern, sondern im besten Fall auch eine chronische Herzschwäche verhindern. Die Erfolgschancen dieses Verfahrens sind am größten, wenn das Vorhofflimmern noch von allein kommt und geht und es höchstens mehrere Tage anhält. Dann liegt die Quote bei über 80 Prozent. Besteht allerdings anhaltendes Vorhofflimmern schon länger als etwa ein Jahr, sinkt die Nachhaltigkeit der Behandlung auf unter 50 Prozent.

Ob aber eine Ablation für einen Patienten überhaupt sinnvoll ist, muss letztendlich individuell entschieden werden. Das Gelingen dieser Methode ist dabei auch abhängig von der Erfahrung des behandelnden Arztes. Betroffene sollten sich deshalb möglichst an ein Herzzentrum wenden, in dem die Katheterablation zu den Routineverfahren gehört. Bei der Suche nach passenden Spezialisten hilft zum Beispiel die Deutsche Herzstiftung.

Mehr dazu: www.herzstiftung.de

Nicola Wilbrand-Donzelli

Deutsche Herzstiftung



Zum Weiterlesen:

Neuer Experten-Ratgeber

Begleitend zu den „Herzwochen“ plant die Deutsche Herzstiftung eine neue Experten-Broschüre zu Vorhofflimmern herauszugeben mit Beiträgen von renommierten Kardiologen, Herzchirurgen und Pharmakologen, die über die Erkrankung sowie über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten (Medikamente, Katheterablation, chirurgische Therapie) informieren.

Turbulenzen im Herz Vorhofflimmern

DIE HERZWOCHEN DER DEUTSCHEN HERZSTIFTUNG E. V.



VORHOFFLIMMERN – WENN DAS HERZ AUS DEM TAKT GERÄT

Interview mit Prof. Dr. med. Timm Bauer, Chefkardiologe am Sana Klinikum Offenbach

Zur Person

Prof. Dr. med. Timm Bauer

leitet seit November 2018 die Klinik für Kardiologie, Internistische Intensivmedizin und allgemeine Innere Medizin am Sana Klinikum Offenbach. Der medizinische Schwerpunkt des Facharztes für Innere Medizin und Kardiologie liegt auf der interventionellen Kardiologie, der kardiovaskulären Intensivmedizin und der Sportkardiologie.



Wenn das Schlagzeug einer Band zu schnell spielt, ist der Gleichtakt gestört, und schon gerät das gesamte Lied außer Takt. Ähnlich verhält es sich beim Vorhofflimmern, einer Herzrhythmusstörung, bei der das Herz außer Takt schlägt. Bleibt das Vorhofflimmern unbehandelt, kann dies das Risiko für Schlaganfälle deutlich erhöhen. Prof. Dr. med. Timm Bauer, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Internistische Intensivmedizin und Allgemeine Innere Medizin am Sana Klinikum Offenbach, beantwortet uns die wichtigsten Fragen zum Vorhofflimmern.

Prof. Bauer, können Sie uns zunächst erklären, was beim Vorhofflimmern im Körper geschieht?

Die elektrischen Impulse, die den regulären Herzschlag auslösen, breiten sich dann nicht wie gewohnt in den Vorhöfen aus. Stattdessen werden mit zunehmendem Alter oder durch etwaige Vorerkrankungen unkoordinierte elektrische Impulse im Herzen ausgelöst. Diese „falschen Zündkerzen“ führen zum gefürchteten Herzflimmern, bei dem sich also das Herz unregelmäßig und meist schneller zusammenzieht.

Und diese Veränderung bemerken Betroffene dann?

Nur jede zweite Person mit Vorhofflimmern verspürt Symptome. Das kann ein Gefühl von Herzrasen oder Herzklopfen sein. Aber auch Unruhe, Luftnot, Brustschmerzen, Schwäche und allgemeines Unwohlsein können auftreten.

Welche Faktoren erhöhen denn das Risiko?

Man kann die Ursachen eines Vorhofflimmerns nicht immer eindeutig benennen. Grundsätzlich sind häufig ältere Personen betroffen, vor allem Männer. Außerdem

gibt es einige Faktoren, die das Auftreten von Vorhofflimmern begünstigen können: Bluthochdruck, Schlafapnoe-Syndrom, strukturelle Herzerkrankungen wie Klappenerkrankungen oder Herzschwäche, Diabetes mellitus, Schilddrüsenüberfunktion, übermäßiger Alkoholkonsum und Übergewicht.

Also kann man auch gezielt gegen Vorhofflimmern vorbeugen?

Grundsätzlich trägt ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, Rauchverzicht und regelmäßiger Bewegung zur Herzgesundheit bei. Auf der anderen Seite wissen wir heute aber auch, dass ein langjähriges, sehr umfangreiches Ausdauertraining Vorhofflimmern begünstigen kann. Auch Stress oder ein überhöhter Alkoholkonsum können sich negativ auswirken.

Wie kann ein Vorhofflimmern eindeutig diagnostiziert werden?

Mit einem Elektrokardiogramm (EKG) ist eine sichere Diagnose möglich; auch Smartwatches können Unregelmäßigkeiten aufdecken. Darüber hinaus muss geklärt werden, ob beim Patienten eine strukturelle Herzerkrankung oder andere Begleiterkrankungen vorliegen. Hierfür muss eine Reihe von Untersuchungen durchgeführt werden. Suchen Sie also schon beim Verdacht zeitnah Ihren Arzt auf, sodass er ein mögliches Vorhofflimmern bzw. relevante Begleiterkrankungen frühzeitig erkennen kann!

Gibt es Behandlungsmöglichkeiten, wenn ein Vorhofflimmern bereits besteht?

Zur Senkung des Schlaganfallrisikos ist zunächst abzuklären, ob eine dauerhafte Einnahme eines Blutverdünners notwendig ist. Dann muss entschieden werden, wie man das Vorhofflimmern behandelt. Die Spannweite der Behandlungsoptionen reicht von einer rein medikamentösen Therapie über eine Kardioversion bis hin zur Katheterablation. Diese stellt eine sichere und die wirkungsvollste Behandlung dar, da sie die eigentliche Ursache des Flimmerns behandelt. Sehr wichtig ist aber auch eine adäquate Behandlung der Begleiterkrankungen.

Und wie sehen die Heilungschancen aus?

Je länger die Herzrhythmusstörung bereits besteht, desto schwieriger kann sich die Behandlung gestalten. Wer sich aber frühzeitig in ärztliche Betreuung begibt, hat gute Chance, ein Leben ohne nennenswerte Beeinträchtigungen zu führen.

Wir bedanken uns bei Prof. Dr. Bauer für das Interview!

Online-Patientenakademie

Herz außer Takt - Vorhofflimmern erkennen und behandeln

15. November 2022 um 18:00 Uhr

Bei der Online-Patientenakademie stehen Alltagsprobleme bei Vorhofflimmern sowie Behandlungsmöglichkeiten mit Medikamenten oder Ablationsverfahren im Fokus. Als Experten führen Chefarzt Prof. Dr. med. Timm Bauer, Sektionsleiter Elektrophysiologie Dr. med. Dmitri Pajitnev und Assistenzarzt Dr. med. Julian Sahm aus der Klinik für Kardiologie, Internistische Intensivmedizin und Allgemeine Innere Medizin durch die Veranstaltung. Im Anschluss daran stehen sie gerne für Fragen zur Verfügung.

Die Veranstaltung findet online über die Plattform „MS-Teams“ statt. Die Teilnahme ist kostenlos – einwählen können Sie sich direkt über diesen Link: <https://bit.ly/3pKE111>



**Sana Klinikum
Offenbach**

Sana Klinikum Offenbach GmbH
Starkenburgring 66
63069 Offenbach

Telefon: 069 8405-0
Info-SOF@sana.de
www.sana.de/offenbach



...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

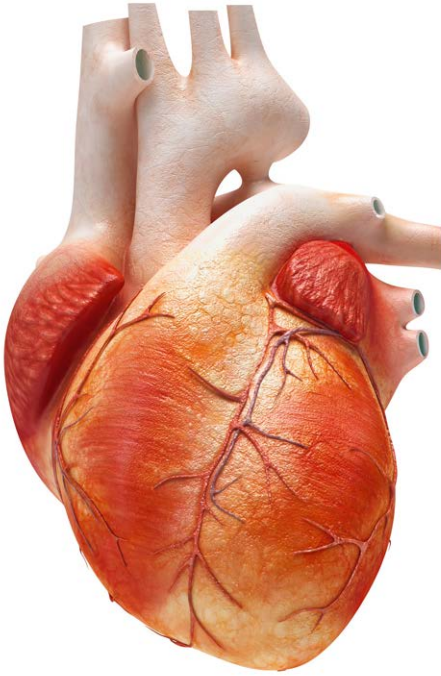
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

2009 gründete er mit den Kollegen Oehm und Jennert das 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.

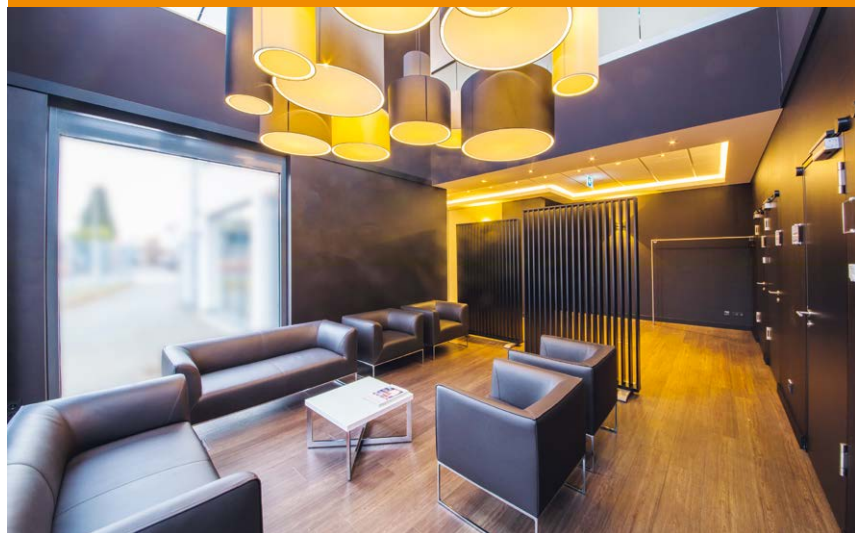
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

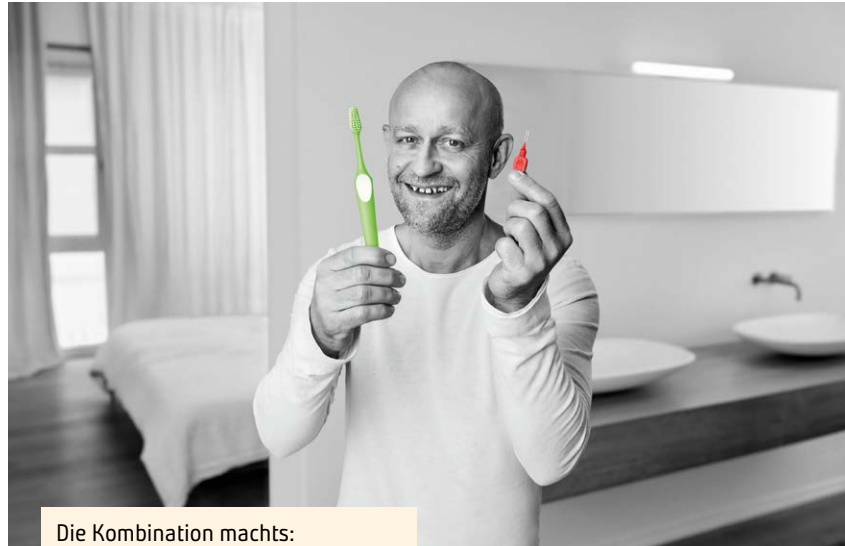
60 PROZENT SIND NICHT GENUG

Erst die Reinigung der Zahnzwischenräume sorgt für eine wirksame Mundhygiene

(djd). Gründliches und regelmäßiges Händewaschen ist nicht erst seit der Pandemie zur täglichen Routine geworden. Und keine Frage: Dabei wird immer die ganze Hand gewaschen, inklusive der Bereiche zwischen den Fingern. Ganz anders die Situation beim Zähneputzen: Die Zahnbürste erreicht nur drei der fünf Seiten eines Zahnes, somit reinigt sie lediglich 60 Prozent der Zahnflächen von bakterieller Plaque. Erst die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten und Zahnseide sorgt für eine vollständige, gründliche Mundhygiene, die auch zu einer besseren Allgemeingesundheit beiträgt.

Darum ist die komplette Reinigung der Zähne so wichtig

Die Kombination von Zahnpflege per Zahnbürste und Interdentalbürste ist die Art der Mundhygiene, die auch Zahnärzte empfehlen. Fakt ist allerdings: Einer Studie zufolge besitzen nicht einmal zwölf Prozent der Menschen in Deutschland Interdentalbürsten. „Dabei ist die möglichst vollständige Entfernung der Beläge so wichtig. Denn bakterielle Plaque ist nicht nur Ursache für Karies, sondern kann auch zu Paro-



Die Kombination macht's:
Schauspieler Jürgen Vogel setzt bei der täglichen Zahnreinigung auf Zahnbürste plus Interdentalbürste.
Foto: djd/www.tepe.com

dontitis führen“, erklärt Dr. Ralf Seltmann vom schwedischen Mundpflegespezialisten TePe. Über elf Millionen Menschen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge daran, es ist eine oft unerkannte Volkskrankheit. Entzündetes Zahnfleisch ist dabei nur der Anfang – der gesamte Zahnhalteapparat wird angegriffen, in der Folge kann es unbehandelt zu Zahnverlusten kommen. „Zudem steht die Parodontitis

zum Beispiel in negativer Wechselwirkung mit Diabetes und kann durch die Förderung bakterieller Entzündungen im Organismus zur Entstehung weiterer systemischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen“, so Seltmann.

Gut für die Zähne und gut für die Umwelt

Die Interdentalbürsten des schwedischen Mundhygienespezialisten etwa werden seit dem vergangenen Jahr im Massenbilanzverfahren mit nachwachsenden Rohstoffen und mit einem im Lebenszyklus um 80 Prozent verminderten CO₂-Fußabdruck gefertigt – mehr Infos gibt es unter www.tepe.com. Das erneuerbare Rohmaterial für den Griff und die Schutzkappe ist Kiefernöl, ein Nebenprodukt der skandinavischen Papier- und Zellstoffindustrie. Auch die Verpackungen spielen eine wichtige Rolle für die Ökobilanz und wurden im wahrsten Sinne des Wortes nachhaltig verbessert. Der Beutel der Bürsten wird nun zu 80 Prozent aus biobasiertem Polyethylen produziert und ist besonders leicht, klein und komplett recycelbar.

UNTER NEUER LEITUNG

Frau Dr. Isabell Friesen übernimmt die Zahnarztpraxis am Kühkopf

Im Oktober wurde die Zahnarztpraxis Frau Dr. Meta Neuroth-Nassau und Herr Dr. Otmar Nassau in Stockstadt von Frau Dr. Isabell Friesen übernommen. Mit Engagement und Liebe zum Detail hat sie den Praxisräumen frischen Wind eingehaucht. Ab jetzt kann in einer entspannten, familiären und modernen Umgebung hochwertige Zahnmedizin praktiziert werden. Von groß bis klein, jung bis alt sind alle in der „Familien-

zahnarztpraxis am Kühkopf“ willkommen. Während einer Übergangszeit arbeiten Frau Dr. Friesen und Herr Dr. Nassau gemeinsam in der Praxis.

„Ich bedanke mich für das Vertrauen der Familie Nassau und freue mich zusammen mit meinem Team Sie als PatientIn bei uns begrüßen zu dürfen“, Dr. Isabell Friesen.



Schwerpunkte:

Prophylaxe
Endodontie
Ästhetische Zahnheilkunde
Parodontologie
Prothetik

Kinderzahnheilkunde
Angstpatienten
Implantologie
Funktionsdiagnostik
Digitales Röntgen

Wiesbadener Straße 17 · 64589 Stockstadt am Rhein · Telefon: 06158 83979 · ehemals Praxis Dr. Nassau

Mit einer freundlichen Atmosphäre und moderner Technologie sind wir eine Zahnarztpraxis für die ganze Familie.

GUT GEWAPPNET DURCH HERBST UND WINTER: MIT VOLLEM IMPFSCHUTZ

Das Thema Impfungen ist in aller Munde und doch mit vielen Unsicherheiten und Verwirrungen verbunden. Nur ca. 20 Prozent der Menschen in Deutschland haben den vollen Impfschutz, wie er empfohlen wird. Was Sie jetzt wissen müssen, fasst Dr. Sabine Peters, Pneumologin am MVZ am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT, für Sie zusammen.

Corona

„Als gesunder Mensch weist man mit drei Impfdosen der COVID-19-Impfung eine gute Grundimmunisierung auf. Eine 4. Impfung wird für alle Menschen ab 60 empfohlen, für jüngere mit einem Risiko für einen schweren Verlauf infolge einer Grunderkrankung sowie für medizinisches Personal. Die Impfung kann vor schweren Verläufen schützen und reduziert auch die Gefahr von Long-Covid. Es gibt Hinweise darauf, dass die Impfung bei Long-Covid therapeutisch helfen kann. Personen, die seit Juli 2022 eine Infektion mit SARS-CoV-2 (mutmaßlich mit einer BA.4/BA.5 Omikron-Variante) durchgemacht haben, bedürfen vorerst keiner weiteren Impfung. Da wir es bei Corona mit einem Virus zu tun haben, ist die Impfung das einzige, was wir tun können und ein vollständiger Impfschutz ist anzuraten – vor allem für Patient:innen mit COPD- oder Asthma-Vorerkrankungen wie bei uns in der pneumologischen Praxis. Wir untersuchen bei uns auch Personen, die über die Folgen einer Corona-Infektion klagen. Meist sind aber die Untersuchungsergebnisse gut. Fühlen sich die Menschen trotzdem so, als bekämen sie schlechter Luft, liegt evtl. eine Zwerchfelldysfunktion oder eine Atemmechanikstörung vor. Physiotherapeuten mit einer Zusatzausbildung in der Atemtherapie können hier helfen.“

Grippe

„Ebenso sieht es mit der Grippe-Impfung aus. Wie auch das Corona-Virus verändert sich dieses bzw. es gibt verschiedene Varianten. Daher wird auch der Grippe-Impfstoff jedes Jahr neu angepasst. Man orientiert sich an Australien, das uns auf der Südhalbkugel ein halbes Jahr mit dem Winter voraus ist. Dort war es ein relativ starker Grippewinter, weswegen man dies bei uns ebenfalls erwartet und wir uns früh gegen Grippe impfen lassen sollten.“

Kein Wunder: Unser Immunsystem wurde nun einige Zeit geschont, was uns anfälliger macht. Gegen Grippe und Corona kann man auch am gleichen Tag impfen, oder, wenn das lieber ist, auch sobald der Arm nicht mehr weh tut bzw. die Nebenwirkungen verschwunden sind. Reagiert man auf den Impfstoff, ist dies übrigens ein gutes Zeichen: Das Immunsystem arbeitet. Leider unterliegt auch unser Immunsystem einem Alterungsprozess und funktioniert im Laufe des Lebens schlechter (Immunseneszenz). Aus eben diesem Grund sind Menschen in höherem Alter anfälliger für Infektionen. Für die über 60-Jährigen gibt es seit letztem Jahr einen quadrivalenten Hochdosisimpfstoff. Schwere Verläufe können durch die Impfung verhindert werden. Jährlich ratsam ist sie für Gefährdete und deren Kontaktpersonen, auch insbesondere für Schwangere ab dem 2. Trimenon.“

Gürtelrose

„Zoster, auch Gürtelrose genannt – eine Reaktivierung des Windpockenvirus –, bekommt ca. jeder 3. im Laufe seines Lebens. Nervenschmerzen und ähnliche Folgen können daraus langfristig resultieren. Daher empfehle ich die Zosterimpfung bei gesunden Menschen ab 60 dringend und bei Menschen ab 50 Jahren mit chronischen Erkrankungen. Das Risiko für einen Zoster steigt deutlich ab 50 Jahren. Die bisherige Impfquote liegt bei unter 10 Prozent. Auch



„Generell empfehle ich jeder Person einen stets vollständigen Impfschutz, denn auch das erhöht die Lebensqualität.“

Dr. med. Sabine Peters

Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie



Gerne für Sie da:
Das Team der
pneumologischen
Praxis

bei Jüngeren kann sie sinnvoll sein, wenn ein Asthma, eine COPD, KHK, chronisch entzündliche Darmerkrankung, chronische Niereninsuffizienz, Rheuma oder Ähnliches besteht. Diese Patienten haben ein ca. 30-prozentiges erhöhtes Risiko, an einer Gürtelrose zu erkranken oder haben häufiger schwere Verläufe. Zugelassen ist die Impfung ab 18 Jahren. Nach der 2. Impfung besteht in lebenslanger, sehr guter Schutz von über 90 Prozent. Covid-Erkrankte haben ein zu ca. 15 Prozent höheres Risiko, an Zoster zu erkranken, in den darauf folgenden sechs Monaten. Ein zeitlicher Abstand zur Covid Impfung ist nicht erforderlich bei der Zosterimpfung.“

Pneumokokken

„Die Impfung gegen Pneumokokken – Bakterien, die eine Lungenentzündung oder Hirnhautentzündung hervorrufen können – empfehle ich für abwehrgeschwächte Personen und für alle ab 60 Jahren. Auch jeder Mensch ohne Milz braucht diese Impfung. Geimpft wird bei Risikopersonen mit 2 verschiedenen Impfstoffen im Abstand von 6 bis 12 Monaten, sonst ist nur eine Impfung nötig. Die Auffrischung erfolgt alle 6 Jahre. Eine besondere Indikation gibt es hier für berufliche Tätigkeiten wie Schweißen und Trennen von Metallen wegen der Metallrauchexposition.“

Keuchhusten

„Als Kinder werden wir alle gegen Pertussis, Keuchhusten, geimpft. Was jedoch viele nicht wissen: Alle 10 Jahre sollte man die Impfung auffrischen lassen, damit der Impfschutz gegeben ist. Pertussis impft man stets zusammen mit Diphtherie und Tetanus, oder auch zusammen mit Polio. Vor allem wenn man mit kleinen (Enkel-) Kindern oder Schwangeren zu tun hat, um auch diese zu schützen (denn besonders für Säuglinge, Babys und Kleinkinder ist Keuchhusten sehr gefährlich, da es hinsichtlich Keuchhusten keinen Nestschutz

gibt) oder wenn bestimmte Auslandsreisen bevorstehen. Ich empfehle die Impfung Frauen im gebärfähigen Alter, Eltern, Geschwistern, Babysittern, Tagesmüttern und Großeltern von Neugeborenen und Kleinkindern spätestens vier Wochen vor Geburt des Kindes. Zu berücksichtigen sind auch die Kontakte von chronisch Kranken, die im Sinne der Kokonstrategie eine Auffrischimpfung erhalten sollen. Schwangere sollten sich laut STiKo zu Beginn des 3. Trimenons impfen lassen und in jeder Schwangerschaft. Fragen Sie in solchen Fällen Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt um Rat.“

Wo kann man sich impfen lassen?

„Viele Menschen denken, dass nur Hausärztinnen und -ärzte sowie Kinderärztinnen und -ärzte impfen. Bei uns in der Praxis impfen wir jedoch ebenfalls. Immer vorrätig haben wir die Impfstoffe für Pneumokokken, Zoster, Grippe (in der Saison) und weitere sogenannte Indikationsimpfungen. Da wir viele Patient:innen mit Immunsuppression haben, haben wir viel Erfahrung damit, was unseren Patient:innen Sicherheit gibt. Generell empfehle ich jeder Person einen stets vollständigen Impfschutz, denn auch das erhöht die Lebensqualität.“



Kontakt

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH
MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM
Pneumologie (Innere Medizin)
Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt
(06151) 780 - 71 00
mvz-pneumo.eke@agaplesion.de

www.agaplesion-elisabethenstift.de





Beleghebammen am Alice-Hospital

zählen z.B. ein Dampfbad mit Heublumen, spezielle Massagen oder sogenannte Beckenbodentrainer.“

Eine gute Bindung des neugeborenen Kindes an seine Mutter ist allen Hebammen sehr wichtig. „Das Kind wird geboren mit ganz vielen Fähigkeiten, damit es nach der Geburt gut mit der Mutter kommunizieren kann,“ so Beleghebamme Sabine Dau. „Es kann riechen, es kann hören, es kann fühlen, es kann sehen. Das Baby sucht gleichsam den Kontakt zur Mutter.“

Die Erklärfilme sind sowohl auf der Website des Alice-Hospitals als auch auf YouTube zu sehen.

Informationsabende jetzt online

Die Informationsabende finden nur noch online statt. „Die ersten Erfahrungen waren sehr positiv,“ berichtet der kaufmännische Geschäftsführer, Marcus Fleischhauer. „Auch wenn natürlich der direkte, persönliche Kontakt zu den werdenden Eltern fehlt und es nicht immer einfach ist eine positive Atmosphäre in einem Online-Meeting zu erzeugen, wird diese Art der Kommunikation uns noch lange begleiten. Wir arbeiten mit allen Beteiligten an neuen Wegen der Kommunikation und freuen uns über jede Anregung, wie wir diese weiter verbessern können. Mit den Erklärfilmen und den Online-Informationsabenden bieten wir eine Möglichkeit, die für viele sogar bequemer ist und in die heutige Zeit passt. So hat die Pandemie in manchen Bereichen vielleicht sogar etwas Positives bewirkt.“

Kontakt

Informationsabende für werdende Eltern

www.die-geburtsklinik.de
Kreißsaal: 06151/402 2400
info@alice-hospital.de



ERKLÄRFILME IN DER GEBURTSHILFE

Die Pandemie hat vieles verändert. Fanden sich vor der Pandemie einmal im Monat bis zu 100 Paare zum Informationsabend für werdende Eltern im Alice-Hospital ein, so sind heute Führungen über die Geburtsstation und Besichtigung der Kreißsäle vor dem Hintergrund der Pandemie nicht vorstellbar. Dennoch ist das Informationsbedürfnis der werdenden Eltern ungebrochen. Um diesem Bedürfnis gerecht zu werden, haben Hebammen, Gynäkologen und Pflegefachkräfte des Alice-Hospitals fünfzehn Erklärfilme gedreht.

„In den Erklärfilmen behandeln wir Themen, auf die wir regelmäßig durch werdende Mütter und Väter angesprochen werden“, erzählt Beleghebamme Michaela Schleith. „Das Spektrum reicht von der Aufnahme im Kreißsaal über Maßnahmen der Schmerzlinderung bis hin zu Bindung und Stillen nach der Geburt.“ Außerdem stellen Stationsleitung Christine Jäger und ihre Stellvertretung Ines Kern die Abläufe auf der Station vor.

Beleghebammensystem bietet viele Vorteile

Am Alice-Hospital sind derzeit 20 Beleghebammen tätig, die im letzten Jahr mehr als 1.700 Babys zur Welt brachten. „Das Beleghebammensystem bietet viele Vorteile,“ sagt Beleghebamme Manuela

Mit fünfzehn Erklärfilmen informieren Hebammen, Gynäkologen und Pflegefachkräfte des Alice-Hospitals über wichtige Themen rund um die Geburt.

Paul. „Dazu zählen schnelle, flexibel und kurzfristige Kommunikation untereinander und auf besonderen Wunsch eine 1:1 Betreuung. Das bedeutet, dass eine Hebamme für eine werdende Mutter zum geplanten Geburtstermin in Rufbereitschaft ist und zur Geburt in den Kreißsaal kommt.“ Wer diese Betreuung wünscht, muss jedoch frühzeitig mit einer Hebamme, die diese Betreuung anbietet, Kontakt aufnehmen. „Am besten direkt nach dem positiven Schwangerschaftstest“, empfiehlt Manuela Paul.

Auf Wunsch ist auch eine ambulante Entbindung am Alice-Hospital möglich. „Das bedeutet, dass Mütter direkt nach einer unkomplizierten Geburt, etwa drei bis vier

Stunden später wieder Nachhause gehen können. Wer so etwas plant, sollte sich vorher schon um eine nachbetreuende Hebamme kümmern und sich mit einem Kinderarzt in Verbindung setzen, der die U2 durchführen kann“, so Hebamme Michaela Schleith.

Die Aufnahme im Kreißsaal erklärt Beleghebamme Janine Willner: „Wenn sie zur Geburt kommen, bitten wir unsere werdenden Mütter darum, kurz vorher im Kreißsaal anzurufen und uns mitzuteilen, warum sie kommen, z.B., weil Fruchtwasser abgeht, weil sie Wehen haben oder weil sie einen geplanten Termin haben. So können wir schon alles vorbereiten und die werdenden Mütter im Kreißsaal willkommen heißen. Im Kreißsaal legen wir zunächst ein CTG an und untersuchen die werdenden Mütter. Anschließend besprechen wir mit den werdenden Müttern den gemeinsamen Weitergang.“

Eine gute Bindung

Beleghebamme Bettina Wilson spricht in ihren Erklärfilmen unter anderem über Maßnahmen des Dammschutzes: „Der Damm ist der Bereich, der unter der Geburt sehr gedehnt wird“, weiß Bettina Wilson. „Während der Schwangerschaft gibt es verschiedene Methoden, um den Damm auf die Geburt vorzubereiten, dazu



ALICE-HOSPITAL

LOCH IM DARM – UND JETZT?

Diagnostik und Therapie des Leaky-Gut Syndroms

.... Natürlich kein „richtiges Loch“ – das wäre mit dem Leben schließlich nicht lange vereinbar!

Gemeint ist eine Darm-Barriere-Störung, die weder mit bloßem Auge noch in der Darmspiegelung erkennbar, dennoch „nicht ohne“ ist – weil Stoffe, die besser draußen bleiben sollten, so eindringen können und umgekehrt können unserem Körper Stoffe verloren gehen, die er noch gebraucht hätte.

So fein, so dünn und so zart unsere Schleimhaut ist, sie leistet so unglaublich viel auf ihren 400 – 600 qm Gesamtoberfläche:

U. a. transportiert sie ganz kontrolliert die Stoffe durch ihre Zellen, die aufgenommen oder ausgeschieden werden sollen. Damit im wahrsten Sinne des Wortes nichts daneben geht, sind die Zwischenräume zwischen den Schleimhautzellen mit sog. Tight junctions „abgedichtet“ – stellen Sie sich eine Art „Tackernadeln“ vor – und beim Leaky Gut sind eben diese Tight junctions offen, die Tackernadeln also kaputt.

In der Folge können eine Vielzahl Beschwerden und Erkrankungen entstehen, die – anders als Verdauungsbeschwerden – nicht unbedingt gleich mit dem Darm in

Verbindung gebracht werden: Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen, Energiemangel, Muskel- und Gelenkschmerzen, Hautprobleme, Infektneigung... Schon Hippokrates wusste: „Gesundheit steckt im Darm“!

Als Ursache kommen in Betracht

- Medikamente wie Magensäure-Blocker, Antibiotika, die „Pille“
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten jeglicher Art
- Infektionen (Bakterien, Viren, Parasiten)
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Pankreas- und Galleninsuffizienz
- Mangelernährung
- Polypen, Adenome, Tumore
- Zellgifte: Alkohol, Nikotin, Konservierungsmittel und andere Lebensmittel, Schwermetalle, Strahlung
- psychische Faktoren

Die Diagnose wird durch Stuhl- und Blutuntersuchungen gestellt. Ist dann alles klar, so muss das Ziel sein, die Schleimhaut zu reparieren und wieder abzudichten – und so geht's (und zwar alles zusammen):

1. Gut gekaut ist halb verdaut – nicht schlucken, sondern die Nahrungsmittel kauen, kauen, kauen und dabei gut durchspeicheln vor dem Schlucken

2. Gönnen Sie Ihrem Darm eine ausreichende Portion Glutamin (s. Kasten)

3. Siedeln Sie „gute Darmbakterien“ – sog. Probiotika – in Ihrem Darm an – gibt's in flüssiger und in Kapselform

4. Verzehren Sie mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag – sog. Präbiotika: „gutes Futter“ für unsere guten Darmbakterien

5. Trinken Sie mindestens 30 ml/kg Körpergewicht und Tag

6. Sorgen Sie für ausreichend Ausdauerbewegung – täglich, regelmäßig

7. Essen Sie „genetisch korrekt“: viel Gemüse, mäßig Obst (Achtung Zucker!), viel Eiweiß und „gute“ Fette und Öle, vermeiden Sie Kohlehydrate

8. Vermeiden Sie Gluten

9. Machen Sie einen Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten und entfernen Sie die auffälligen Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan

10. Bauchmassagen tun gut und freuen den Darm

11. Gleichen Sie eventuelle Mikronährstoffmängel aus

12. Meiden Sie Zellgifte wie Nikotin und Alkohol

13. Reduzieren Sie Ihren Stresspegel

Sie sehen: ein komplexes Problem und eine Vielzahl sich ergänzender Ansatzpunkte zur Behandlung – ich wünsche Ihnen gute Besserung!



Foto: © transurfer - stock.adobe.com

L-Glutamin „Maximum Warp“ fürs Immunsystem im Darm

Die (hoffentlich!) häufigste Aminosäure Ihres Körpers ist u. a. der Hauptbau- und -Brennstoff der Immunzellen des Verdauungstrakts. Und eben darum kann der Körper sie selbst herstellen. Allerdings: bei bestimmten katabolen d. h. energieverbrauchenden Zuständen wie psychischer Stress infolge von Erkrankungen, Verletzungen oder chirurgischen Eingriffen muss Glutamin aber extra zugeführt werden.

Bei einem Mangel an L-Glutamin macht das Immunsystem schlapp und die Integrität der Darmschleimhaut sowie die Funktionalität des Immunsystems gehen den Bach hinunter...

L-Glutamin

• fördert bei entzündlichen Erkrankungen wie M. Crohn, Colitis ulcerosa oder entzündlichem Durchfall die Regeneration der geschädigten Schleimhaut

• ist essentiell für das Zellwachstum sowie für Funktions- und Strukturhalt der Darmschleimhaut

• Glutamin-Mangel kann zu Zottenatrophie und vermehrter Durchlässigkeit der Darmschleimhaut führen

• ist an der Bildung von Glutathion beteiligt, unserem wichtigsten intrazellulären Antioxidans

• unterstützt die Funktion unserer Darm-Abwehrzellen (MALT-System)

• verkürzt bei Kindern mit Durchfall signifikant die Erkrankungsdauer

• schützt bei Helicobacter-Pylori-Infektionen vor dessen Ammoniak-Schäden (z.B. Magengeschwür), in dem es diese neutralisiert

Dosierung: 5 – 10 g L-Glutamin pro Tag, in Phasen erhöhter Beanspruchung auch sehr viel mehr – bis zu 40 g/d – klar gezeigt in über 20 randomisierten Studien



dr. med.
sabine wiesner

fachärztin für
innere medizin
ernährungsmedizin



- hausärztliches und internistisches Leistungsspektrum
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekulare Medizin
- Gesundheitsförderung
- Präventionsmedizin
- Burn-Out-Diagnostik

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





NIE MEHR RÜCKENSCHMERZEN

Durch den Einsatz moderner Diagnose- und Therapieverfahren ist ein dauerhaft schmerzfreier Rücken erreichbar.

Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer
 Facharzt für Orthopädie am
 „Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“

Rückenschmerzen zählen zu den häufigsten Erkrankungen der Gegenwart. Über 60 % der Bundesbevölkerung hatte in den letzten zwölf Monaten Rückenschmerzen. Die jährlichen Gesamtkosten durch Rückenschmerzen in Deutschland belaufen sich auf 53 Milliarden Euro!

Trotz vielfältiger Behandlungsversuche werden viele Betroffene nicht schmerzfrei, die Rückenschmerzen chronifizieren. Je nachdem, was die Rückenschmerzen verursacht, muss eine spezifisch auf die Ursache abgestimmte Behandlung erfolgen. Leider werden die Behandlungen oft ohne Analyse der Auslöser verordnet, oft wird der Behandler gewechselt und am Ende bleibt ein frustrierter, unzufriedener Rückenschmerzpatient zurück.

DAMF – System

Bei dem DAMF System handelt es sich um exakte Ursachenforschung für Rückenschmerzen und eine zielgenaue individuelle abgestimmte Behandlung.

Rückenschmerzen haben überwiegend vier grundlegende Ursachen: die Bandscheibe (Discus), die Wirbelgelenke (Arthros), der Muskel (Myogen), der Wirbelkanal oder Nervenausgänge (Foramen).

Die Analyse der Ursachen erfordert oft den Spürsinn eines medizinischen Detektivs. Zunächst erfolgt grundsätzlich immer eine Befragung (Anamnese) des Patienten nach typischen Symptomen, Art des Auftretens und Häufigkeit sowie Art des Schmerzes. Hieran schließt sich immer eine eingehende körperliche Untersuchung mit Funktionstests an. Hieran kann zumeist eine wahrscheinliche Ursache herausgefiltert werden. Nun setzen moderne, spezialisierte Analysesysteme ein. Sind bandscheibenbedingte Ursachen wahrscheinlich, müssen bildgebende Verfahren eingesetzt werden, die die Bandscheibe mit möglichen Schäden sichtbar machen. Hier eignet sich insbesondere eine hochauflösende Kernspintomographie, auch als offenes System, für den Patienten mit Platzangst verfügbar.

„Durch den Einsatz moderner Analyseverfahren gelingt es in 94 % der Fälle die Ursachen zielgerichtet zu analysieren.“

Sind die Wirbelgelenke Hauptverursacher, so sind funktionelle Bewegungsaufnahmen, MRT-Untersuchungen oder hochauflösende, die Feinstruktur des Gelenkes darstellende Schnittbilduntersuchung des Knochens (digitale Volumetomographie – DVT) erforderlich.

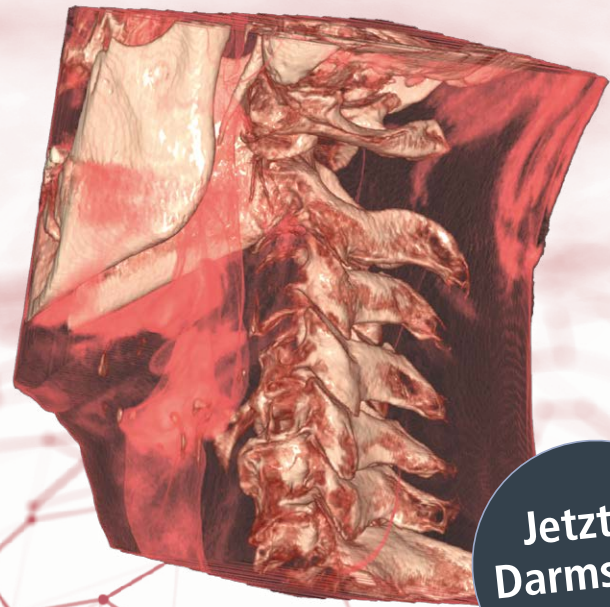
Wird die Ursache im Rückenmarkkanal oder in den Nervenausgangslöchern (Foramen) vermutet, werden virtuelle computerreproduzierte 3D-Darstellungen des Rückenmarkkanales sowie 3D Darstellungen der Wirbelsäule mit Rückenmarkkanal und Nervenausgängen im MRT oder DVT erforderlich. Bei den muskulären Ursachen sind neben den Muskelfunktions- und Leistungsprüfungen gezielte einzelne Muskelmessungen mit Provokationstests erforderlich.

Durch den Einsatz dieser modernen Analyseverfahren gelingt es in 94 % der Fälle, die Ursache zielgerichtet zu analysieren.

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

In einem weiteren Schritt müssen begleitende Cofaktoren, z.B. Arbeitsumfeld- und -belastung, Begleiterkrankungen z.B. Osteoporose, Alter, Medikamente und ähnliche auf die Behandlung Einfluss nehmende Faktoren mit einbezogen werden.

Hieraus kann mit dem DAMF System ein individuelles Behandlungskonzept erstellt werden. Die retrospektiven Analysen zeigen, dass hierbei 98,3 % aller Patienten ohne operative Maßnahme erfolgreich behandelt werden können.

Beispielhaft sei das an zwei Fällen gezeigt: Ein 47-jähriger Patient mit akuten Ischiasschmerzen, Taubheitsgefühl im Bein, der sich schmerzgeplagt nicht mehr aufrichten konnte, Schmerzmedikamente versagt haben und auch eine krankengymnastische Behandlung keine grundlegende Linderung erbrachte. Nach der Befragung und Untersuchung wurde der Verdacht auf einen akuten Bandscheibenvorfall gestellt. Durch eine Schnittbildgebung (offene Kernspintomographie) wurde ein Bandscheibenvorfall zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbelkörper diagnostiziert, der Druck auf einen Rückenmarksnerv ausübte. Mit dem DAMF System wurde ein Konzept erarbeitet, in dem zunächst akut unter Bildkontrolle eine Medikamentenkombination an den Bandscheibenvorfall gebracht wurde, hierdurch eine Schrumpfung des Bandscheibenvorfalles und damit die Wegnahme des Drucks auf den Nerv erreicht wurde. Unter gleichzeitig parallelem Einsatz einer Krankengymnastik mit Dehnung des Wirbelsegmentes und Lockerung der Muskulatur sowie Einsatz einer Entlastungsothese durch den Orthopädietechniker war der Patient innerhalb von vier Tagen völlig schmerzfrei. Nach Rücksprache und Analyse des Arbeitsplatzes wurde eine Änderung der Arbeitsbedingungen im Büro erreicht und durch anschließenden Einsatz eines rehabilitativen muskulären Aufbauprogrammes wurde der Patient dauerhaft beschwerdefrei.

Zweiter Fall: Ein Patient klagt über zunehmende Rückenschmerzen, tief sitzend mit Ermüdung beider Beine bereits bei Gehstrecken von wenigen 100 Metern. Die Behandlung erfolgte seit mehr als fünf Jahren bei insgesamt 12 Behandlern ohne dauerhaften Erfolg. Die Befragung zeigte, dass die Gehstrecke seit Jahren immer kürzer wird, es im Sitzen zu einer Besserung kommt und nach klinischer Untersuchung wurde der Verdacht auf eine Einengung des Rückenmarkkanals geäußert. Durch Einsatz moderner Schnittbilduntersuchungsverfahren wurde eine Einengung des

Rückenmarkkanals in Höhe des 3. Lendenwirbelkörpers gefunden. Diese Einengung schnürt das Rückenmark ab, so dass es zu den typischen Symptomen einer wirbelsäulenbedingten Schaufensterkrankheit kommt. Bei dem Patienten wurde unter Einbeziehung seines Physiotherapeuten zunächst eine Änderung der Statik der Wirbelsäule im Sinne einer sogenannten Entlordosierung herbeigeführt. Unter Einsatz von dreidimensional bildgebenden Verfahren (DVT) ultrapräzise Medikamente in den Rückenmarkkanal in die Engstelle gebracht, die zu einer Erweiterung der Einengung führten. Ein begleitendes stufenförmiges muskuläres Aufbauprogramm erhöhte die Belastbarkeit der Wirbelsäule, so dass der Patient unter Beibehaltung seines Trainingsprogrammes dauerhaft beschwerdefrei ist und seine schmerzfreie Gehstrecke unbegrenzt ist.

Beide Fälle zeigen beispielhaft, wie unter Einsatz moderner Analyse- und Therapieverfahren (DAMF-System) auch komplizierte Ursachen entdeckt werden können, individuelle Behandlungskonzepte eine schnelle, erfolgreiche Schmerzbekämpfung zeigen und auch chronifizierte Schmerzen sicher und erfolgreich behandelt werden können. Da die Ursachen für Rückenschmerzen vielfältig sind, bedarf es der Möglichkeit zum Einsatz der gesamten diagnostischen modernen Analyse- und Therapieverfahren, um eine ursachenbezogene Behandlung von Rückenschmerzen zu erreichen.

HILFE BEI ZWEI ARTEN VON KNIEBESCHWERDEN

Gesundheit: Spezielle Orthesen können die Knie entlasten und den Schmerz lindern

(djd). Ohne Schmerzen morgens aus dem Bett steigen, die Treppe problemlos rauf und wieder runterlaufen, sich bücken und strecken: Das alles gelingt nur mit voll funktionsfähigen Knien, den größten Gelenken des Körpers. Wie wichtig sie sind, merkt man meist erst dann, wenn sie ihren Dienst nicht mehr einwandfrei verrichten. Weil jeder Knieschmerz anders ist, sollte er individuell behandelt werden. Moderne, leicht anzulegende Knieorthesen können bei zwei Arten von Beschwerden entlasten und den Schmerz lindern.

1. Knieorthesen zur Linderung des Pes anserinus-Syndroms

Beim sogenannten Pes anserinus-Syndrom treten die Schmerzen unterhalb des Kniegelenks an der Innenseite des Unterschenkels auf. Die Beschwerden verschlimmern sich beim Treppensteigen, in der Hockstellung, nach dem Laufen oder Springen. Vom Pes anserinus-Syndrom sind oft Frauen betroffen, die eine Beinachsen-Fehlstellung – sogenannte X-Beine – aufweisen. Auch überflüssige Pfunde und Begleit-



Der Knieorthese liegen ein Physioband und Übungsanleitungen für das Training zu Hause bei, um schnell wieder fit zu werden. Das Übungsprogramm ist als Faltposter und digital verfügbar. Es umfasst Dehn- und Kräftigungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen.

Foto: djd/medi

erscheinungen wie eine Gonarthrose können ältere Frauen dafür anfälliger machen. Die Knieorthese Genumedi PA von Medi etwa kann den betroffenen Sehnenansatz entlasten und Schmerzen lindern. Mit einem Gurtband wird der Druck auf den Sehnenansatz individuell eingestellt. Das 3D-Pelottensystem mit zwei Oberschenkel-Pelotten und einer weiteren an der Kniescheibe unterstützt zudem den Abbau von Schwellungen am Knie. Um die gereizte Sehne dauerhaft zu entlasten, sind gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen ein zusätzlicher, wichtiger Therapiebaustein.

2. Wenn der Bandapparat „erschläfft“: Orthese kann für mehr Stabilität sorgen

Das Kniegelenk ist verschiedensten Belastungen ausgesetzt, die im Laufe der Zeit

zu einer Überlastung führen können. Vor allem bei Männern ab 40 treten Knie-Instabilitäten gehäuft auf, aber auch Frauen können darunter leiden. Oft liegt die Ursache in einer früheren Knieverletzung, etwa beim Sport. Die Bänder können nicht mehr ihre Funktion erfüllen, das Gelenk zu stabilisieren. Daher spricht man auch von der „Erschlaffung“ des Bandapparates mit Instabilität und Knieschmerzen. Hier können Orthesen wie die Genumedi pro helfen. Die Orthesen unterstützen durch seitliche Easyglide-Gelenke die physiologische Roll-Gleit-Bewegung des Knies, stabilisieren und entlasten es. Eine integrierte 3D-Silikon-Pelotte sorgt für die sichere Führung der Kniescheibe. So können Schmerzen gelindert und Schwellungen wie Ödeme und Blutergüsse schneller abgebaut werden. Auch hier kann die Therapie durch ein Übungsprogramm begleitet werden, den Orthesen liegen Anleitungen und Tools für das Training zu Hause bei. Wichtig: Alle Übungen sollten mit dem Arzt abgestimmt werden.



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

IRGENDETWAS STIMMT NICHT, MIT DEN AUGENLIDERN – ABER WAS!?

Sehr viele Menschen leiden an unterschiedlichen Augenlid-Problemen.
Hier steht, wie man helfen kann.

Foto: © Dr. med. Roman Fenkl

Sie wissen es. Sie spüren es. Sie leiden darunter, schon seit Jahren. Und mit jedem Jahr wird es schlimmer. Das Schauen aus den Augen kann oft für viele Menschen zur Qual werden, mal ganz abgesehen von „ästhetischen Problemen“. Jetzt fehlt nur noch derjenige Arzt, der Ihnen erklärt, was Sie haben und was man dagegen tun kann. Wie man Ihnen helfen kann.

Eigentlich können Sie es jetzt schon selbst zu Hause herausfinden. Sie benötigen dafür nur diejenige Orientierungs- und Entscheidungshilfe, die ich – als weltweit einzige ihrer Art – genau für Sie erstellt habe. Sie finden die Entscheidungshilfe für Augenlid-Probleme auf unserer Praxis-Homepage, auch zum Ausdrucken, unter nachfolgendem Link:

https://www.dr-fenkl.de/fileadmin/user_files/pdf/Entscheidungshilfe_zu_Augenlid-Operationen_01.pdf

**Die Anwendung ist kinderleicht.
Versuchen Sie es einfach mal.**

Sie glauben vielleicht, so wie unzählige andere Menschen, dass Ihr Augenlid-Problem durch eine Oberlidstraffung zu beheben ist? Für manche schon. Aber für sehr viele Menschen eben nicht! Denn die Hauptursache für die Zunahme der Oberlidhaut liegt überhaupt nicht am Oberlid. Der „Bösewicht“ ist nämlich die Augenbraue, und deren Gewebe- und Volumenverlust im Laufe der Jahre. Dies lässt sich operativ gut korrigieren, ambulant in örtlicher Betäubung. Der Nachteil: Die – sehr präzise – OP dauert etwas länger als eine Oberlidstraffung. Der Vorteil: Die Augen werden danach viel offener und strahlender. Mehr Antworten auf Ihre Fragen finden Sie auf unserer Homepage unter nachfolgendem Link:

<https://www.dr-fenkl.de/leistungen/gesichtschirurgie/augenlidkorrektur/stirn-und-augenbrauen-die-operative-therapie/>

„Es gibt gute und sichere, dauerhafte operative Lösungen für solche Probleme. Ambulant in örtlicher Betäubung. Komplettschmerzfrei.“

Kann es sein, dass Ihre Augen morgens gelblich verklebt, verkrustet sind und gegen Abend umso mehr brennen, je länger Sie auf sind, je länger Sie lesen? Und wenn Sie Ihre Augen schließen, wird es wieder etwas besser. Kann es sein, dass Sie deswegen schon beim Augenarzt waren und „Augentropfen“ verschrieben bekamen? Eine Linderung ist es ja, aber offensichtlich nicht die Lösung des ursächlichen Problems.

Es gibt gute und sichere, dauerhafte operative Lösungen für solche Probleme. Ambulant in örtlicher Betäubung. Komplettschmerzfrei. Nur leider werden sie von den Augenärzten allgemein nicht an ihre Patienten weiter vermittelt. Warum? Ich weiß es nicht.

Falls Sie mit diesen Beschwerden Hilfe suchen und Fragen haben, können Sie wieder unsere sehr ausführliche Praxis-Homepage zum Thema „Augenlider“ bemühen. „Dort werden Sie alles leicht verständlich erklärt“, wie eine berühmte Schönheit aus der Werbung titulieren würde:

<https://www.dr-fenkl.de/leistungen/gesichtschirurgie/augenlidkorrektur/die-unterlider/die-unterlid-insuffizienz/>

Lesen Sie, schauen Sie sich die kleinen erklärenden Filmchen und die zugehörigen Fotos an. Sollten Sie sich wiedererkennen, steht Ihnen der Weg in meine Praxis nach Belieben offen. Ich untersuche und berate Sie gerne. Ausführlich. Verständlich.

Ach so, bei den Augenlidern interessiert Sie mehr die ästhetische Seite? Na, das machen wir selbstverständlich auch, und zwar richtig gut. Ohne erkennbare Narben. Ohne Schmerzen. Mit sehr hohem Zufriedenheitsfaktor. Keine Angeberei. In den letzten 22 Jahren musste ich kein einziges Augenlid nachoperieren. Weder Ober- noch Unterlider.

Natürlich finden Sie die entsprechenden Themen und Ergebnis-Fotos auf unserer Praxis-Homepage mit ausführlichen, allgemeinverständlichen Erklärungen. Schauen Sie doch einfach mal ganz neugierig nach, und lassen Sie sich überraschen.

Zu den Oberlidern:

<https://www.dr-fenkl.de/leistungen/gesichtschirurgie/augenlidkorrektur/die-oberlidstraffung/oberlidplastik/>

Wenn Sie die Unterlider auch interessieren oder eine deutliche Verjüngung Ihres Gesichts, ohne unnatürliches „Verziehen“ durch ein Facelift:

<https://www.dr-fenkl.de/leistungen/gesichtschirurgie/augenlidkorrektur/die-unterlider/>

und unter

<https://www.dr-fenkl.de/leistungen/gesichtschirurgie/augenlidkorrektur/die-unterlider/alternativen-zur-kanthopexie-intarsal-strip-technik/>

Wundern Sie sich bitte nicht. Neben der genannten Themen-Auswahl finden Sie auf unserer Praxis-Homepage fast 100 Buchseiten verständliche Erklärungen und Antworten zu Ihren Fragen. Selbstverständlich kann all dies das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrem Arzt nicht ersetzen. Es kann Ihnen jedoch eine erste, verlässliche und neutrale Orientierungshilfe geben und verdeutlichen, dass ich weiß, wovon ich rede, wenn ich Sie zu Ihren Augenlidern berate. Denn ich tue das mit Herz und Leidenschaft zur Medizin, zu meinen Patienten.

Probieren Sie es doch einmal aus, und kommen Sie mit Ihren Fragen und Beschwerden in unsere Sprechstunde. Sicher kann ich Ihnen helfen.

Weiterführende Informationen:



Dr. med. Roman Fenkl

**Operationszentrum
für Plastische, Ästhetische und
Wiederherstellende Chirurgie
Zentrum für Augenlid-Chirurgie**

Dr. med. Roman Fenkl

Moselstr. 1 · 64347 Griesheim
Praxis-Telefon: 06155 / 87 88 84
Montag - Donnerstag 8 - 18 Uhr
Info@Dr-Fenkl.de
www.dr-fenkl.de



- Homöopathie für Tiere
- Phyto- und Mykotherapie
 - Hundetagesstätte
 - Verhaltensberatung

Ganzheitliche Beratung und Behandlung



Hundepsychologin ATN
Doris Stahl
0177-26 46 532
www.hundetagesstaetteriedstadt.de
Ausgebildet durch die Akademie für Tiernaturheilkunde (ATN) und die Rolf-Schneider-Akademie

HOMÖOPATHIE FÜR HUNDE

Ganzheitliche Beratung und Behandlung

Genau wie in der Verhaltensberatung steht in der klassischen Homöopathie das Training und die Behandlung des Individuums im Mittelpunkt. Im Gesamtzusammenhang mit seinem Verhalten und seinen Beschwerden.

Ferner sind Charakter und Wesen des Patienten wichtig, eine umfangreiche Anamnese muss erhoben werden, alle Charaktereigenschaften, die Entwicklung, sein derzeitiger Zustand und Krankheitsgeschichte sind für die Findung eines passenden Mittels notwendig. Neben der Homöopathie stehen mir auch die Pflanzen, Öle und die Vitalpilze zur Unterstützung zur Verfügung.

Geheilt bzw. unterstützt wird unter dem Aspekt, dass die Arznei dem Organismus von innen heraus einen Impuls gibt, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, einen Reiz zur Eigenregulation und damit schließlich zur Selbstheilung. Eine gesunde Ernährung mit passenden Kräutern und/oder Vitalpilzen kann dabei ebenfalls unterstützen.

Welche Krankheiten lassen sich z. B. mit der Klassischen Homöopathie behandeln?

Im Verhaltensbereich z. B. Unterstützung bei Angst, Misstrauen, Nervosität, Trauma um eine Trainierbarkeit zu erreichen. Im somatischen Bereich bei z.B. Allergien, Asthma, Bauchspeicheldrüse, Bindehaut-, Blasen-, und Ohrentzündungen, Bienenstich, Erkältungsneigung, Hauterkrankungen, Schmerzgeschehen, Begleitung und Unterstützung bei schweren Erkrankungen wie Krebs usw.

Mit der umfangreichen Behandlung mit den genannten Behandlungsansätzen ist es möglich, fast alle Krankheiten zu behandeln, sei es heilend, lindernd oder unterstützend – in Abhängigkeit vom persönlichen Gesundheitszustand oder auch begleitend zu einer Verhaltensberatung.

Es wird zwischen akuten und chronischen Erkrankungen unterschieden z. B. akut ist alles, was eine Tendenz zur Selbstheilung hat, wie Schnittverletzungen, Insektenstiche und z. B. Prellungen. Chronisch ist, vereinfacht gesagt, alles, was häufig wie-



Foto: © tinkerrfrost – stock.adobe.com

derkommt, länger andauert und eventuell medikamentös begleitet werden muss.

Machen Sie einen Termin mit mir aus, egal ob für die Verhaltensberatung oder/und für die (begleitende) homöopathische bzw. naturheilkundliche (Mit)Behandlung. Ich freue mich auf Sie und Ihren tierischen Begleiter.

Doris Stahl
Rathausstraße 27, 64560 Riedstadt
0177-2646532 (auch WhatsApp)
oder
info@hundetagesstaetteriedstadt.de
Hundetagesstättengelände:
Stahlbaustraße 1, 64560 Riedstadt

SELBSTBESTIMMT UND SICHER ZU HAUSE

Die meisten Menschen möchten bis ins hohe Alter unabhängig und selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden leben. Doch mit zunehmendem Alter oder bei körperlicher Einschränkung gibt es

Situationen, in denen man sich unsicher fühlt und das Risiko für Notfälle im Haus steigt. Angehörige, die in der Nähe leben und sich kümmern, können nicht rund um die Uhr da sein. Mit dem Hausnotruf-

system der Johanniter fühlen Sie sich in jeder Situation sicher und bekommen auf Knopfdruck Hilfe. Mit dem Johanniter-Hausnotruf setzen Sie ganz unkompliziert einen Notruf ab. Ein kleines, wasserdichtes Sendegerät am Arm oder um den Hals hilft Ihnen dabei. Drücken Sie den Notrufknopf, erreichen Sie innerhalb kürzester Zeit einen erfahrenen Mitarbeiter in unserer Notrufzentrale. Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche.

Unser Hausnotrufsystem besteht aus zwei Geräten – einer Basisstation und einem tragbaren Funksender. Dieser Sender ist mit einem Notrufknopf ausgestattet. Er lässt sich unauffällig am Arm oder um den Hals tragen. Die Installation übernehmen unsere qualifizierten Techniker. Außerdem erklären sie Ihnen ausführlich die einfache Bedienung.

Übrigens: Unser Hausnotrufsystem lässt sich auch kontaktlos anschließen. Ein Mitarbeiter stellt die benötigten Geräte vor der Haustür ab. Sie stecken die Basisstation einfach in die Steckdose. Anschließend senden Sie einen Test-Notruf. Meldet sich die Hausnotrufzentrale, ist der Hausnotruf sofort für Sie einsatzbereit. Bei Fragen zur Installation helfen wir Ihnen telefonisch.

Weil jeder Mensch ein anderes Sicherheitsbedürfnis hat, können Sie bei uns zwischen drei Leistungspaketen wählen. Das Basispaket umfasst die beiden Hausnotrufgeräte, die Notrufannahme rund um die Uhr sowie die Benachrichtigung einer Vertrauensperson oder des Rettungsdienstes. Unsere Komfort- und Premium-Pakete bieten zusätzliche Leistungen wie die Hinterlegung eines Hausschlüssels, die sogenannte Tages- oder Mir-geht-es-gut-Taste sowie einen Bewegungsmelder. Auch smarte Lösungen, wie der Familien ASSIST, sind möglich. Hier können weit entfernt wohnende Angehörige bei ausbleibenden selbstgewählten Routinen schnell per App reagieren. Für unternehmungsfreudige Menschen gibt es die mobile Lösung. Ein Gerät – deutschlandweit, Standortbestimmung per GPS, sowohl für zuhause als auch für unterwegs.

Sie möchten den Hausnotruf der Johanniter ausprobieren? Kein Problem. Testen Sie den Dienst vier Wochen lang – ganz kostenlos.

Unser Team berät Sie gerne. Rufen Sie uns einfach unter 06071 209618 an. Ausführliche Informationen finden Sie auch auf johanniter.de/hausnotruf-testen.



Sicherheit auf Knopfdruck.

Nur einen Knopfdruck entfernt sind wir da, wenn Sie zuhause in eine Notlage geraten.

Tel. 06071 2096 18

Jetzt 4 Wochen gratis testen.



JOHANNITER

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Pflegedienst Hessen-Süd bietet seit über 20 Jahren alles aus einer Hand



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

Der Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH bietet Maximalversorgung zu so vielen Dienstleistungen wie möglich. Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird auf möglichst leichtem Weg eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Dabei steht immer der Mensch im Mittelpunkt!

Zuverlässigkeit, Transparenz und hohe Fachlichkeit zeichnet den Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH ebenso aus, wie ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit Mitarbeitern und Kunden. Seit 1996 werden in Darmstadt und Umgebung Menschen dabei unterstützt, ihr Leben im eigenen Zuhause so angenehm

wie möglich zu gestalten. Die Mitarbeiter des Pflegedienstes Hessen-Süd kümmern sich täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen.

Jedem Betroffenen wird so viel Aufmerksamkeit und Zeit für Pflege eingeräumt wie notwendig. Geboten werden genau die Entlastungen, die benötigt werden und alle notwendigen Hilfen wenn es darum geht, trotz körperlicher Einschränkungen zu Hause leben zu können. Denn „zu Hause ist es bekanntlich doch am schönsten.“

Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Kranken- und Altenpflege, Behandlungspflege, Intensivpflege, Beatmung zuhause, pflegerische Betreuungsleistung, Verhinderungspflege, Familienpflege, Hausnotruf, Mobiler Friseurdienst, Beratungseinsatz nach §37 SGB XI und Pflegeberatung nach §45 SGB XI und vieles mehr.

Wer bei der ambulanten Pflege auf einen kompetenten und zuverlässigen Partner bauen möchte, dem steht der Pflegedienst Hessen-Süd mit Erfahrung und Zuverlässigkeit zur Seite, denn wer von einer Pflegesituation betroffen ist, dem stellen sich

eine Vielzahl von Fragen. Es fängt damit an, ob die bestehende Situation überhaupt eine Voraussetzung für den Anspruch an die Pflegekasse darstellt. Wie kann man das einschätzen? Dann geht es um die ersten notwendigen Schritte. Wo wende ich mich hin? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Was bedeuten die Begriffe „Sachleistung“ oder „Geldleistung“? Welche Hilfsangebote und Hilfsmittel gibt es? Welche Institutionen können mir helfen?

Diese und ganz viele andere Fragen stürmen auf pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen ein. Hier hilft der Pflegedienst Hessen-Süd mit Rat und Tat, berät zu Hause und informiert über die Möglichkeiten. In der Regel übernimmt die Kosten dieser Beratung die zuständige Pflegekasse.

Vereinbaren Sie am besten noch heute einen Termin mit uns. Telefonisch erreichen Sie uns unter der Telefonnummer 06151-969 770. Sie wollen sich weiter über uns informieren? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite: 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.

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

AGIEREN STATT REAGIEREN

Rechtzeitig Vorsorge treffen für mehr Lebensqualität im Alter

Die Zeiten haben sich geändert. Die Kinder sind längst ausgezogen, das Haus oder die Wohnung ist zu groß geworden und der Garten hat sich zur echten Herausforderung entwickelt. Eine Entscheidung muss getroffen werden, die Erleichterung im Alltag ermöglicht, bevor das Eigenheim oder die Wohnung zur Altersfalle wird. Im Idealfall finden Sie eine Lebensform, die das Fundament für alle weiteren Lebenslagen bildet. Agieren ist dabei besser als reagieren. Nicht zu planen und abzuwarten, bis die Not eine Veränderung aufzwingt, bedeutet oft keinen Entscheidungsspielraum mehr zu haben.

Das Leben ist unberechenbar – wir nicht!

Mit der Residenz „Am Kurpark“ haben Sie genau den zuverlässigen Partner an Ihrer Seite, der Service, Genuss und Sicherheit unter einem Dach anbietet. Das Angebot ist passgenau und individuell zugeschnitten, denn jeder Lebensabschnitt hält neue Herausforderungen bereit. Beim Einzug sind die Bewohner noch fit und können im Notfall auf den im Haus ansässigen Pflegedienst zurückgreifen. Sollte sich im

Laufe des Residenzwohnens Pflegebedarf über die Notfallversorgung hinaus ergeben, kann der Pflegedienst nach Absprache die ambulante Pflege übernehmen. Wird gar der Wechsel in ein Pflegehaus zur stationären Pflege notwendig, werden die „Residenzler“ durch die enge Verbindung zum Pflegehaus Das „Blaue Haus“ oft bevorzugt behandelt, sofern ein freier Platz verfügbar ist.

Für ein ausgeglichenes Sozialleben ist ebenfalls gesorgt. Das Wohnen in der Residenz wird von einem vielseitigen sozial-kulturellen Programm begleitet. Zur Mobilität steht der hauseigenen „Resi-Bus“ zur Verfügung, der regelmäßig die Einkaufsmärkte und zentralen Haltestellen in Bad König sowie die Innenstädte von Erbach und Michelstadt anfährt.

Sind Sie neugierig geworden? Es informiert Sie gerne Silvia Uhlig unter 06063.9594-0 oder per E-Mail info@seniorenresidenz-badkoenig.de. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.senioren-wohkonzepte.de

Seit über 25 Jahren
... mehr Lebensqualität
... mehr Sicherheit
... mehr Ruhestand

Der richtige Zeitpunkt ist JETZT

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG

Werkstraße 27
64732 Bad König
Tel. 06063.9594-0

www.senioren-wohkonzepte.de

WENN DAS ESSEN NICHT BEKÖMMLICH IST

Lebensmittelunverträglichkeiten sind ein weit verbreitetes Phänomen

Zum Frühstück einen leckeren Kaffee mit Milch und dazu ein knackiges Brötchen mit Marmelade, Salami oder Käse. So sieht hierzulande häufig der morgendliche Imbiss aus. Doch es gibt viele Menschen, die genau diese Lebensmittel nicht vertragen. Sie bekommen zum Beispiel Durchfall, Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen oder Bauchkrämpfe. Aber auch Kopfschmerzen oder allgemeine Abgeschlagenheit können auf eine Nahrung intoleranz hinweisen. Die Symptome treten meist kurz nach dem Verzehr des entsprechenden Lebensmittels auf, manchmal jedoch auch Stunden später. Je nachdem, ob größere oder kleinere Mengen des Nahrungsmittels verzehrt wurden, fallen die Beschwerden stärker oder schwächer aus. Solchen Unverträglichkeiten liegt häufig eine eingeschränkte Fähigkeit des Darmtrakts zugrunde, manche Inhaltsstoffe von Essen nicht richtig verstoffwechseln beziehungsweise abbauen zu können. Zu den bekanntesten Auslöser-Substanzen zählen dabei vor allem Laktose, Fruktose und Histamin. Ein Sonderfall ist dagegen die Intoleranz gegen Gluten (Zöliakie), da sie den Autoimmunerkrankungen zugerechnet wird.

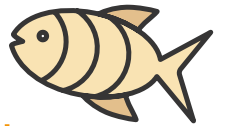
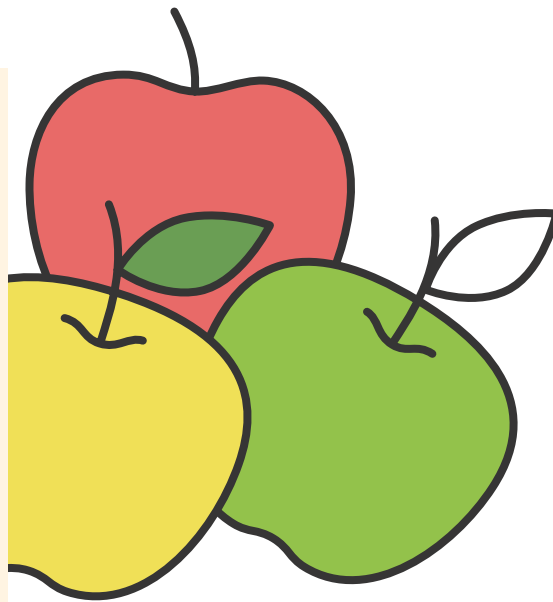
Verwechslungsgefahr

Obwohl die Symptome bei einer Nahrung intoleranz nicht selten denen einer Allergie ähneln, sind die Gründe für die spezifischen Körperreaktionen andere: Eine Allergie beschreibt eine Abwehr des Immunsystems auf einzelne Stoffe, die normalerweise als harmlos eingestuft werden können. Das Allergen wird dann trotzdem schon in geringsten Dosierungen als Eindringling emp-

funden und entsprechend bekämpft. Heftigste manchmal sogar lebensgefährliche Effekte können so im Körper ausgelöst werden. Handelt es sich aber um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, ist das Immunsystem nicht beteiligt und der Organismus schlägt bei Mini-Mengen einer bestimmten Substanz nicht gleich Alarm. Eine Lebensmittel-Unverträglichkeit ist mit Ausnahme der Zöliakie (Glutenintoleranz) somit eine nicht-immunologische Antwort auf bestimmte Moleküle, die entweder von Geburt an oder im Laufe des Lebens – beispielsweise in Folge einer Erkrankung – eintreten kann.

Fehlerhafte Abläufe im Verdauungsapparat

Liegt eine Intoleranz vor, hat der Körper ein Stück weit die Fähigkeit verloren, eine bestimmte Substanz zu verdauen und zu verwerten. Auslöser sind häufig fehlende oder in zu geringem Maße vorliegende Enzyme, die normalerweise durch Aufspaltung in biochemische Einzelkomponenten dafür sorgen, dass die wertvollen Nährstoffe vom Verdauungstrakt – insbesondere vom Dünndarm aus – in den Blutkreislauf gelangen. Als Ursachen für diese fehlerhaften Abläufe sehen Experten neben Stress im Alltag und schädlichen Umwelteinflüssen vor allem unsere heutige Ernährungsweise mit oft stark verarbeiteten Lebensmitteln. So ist es nicht verwunderlich, dass die Zahl der Menschen mit einer Intoleranz gegen bestimmte Nahrungssubstanzen in den letzten Jahren stetig ansteigt. Untersuchungen belegen, dass inzwischen deutschlandweit etwa 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung unter Beschwerden nach dem Verzehr bestimmter Produkte leiden.



DIES SIND DIE HÄUFIGSTEN NAHRUNGS-INTOLERANZEN:

Laktose-Unverträglichkeit

Bei dem Milchzucker Laktose handelt es sich um einen sogenannten Zweifachzucker, der aus jeweils einem Galaktose- und einem Glukose-Baustein besteht. Bei gesunden Personen wird die Verbindung der einzelnen Elemente durch das Laktase-Enzym gespalten. Anschließend kann diese Zuckerkombi im Dünndarm problemlos resorbiert werden. Besteht dagegen eine Laktoseintoleranz, wird das verantwortliche Enzym nur noch in unzureichenden Mengen oder gar nicht mehr produziert. Infolgedessen gelangt die Laktose ungehindert in den Dickdarm, wo sie von den dort ansässigen Bakterien abgebaut wird. Durch die dadurch entstehenden anaeroben Vergärungsprozesse entwickeln sich schließlich Gase, die zu Beschwerden wie Durchfall, Völlegefühl oder Flatulenz führen können. In Deutschland sind Schätzungen zufolge zwischen 15 und 20 Prozent der Bevölkerung betroffen. Die beste Therapie ist dann, laktosehaltige Lebensmittel wie etwa Milch, Sahne, Butter, Weichkäse und Speisen beziehungsweise Getränke mit Milchpulver zu meiden. Etwas besser vertragen werden dagegen meist Joghurt-Produkte und Hartkäse, da sie produktionsbedingt deutlich weniger Milchzucker enthalten.

Fruktose-Intoleranz

Der Name gibt bereits Auskunft über seine Herkunft. Fruchtzucker (Fruktose) ist von Natur aus in vielen verschiedenen Obstsorten enthalten. Darüber hinaus wird er von der Lebensmittelindustrie auch gerne als Süßungsmittel eingesetzt. Bei manchen Menschen kann die Aufnahme von Fruchtzucker allerdings zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Ursache ist hierbei eine Beeinträchtigung des Transportmechanismus, der den Zucker aus dem Darm durch die Darmwand und anschließend in die Blutbahn schleusen soll. Dabei gelingt es nicht, die zugeführte Menge Fruktose

mittels eines molekularen Bio-Transporters aus dem Darm zu schleusen. Das führt dazu, dass der Fruchtzucker in den Dickdarm gelangt, wo er von den ansässigen Bakterien unter Gasbildung verstoffwechselt wird. Damit kommt es zu ähnlichen Störungen des Verdauungstraktes wie bei einer Laktoseunverträglichkeit. Darüber hinaus kann die nicht resorbierte Fruktose die aus der Nahrung stammende essenzielle Aminosäure Tryptophan binden und so ihre Aufnahme behindern. Dieser Protein-Baustein wird jedoch dringend für die Synthese des Glückshormons Serotonin sowie des Schlafhormons Melatonin benötigt. Eine Unterversorgung damit kann sich daher negativ auf die Stimmungslage sowie den Tag-Nacht-Rhythmus auswirken.

Histamin-Unverträglichkeit

Histamin ist ein Hormon, das vielfältige Aufgaben im Körper hat und in vielen Gewebearten vorkommt. Durch Histamin werden die Blutgefäße erweitert und dadurch lokal die Blutzufuhr gesteigert. Außerdem ist es an Entzündungsprozessen und an allergischen Reaktionen beteiligt. Eine große Bedeutung hat der Wirkstoff auch im Gehirn. Dort wirkt Histamin als Nervenbotenstoff, der unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Aber auch bestimmte Lebensmittel, die einen durch Mikroorganismen oder Bakterien unterstützten Reifungsprozess durchlaufen haben, enthalten relativ viel Histamin und können so Unverträglichkeiten hervorrufen beziehungsweise den Histamin-Stoffwechsel im Körper aus dem Lot bringen. Zu den Problemen, die aufgrund einer Histamin-Unverträglichkeit auftreten, gehören zum Beispiel Hitzewallungen, plötzliche Hautrötungen, Juckreiz sowie Magen-Darm-, Atemwegs- und Kreislauf-Beschwerden. Die Ursachen für diese Körperreaktionen sind vielfältig und noch nicht endgültig geklärt. Unter anderem wird mit dem verminderten Abbau des Hormons im Darm



ein Enzymmangel oder einer Enzymblockade in Verbindung gebracht. Folgende Lebensmittel sollten deshalb bei einer Empfindlichkeit gegen Histamin von der Speisekarte gestrichen werden: Dazu zählen beispielsweise Hartkäse, lang gelagerte Wurst- und Fleischwaren, geräucherter Fisch, Wein, Sekt, Hefeweißbier oder Sauerkraut. Zudem sollte möglichst auf aufgewärmte Gerichte, Trockenobst, Rohmilchkäse, Rohwurst oder geräucherten Fisch verzichtet werden.

Zöliakie

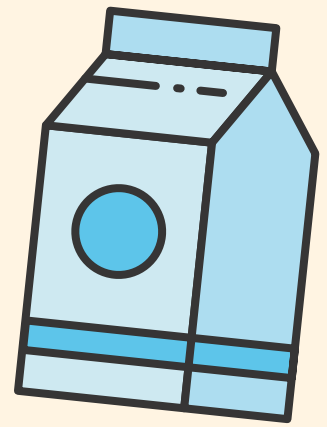
Die Gluten-Intoleranz nimmt im Reigen der Unverträglichkeiten eine besondere Rolle ein, da sie – anders als die drei zuvor genannten – zu den Autoimmunerkrankungen zählt. Auslöser ist hier das Klebereiweiß, das sich vor allem im Weizen, Dinkel, Roggen sowie in der Gerste befindet. Die genauen Ursachen der Krankheit sind bislang noch nicht abschließend erforscht. Fakt ist aber, dass das Immunsystem der Betroffenen bereits auf kleinste Mengen Gluten in der Nahrung mit einer anhaltenden Entzündung der Darmschleimhaut reagiert. Dabei wird die Oberfläche – insbesondere sind es die Darmzotten – geschädigt und so die Aufnahme von Nährstoffen erschwert. Die Zöliakie entwickelt sich häufig schon im jungen Kindesalter, kann aber genauso in einer späteren Le-

bensphase plötzlich auftreten. Da die Entzündung der Darmschleimhaut nicht unmittelbar mit Symptomen einhergehen muss, wird manchmal erst nach Jahren eine Diagnose gestellt. Man rechnet in Deutschland deshalb mit einer hohen Dunkelziffer Betroffener. Die meisten von ihnen müssen dann ein Leben lang konsequent auf das Klebereiweiß in ihrem Essen verzichten – und zwar ausdrücklich auch in beschwerdefreien Phasen. Bei einer dauerhaften und konsequent durchgeführten Nahrungsumstellung bestehen aber gute Aussichten, dass sich die Darmoberfläche wieder vollständig regeneriert. Zu den glutenhaltigen Lebensmitteln gehören neben den häufigsten Getreidearten auch Grünkern, Einkorn, Triticale und Kamut. Mais, Reis, Hirse, Soja, Wildreis, Buchweizen und Kartoffeln enthalten dagegen kein Gluten, vorausgesetzt bei der Ernte und Verarbeitung treten keine Verunreinigungen mit glutenhaltigen Getreiden auf. Zusätzlich ist zu beachten, dass Gluten oft in Fertigprodukten wie etwa Soßen enthalten ist, wo Mehl als Bindemittel verwendet wurde.

Nicola Wilbrand-Donzelli



WAS TUN BEI VERDACHT AUF EINE UNVERTRÄGLICHKEIT?



Wer den Eindruck hat, bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen, sollte als ersten Schritt ein Ernährungstagebuch führen. Darin muss dann genau notiert werden, was gegessen wird und wann welche Beschwerden auftreten. Erste Anhaltspunkte finden sich so meist schnell. Kontraproduktiv ist es jedoch bei der Ursachenfindung „auf Verdacht“ auf bestimmte Nahrung zu verzichten. Eine spezielle Diät, wo gezielt Produkte gemieden oder nur in verträglichen Mengen verzehrt werden dürfen, sollte möglichst erst eingeleitet werden, wenn eine ärztliche Diagnose vorliegt. So kann man etwa eine Milchzucker-Unverträglichkeit und eine Fruktose-Intoleranz schon durch einen einfachen Atemtest sicher nachweisen. Ratsam ist es zudem, sich von einem Ernährungsberater während der Umstellung auf geeignete Lebensmittel begleiten zu lassen. The-

rapeutisch kommt es dabei – mit Ausnahme der Zöliakie – darauf an, die individuelle Verträglichkeitsgrenze (Eliminationsdiät) stufenweise auszuloten. In der anschließenden Erhaltungsphase kann dann eine schmackhafte, bedarfsdeckende Ernährung unter Umständen ohne unnötige Verbote etabliert werden. In welchem Ausmaß auf ‚Auslöser‘ verzichtet werden muss, ist also immer vom Einzelfall abhängig!

ESSEN SIE SICH SCHLANK – ERFOLGREICH ABNEHMEN MIT PERSONAL TRAINING

Sie möchten gesund und langfristig ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen?

Bis zu 70 % Ihres Erfolges hängen von Stoffwechsel und der Ernährung ab! Jetzt Ernährung testen, optimieren und erfolgreicher trainieren! Nur die richtige Kombination aus Training und bedarfsgerechter Ernährung wird Sie ans Ziel bringen. Und ganz gleich, welches Ziel Sie verfolgen: Abnehmen, Muskelaufbau, Leistungssteigerung oder Straffung des Körpers, die

Grundbausteine und Erfolgsfaktoren der Ernährung sind maßgeblich an Ihrem Erfolg beteiligt. Des Weiteren können eine Übersäuerung oder versteckte Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten Ihren Erfolg behindern. Sie möchten schon seit langem abnehmen? Jetzt haben Sie die Möglichkeit es zu TUN!

Seit Mai 2011 besteht das Personal Training Studio von Thomas Kasperek in Darmstadt und seit über 20 Jahren betreut er seine

Kunden. Die Trainingsräume in Darmstadt/Bessungen befinden sich in einer Stadtvilla mit viel Charme aus dem Jahr 1880. In gut ausgestatteten Räumlichkeiten bekommt man ein breit gefächertes Angebot für ein individuelles Personal Training, Ernährungscoaching, Massage und Entspannung. Im hinteren Bereich der Villa bietet sich viel Platz für ein Outdoor Functional Training, das fast das ganze Jahr angeboten wird. Als ehemaliger Betreuer/Coach der Deutschen Radfahrer Nationalmann-

schaft ist Thomas Kasperek von den besten Coaches Europas ausgebildet worden und garantiert somit Training auf dem höchsten Niveau im gesamten Rhein-Main-Gebiet.

Angebot im Bereich Ernährungscoaching:

- Stoffwechsel und Ernährungsanalyse
- pH-Wert Analyse
- Energiebilanz IST und SOLL Zustand
- Verteilung der Nährstoffe
- Ernährung bei Diabetes TYP 2
- Ernährung bei Adipositas
- Verbesserung des Darmverhaltens
- Körperstraffung durch Ernährung und Muskelaufbau

Thomas Kasperek

Ihr Personal Trainer in Darmstadt, Riedstadt/Leeheim und Griesheim

Zeit für Veränderung!
Ich helfe Ihnen durchzustarten.

- Individuelles und Zielorientiertes Personal Training
- Small Group Personal Training
- Outdoor Functional Training
- Bewegungsanalyse FMS
- Power Plate Training
- Firmenfitness & Mannschaftstraining
- Homefitness und Online Training
- Ausdauer-Stoffwechsel Training
- Mobility und Faszien Training
- Verletzungsprophylaxe
- Pränatales und Postnatales Training

Thomas Kasperek

- Geprüfter und zertifizierter Personal Trainer
- Lehrer für Prävention und Sportrehabilitation
- Ernährungscoach und Fachberater Ernährungsmedizin
- Blackroll und Mobility Coach



Herdweg 61 · 64285 Darmstadt · Tel: 0170 73 29 322 + AB · Termine nach Vereinbarung
info@premium-body-lounge-da.de · www.premium-body-lounge-da.de

MIT MS SPORT TREIBEN

6 Fragen und Antworten für gesunde Bewegung

(djd). Während Menschen mit Multipler Sklerose früher zu Schonung und Ruhe geraten wurde, gilt heute regelmäßige Bewegung als wichtiger Bestandteil der Therapie. Hier beantworten wir wichtige Fragen zu MS und Sport.

1. Warum sollte man auch mit MS Sport treiben?

Neben den allgemeinen gesundheitlichen Vorteilen durch Sport - etwa für das Herz-Kreislauf-System, die Psyche, für starke Knochen und zur Vermeidung von Übergewicht - gibt es Hinweise, dass Bewegung auch Entzündungsprozessen unter anderem im zentralen Nervensystem (ZNS) entgegenwirkt. Typische MS-Symptome wie Fatigue, Muskelschwäche, Spastiken, Koordinations- und Konzentrationsprobleme können gelindert werden.

2. Welcher Sport bei MS ist der richtige?

Grundsätzlich können Menschen mit MS jede Sportart ausüben. Wichtig ist, dass die gewählte Aktivität Spaß macht, denn nur so ist die Motivation hoch, auch regelmäßig dabei zu bleiben. Bestehen bereits Ein-

schränkungen oder Behinderungen, lässt sich das Training leicht anpassen. Zum Beispiel kann bei Gleichgewichtsstörungen ein Dreirad statt eines normalen Fahrrades genutzt werden, und bei Ballsportarten gibt es oft eine Rollstuhl-Variante.

Für Menschen, die mit MS Sport treiben wollen, werden außerdem häufig Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Wandern,

Radfahren oder Schwimmen empfohlen, ebenso Aquagymnastik, Tanzen, Yoga, Gymnastik und angeleitetes Krafttraining an Geräten. Ein spezielles Übungsprogramm gegen Fatigue gibt es zum Beispiel hier www.ms-begleiter.de/leben/mit-bewegung-und-sport-aktiv-gegen-fatigue.

3. Ist auch intensives Training möglich?

Wenn der Gesundheitszustand mitspielt, spricht nichts dagegen. Untersuchungen der Deutschen Sporthochschule Köln legen sogar nahe, dass intensives Intervalltraining - etwa auf dem Fahrradergometer - noch bessere Ergebnisse bei Konzentration, Er-

innerungsvermögen und antientzündlichen Effekten erzielt als Ausdauertraining.

4. Was muss ich beachten, wenn ich mit MS Sport treiben möchte?

Betroffene, die neu mit einem Training beginnen möchten, sollten zuvor Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten. Außerdem gelten folgende Tipps [<https://www.ms-begleiter.de/leben/mehr-fitness-mehr-lebensqualitaet>]: Immer langsam mit einem Aufwärmprogramm beginnen, reichlich trinken und nach dem Sport gut ausruhen.

5. Kann man während eines MS-Schubes Sport treiben?

Bei einem aktuellen Schub unter Kortison sollte anstrengendes Training lieber vermieden werden. Krankengymnastik ist aber meist möglich. Akute Infektionen sind ebenfalls ein Grund für eine Pause.

6. Kann die Anstrengung beim Sport MS-Symptome verschlimmern?

Durch die Anstrengung und Erhitzung kann Sport bei MS-Patienten das sogenannte Uhthoff-Phänomen auslösen. Dabei verschlechtern sich kurzzeitig neurologische Symptome wie Sehstörungen oder Lähmungen. Doch diese Beschwerden sind voll reversibel und bilden sich bei Abkühlung meist schnell zurück.

Für Gesundheit und Wohlbefinden ist es wichtig, auch mit MS Sport zu treiben. Neueren Studien zufolge ist intensives Intervalltraining besonders günstig.
Foto: djd/Sanofi/Getty Images/shapecharge



intenso
MEDICAL FITNESS



Medizinertifizierte Luftreiniger

50 UNTRAINIERTE PROBAND:INNEN AB 30 JAHREN GESUCHT!

4 WOCHEN-ERFOLGSPROGRAMM VON EXPERTEN ENTWICKELT

Wir möchten beweisen, dass Sie mit nur zwei Trainingseinheiten pro Woche á 30 Minuten nachhaltige Erfolge erzielen können!

IHRE VORTEILE:

- + Immunsystem und Psyche stärken
- + Rückenschmerzen beseitigen
- + Stoffwechsel anregen & Körper straffen
- + Konditionsaufbau
- + Effektiveres Training als bei herkömmlichen Methoden möglich
- + Sichtbare Erfolge in nur 4 Wochen

DAS 4 WOCHEN-PROGRAMM:

- + Zum Start: Medizinische Körper-Analyse
- + Schnelles Training in nur 30 Minuten durch digitale & intelligente Gerätetechnik
- + Intensive und exzellente Betreuung
- + Inkl. Online Training & Home-Workouts
- + Sicheres Training dank medizinertifizierter Hochleistungs-Luftreiniger

EINMALIG
39€
OHNE VERTRAG & BINDUNG

JETZT ONLINE ODER TELEFONISCH BIS ZUM 20. OKTOBER ANMELDEN!

WWW.INTENSO-DARMSTADT.DE

📍 MINA-REES-STRASSE 5 | 64295 DARMSTADT | TEL. 06151-7805400

📍 ERBACHER STRASSE 87 | 64287 DARMSTADT | TEL. 06151-394400



OSTSEEURLAUB MIT VIEL KULTUR

Tipps für Herbst- und Winterreisen an die Mecklenburgische Ostseeküste



Blick auf Wismar: Seit 20 Jahren gehört die historische Altstadt mit ihren monumentalen Backsteinkirchen und repräsentativen Kaufmannshäusern zum Welterbe der UNESCO.
Foto: djd/www.ostseeferien.de/TZ Wismar/
H. Volster

(djd). Die romantische Landschaft bei Strandspaziergängen erkunden, abwechslungsreiche Kulturausflüge unternehmen und stimmungsvolle Weihnachtsmärkte besuchen: Bei einem Urlaub an der Ostseeküste Mecklenburgs lässt sich die kalte Zeit des Jahres auf besondere Weise erleben.

20 Jahre UNESCO-Welterbe Wismar

Neben ausgiebigen Strandspaziergängen kann zum Beispiel ein Abstecher in die Hansestadt Wismar auf dem Programm stehen. Seit 20 Jahren gehört die historische Altstadt mit ihren monumentalen Backsteinkirchen und repräsentativen Kaufmannshäusern zum Welterbe der UNESCO. Noch bis November bietet die Tourist-Information unter dem Titel „Wismars Welterbe entdecken“ öffentliche Stadtführungen auf den Spuren der Geschichte an. Interessant sind auch die verschiedenen Ausstellungen zum Thema UNESCO, etwa im Welt-Erbe-Haus. Ab Ende November können Gäste dann das „Weihnachtliche Welterbe Wismar“ erleben – mit traditionellem Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz, Kunstmarkt, Sonderführungen im Stadtgeschichtlichen Museum Schabbell, der Seemannsweihnacht mit Lichterfahrt und vielem mehr. Tipps und spezielle Urlaubsangebote gibt es auch unter www.ostseeferien.de/kulturauszeit.

Bad Doberan – Perle der norddeutschen Backsteingotik

Abwechslung verspricht ebenso ein Ausflug nach Bad Doberan – zum Beispiel mit der Molli-Bahn, der ältesten Bäderbahn Deutschlands: Dampfbetrieben schnaubt die Schmalspurbahn auf der Strecke von Kühlungsborn über Heiligendamm bis ins Stadtzentrum von Bad Doberan. Herausragendes Highlight des Urlaubsortes ist das Doberaner Münster. Die im 13. Jahrhundert erbaute Kirche des ehemaligen Zisterzienserklosters gilt als die „Perle der Backsteingotik“ – ein Rundgang über das Klostergelände entführt Besucher in die Zeit des Mittelalters.

Graal-Müritz – auf den Spuren bekannter Literaten wandeln

Für Freunde der Literatur wiederum lohnt ein Besuch in Graal-Müritz. An keinem anderen Ort der deutschen Ostseeküste haben so viele Schriftsteller Ruhe, Muße und Inspiration gefunden. Franz Kafka etwa lernte dort seine letzte große Liebe kennen, Erich Kästner verbrachte in Müritz den letzten unbeschwerten Sommerurlaub seiner Jugend und Walter Kempowski verdankt das Kennenlernen seiner Eltern der unvergleichlichen Stimmung auf der Graaler Seebrücke. Wer möchte, kann den bedeutsamen Schriftstellern auf ihren Spuren durch Graal-Müritz folgen. Hinweisschilder im Ort weisen den Weg.

Straußwirtschaft bei vinum autmundis

Aus den Träumen des Frühlings wird im Herbst der Wein gemacht. Die Trauben erlangen ihre Vollreife und unsere Winzerfamilien bringen voller Freude die Ernte 2022 ein. Der Herbst ist auch die Zeit der Weinwanderungen und der beliebten Straußwirtschaft bei vinum autmundis. Daher heißt es ab dem 24.09.2022 wieder „Wo's Sträußchen



hängt, wird ausgeschenkt“. Das Team von vinum autmundis freut sich, Sie in der Straußwirtschaft, unter pandemiebedingten Auflagen, zu regionalen Speisen, Federweißem und leckeren Weinen begrüßen zu dürfen.

Brückmann Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



Jetzt schon für den Jahreswechsel buchen:

Silvester in Lappland Ein außergewöhnliches Reiseerlebnis! inkl. Fähren, HP, Stadtführungen u.v.m	26.12.22 - 04.01.23 Preis im DZ: 1.390,00 €
Silvester „Ins Blaue“ mit HP, Silvesterfeier, Tagesausflug	30.12.22 - 02.01.23 Preis im DZ: 444,00 €
Silvester in Ostfriesland 4* Hotel in Leer, HP, Silvesterfeier, Ausflug	30.12.22 - 02.01.23 Preis im DZ: 499,00 €
Silvester „An Bord“ Hotel in Passau, Silvesterfeier an Bord	30.12.22 - 01.01.23 Preis im DZ: 415,00 €

Weitere Informationen, Beratung und Buchung in unserem Büro

Pfungstädter Str. 176-180 | 64297 Darmstadt
Telefon 0 61 51 / 5 52 71 | info@brueckmann-reisen.de
www.brueckmann-reisen.de



STRAUSSWIRTSCHAFT

24.09. - 05.11.2022

Do-Sa ab 16 Uhr & So ab 14 Uhr

Frischer Federweißer, Zwiebel- und Flammkuchen, Hausmacher Spezialitäten und vieles mehr



05.11. Letzte Bütt



**MITTWOCHS
AFTER WORK
PARTY**

LUST AUF GENUSS

Lebensmittel durch Fermentierung zu konservieren, ist gerade in ‚aller Munde‘. Bei dieser natürlichen Methode, die ohne Erhitzung funktioniert, handelt es sich allerdings um keine trendige Neuerung, sondern um ein traditionelles Haltbarkeitsverfahren, das schon in der Antike bekannt war und sich dann jahrhundertlang bewährt hat.

Und auch heute noch – das ist allerdings den wenigsten bewusst – sind etwa 30 Prozent unserer Lebensmittel fermentiert. Zu den prominentesten Beispielen gehört dabei das Sauerkraut. Aber auch Schwarzteeblätter werden beispielsweise durch diese Bio-Technologie veredelt genauso wie etwa Sauerteigbrot, dessen Mehl fermentiert ist. Wie aber funktioniert diese Konservierungsart genau und welche Vorteile hat diese spezielle Vorratshaltung, insbesondere, wenn man selbst für den eigenen Haushalt zum Konservator werden möchte?



ESSEN NATÜRLICH HALTBAR MACHEN

Fermentieren neu entdeckt

Was passiert beim Fermentieren?

Im Prinzip handelt es sich um einen Gärungsprozess, bei dem Zucker und Stärke von Enzymen und Mikroorganismen zu Milchsäure mit konservierenden Eigenschaften umgewandelt werden. Durch eine luftdichte Lagerung ohne Sauerstoffzufuhr – die Wissenschaft nennt das anaerob – entsteht schließlich ein Milieu, in dem sich die an der biochemischen Reaktion beteiligten Bakterien gut entfalten können. Sie bewirken, dass der pH-Wert des Ferments in einen sauren Bereich sinkt. Keime und Organismen, die das Lebensmittel verderben würden, werden dadurch abgetötet. Die Milchsäurebakterien können sich dagegen in diesem Umfeld weiter vermehren, da sie fürs Überleben nicht auf Sauerstoff angewiesen sind.

DIY-Haltbarmachung

Früher, vor der Erfindung des Kühlschranks, wusste so gut wie jede Hausfrau, wie man die Ernteprodukte des Sommers durch Fermentation lange lagerfähig macht und so die Vitaminversorgung im Winter sicherstellt. Heute ist dieses ‚alte Wissen‘ meist nicht mehr präsent, da der Griff in die Tiefkühltruhe oder zur Konservendose aus dem Supermarkt schneller geht. Dabei ist es im Grunde ziemlich einfach, haltbare und schmackhafte Nahrung mittels Fermentierung selbst herzustellen. Besonders unkompliziert und lecker ist es, mit frischem Saison-Gemüse zu arbeiten – also ganz traditionell das zu verwenden, was gerade draußen wächst und reif ist... genauso wie das zu Omas Zeiten auch gehandhabt wurde. Das Praktische ist hier: Bei Gemüse – insbesondere bei Produkten aus dem biologischen Anbau – befinden sich viele Milchsäurebakterien natürlicherweise bereits auf der Schalenoberfläche. Man braucht also nicht wie etwa bei der Joghurt-Herstellung, Starterkulturen. Beschleunigt werden kann der biochemische Ablauf zusätzlich durch die Zugabe von in Wasser gelöstem Salz. Noch wichtiger für den Fermentierungsvorgang ist aber die vollständige Bedeckung des jeweiligen Produkts mit der Salzlake und eine beschwerende Verschlussmöglichkeit, die Luftzufuhr verhindert.

Diese Gemüsesorten sind bestens geeignet

Optimal ist es, entweder frische Produkte aus dem eigenen Garten oder Saison-Gemüse aus dem biologischen Anbau zu verwenden. Zum Fermentieren eignen sich dabei neben dem klassischen Weißkraut für Sauerkraut vor allem wasserarme Arten wie etwa Blumenkohl, Rote Bete, Möhren, Chinakohl, grüne Bohnen oder Rettich. Aber auch eher wasserhaltige Feldfrüchte wie zum Beispiel Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Paprika oder Zucchini verwandeln sich durch die Gärungskonservierung in eine langlebige vegetarische Kost.

Gesunde Kost durch Fermentierung

Lebensmittel, die auf diese Weise haltbar gemacht werden, sind auch sehr gut verdaulich. Die fermentierte Nahrung wird nämlich durch die Arbeit der Milchsäurebakterien gewissermaßen „vorverdaut“. Die probiotischen Kulturen, die durch die biochemischen Reaktionen gebildet werden, tragen so zu einer gesunden Darmflora bei, wo die Anzahl der schädlichen Bakterien gering ist. Damit leisten die Mini-Organismen einen aktiven Beitrag zu einem stabilen Immunsystem. Zusätzlich ist das Ferment-Gemüse dank der natürlichen Konservierung mittels Gärung frei von künstlichen Ersatzstoffen und es enthält viele Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Diese wertvollen Substanzen, die zum Schutz der Zellstrukturen auch antioxidativ in unserem Organismus wirken, gehen nämlich nicht verloren, da bei der Fermentierung nichts erhitzt oder eingekocht werden muss.

Booster für die „schlanke Linie“

Wer regelmäßig Fermentiertes zu sich nimmt, tut langfristig nicht nur seiner Gesundheit Gutes, sondern kann gleichzeitig Heißhungerattacken vorbeugen! Die probiotischen Kulturen, die sich durch das Verfahren bilden, reduzieren nämlich die Anzahl an Mikroorganismen im Darm, die sich vor allem von Zucker und Stärke ernähren. Figurbewusste dürfen sich also darüber freuen, dass fermentierte Delikatessen durch den intensiven Abbau von Kohlenhydraten kalorienärmer als manch andere Leckerbissen sind.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Kleines Fermentierungs- Einmaleins:

So geht's Schritt für Schritt:

1. Diese Utensilien werden neben dem Gemüse (ganz oder gestückelt) benötigt: Salz (am besten gutes Meer- oder Steinsalz), eine große Schüssel, ein scharfes Messer, saubere verschließbare Gärgefäße (Einmachgläser, Sauerkrauttopf, Steinguttöpfe), Küchenhelfer zum Umrühren und Objekte zum Beschweren der Gefäße wie Teller oder flache Steine.
2. Das Gemüse muss zunächst leicht geschrubbt oder gewaschen werden. „Feste“ Arten wie etwa Möhren oder Brokkoli werden in mundgerechte Stücke geschnitten oder geraspelt. Ist das Gemüse sehr kleinteilig (beispielsweise Schalotten oder Kirschtomaten), so reicht es dieses zu halbieren. „Krautiges“ Gemüse wird meist fein gehobelt.
3. Das zerkleinerte Gemüse wird mit Salz (als Richtwert gilt rund 20 Gramm Salz pro Kilogramm Gemüse) vermengt oder mit diesem gut eingerieben. Anschließend Wasser (hier gilt alternativ eine Dosierung von 20 bis 25 Gramm pro Liter) zugeben, vorsichtig umrühren, bis sich eine Salzlake bildet.
4. Gewürze verfeinern den Geschmack: Ingwer zu Möhren, Chili zu Chinakohl, Kümmel zu Kohl – Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!
5. Danach das Gemüse samt Flüssigkeit in ein Gär-Gefäß füllen und abdecken, damit keine Luftzufuhr mehr möglich ist. Zusätzlich kann das Ganze nochmals mit einem Gewicht beschwert werden. Auf diese Weise kann die Salzlake aufsteigen und die vegetarische Mischung ist komplett in den Sud eingetaucht.
6. Mindestens fünf bis sieben Tage muss nun gewartet werden. Dabei sollten die Ferment-Behälter bei einer Raumtemperatur zwischen 16 und 22 °C gelagert werden.
7. Wichtig ist, dass das während der Fermentation stets durch die Gärung entstehende CO₂ entweichen kann. Bei Einmachgläsern oder Glasgefäßen mit Klappdeckel sollte man deshalb den Gummiring anfangs weglassen. Und Schraubgefäße oder Steingut sollten ebenfalls nicht fest zugedreht beziehungsweise fest verschlossen werden. Alternativ können die Gefäße einmal am Tag vorsichtig über der Spüle geöffnet werden, damit so das Gas entweichen kann. Tipp: Beim Fermentieren entsteht typischer Weise ein wenig angenehmer Geruch: Deshalb sollte man die Küche regelmäßig lüften oder die jeweiligen Gefäße während des Fermentierens in einen anderen Raum mit passender Temperatur stellen.
8. Grundsätzlich gilt: Harte Gemüsesorten bleiben während der biochemischen Reaktion länger knackig. Weiche wie Kirschtomaten zerfallen dagegen schneller und brauchen deshalb bis zur fertigen Fermentierung eine kürzere Zeitspanne.
9. Geschmacksprobe: Wer eher einen milden Geschmack mag, sollte bereits nach etwa einer Woche kosten. Je saurer, weicher und weniger salzig aber das Gemüse gewünscht wird, desto länger sollte gewartet werden. Die Reifung des Ferments hängt dann auch vom jeweiligen Gärungsprodukt, der Stückelung und von der Umgebungswärme ab.
10. Das Ferment kann schließlich in Einmachgläser umgefüllt werden, wenn – je nach Gusto – das konservierte Gemüse das bevorzugte Aroma erreicht hat. Voraussetzung ist dabei immer, dass die Milchsäurebakterien in der Gemüse-Salzlake-Mixtur vorher genug Zeiten hatten zu reifen und sich so ein saures keimfreies Milieu bilden konnte, das das Lebensmittel erst haltbar macht.
11. Lagerung: Kühlschrank, Keller oder auf einem kühlen Dachboden (15-18 °C) mit wenig Licht ist optimal, da unter diesen Bedingungen der Fermentierungsprozess stoppt. Im Kühlschrank sind fermentierte Lebensmittel im Regelfall bis zu sechs Monate haltbar.



„Wir sind so etwas wie eine kleine Markthalle für regionale Erzeuger.“

Damit, sagt er, werde die Region in vielerlei Hinsicht nachhaltig gestärkt. Kurze Transportwege verbessern die CO₂-Bilanz, Arbeitsplätze bei Gewerbetreibenden gesichert und die Gesellschaft vor Ort vernetzt. Das alles trägt hier langfristig zur Lebensqualität bei.

Doch natürlich lässt sich die Angebotsvielfalt im Markt nicht vollständig durch regional erzeugte Produkte abbilden und es dreht sich auch nicht nur um Lebensmittel. Dazu kommt, dass verantwortungsvoll hergestellte Waren naturgemäß teurer sind als konventionell produzierte. „Das kann sich ein Großteil unserer Bevölkerung aber einfach nicht leisten. Also müssen wir unser Angebot entsprechend strukturieren. Denn wir sind für alle da und wollen das auch sein. Heute und morgen.“

Zusammenfassend wird deutlich, dass Nachhaltigkeit für Daniel Patschull nicht etwa nur ein werbewirksames Schlagwort ist, sondern eine Frage der persönlichen Haltung. Und das nicht nur in Bezug auf sein Warenangebot. Er schließt: „Wir dürfen den Glauben an uns nicht verlieren und müssen positiv denken. Nachhaltigkeit sollte sich durchs ganze Leben ziehen. Beruflich wie privat. Und ganz klar: Für mich endet es nicht, wenn ich heute Abend hier rausgehe.“

„PERSPEKTIVEN SCHAFFEN – DAS IST FÜR MICH NACHHALTIGKEIT“

Daniel Patschull findet klare Worte zum Thema

Nachhaltigkeit, Regionalität, Bio. Worte, die in aller Munde sind. Für den Arheilger EDEKA Händler Daniel Patschull sind das unterschiedliche Aspekte einer ganz persönlichen umfassenden Haltung, die Zukunft aktiv gestalten will, ohne dabei die Bodenhaftung zu verlieren.

Freitagmorgen in Arheilgen am Löwenplatz. Der EDEKA Markt ist gut besucht. Man kauft ein, trifft Bekannte und hält ein Schwätzchen. Die entspannte Atmosphäre erinnert eher an einen Wochenmarkt in der Nachbarschaft als an einen Verbrauchermarkt.

„Es geht um richtig gute Lebensmittel und um noch viel mehr.“

Im Büro über dem Markt treffen wir Daniel Patschull und unterhalten uns über das Thema Nachhaltigkeit – ein Thema, das der EDEKA

Händler sehr persönlich nimmt. Er weiß, dass darüber viel geredet und viel damit geworben wird. Aber das reicht ihm nicht. „Es reicht einfach nicht, von Prospekt zu Prospekt zu denken. Wir müssen durch unsere Lebensweise langfristige Perspektiven schaffen. Das gilt im privaten wie im betrieblichen Sinne. Selbstverständlich muss sich das in der Qualität unserer Produkte zeigen, aber darüber hinaus auch im täglichen Miteinander. Es geht darum, umfassend verantwortlich zu handeln.“

Er fährt fort: „Ich denke, in der Marke EDEKA wird dieser Gedanke recht deutlich. Denn in dieser Genossenschaft kommen viele Ideen selbstständiger Kaufleute zusammen. Es gibt nicht die Hubschrauberperspektive einer Konzernzentrale. Vielmehr stehen lokale Besonderheiten im Fokus der einzelnen Händler vor Ort. Und das erlaubt sehr zielführende nachhaltige regionale Strategien zu entwickeln.“

Dazu zählt Daniel Patschull die Möglichkeit, regionalen Familienbetrieben eine Plattform zur Vermarktung ihrer Produkte zu bieten – gerade in einer Zeit, in der kleinere Produzenten vielfach unter extremem Kostendruck stehen. „Sie können sich vollständig auf die Produktion ihrer Waren konzentrieren, ganz ohne zusätzliche Sachkosten. So schaffen wir als Familienbetrieb Planungssicherheit für andere Familienbetriebe in der Region“, erläutert er.



DANIEL PATSCHULL

KNACKFRISCH UND LECKER...



gesund und lecker!
Obstbau Martin



Äpfel direkt vom Obsthof Martin

Dass Äpfel auch Monate nach der Ernte knackfrisch zum Verbraucher kommen, ist keine Zauberei. „Wir legen sie einfach schlafen“, erklärt Obstbauer Jürgen Martin.

Dazu werden die Äpfel (Martin baut zwölf Sorten an) in luftdichten Hallen knapp über null Grad in sauerstoffarmer Atmosphäre eingelagert, bei Bedarf herausgeholt, für den Verkauf nach Gewicht sortiert. Im Obsthof Martin im Hohenlohekreis treten sie meist in Holz- oder Mehrwegkisten die kurze Reise zum Einzelhändler wie Edeka Patschull in Darmstadt an.

Mehrwegkisten aus Kunststoff können mehr als hundert Mal befüllt werden. Und auch dagegen, Äpfel in Folie zu verpacken, sei wenig einzuwenden, sagt Martin. Vorteil: Durch den hauchdünnen Kunststoff sei der Inhalt für den Kunden im Beutel sichtbar.

„Einfach wegwerfen sollte man die Verpackung nicht, sondern im Gelben Sack entsorgen. Das QS-Siegel garantiert dem Verbraucher eine vom Baum bis zu Ladentheke kontrollierte Qualität.“

HOKKAIDO & Co.

Kürbisse vom Hofladen Benz in Darmstadt-Arheilgen

„Weil er nicht geschält werden muss und ein so feines Aroma hat“, lobt Jutta Benz den Hokkaido. Sie und ihr Mann Werner beliefern Edeka Patschull im Herbst mit frischen Kürbissen. Vor 20 Jahren verkaufte sie vor allem Zierkürbisse. Erst mit Halloween sei die Kürbis-Welle über den großen Teich geschwappt.



Grund für den Erfolg: Die Feldfrüchte enthalten einen hohen Anteil an Beta-Carotin, sprich Vitamin A. Das verbessere die Sehkraft, straffe die Haut, kräftige die Haare. Und weil Kürbisse kalorienarm sind, gelten sie als wohlschmeckende Fitmacher.

Neben dem vielseitigen Hokkaido sind auch Butternut und Muskat-Kürbis beliebt. Der aromatische Muskat lasse sich das ganze Jahr über aufheben, sagt Jutta Benz. Er wird bis zu 40 Kilo schwer und gern in Teilen angeboten. Seine Vorteil: weniger Kerne, mehr Fleisch. Jutta Benz rät zum Reife-Check: „Kürbisse müssen hohl klingen, wenn man dran klopft.“ Kommen sie von Bauer Benz, sind sie garantiert von bester Qualität.

Er hat wieder Saison: Der Federweißer

Angegoren, aber noch süß, so soll er sein, der trinkfertige Federweißer. Für die Winzer ist das immer ein spannender Moment, denn schon hier erhält man die ersten Eindrücke des Jahrgangs. Wir fragen nach bei Kellermeister Maximilian Jantke von „autmundis Groß-Umstadt“ über den Neuen Wein, die Auswahl der Trauben, die Gärung und welche Speisen besonders lecker dazu schmecken.



Das besondere an unserem Federweißen ist, dass die Weinberge bzw. Trauben für den Rauscher jedes Mal extra „von Hand“ ausgewählt werden. Sobald dieser gepresst ist, geht die Federweißer-Saison los.

Und wie trinkt man den Rauscher am besten? Jeder wie er mag. Trinkt man ihn lieber süß, sollte man ihn sich holen, sobald er frisch abgefüllt wurde. Ansonsten kann man ihn auch zuhause etwas stehen lassen und abwarten bis er genau richtig ist, da der Federweißer immer weiter gärt. Die perfekte Kombi in Verbindung mit Federweißer ist Zwiebelkuchen – und das am besten gemeinsam mit guten Freunden in geselliger Runde.



Edeka in Arheilgen · Untere Mühlstr. 5
64291 Darmstadt-Arheilgen
Telefon: 06151-130 640
Öffnungszeiten: Mo – Sa 7 – 21:45 Uhr

Edeka in Kranichstein · Grundstraße 2-8
64289 Darmstadt-Kranichstein
Öffnungszeiten: Mo – Sa 8 – 21:00 Uhr

www.edeka.de

PATSCHULLS HERBSTREZEPTE

Zwiebelkuchen

Hefeteig

- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 25 g frische Hefe
- 250 ml lauwarme Milch
- 60 g weiche Butter
- 1 Ei
- 2 El Öl

Belag

- 1½ kg Gemüsezwiebeln
- 200 g durchwachsener Speck
- 2 El Öl
- 2 TL Kümmelsaat
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier
- 300 g Schmand

Zubereitung

1. Für den Hefeteig die Milch leicht erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, eine Mulde eindrücken. Die Hefe hineinbröckeln. Hefemilch, Butter und Ei zum Mehl geben. Alle Zutaten mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen (keine Umluft).

2. Währenddessen Zwiebeln vierteln und in der Küchenmaschine fein schneiden. Speck fein würfeln. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Speck darin bei mittlerer bis starker Hitze knusprig braten. Zwiebeln und Kümmel (wer Kümmel nicht mag, es geht auch ohne) zugeben und unter Rühren 5 Min. braten. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. dünsten, ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier und Schmand in einer großen Schüssel verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelmischung untermischen.

3. Nun den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als das Blech (ca. 42 x 32 cm) ausrollen. Teig auf das geölte Blech legen und am Rand gut andrücken. Abgedeckt 10 Min. gehen lassen. Die Masse auf dem Teig und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.



Kürbissuppe

- 1 kg Kürbis (z. B. Hokkaidokürbis)
- 300 g Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 3 El Öl
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 ml Schlagsahne
- Salz Pfeffer
- ½ Bund Majoran (nach Belieben)

Zubereitung

1. Kürbis halbieren, das weiche Innere und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis in Spalten schneiden, nach Bedarf schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2. In einem Topf Zwiebeln in 2 El Öl glasig dünsten. Kürbis und Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Schlagsahne zugeben und kurz aufkochen. Bei milder Hitze zugedeckt 25–30 Min. kochen lassen.

3. Suppe mit einem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blättchen von Majoran abzupfen und nach Belieben auf die Suppe geben und servieren.

Zubereitungstipps für Kürbiscremesuppe

Für die Kürbiscremesuppe können Sie Sahne, Kokosmilch oder Crème fraîche verwenden – das macht die Suppe cremig und verleiht die geschmackliche Richtung.

Paprika- oder Currypulver geben der Kürbiscremesuppe eine extra Note. Ingwer und Chili sorgen für eine feine Schärfe. Und wer es etwas extravaganter mag, gibt in Sesamöl gebratene Garnelen dazu.



Karamellierte Äpfel mit Vanilleeis

- 500 g Äpfel
- 20 g Butter
- 80 g Zucker
- Gemahlener Zimt
- 4 cl Calvados Apfel Brand
- ½ Zitrone
- 150 g Vanilleeis

Für Karamellierte Äpfel zunächst Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Butter mit Zucker in einer Pfanne unter Rühren karamellisieren lassen. Dabei wird der Zucker zunächst klumpig und dann flüssig. Sobald das Karamell anfängt braun zu werden, auf niedrige Temperatur stellen. Eine Prise Zimt und Äpfel zufügen. Mit Calvados ablöschen. Saft einer halben Zitrone zufügen. Karamellierte Äpfel kurz aufkochen, bis das Karamell wieder flüssig wird. Zugedeckt auf mittlerer Temperatur 5 Minuten schmoren lassen. Karamellierte Äpfel in der Soße abkühlen lassen. Karamellierte Äpfel mit Vanilleeis oder Zimteis servieren.



Edeka in Arheilgen · Untere Mühlstr. 5
64291 Darmstadt-Arheilgen
Telefon: 06151-130 640
Öffnungszeiten: Mo – Sa 7 – 21:45 Uhr

Edeka in Kranichstein · Grundstraße 2-8
64289 Darmstadt-Kranichstein
Öffnungszeiten: Mo – Sa 8 – 21:00 Uhr

www.edeka.de



„Herbstlich genießen und sparen“

Wenn die Blätter ihre Farbe wechseln und schließlich zu Boden fallen, möchten wir Ihnen besondere, herbstliche Tropfen ans Herz legen.

Zur schönen bunten Jahreszeit bieten wir Ihnen weiße, roséfarbene und rote Weine an.

Diese und viele mehr finden Sie ONLINE oder in unserem GranConsumo - stöbern lohnt sich!

Blätter färben sich,
Preise passen sich an!



Bodegas Hijos de Juan Gil, Jumilla, D.O. Jumilla

Moscatel Seco, D.O.P. Jumilla, 2021

7,95€

HERBSTPREIS

6,95€
9,27€/L

03XJG010



Bodegas Hijos de Juan Gil, Jumilla, D.O. Jumilla

Honoro Vera, Rosado, D.O. Jumilla, 2021

5,95€

HERBSTPREIS

4,95€
6,60€/L

04XJG006



Gil Family Estates, Weinregionen Spaniens
Can Blau, D.O. Monsant, Bodegas Can Blau, 2019

12,95€

HERBSTPREIS

10,95€
14,60€/L

04XJG031



Gil Family Estates, Weinregionen Spaniens
Honora Vera, Rioja, DOC, 2020

6,95€

HERBSTPREIS

5,95€
7,93€/L

04XJG060



Gil Family Estates, Weinregionen Spaniens
Rosario Vera Crianza, Rioja, DOC, 2018

11,95€

HERBSTPREIS

9,95€
13,27€/L

04XJG061



Bodegas Soto Manrique, Cebreros Ávila

La Viña de Ayer, Tinto, D.O.P. Cebreros, 2017

9,50€

HERBSTPREIS

7,95€
10,60€/L

04XSM011



Azienda Agricola Palagetto, S.Gimignano, Toskana

Mandorli, Vernaccia di San Gimignano DOCG, Bio, 2021

7,50€

HERBSTPREIS

6,50€
8,67€/L

03NIC001



Azienda Agricola Palagetto, S.Gimignano, Toskana

Caggio, Chianti Colli Senesi, DOCG, Bio, 2020

7,50€

HERBSTPREIS

6,50€
8,67€/L

04NIC001



Castello di Tassarolo, Marchesi di Spinola, Piemont

Gavi del Comune di Tassarolo, DOCG, Bio, 2021

9,95€

HERBSTPREIS

8,95€
11,93€/L

03CAT001



Azienda Agricola De Stefani, Fossalta di Piave Venezia, Venetien

Venezia DOC, 2019

9,95€

HERBSTPREIS

7,95€
10,60€/L

04STE006



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien

"0", N° ZERO, Negroamaro Otranto DOC, 2018

Rubin- bis Granatrot, breites Bouquet, frisch, ausgewogen, Aroma nach Kirsche & Beeren, würzige und balsamische Noten, sanfte Gerbstoffe.

13,95€

HERBSTPREIS

10,95€
14,60€/L

04MEN061



Cantine Due Palme, Cellino San Marco (BR), Apulien
Don Cosimo, Primitivo IGT Salento 2020

7,50€

HERBSTPREIS

6,50€
8,67€/L

04DPA002



Torrevento, Corato, Apulien

Fili D'Erba, Primitivo IGT, Bio, 2020

7,95€

HERBSTPREIS

6,50€
8,67€/L

04TOV020



Torrevento, Corato, Apulien

Fili D'Erba, Appassimento Puglia, IGT, Bio 2020

7,95€

HERBSTPREIS

6,50€
8,67€/L

04TOV021



Argiolas, Sardinia (CA), Sardinien

Korem, Isola dei Nuraghi, Rosso, IGT 2019

26,95€

HERBSTPREIS

21,95€
29,27€/L

04ARG012



Duca di Salaparuta, Casteldaccia, Sizilien

Colomba Platino, Nero D'Avola, Sicilia DOC, 2019

10,50€

HERBSTPREIS

8,95€
11,93€/L

03COR021



Duca di Salaparuta, Casteldaccia, Sizilien

Colomba Platino, Nero D'Avola, Sicilia DOC, 2019

10,50€

HERBSTPREIS

8,95€
11,93€/L

04COR020



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



= Weißwein = Roséwein = Rotwein



WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten



Die Küche gilt für viele als das Herz einer Wohnung. Denn bekanntlich lassen sich dort nicht nur die besten Partys feiern, sondern im Alltag auch all die Köstlichkeiten zubereiten, die dann als schmackhafte Liebesbezeugungen für Familie und Freunde durch den Magen gehen. Doch die deutsche Durchschnittsküche gibt dafür eigentlich nicht viel Raum her. Gerade einmal 13 Quadratmeter Grundfläche sind es im statistischen Durchschnitt. Solche bescheidenen Ausmaße müssen aber, was den Spaß am Kochen und die innenarchitektonischen Möglichkeiten betrifft, kein Nachteil sein. Wohlfühlatmosphäre gekoppelt an einen praktischen und ansehnlichen kulinarischen Handwerksbereich ist nämlich keine Frage der Größe, sondern der Planung. Mit einem stimmigen Gesamtkonzept, cleverem Stauraum und einem harmonischen Design können die winzigsten Küchen großzügig und einladend wirken und damit zu einer perfekten Spielwiese für Hobbyköche werden. So lässt sich – auch ohne das Einreißen von Wänden – mit ein paar Einrichtungstricks im Handumdrehen jede Menge Platz schaffen... für ein kompaktes Kochparadies zwischen Herd und Kühlschrank. Folgende Vorschläge können helfen, eine XXS-Küche groß rauskommen zu lassen.

KLEINE KÜCHEN GANZ GROSS!



„Soul Kitchen“ brauchen nicht viel Raum

Licht und Reflexionsflächen

Gut beleuchtet weitet sich grundsätzlich jeder Raum – egal, ob das Licht natürlich oder künstlich ist. Deshalb gilt auch für kleine Küchen: Großzügig illuminieren! Sparsame LED-Installationen können da Wunder wirken. Außerdem sollte man jegliche Lichtbremsen, wie etwa große Pflanzen, Wohndeko oder zu dunkle Vorhänge, die die Sonneneinstrahlung blockieren, vom Fenster entfernen. Denn je mehr die Küche nach draußen geöffnet wird, desto heller und großzügiger wirkt sie. Zusätzlich verstärken kann man diese Effekte mit weiteren Kniffen: So sollten möglichst Oberflächen, die das Licht im Raum optimieren – wie zum Beispiel helle Fliesen oder Edelstahl – zum Einsatz kommen. Ähnliches gilt für die Farbgebung der Wände und Schränke. Hier können vor allem zarte Farbtöne wie beispielsweise Cremeweiß, Nude oder Pastell-Grau für optimale Lichtreflexion sorgen, was wiederum den Blick in einer beengten Dreidimensionalität deutlich weitet.

Mit harten, dunklen Kontrasten geizen

Blaue Küchenschränke, schwarze Arbeitsplatte, rote Wände, gelber Sonnenschutz. So viel kontrastierendes Kunterbunt ist bei einem Mini-Raum, der zudem viel Funktionalität auf kleiner Fläche vereinen muss, eher kontraproduktiv. Denn jede Farbgränze und viele separiert kolorierte Bereiche – insbesondere, wenn sie dunkel sind – engen durch ihre Kleinteiligkeit den Blick ein. Eine Küche mit wenigen Kontrasten dagegen schafft Weite und Großzügigkeit: Die Übergänge sind dann fließend, das Auge wird nicht mehr „ausgebremst“ und der Raum als wesentlich größer wahrgenommen. Das heißt jedoch nicht, dass alle Flächen streng Ton-in-Ton gehalten werden müssen. Das würde nämlich kühl und steril wirken. So sollte man besser versuchen, eine gute wohnliche Balance zu finden, in dem Akzente mit Farbdetails, Holz oder Metallelementen als dezente Eyecatcher, die den Raum nicht überfrachten, zum Einsatz kommen.

Mehr Durchblick für mehr Leichtigkeit

Durchsichtige Kunststoffe und Glas sind geniale Raumvergrößerer. Denn durch sie kann man einfach hindurchschauen. Entsprechend mehr wird vom Raum sichtbar und das Gesamtbild erscheint großzügiger. Am besten lässt sich dieser Effekt durch Möbel wie etwa einem Glastisch, Stühlen mit Plexiglas oder gläsernen Regalen erreichen. Und auch durch den Austausch von massiven Schranktüren gegen Elemente mit Durchblick kann in eine Mini-Küche mehr Leichtigkeit einziehen. Eine weitere Stauraum-Option sind zudem offene Regale. Eine solche optische Auflockerung, die auch aus Holz sein kann, zaubert ebenfalls Transparenz und Weite in einen kleinen Raum.

Muster vorteilhaft einsetzen

Ein bewährter Trick, dem Auge Größe vorzugaukeln, sind auch bestimmte Muster. Favorisiert werden sollten dabei auf dem Fußboden zum Beispiel breite Streifen oder diagonale Linien – das streckt die Grundfläche. Für die Wände – sei es in Form von Tapeten oder Fliesen – eignen sich dagegen eher kleine, gleichmäßige Mustern die nicht zu dominant hervorstechen. Das lässt eine kleine Küche ebenfalls ruhiger und größer wirken. Geht der Mini-Kochbereich beispielsweise in ein größeres Esszimmer über, kann man diese beiden Zonen ähnlich gestalten. Die Übergänge fließen dadurch ineinander, so dass gleichzeitig die wenigen Quadratmeter rund um Herd & Co gestreckt werden.

Höhen ausnutzen

In kleinen Küchen zählt jeder Zentimeter. Vor allem in der Vertikalen unterschätzt man häufig, welches Aufbewahrungsvolumen trotz der vermeintlichen Enge möglich ist. Idealerweise sollte man deshalb das vorhandene Maximum nach oben gut ausnutzen, indem Schränke oder Regale bis unmittelbar unter die Decke reichen. Dadurch können die räumlichen Nutzungsoptionen noch deutlich erweitert werden.

Optische Streckung

Wenn die Küche sehr niedrig ist, kann man mit folgenden Tricks nachhelfen und die Decke optisch nach oben strecken. 1. Die Blicke nach oben ziehen zum Beispiel mit kleinen Bildern über Fenster und Türrahmen oder mit deckenhohen Hängeschränken. 2. Die Wände so streichen, dass die Decke einen Ton heller als die Wände ist. Dabei hilft auch, wenn der oberste Wandstreifen dieselbe Tönung wie der Küchenhimmel hat. Das verlängert die Raumhöhe zusätzlich. 3. Deckenfluter und Wandspots, die nach oben strahlen, können ebenfalls optisch für Maximierung sorgen.

Sparsam mit Details umgehen

Ausladende Formen, schmückende Ornamente, schnörkelige Zierleisten oder zu viele Wohnaccessoires. Das ist nichts für kleine Küchen. Lieber sollten stattdessen klare Linien, glatte Flächen und wenige Details dominieren. So sieht man mehr vom Raum, der Blick kann schweifen und die Küche wirkt so ruhiger und aufgeräumter.

Schlanke Formen wählen

Möbel und Geräte mit zierlichen Formen brauchen nicht nur wenig Platz, sie lassen Küchen auch größer erscheinen. So sollte möglichst alles, was klobig und schwerfällig ist – sei es die raumgreifende Abzugshaube oder die klobige Küchenmaschine – verbannt und stattdessen ersetzt werden durch filigranes platzsparendes Equipment mit schlanker Silhouette. So erscheint der kulinarische Arbeitsplatz luftiger und man

hat zudem mehr Fläche, um zu werkeln. Wie wäre es zum Beispiel mit einer magnetischen Messerleiste an der Wand statt eines Messerblocks oder einer Heißwasserarmatur statt eines XL-Wasserkochers?

Clever Arbeitsfläche schaffen

Damit in kleinen Küchen große Gerichte gezaubert werden können, sollte nicht an Arbeitsfläche gespart werden. Profiplaner bemessen diese mit Minimalmaßen von 60 Zentimetern in der Breite und einer ebensolchen Tiefe. Eine gute Ergänzung bieten dabei auch große Arbeitsbretter. Sie lassen sich bei Bedarf einfach über die Spüle oder den Herd legen und erweitern so den Platz im Handumdrehen.

Gut sortiert und aufgeräumt

Volle Küchen wirken immer klein und überladen. Deshalb sollte vor allem bei knappem Raumressourcen regelmäßig ausgemistet werden, indem alles konsequent verschwindet, was nicht mehr genutzt wird – von der angeschlagenen Tasse über die sperrige Kuchenplatte bis hin zum verkratzten Messbecher. Die Devise lautet zudem: Alles auslagern, was mehrmals wie zum Beispiel Pfannenwender oder Käseiben vorhanden ist, beziehungsweise nur selten zum Einsatz kommt. Wer braucht schon täglich das Waffeleisen, die Fritteuse oder das Raclette? Nur was tatsächlich im Dauerbetrieb ist, sollte in einer kleinen Küche immer griffbereit sein und einen festen Platz bekommen. Denn jedes Fleckchen Kochareal will hier clever genutzt sein.

Nicola Wilbrand-Donzelli



GARTENARBEITEN IM HERBST

Was muss jetzt erledigt werden?

...Und was steht sonst noch auf der herbstlichen Garten-Do-do-Liste?

- Wasseranschlüsse abstellen, Hähne zwecks Frostschutz leerlaufen und geöffnet lassen
- Wasserschläuche möglichst in den Keller oder in den Gartenschuppen räumen. Durch Kälte wird deren Kunststoff mit der Zeit nämlich mürbe und brüchig.
- Hohe, von Schneebruch gefährdete Pflanzen zusammenbinden.

Foto: © Saklakova – stock.adobe.com

Die Sonnenstunden nehmen deutlich ab, dafür steigt die Feuchtigkeit und die Temperaturen sinken. Es ist Herbst und die Vegetation geht in den Ruhemodus. Für Hobbygärtner ist dies aber kein Grund, es der Vegetation gleich zu tun: Jetzt beginnt nämlich die zweite Hochsaison für alle, die ihr kleines grünes Paradies winterfest machen. Welche Vorbereitungen müssen nun aber genau getroffen werden, damit nächstes Frühjahr alles wieder üppig blüht und gedeiht? Folgende Checkliste zeigt die wichtigsten Hege- und Pflege-Tipps.

Rasenpflege

Besonders wichtig ist, nun nochmal Luft an die Grünfläche zu lassen. Das heißt: Laub, Moos und andere heruntergefallene, abgestorbene Pflanzenteile vom Rasen entfernen. Zudem ist jetzt die beste Gelegenheit nach dem Sommer den Halm-Teppich nochmals zu vertikutieren. Ein spezieller Herbstdünger kann dann dem gestressten „Green“ zusätzlich neue Kraft geben und er verhin-

dert das Entstehen von braunen Stellen. Hierfür eignen sich besonders kaliumhaltige, stickstoffarme Dünger, die die Zellwände festigen und die Salzkonzentration in den Pflanzenzellen erhöhen. Kalium funktioniert dabei ähnlich wie auch Tausalz auf den Straßen. Frostschäden werden so vermieden, da sich der Gefrierpunkt reduziert. Und es sollte auch im November nochmals gemäht und der Rasen auf eine Ideallhöhe von vier bis fünf Zentimetern gestutzt werden. Bleibt die Grasnarbe dagegen deutlich länger, kann es bei Schnee passieren, dass die Halme durch die weiße Decke hinuntergedrückt werden. Das platte Gras ist dann ein perfekter Nährboden für Pilze und andere Krankheiten.

Gehölzschnitt

Jetzt ist der beste Moment, notwendige Rückschnitte an Sträuchern, Hecken und Bäumen vorzunehmen. Vor allem abgestorbene und kranke Äste sowie Gewächse, deren Triebe sich verselbständigen haben und schwächlich erscheinen, müs-

sen entfernt werden. Dabei darf aber nicht zu radikal vorgegangen werden. Lieber zu wenig als zu viel lautet hier das Mantra: Zum einen ist gesundes, schön verzweigtes Astwerk und etwas Unterholz ein Schutz für die Pflanzenwurzeln und zum anderen gilt: Ein zu extrem getrimmter Schnitt sorgt für weniger Sichtschutz außerhalb der Vegetationsphase. Zurückhaltung mit der Schere ist ebenso bei Sträuchern geboten, die ihre Blütenansätze schon im Herbst entwickeln. Dazu gehören zum Beispiel Forsythien und Rhododendren.

Stauden-Frisör

Mehrjährige Stauden sollten im Herbst heruntergeschnitten werden, damit ihr welkes Pflanzenmaterial nicht fault und schimmelt. Wann es für die jeweilige Pflanze so weit ist, erkennt man daran, ob sie gelb wird, sich die Stängel von allein in Richtung Boden neigen oder das ermüdete Blattgrün schon von selbst anfängt, zu vergammeln. Dies sind deutliche Anzeichen dafür, dass sich

die Säfte wieder zurück in die Wurzel ziehen und der oberirdische unansehnliche Rest entfernt werden kann.

Pflanzen-Umzug

Neben den zahlreichen Schnitt-Arbeiten, die gerade anstehen, ist nun auch die perfekte Jahreszeit, um Beet-Pflanzen zwecks neuer Kraftgewinnung umzusetzen. Hier sollte darauf geachtet werden, Gehölze und andere Gewächse möglichst großzügig auszugraben, damit das Wurzelwerk nicht beschädigt wird: Nach dem Umzug muss die Pflanze intensiv gewässert werden, sonst wächst sie am neuen Standort nicht gut an. Solche Aktionen funktionieren am besten am Herbstanfang, wenn noch keine Kälteperiode droht. Ansonsten könnte Frost dem umgesiedelten Grün zusetzen.

Ruhezeit für Rosen

Im Gegensatz zu anderen Gehölzen sind die Königinnen der Blumen jetzt eher pflegeleicht – brauchen keine Scheren, die ihren Trieben zu Leibe rücken. Ein Rückschnitt ist nämlich im Frühling viel wichtiger. So trei-



Klappacher Str. 122-124, 64285 Darmstadt
Telefon: 06151 / 601 33 22
www.parkgaertnerei-im-loss.de

Öffnungszeiten: Di, Do, Fr: 9.00-18.00 Uhr
Mi und Sa: 9.00-14.00 Uhr · Mo: geschlossen



ben später wesentlich mehr Blüten aus. Man kann seine Rosen nun also getrost in Ruhe lassen und sie besser noch eine Weile genießen. Denn viele dieser Gartenschönheiten blühen je nach Wetterlage nicht selten bis in den Dezember hinein – sind dann echte Lichtblicke zwischen herbstlicher Vegetation.

Laubverwertung

Ein wertvolles Gut im Garten ist das Laub, das nun in rauen Mengen von Bäumen und Gehölzen fällt. Zum einen bieten die Blätter, wenn sie beispielsweise in einer ruhigen Gartenecke zu einem Haufen zusammenrecht werden, einen schützenden Unterschlupf für Igel und andere Kleintiere. Zum anderen können sie – vorausgesetzt es gibt keinen Befall von Pilzen oder Schädlingen – zusätzlich als kostbarer Humus-Nährstoff auf den Kompost oder auf die Beete gegeben beziehungsweise in den lockeren Boden mit einer Gartenkralle eingearbeitet werden. Ansonsten welke Blätter von kranken Gehölzen besser aufsammeln und im Müll entsorgen!

Beete fürs Frühjahr präparieren

Am Ende der Vegetationsperiode brauchen die ausgelaugten und häufig verdichteten Böden ebenfalls eine besondere Pflege. So sollte die Erde jetzt gründlich aufgelockert

werden, damit Wasser besser in den Boden eindringt und die Wurzeln erreicht. Für winterharte Pflanzen, die in der Erde bleiben, bietet schließlich gleichmäßig verteiltes Mulch-Substrat einen guten Kälte-Schutz. Vorher sollten aber noch auf den Humusflächen die Zwiebeln der Frühblüher, wie etwa Krokusse, Tulpen und Narzissen in den Boden eingebracht werden. Dabei gilt die Faustregel: Die runden Kraftpakete werden ungefähr doppelt so tief in den Boden gesetzt, wie sie groß sind. Die Zwiebeln von bestimmten Sommerblumen, wie etwa Begonien, Dahlien oder Gladiolen sind dagegen mit Saisonwechsel besser außerhalb des Beetes aufgehoben. Diese Arten, die aus wärmeren Erdregionen stammen, fühlen sich nämlich wohler in einer Kiste im Keller, lagern dort frostgeschützt.... so lange, bis der Winter sich wieder verabschiedet.

Extra-Schutz für sensible Kübelgewächse und Mediterranes.

Auch Kübel- und Balkongewächse wie beispielsweise Oleander, Fuchsien und Geranien brauchen mit dem Jahreszeitenwechsel ein Dach über dem Kopf, müssen ins Haus gebracht und kühl, aber frostsicher untergestellt werden. Zudem sollten mediterrane Stauden und Kräuter, die ohne Topf unmittelbar in der Gartenerde wurzeln, jetzt entweder mit Zweigen und Reisig abgedeckt

Sicherheit rund um Ihr Zuhause.



Geprüfte
Haustüren



Zäune



Scheren-
gitter



Schließ-
anlagen



Fenster-
gitter



Sichere
Fenster



Tore

Mehr Infos:
wulf-berger.de



WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11
Telefon 06152 97909-0

oder zusätzlich durch ein Vlies umhüllt werden.

Saatgut-Kollektionen anlegen

Wenn Sonnenblumen verblüht sind, können die Kerne gesammelt und als Vogelfutter oder als Saat fürs nächste Jahr aufgehoben werden. Dies gilt genauso für andere reife Blumensamen, die sich nun aus den meist braun gewordenen Kapseln herauslösen lassen. Das Saatgut sollte danach, um Schimmel zu vermeiden, auf Zeitungspapier

ausgelegt und getrocknet werden. Im letzten Schritt schließlich landen die wertvollen Mini-Energiebündel, die bereits alles für ein neues Leben in sich tragen, am besten gut sortiert in beschrifteten Tütchen, die später trocken und lichtgeschützt gelagert werden müssen. Im Frühjahr kann man dann mit dem Aussäen beginnen.

Nicola Wilbrand-Donzelli



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

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 im Loop 5.

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 oHG

Darmstädter Kaffeerösterei &
Regionales Lädchen

- Kaffeespezialitäten
- Regionale Produkte
 - Köstlichkeiten
 - Weine
- Geschenkideen

Karlstraße 64 · Darmstadt
Telefon 0 61 51 - 159 173 9
www.heiping.de

Der | Die | Das – Satirelöwe:in /in Innen

Ab dem 16. Oktober brüllt er wieder, der Reinheimer Satirelöwe.

Nach bekanntem Veranstaltungsablauf wird die Reinheimer Satirewoche „sonntags um elf“ am 16. Oktober mit dem Satirischen Frühstück eröffnet.

Der Moderator Christian Döring spricht mit einem der Satirelöwen-gewinner der ersten Stunde – Fabian Lau. Musik gibt es wieder von 2nd Glance und neben schwarzem Humor bietet die Hofgutgastronomie schwarzen Kaffee, aber auch Tee und ein Frühstück für alle Gäste, die sich vorab dort anmelden (Tel.: 06162 968 2 986).

Im Anschluss wird die Ausstellung „ABGEFAHREN! – CARTOONS ZUR MOBILITÄT“ eröffnet. Diese ist an den folgenden Sonntagen, 23. und 30. Oktober, jeweils von 11 bis 18 Uhr in der Galerie im Hofgut zu sehen.

„So ein Theater“ titelt die Lesung von Stefan Benz, die am Montag, 17.10. ab 20 Uhr stattfindet.

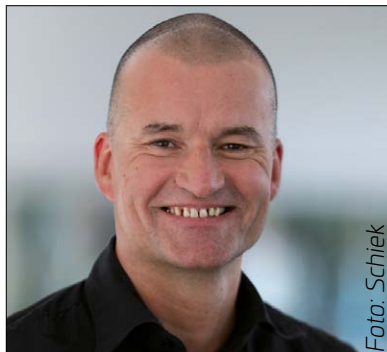


Foto: Schiek

Sabotage auf offener Bühne und Giftanschläge hinter den Kulissen! Mysteriöse Todesfälle und blutige Königsdramen im Oberbürgermeister-Wahlkampf! Sommerfestspiele mit Lustspielen und mörderische Intrigen auf dem Spielplan! Wohin der alte Kritiker Justus Beck auch geht, um Klassiker zu rezensieren, das Verbrechen ist schon da. Stefan Benz, Kulturredakteur in Darmstadt, präsentiert in seiner satirischen Krimi-Trilogie „Theaterdurst“, „Theaterwut“ und „Theaterherz“ einen schläfrigen Rezensenten, der Mord & Totschlag aufklärt, während er Shakespeare & Co erklärt. Unter dem Eindruck der Corona-Krise entstanden zudem die Kurzgeschichten „Theaterpest“ und „Theaterhölle“.



In seiner Lesung stellt Stefan Benz das Panoptikum von großer Kunst in einer kleinen Stadt als Jahrmarkt der Eitelkeiten vor.

Am 21. und 22. 10. finden die Wettbewerbstage um den Reinheimer Satirelöwen statt.

Zuerst waren es Solisten und Gruppen, die im Wettstreit um die begehrte Trophäe gegeneinander antraten, ab 2017 wurde der Preis jeweils für Frauen und Männer ausgeschrieben.

In diesem Jahr gibt es erstmals keine Aufteilung der beiden Wettbewerbstage mehr. Solistinnen, Solisten, Gruppen, egal welchen Geschlechts, diverse Künstler:innen – alle können am Wettbewerb teilnehmen.

Prämiert werden die besten drei der beiden Wettbewerbstage und – nach wie vor – der Publikums- lieblich von beiden Tagen.

Wer gewonnen hat erfahren Sie am Sonntag, dem 23. 10. ab 19 Uhr bei der Preisverleihung im Heinrich-Klein-Saal. Unter der fachkundigen Moderation von Christian Döring bekommen die Gewinner ihre Preise überreicht und präsentieren jeweils nochmals Ausschnitte aus ihren Programmen. Musikalisch umrahmt wird der Abend vom Duo Lagerfeld.

Karten und weitere Infos erhalten Interessierte unter www.reinheim.de



Fabian Lau – kurz und knapp – über sich selbst:

Mein Leben bewegt sich seit etwa zehn Jahren in einem Dreieck aus Kabarett, Intensivstation und Fernsehsessel; eine Art Bermudadreieck, in dem ich in den nächsten etwa zehn Jahren auch gerne verschwinden möchte. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

**Ausstellung: ABGEFAHREN! – CARTOONS ZUR MOBILITÄT
16.10.2022, 13 Uhr - Eröffnung in der Galerie im Hofgut
16.10. bis 30.10.2022 - sonntags 11 bis 18 Uhr geöffnet**

Quo vadis, Mobilität? Ist der E-Scooter wirklich die größte Gefahr des 21. Jahrhunderts? Fahren Autos demnächst ohne uns in den Urlaub? Hilft ein »Traumschiff«-Ausstrahlungsverbot den Klimawandel zu stoppen? Wie groß ist der CO2-Abdruck einer Himmelfahrt? Ist die gemeine Parklücke vom Aussterben bedroht? Gilt Atomstrom bei E-Bikes als Doping? Gibt es in Flugzeugen bald eine Nichtschämer-Klasse? Inwieweit hat uns die Corona-Pandemie ausgebremst? Und wo führt das alles überhaupt hin? Diese Ausstellung beantwortet die Fragen, die uns alle bewegen.

Als die ersten Automobile durch die Gegend fuhren war deren Erfinder Gottlieb Wilhelm Daimler noch skeptisch bezüglich deren Verbreitung: „Die weltweite Nachfrage nach Kraftfahrzeugen wird eine Million nicht überschreiten – allein schon aus Mangel an verfügbaren Chauffeuren.“

Und auch Kaiser Wilhelm II. konstatierte: „Ich glaube an das Pferd. Das Automobil ist eine vorübergehende Erscheinung“. Knapp daneben. Mittlerweile gibt es über eine Milliarde Autos weltweit. Dazu noch Bahnen, Busse, Schiffe und Flugzeuge, aber auch Segways, Roller und Rollatoren. Das alles mit und ohne „E“. Mobilität soweit das Auge reicht.

Aber wo führt uns das alles hin?



Fotos: Veranstalter

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



loop5

JOB S

Jetzt bewerben
LOOP5.DE/JOBS