

Ausgabe 6 | 2022

# LEBENS LUST



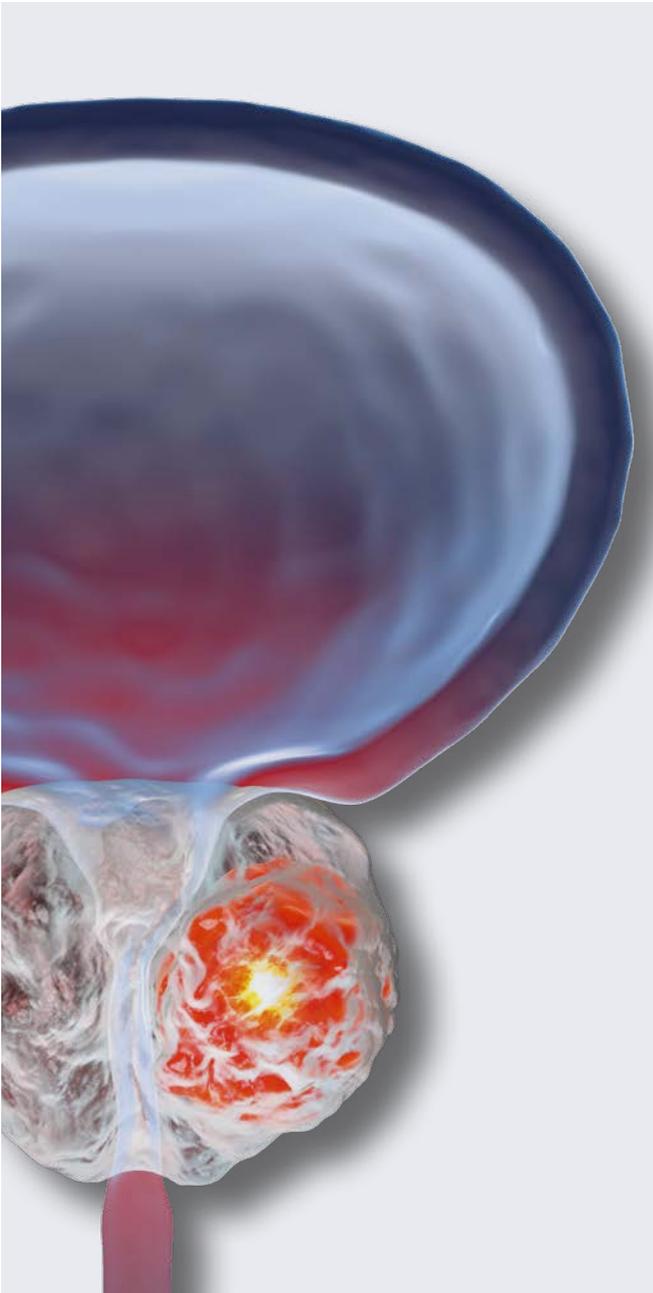
Das Magazin  
für Ihre Region



INSULINRESISTENZ –  
STILLE VORBOTEN  
VON DIABETES II

NACHHALTIGE  
SCHOKOLADE –  
VERLOCKUNG OHNE REUE

TAPETENWECHSEL  
VOM FEINSTEN –  
TRENDIGE WANDVERKLEIDUNGEN



## MODERNE PROSTATAKREBS DIAGNOSTIK

- Häufigste Krebserkrankung des Mannes in Deutschland, pro Jahr 70.000 Neuerkrankungen und 12.000 Todesfälle
- Bei Behandlung im frühen Stadium durch frühzeitige Diagnostik steigt die 10-Jahres-Überlebensrate auf 99%
- Bisherige Methoden gelten in der Fachliteratur als zu ungenau (Blutwert PSA kann bei Gewebeeentzündungen bösartige Veränderungen vortäuschen; manuelle Untersuchung, Ultraschall und selbst standardisierte Gewebeprobe erreichen nicht die entlegenen Zonen der Prostata)
- Die Radiologie Darmstadt bietet als einzige Praxis in Südhessen die multiparametrische, kontrastmittelverstärkte MRT ohne Strahlenbelastung und ohne Einführen einer Empfängerspule im Enddarm nach neusten Leitlinien an
- Unsere Fachärzte wurden für die Prostata-MRT von der Deutschen Röntgengesellschaft zertifiziert
- Unsere speziellen MRT-Geräte (3 Tesla MRT der neusten 3. Generation) und die Auswertungssoftware wurden vom Berufsverband Deutscher Radiologen zertifiziert

### KONTAKT / TERMINE



Standort am  
Fachärzteezentrum  
Grafenstr. 13  
64283 Darmstadt

E-Mail: prostata@  
radiologie-darmstadt.de

Tel.: 06151-60630-0  
Fax.: 06151-60630-10



**RADIOLOGIE  
DARMSTADT**

**RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!**

**AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.**



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



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

# MIT EINEM HAUCH WEIHNACHTLICHER NOSTALGIE BITTE...!



In Erinnerungen schwelgen, die besinnliche Zeit genießen und wunderbare Momente mit seinen Liebsten verbringen – das ist Weihnachten!

Und obwohl sich der Dezember mit diversen Weihnachtsfeiern, dem Besorgen von Geschenken und den Jahresabschlüssen auch stressig gestalten kann, möchten wir uns in diesem Jahr der entschleunigten Kehrseite von Weihnachten widmen, nämlich der Nostalgie und dem Festhalten an Altbekanntem. Mit etwas Abstand betrachtet, könnte man hier allerdings auch auf die Idee kommen, dass genau das eigentlich ziemlich eintönig ist: Jedes Jahr die gleichen Weihnachtslieder, die gleichen Weihnachtsfilme und die gleichen Weihnachtsplätzchen. Der Baum wird jedes Mal mehr oder weniger ähnlich geschmückt und am 24. Dezember gibt es meistens das gleiche Menü. Doch von Monotonie oder Langeweile kann hier überhaupt keine Rede sein! Denn – so paradox es klingt – sind es doch genau diese Traditionen, die einem ein Gefühl von Sicherheit und wohliger Vertrautheit geben und Weihnachten so einzigartig wie zauberhaft machen. Und gerade Geborgenheit und Verlässlichkeit sind so wichtig in Zeiten wie diesen, wo die Welt um uns herum in Unordnung geraten ist.

Immer wieder ein Thema – quasi ein Dauerbrenner – in unserem Magazin LebensLust ist die Arthrose an Hüft-, Knie- oder Schultergelenken. Kommt es zum Gelenkersatz, ist es wichtig sich in besten Händen zu wissen. Wir haben uns auf den Weg gemacht in das ‚OrthoCentrum Jugenheim‘ zu Prof. Dr. Peter Schröder. Von ihm wollten wir wissen, wie eine moderne Endoprothetik heutzutage aussieht und was den Erfolg des ‚OCJ‘ ausmacht. Lesen Sie dazu auf den Seiten 4 + 5.

Traditionell geht es dann auch gleich weiter mit Omas Hausmitteln gegen Erkältungskrankheiten: neu entdeckt und altbewährt. Sie verschaffen Linderung und helfen auf

ganz natürliche Weise den Heilungsprozess anzukurbeln. Den Artikel: Die Kraft natürlicher Helfer, finden Sie auf Seite 16 + 17.

Ein Thema, das uns in dieser Ausgabe besonders am Herzen liegt, ist die Insulinresistenz. Sie ist tückisch und ein kaum bekanntes Gesundheitsproblem. Auf Seite 10 - 12 erfahren Sie, was Insulin im Körper bewirkt und wie man einer Insulinresistenz entgegenwirken kann. Eine erfahrene Ansprechpartnerin in unserer Region ist hier zum Beispiel die Internistin Dr. med. Sabine Wiesner in Alsbach, die u.a. eine ausgewiesene Expertin rund um Ernährungsfragen ist (vgl. auch Seite 13).

Wer kennt nicht das Gefühl, wenn ein Stück zartschmelzende Schokolade ganz langsam auf der Zunge zergeht... Genuss ohne Reue, heißt das kulinarische Thema dieser Weihnachtsausgabe auf Seite 22 - 24. Hier lesen Sie, warum Schokolade besser ist als ihr Ruf und worauf Sie achten sollten, wenn Sie – besonders jetzt zu Weihnachten – Schokolade ohne Reue „FAIRnaschen“ möchten...natürlich wieder mit einem Rezept für Leckermäulchen.

Äußerst behaglich wird es auf unseren Sonderseiten für Wohnkultur ab Seite 30. Es wird nämlich wieder tapeziert, was das Zeug hält. Was lange als spießig galt, erlebt gerade eine Renaissance – mal in graphischer Opulenz, mal in organischer Mustervielfalt... Sehen Sie also selbst: Tapetenwechsel vom Feinsten!

Mit einem Hauch von Nostalgie wünschen wir Ihnen eine wunderschöne und besinnliche Weihnachtszeit. Bleiben Sie gesund und zuversichtlich

Ihre Friederike Oehmichen



## GESUNDHEIT

### Große Orthopädie in kleinem familiären Umfeld

Interview mit Prof. Dr. med. Schröder vom OrthoCentrum Jugenheim

Seite

4

### Gut bewappnet durch Herbst und Winter: mit vollem Impfschutz

Agaplesion Elisabethenstift

7

### Spinalkanalverengung – die übersehene Diagnose

Orthopädisches Zentrum Darmstadt

8

### Stille Vorboten von Diabetes II

Insulinresistenz ist ein kaum bekanntes Gesundheitsproblem

11

### Histamin-Intoleranz

Dr. med. Sabine Wiesner

13

### Die Kraft natürlicher Helfer

Altbewährte Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten

17

## LUST AUF GENUSS

### Verlockung ohne Reue

Woran man nachhaltige Schokolade erkennt

23

### Schoko-Birnen-Kuchen

Rezept

24

### Wildfleisch ist regional, nachhaltig und gesund

Edeka Patschull

26

## WOHNKULTUR

### Tapetenwechsel vom Feinsten

Trendige Wandverkleidungen zwischen graphischer Opulenz und organischer Mustervielfalt

31

### Papierberge adé!

Tipps für nachhaltige Geschenkverpackungen

35

### 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  
Leserzirkel und 1000 Auslagestellen in Südhessen  
Druck: Mannheimer Morgen Großdruckerei und Verlag GmbH

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

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

# „WIR PRAKTIZIEREN HIER GROSSE ORTHOPÄDIE IN KLEINEM FAMILIÄREM UMFELD“

Das ‚OrthoCentrum Jugenheim‘ hat sich unter der Leitung von Prof. Dr. Schröder zu einer der führenden Spezialkliniken für Mobilität entwickelt

Sämtliche Bereiche der Orthopädie und der Traumatologie – bei Erwachsenen ebenso wie bei Kindern – deckt das Kompetenzteam rund um Chefarzt Prof. Dr. Peter Schröder im ‚OCJ‘ – ‚Spezialklinik für Mobilität‘ ab. Dabei genießt der erfahrene Orthopäde und Operateur, der nach seinen beruflichen Stationen in der Charité Berlin sowie den Unikliniken in Ulm und Mannheim nun seit 2013 dem kompakten Bergsträßer Haus vorsteht und im Stammhaus – den Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg – seit 2020 als ärztlicher Leiter tätig ist, ein großes Renommee als ausgewiesener Experte für Endoprothetik. Jährlich werden im ‚OCJ‘ mittlerweile 1000 Implantate eingesetzt. Neueste Operations- und Behandlungsmethoden werden dabei in ein abgestuftes Gesamtkonzept eingebettet, dessen oberstes Ziel es ist, Patienten frühestmöglich und ohne Schmerzen wieder zu mobilisieren. Im Interview erläutert Prof. Dr. Schröder, was seine Arbeit an einer der ersten Adressen für Orthopädie und Traumatologie auszeichnet und welche Faktoren das übersichtliche 80-Betten-Haus zum Premiumstandard machen, wo täglich Medizin auf höchstem Niveau praktiziert wird.



Prof. Dr. med. Peter Schröder  
Chefarzt  
OrthoCentrum Jugenheim

**LebensLust: Das OCJ gehört deutschlandweit in die Riege der zehn besten Spezialkliniken für Knochen und Gelenke. Was macht den Erfolg der Klinik aus?**

**Prof. Dr. med. Peter Schröder:** Wir haben hier alle Stationen und Voraussetzungen, die für eine effektive und gelungene Behandlung notwendig sind, unter einem Dach versammelt. So gibt es zum einem einen ambulanten Zugang mit einer Verbindung von Orthopädie und Neurochirurgie, was insbesondere Wirbelsäulenbehandlungen betrifft. Und zum anderen verfügen wir über einen operativen-stationären Bereich mit drei OP-Sälen und 80 Betten. Die enge Verknüpfung mit der Physiotherapie beziehungsweise Reha ist hierbei eine zentrale Komponente. Demnächst können wir diesen Bereich sogar ambulant anbieten mit einer Zulassung für 20 Plätze. Zudem bieten wir als Privatleistung zusätzlich eine sogenannte „Präha“ an, wo die Patienten über drei Wochen durch unser Physiotherapie team eine individuelle Vorbereitung auf eine Endoprothese erhalten.

**Welche Vorteile hat das Prinzip „alles aus einer Hand“?**

Unser breitgefächertes Leistungsspektrum mit dem ‚Rundum-Sorglos-Paket‘ gebündelt

an einem Ort ist sehr patientenfreundlich: Muss jemand wegen Knochen- oder Gelenk-Problemen zu uns kommen, ist hier nämlich von vorneherein klar, dass je nach Diagnose jegliche Behandlungsart möglich ist – sei es ambulant, stationär, operativ, nicht operativ oder nur physiotherapeutisch. Wir können also den gesamten orthopädischen Werkzeugkasten anbieten. Das ist für unsere Patienten, die ja meist eher älter sind, sehr beruhigend. Sie können sich so sicher sein, dass alles, was ihre Beschwerden betrifft, hier vor Ort zuverlässig geregelt wird. Wir sind diesbezüglich also ein echter Schwerpunktversorger als Spezialklinik für Knochen und Gelenke, die mittlerweile auch zweimal zertifiziert ist.

**Welchen Stellenwert hat die Endoprothetik im OCJ?**

Der Bereich mit Implantat-Operationen an Hüft-, Knie- oder Schultergelenken hat eine zentrale Bedeutung an diesem Standort. Diesbezüglich gehören wir zu den etabliertesten Kliniken in Deutschland, wo wir – das sind 16 weitere ÄrztInnen sowie das OP- und Pflegeteam – bis zum Ende des Jahres auf rund 1000 Endoprothetik-Eingriffe kommen. Entsprechend stolz sind wir auf das, was wir hier täglich auf die Beine stellen. Denn eine solch hohe

Schlagzahl bei den durchgeführten Eingriffen ist immer ein Zeichen von professioneller Routine, die für medizinische Qualität höchster Güte steht. Ein perfekt eingespieltes Miteinander ist dabei neben dem medizinischen Knowhow und modernsten Hightech Materialien eine Grundvoraussetzung. Ein Operateur kann nämlich nur dann beste Arbeit leisten, wenn die Mannschaft um ihn herum auch optimal aufgestellt ist und alle Rädchen reibungslos ineinandergreifen.

**Haben Sie einen weiteren Arbeitsschwerpunkt?**

Mein besonderes Augenmerk gilt auch der Kinderorthopädie, auf die ich zusätzlich in meiner Zeit an der Uniklinik Mannheim Anfang der 2000er Jahre spezialisiert habe. Hier sind es dann regelmäßig auch körperlich und geistig behinderte Kinder mit ihren besonderen orthopädischen Problemen, die unsere Hilfe brauchen und operiert werden müssen. Solche oft herausfordernden Fälle betrachte ich immer als Chefsache: Denn sie haben neben der medizinischen auch eine große soziale Relevanz und sind zudem für mich eine Herzensangelegenheit. Mit diesen jungen Patienten zu arbeiten, ist nämlich sehr befriedigend und enorm erndend.



Prof. Dr. med. Peter Schröder



Prof. Dr. med. Peter Schröder

### Inwiefern behandeln Sie in Jugenheim auch Notfälle?

Dafür ist überwiegend die Orthopädie-Unfallchirurgie mit weiteren acht Ärzten am Hauptstandort Groß-Umstadt als klassische Maximalversorgerklinik mit allen wichtigen Fachrichtungen zuständig. Deshalb praktiziere ich sowohl in Jugenheim als auch in Groß-Umstadt – bin jeweils die Hälfte der Woche an einem der beiden Standorte und operiere. Der Vorteil dieser Zweiteilung ist, dass wir hier im OCJ hauptsächlich das reine Plangeschäft umsetzen können, ohne dass Unvorhergesehenes dazwischenkommt. Wir müssen also nicht auf Notfälle reagieren und einen festgelegten Eingriff plötzlich absetzen. Von diesen Voraussetzungen profitieren auch Patienten, denn sie können sich darauf verlassen, dass alles zuvor Geplante ohne Verzögerungen stattfindet.

### Was macht eine moderne Endoprothetik aus?

Da hat sich in den letzten 30 Jahren – so lange arbeite ich schon in diesem Bereich – eine Menge getan: Nicht nur dass die Eingriffe heute minimalinvasiv – also gewebe-, beziehungsweise muskel-, sehn-, gefäß- und nervenschonender als früher durchgeführt werden, auch die Implantat-Materialien sind inzwischen viel ausgefeilter, leichter und zierlicher geworden. Ein entscheidender Punkt bei uns ist außerdem, dass dem gesamten Behandlungsverlauf – also von einer ausführlichen Diagnostik und Beratung bis hin zur OP und der anschließenden Physiotherapie – ein Konzept zugrunde liegt, das sich zur Aufgabe macht, den Patienten nach dem Eingriff wieder so schnell wie möglich zu mobilisieren.

### Was muss dabei genau beachtet werden?

Jeder therapeutische Schritt ist hier Teil eines großen Ganzen: Wir nennen das Fast-Track-Chirurgie, wo es darum geht, eine besonders rasche und für den Patienten ‚komfortable‘ Genesung nach einer OP zu erreichen. Damit das gelingt, sind alle Behandlungsschritte aufeinander abgestimmt: Der Patient bekommt zum Beispiel eine bestimmte Kost, sodass er vor dem Eingriff nur noch eine kurze Zeit nüchtern bleiben muss. Zudem verwenden wir eine speziell gut verträgliche Form der Narkose und Schmerztherapie, die weniger den Kreislauf beeinflussen und der frisch Operierte so schneller wieder fit ist. Hinzukommen aber noch zwei weitere Faktoren, die eine schnelle Erholung möglich machen: Zum einen ist das die Anwendung minimalinvasiver Verfahren, die kaum Wunden verursachen und die knochenstützenden Muskeln rund um die Gelenk-Prothese dadurch wieder unmittelbar einsatzbereit sind. Und zum anderen machen es modernste Materialien heute möglich, dass ein Implantat an Hüfte oder Knie sehr zeitnah nach dem Eingriff belastet werden darf

– häufig geschieht das sogar schon am OP-Tag. Dann sind vom ersten Moment an die Physiotherapeuten – das Team ist mit 20 Spezialisten gut besetzt – an der Seite der Patienten und begleiten engmaschig die weitere Mobilisierungstherapie.

### Warum ist zeitnahe Aktivität und Beweglichkeit nach einer Implantat-OP so wichtig?

Je früher die Patienten wieder in Bewegung sind, desto geringer ist das Risiko zum Beispiel Thrombosen oder eine Lungenentzündung zu entwickeln. Das bedeutet allerdings nicht automatisch eine insgesamt kürzere stationäre Liegezeit. So dauert bei uns nach wie vor der durchschnittliche postoperative Klinik-Aufenthalt etwa fünf Tage. Den Unterschied macht hier vielmehr die Qualität der besonderen konzentrierten Behandlung, die nur dann erfolgreich sein kann, wenn alle Fäden für das Ziel „schnelle Genesung durch schnelle Mobilisierung“ zusammenlaufen – mit einer gut angepassten Anästhesie, einer entsprechenden Schmerztherapie und schließlich einer individuell abgestimmten Physiotherapie. Der Rest ist dann noch ein gutes Knowhow bei der OP.

### Wohin steuert die Endoprothetik 2.0 noch?

Ich glaube, dass die Digitalisierung zu einem gewissen Grad – sei es bei der Patienteninformation oder auch bei der Robot-Navigation in der OP-Technik – in Zukunft eine immer größere Rolle spielt. Doch letztendlich werden das Handwerk und die Expertise eines erfahrenen Operateurs meines Erachtens unverzichtbar bleiben. Die Dinge müssen eben auch noch funktionieren, wenn der Strom mal ausfällt.

### Welche Verbesserungen sind bei den Materialien noch möglich?

Hier wird an verschiedenen Innovationen gearbeitet und geforscht: Weitere Entwicklungen gibt es etwa bei der Individualisierung von künstlichen Hüftgelenken in Form von 3-D-Drucken, die jedoch den Nachteil haben, dass bei dem Eingriff nichts schiefgehen darf, weil ja nur ein Unikat-Exemplar zur Verfügung steht. Zudem kommt es bei neuen Verfahren ja nicht nur auf eine perfekte Individualprothese an, sondern auf das Gesamtbild – das heißt, das komplette Gelenkspiel zusammen mit den angrenzenden Gewebestrukturen gut funktioniert, wenn das Ersatzprodukt eingewachsen ist. Und hier hat die 3D-Technik bisher noch nicht bewiesen, dass sie besser als die aktuell etablierten modernen Standards funktioniert.

Eine andere Perspektive bietet die Bio-Prothetik. Hier kommen immer öfter laborgezüchtete Knorpelgewebe zum Einsatz. Bisher bewähren sich diese Optionen allerdings nur auf kleinen knöchernen Bereichen. Es ist also noch nicht möglich ein



komplettes Gelenk mit Bio-Technologie nachzubilden. Doch eines Tages wird es wahrscheinlich gelingen, mithilfe dieses Knowhows auf künstliche Ersatzprodukte aus Titan, Keramik oder Polyethylen zu verzichten.

### Wie sehen Sie die Zukunft Ihrer Arbeit und die Ihres Teams hier im OrthoCentrum Jugenheim?

Optimierungen und innovative Anpassungen bei der derzeitigen Hightech-Prothetik werden wir natürlich immer aufgreifen, denn die Materialien für Gelenkersatz werden erfreulicherweise immer verschleißresistenter und besser verträglich, während die Implantate gleichzeitig kleiner werden. Das ist ein weiterer Fortschritt. Ansonsten werden wir hier ohne die Anonymität einer XL-Klinik weiter unsere Philosophie leben und große Orthopädie in einem kleinen, familiären Umfeld umsetzen – wo alles ineinandergreift, und jeder weiß, was er zu tun hat. Das macht den besonderen Spirit hier für alle Beteiligten aus. Und das überträgt sich schließlich auch auf unsere Patienten.



### Kreisklinik Jugenheim

Hauptstraße 30  
64342 Seeheim-Jugenheim  
fon 0 62 57/508 - 0  
kreiskliniken-darmstadt-dieburg.de/spezialklinik-jugenheim/



# IM WINTER IMMUNSTARK BLEIBEN

Wie man die inneren Speicher gezielt wieder auffüllen kann

(djd). Dieser Winter fühlt sich besonders kalt an, was wohl vor allem der Energiekrise zuzuschreiben ist. Und nach zwei Corona-Jahren sind nun auch die üblichen Erkältungs- und Grippewellen wieder auf dem Vormarsch. Umso wichtiger ist ein funktionierendes Abwehrsystem. Doch gerade in den dunklen Monaten leeren sich die Kraft- und Nährstoffspeicher bei vielen Menschen rasant. Zusätzlich können die angespannte Stimmungslage und der Stress, welche die aktuellen Umstände oft mit sich bringen, die Immunpower schwächen.

## Frische Kost und wichtige Nährstoffe

Um angreifenden Viren und anderen Krankheitserregern standhalten zu können, sollte man daher die Abwehr vermehrt unterstützen. Dafür kann jeder selbst etwas Gutes tun. Die Basis bildet eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie genügend Flüssigkeit. Mahlzeiten sollten aus frischen Zutaten zubereitet werden, zwischendurch liefern gesunde Snacks wie Nüsse, Trockenfrüchte oder selbst gemachte Müsliriegel und Smoothies Nährstoff-

*Schlechtes Wetter?  
Kein Grund, nicht an die  
frische Luft zu gehen -  
passend gekleidet,  
stärkt man so sein  
Immunsystem.*



Foto: djd/dunatura/Getty Images/Chalabala

fe. Im Alltag bleibt dafür allerdings oft zu wenig Zeit. Zudem haben Mikronährstoffe im Körper verschiedene Funktionen gleichzeitig. Daher kann es sein, dass sie bereits an anderen Stationen genutzt werden und dem Immunsystem nicht in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, weshalb es

dann nicht in normaler Stärke arbeitet. Hier lässt sich gezielt nachhelfen. So bieten etwa die dunatura-Tagespacks Immun Complete mit natürlichem Vitamin C, Zink, Vitamin D3, B12 und Folat eine ausgefeilte Kombination an Nährstoffen für funktionierende Abwehrkräfte. Weitere B-Vitamine

und die Pflanzenstoffe OPC und Kurkuma kommen hinzu. Mehr Infos gibt es unter [www.dunatura.de](http://www.dunatura.de). Dort lassen sich die Tagespacks zudem mittels eines Tests an die persönlichen Bedürfnisse anpassen.

## Nächtliche Immunprozesse fördern

Es finden sich dort zudem viele Tipps rund um die Gesundheit und ein schlagkräftiges Immunsystem. So ist gerade in herausfordernden Zeiten ausreichender Schlaf unerlässlich. Sieben bis acht Stunden sind ratsam, damit die nächtlichen Immun- und Reparaturprozesse im Körper optimal ablaufen können. Auch tägliche Bewegung an der frischen Luft ist ein Muss. Mit der richtigen Bekleidung sind Radeln, Walken oder einfach ein Spaziergang in der Mittagspause bei jedem Wetter möglich – und sorgen auch gleich für eine wohltuende Auszeit.



**LÄUFT  
WIEDER**

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](http://www.asklepios.com/alsbach)

# 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](http://www.agaplesion-elisabethenstift.de)



**Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer**  
 Facharzt für Orthopädie,  
 Unfallchirurgie, Physikalische Medizin  
 und Rehabilitationswesen am  
 ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘



# SPINALKANAL- VERENGUNG

## Die übersehene Diagnose

**Im Interview Prof. Jürgen Fischer vom Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt**

*Um welche Diagnose handelt es sich bei der Spinalkanalverengung?*

**Prof. Fischer:** Das leicht verletzbare Rückenmark und dessen Nerven werden durch ein äußeres Rohr geschützt. Es setzt sich zusammen aus den Wirbelkörpern, den Wirbelbögen, der Bandscheibe und den Wirbelgelenken. Diese zusammen bilden ein langes, vom Kopf beginnendes, bis zum Becken reichendes biegsames Rohr, das das Rückenmark schützt.

Kommt es zu einer Verengung des Rückenmarkrohres, so werden die darin befindlichen Nervenfasern des Rückenmarkes zusammengedrückt und können dauerhaften Schaden nehmen.

*Wie äußert sich die Erkrankung?*

**Prof. Fischer:** Das typische an der Erkrankung ist, dass es zu Beginn sehr unspezifische Symptome sind. Die Patienten klagen oft über Schmerzen in den Beinen, häufig rückwärtig im Oberschenkel, aber auch bis in den Unterschenkel ausstrahlend. Daneben kommen unspezifische Rückenschmerzen, bewegungsabhängige Schmerzen, intermittierendes Kribbeln, aber auch eine schnelle Ermüdung der Beine vor.

Ist die Verengung des Rückenmarkrohres im Bereich der Halswirbelsäule, sind die Symptome noch sehr viel unterschiedlicher. So können die oben beschriebenen Beschwerden im Bereich der Beine auftreten, aber auch Beschwerden im Bereich der Arme, ziehende, dumpfe Schmerzen, Missempfindungen oder Ungeschicklichkeiten beim Feinbewegungsmuster der Hände.

Gerade diese unspezifischen Symptome führen dazu, dass die Patienten oft Monate, ja manchmal jahrelang fehlerhaft behandelt werden.

*Gibt es typische Symptome für die Erkrankung?*

**Prof. Fischer:** Bei fortgeschrittenen Erkrankungen wird das Rückenmark so weit komprimiert, dass es zu typischen richtungsweisenden Symptomen kommt. Ist diese Verengung in der Lendenwirbelsäule, so klagt der Patient bei längerem Gehen über zunehmende Beschwerden. Bleibt er stehen oder setzt sich, verschwinden die Beschwerden meist relativ rasch. Auch das vermehrte Stehen im Hohlkreuz oder Tätigkeiten, die zu einer zunehmenden Beckenkippung führen, verstärken die Symptome. Ein Sitzen mit einem runden Rücken oder das Abstützen mit den Armen bringt oft sofortige Erleichterung.

*Wie wird die Diagnose gestellt?*

**Prof. Fischer:** Das Wichtigste ist, dass der Arzt daran denkt. Besteht der geringste Verdacht, sollte umgehend eine kernspintomographische (d. h. röntgenstrahlenfreie Schnittbilduntersuchung) durchgeführt werden. Hierbei kann der Querdurchmesser des Rückenmarks sowie der Querdurchmesser des Rückenmarkrohres vermessen werden. Typischerweise liegt der Durchmesser des Rückenmarkrohres bei 14 mm und mehr. Unterschreitet der Durchmesser 12 mm, so spricht man von einer relativen Enge. Ab einem Durchmesser unterhalb von 10 mm von einer absoluten behandlungsbedürftigen Rückenmarksenge.

Das typische an der Erkrankung ist, dass es sich um einen langsamen, schleichenden Prozess handelt, der zu fortschreitenden Symptomen führt. Schlimmstenfalls kann es zu kompletten Lähmungen in den Beinen, aber auch zu Störungen der Stuhl- und Blasenfunktion mit Inkontinenz kommen.

Nur eine rechtzeitige Diagnose und adäquate Behandlung schützt den Patienten vor dauerhaftem Schaden.



*Spinalkanalenge der Lendenwirbelsäule*

*Sind die Symptome dauerhaft?*

**Prof. Fischer:** Je länger der Druck auf dem Nerv besteht, umso stärker treten dauerhafte Schäden auf. Bei einer rechtzeitigen Diagnose können die Symptome vollständig rückläufig sein.

*Wie werden bei Ihnen die Diagnosen gestellt?*

**Prof. Fischer:** Im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt wird zunächst eine eingehende Befragung des Patienten durchgeführt und sofern der Verdacht besteht, eine strahlenfreie Untersuchung im Kernspin durchgeführt. Da viele Patienten vor der engen Röhrenuntersuchung des Kernspins sich scheuen und unter Platzangst leiden, führen wir dies in einem rundherum offenen Kernspintomographen durch. Der Patient liegt entspannt und der Kopf ist außerhalb des Untersuchungsgerätes.

Diese modernen Hochleistungstomographen ermöglichen für den Patienten ein entspanntes Untersuchungsklima und gestatten gleichzeitig eine präzise Diagnosestellung. Das Rückenmark kann auch dreidimensional räumlich dargestellt werden. Hierbei zeigen sich dann die typischen Einschnürungen, die ähnlich wie bei einer Sanduhr, eine taillenförmige Abschnürung bis zur subtotalen Unterbrechung des Rückenmarkquerdurchmessers führen können.

*Welche Therapieoptionen bestehen?*

**Prof. Fischer:** Bei beginnenden Verengungen können einfache Maßnahmen z.B. durch Haltungskorrektur, indem man das Hohlkreuz durch entsprechendes Training beseitigt, schon eine rasche Linderung bringen. Unterstützt wird dieses durch Dehnung und Entlastung der tiefen Rückenmuskulatur sowie ggf. ergänzt durch äußerlich korrigierende Bandagen. Abschwellende Medikamente sowie die Schulung geeigneter Verhaltensweisen sind unabdingbar. Persistieren die Beschwerden, so muss heute nicht wie in den vergangenen Jahren sofort eine operative Behandlung erfolgen. Wir können derzeit mehr als 70 % aller mittel- und hochgradigen Wirbelkanalverengungen ohne operative Maßnahmen beseitigen.

Als Erstes wird die Engstelle im Kernspintomographen dreidimensional lokalisiert. Es existieren heute moderne Medikamente, die zu einer Erweiterung des inneren Querdurchmessers führen. Somit ähnlich, wenn man es salopp formulieren will „wie mit einem Rohreiniger am Abfluss“. Voraussetzung ist, dass dieser punktgenau an der Engstelle eingebracht wird. Hierzu ist es möglich, im offenen, ultrapräzisen Kernspintomographen mittels Microtitannadel eine feine, extrem dünne Nadel in die Nähe der Engstelle zu platzieren. Dies geschieht unter Bildkontrolle im Kernspintomographen und ist für den Patienten absolut röntgenstrahlenfrei. Hierin besteht einer der entscheidenden Unterschiede zur Durchführung in der Computertomographie, wobei insbesondere bei wiederholter Durchführung im MRT erhebliche Strahlenbelastungen für den Patienten entstehen können.

Die dreidimensional räumliche Darstellung der Erkrankung und die Echtzeitkontrolle der extrafeinen Micronadel gestatten eine Behandlung höchster Sicherheit und größter Effizienz. Je nach Schwere der Erkrankung werden 1-5 Behandlungen erforderlich. Durch die Erweiterung des Raumangebotes für das Rückenmark können operative Behandlungen vermieden werden.

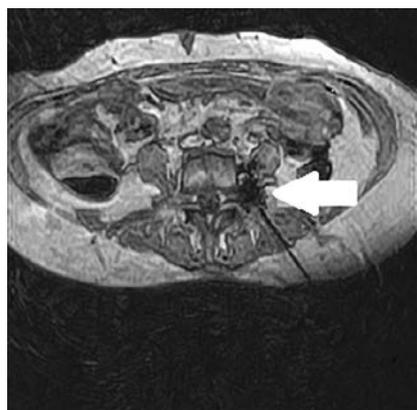
*Warum wird diese Methode nicht häufiger eingesetzt?*

**Prof. Fischer:** Voraussetzung zum Einsetzen dieser Methode sind mehrere Faktoren.

Zum Ersten bedarf es einer langjährigen ärztlichen Erfahrung, um diese Methode sicher durchzuführen.



3 dimensionale Therapieplanung



Präzise Nervenschmerzblockade

Zweitens sind bestimmte moderne technische Voraussetzungen notwendig, um ein präzises dreidimensionales Bild und optimale Lokalisation der Rückenmarkeinnengung vorzunehmen.

Als Drittes bedarf es einer sicheren kontrollierten Echtzeitnadelführung, um das Medikament sicher an den Ort des Geschehens zu bringen.

Darüber hinaus sollte auf vermeidbare hohe Röntgenstrahlenbelastung in der Computertomographie verzichtet werden. Die Behandlung sollte in einer kernspintomographischen Hochleistungsapparatur erfolgen. Da diese Behandlung nicht im Tunnelgerät durchgeführt werden kann, muss ein präziser, leistungsstarker, offener Kernspintomograph zur Verfügung stehen. Nur an wenigen Orten bestehen sämtliche o. g. Voraussetzungen, die zur präzisen, sicheren Durchführung der Behandlung erforderlich sind.

*Wird diese Behandlung bei Ihnen durchgeführt?*

**Prof. Fischer:** Die oben beschriebene Behandlung wird seit langem im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt mit hoher Erfolgsquote durchgeführt. Voraussetzung ist, dass die Diagnose exakt gestellt wurde, die Erkrankung präzise lokalisiert ist und der Patient über die begleitenden Maßnahmen aufgeklärt ist.

*Wann kann die Methode nicht angewendet werden?*

**Prof. Fischer:** Sollte es zu rasch fortschreitenden Lähmungen der Beine, Arme oder gar zu Lähmungen der Blasen- oder Stuhlfunktion mit Inkontinenz kommen, sind kurzfristig operative Maßnahmen erforderlich. Insbesondere bei Störungen der Darm-, Mastdarm- und Blasenfunktion ist schnelle Entlastung des Rückenmarks erforderlich, um eine dauerhafte Inkontinenz zu vermeiden.

In allen übrigen Fällen, und das sind über 95 %, ist die oben genannte Vorgehensweise das Mittel der Wahl.

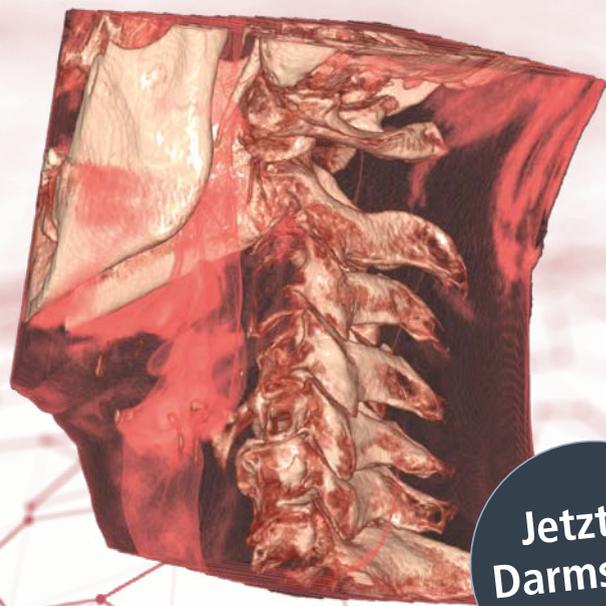
*Was ist die wichtigste Voraussetzung für eine Heilung des Patienten?*

**Prof. Fischer:** Die wichtigste Voraussetzung ist, dass der Arzt oder der Patient darüber aufgeklärt ist, dass es diese Erkrankung gibt und dass man rechtzeitig daran denkt. In den vielen Fällen, die wir mit Spätfolgen im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt sehen, handelt es sich um Fälle, die über Monate und Jahre fehlerhaft behandelt wurden, da die Erkrankung der Rückenmarkkanalenge nicht bekannt war oder an diese nicht rechtzeitig gedacht wurde. Das frühzeitige daran Denken und rechtzeitige Einleiten entsprechender Behandlungsmaßnahmen kann dem Patienten schon sichere Linderung bringen und dauerhafte Schäden vermeiden.

Erstmals in Deutschland  
Digitaler Volumentomograph 7G

## Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,  
die bisher verborgen blieben.



Jetzt in  
Darmstadt



**Orthopaedisches 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



# GESUNDHEIT

Sie ist tückisch – die Insulinresistenz. Denn sie verläuft meist schleichend und ohne Symptome, bleibt deshalb zumeist lange Zeit unbemerkt. Und genau das birgt Risiken. Denn Insulinresistenz wird auch als Prä-Diabetes bezeichnet und ist eine Vorstufe zu Typ-2-Diabetes. Deshalb ist es

umso wichtiger frühzeitig die gefährlichen biochemischen Abläufe zu kennen, um so rechtzeitig gegenzusteuern. Denn bestimmte Faktoren bezüglich der Lebensgewohnheiten und der physischen Konstitution befeuern das Entstehen dieser ‚leisen‘ eher unbekanntes Erkrankung.



# STILLE VORBOTEN VON DIABETES II

## Insulinresistenz ist ein kaum bekanntes Gesundheitsproblem

Sie ist tückisch – die Insulinresistenz. Denn sie verläuft meist schleichend und ohne Symptome, bleibt deshalb zumeist lange Zeit unbemerkt. Und genau das birgt Risiken. Denn Insulinresistenz wird auch als Prä-Diabetes bezeichnet und ist eine Vorstufe zu Typ-2-Diabetes. Deshalb ist es umso wichtiger frühzeitig die gefährlichen biochemischen Abläufe zu kennen, um so rechtzeitig gegenzusteuern. Denn bestimmte Faktoren bezüglich der Lebensgewohnheiten und der physischen Konstitution befeuern das Entstehen dieser ‚leisen‘ eher unbekanntem Erkrankung.

### Was bewirkt Insulin?

Der wichtige Botenstoff, der in der Bauchspeicheldrüse produziert wird, hat verschiedene Auswirkungen auf den Organismus. Eine zentrale Funktion ist die Beeinflussung des Zuckerstoffwechsels und die Regelung des Blutzuckers. Das Hormon ermöglicht dabei den Zellen, Glukose aus dem Blut aufzunehmen und so durch Verbrennung des Zuckers ihre Energie zugewinnen. Zudem verhindert Insulin einen zu starken Anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Essen, da zu hohe Zuckerkonzentrationen im Blut für den Körper gefährlich werden.

### Wie entsteht eine Resistenz von Körperzellen gegen Insulin?

Eine beginnende Abwehrreaktion gegen das Hormon bedeutet, dass die Aufgaben des Insulins nicht mehr ausreichend erfüllt werden können. Dem versucht der



Illustration: © bsd studio – stock.adobe.com

Organismus zunächst durch eine deutlich vermehrte Insulinproduktion entgegenzuwirken. Bei diesem permanenten Überangebot stumpfen dann allerdings die Zellen allmählich gegen das Hormon ab. Infolgedessen bauen sie ihre Bindungsstellen (Rezeptoren) für den Zuckertransport ab, so dass der Blutzuckerspiegel aus der Balance gerät. Laufen diese beiden biochemischen Prozesse – also ständig zunehmende Resistenz in den Zellen und zugleich kontinuierlich steigende Insulinproduktion – länger gegeneinander, erschöpft sich irgendwann die Fähigkeit der Bauchspeicheldrüse, Insulin nachzuliefern.

### Welche Auslöser gibt es?

Wenn der Zellstrukturen nicht mehr ausreichend auf Insulin ansprechen, spielt häufig zu viel Bauchfett, also ein bauchbetontes Übergewicht mit auffällig großem Bauchumfang (Metabolisches Syndrom) eine Rolle. Denn durch die großen Men-

gen, die die übermäßige Fettansammlung in der Körpermitte normalerweise an Fettsäuren freisetzt, decken vor allem die Muskelzellen ihren Energiebedarf nun bevorzugt über diese Kraftquelle. Das hat zur Folge, dass sie kaum mehr Glukose aus dem Blut aufnehmen und ein Zuckerüberschuss entsteht.

### Wie lässt sich eine Insulinresistenz diagnostizieren?

Ein Glukosebelastungstest beim Arzt kann frühzeitig aufdecken, ob die körpereigene Insulinproduktion ausreicht, um Glukose-Spitzenbelastungen zu beherrschen. So lässt sich normalerweise eine beginnende Insulinresistenz und damit eine Bereitschaft zur Entwicklung einer Zuckerkrankheit leicht entdecken. Wer hier ein erhöhtes Risiko trägt und beispielsweise übergewichtig ist beziehungsweise einen Bodymaßindex von über 25 aufweist, sollte sich in regelmäßigen Abständen diesem Check unterziehen.

### Wie kann man einer Insulinresistenz entgegenwirken?

Unverzichtbar ist es bei beginnender Insulinresistenz die Lebensgewohnheiten frühzeitig umzustellen, weil durch die erhöhte Glukosekonzentration im Blut bereits in den ersten Stadien minimale Veränderungen und Schädigungen an kleinsten Blutgefäßen und Nervenzellen entstehen, die später zu typischen Diabeteskomplikationen wie etwa verminderter Immunabwehr oder Wundheilungsstörungen führen können. Der Grundstein für diese hormonelle aus dem Takt geratene biochemische Reaktion wird bereits Jahre vor einer Typ-2-Diabetes-Diagnose gelegt – wenn die Nüchternblutzuckerwerte noch unauffällig sind und die Insulinproduktion noch nicht zum Erliegen gekommen ist. Deshalb sollten all jene, die unter Übergewicht beziehungsweise dem Metabolischen Syndrom leiden, möglichst früh Vorsorgemaßnahmen in Form einer nachhaltigen, von regelmäßigen Bewegungseinheiten begleiteten Ernährungsumstellung in Angriff nehmen, um so eine im schlimmsten Fall irgendwann unumkehrbare Fehlentwicklung des Zuckerstoffwechsels zu verhindern. Das Ruder lässt sich also sehr wohl noch herumreißen: So wird eine lebenslange durch Medikamente gesteuerte Insulintherapie zur Blutzuckereinstellung überflüssig gemacht. Ratsam ist es jedoch, bei der Umsetzung eines solchen spezifischen Gesundheitskonzeptes nicht autodidaktisch vorzugehen, sondern sich von einem spezialisierten Mediziner kompetent unterstützen und begleiten zu lassen.

Eine erfahrene Ansprechpartnerin in unserer Region ist hier zum Beispiel die Internistin Dr. med. Sabine Wiesner in Alsbach, die u.a. eine ausgewiesene Expertin rund um Ernährungsfragen ist.

Nicola Wilbrand-Donzelli



## Prophylaxe durch eine gesunde Lebensweise

Fitness und gewichtsreduzierende Kost: Folgende Maßnahmen können helfen, eine Insulinresistenz zu verlangsamen oder sogar vollständig umzukehren.

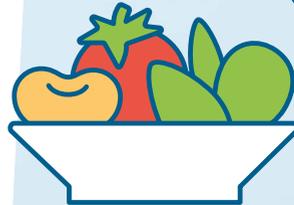
### Regelmäßige Bewegungseinheiten in den Alltag einbauen.

Dazu muss man jedoch nicht unbedingt ins Fitnessstudio. Zum Beispiel kann ein strammer 30- bis 45-minütiger Spaziergang pro Tag langfristig wahre Wunder bewirken.



### Die Ernährung dauerhaft auf eine ausgewogene, vollwertige Kost umstellen.

Es empfiehlt sich dann möglichst auf einfache Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl sowie auf Transfettsäuren, die vorwiegend in Fast-Food und anderen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, zu verzichten. Stattdessen sollte man komplexe Kohlenhydrate beziehungsweise Vielfachzucker, wie Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse zu sich nehmen, da diese mehr Zeit benötigen im Magen-Darm-Trakt aufgespalten zu werden und so für einen langsameren und gleichmäßigeren Anstieg des Blutzuckerspiegels sorgen. Zudem enthalten sie viele Nähr- und Ballaststoffe.



### Proteinhaltige Lebensmittel

Meeresfische, mageres Fleisch oder Hülsenfrüchte enthalten wertvolle Proteine, wodurch Blutzuckerspitzen nach den Mahlzeiten verhindert werden und zudem das Sättigungsgefühl länger anhält – Heißhunger-Attacken werden so vermieden.



### Pausen zwischen den Mahlzeiten

Wichtig bei der Ernährungsumstellung ist auch das Timing: Immer sollten Abstände von circa vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen, damit die Glukose- und Insulinspiegel im Blut absinken können. Das heißt: Keine Süßgetränke und keine Snacks – darunter fällt auch Fruchtzuckerhaltiges wie Obst – weil es dadurch zu einer andauernden Ausschüttung von Insulin kommt und die Fettverbrennung gehemmt wird.



### Ungesunde Lebensgewohnheiten anpassen

Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum oder langanhaltender Schlafmangel sind ebenfalls Faktoren, die nachweislich eine Insulinresistenz ankurbeln. Deshalb sollten Betroffene hier möglichst an den entsprechenden Stellschrauben drehen, indem sie die „Genusslaster“ im besten Fall ganz aufgeben und zudem daran arbeiten, dass Schlaf-Qualität- und -Pensum deutlich gesteigert werden.



### Eine ausreichende hohe Zufuhr von Mineralstoffen

sorgt außerdem dafür, dass sich die Insulinsensibilität der Zellen wieder erhöht. Daher kann es sinnvoll sein, zusätzlich auf die Zufuhr eines organischen Mineralstoffkomplexes in Form von hochwertiger Nahrungsergänzung zurückzugreifen.



Illustrationen: © bsd studio - stock.adobe.com



Alicja Kurzius

### Insulinresistenz natürlich behandeln – Das Kochbuch

Übergewicht, Müdigkeit, Konzentrations-schwierigkeit, ständiges Hungergefühl, Kopfschmerzen, unerfüllter Kinderwunsch – das alles können Symptome der weitverbreiteten Stoffwechselstörung Insulinresistenz sein. Bei einer Insulinresistenz entwickeln die körpereigenen Zellen eine verringerte Insulinempfindlichkeit, die zu verschiedenen Krankheiten wie Diabetes Typ 2 führen kann. Allerdings kann durch eine ausgewogene und blutzuckerstabilisierende Ernährung diese Resistenz oft

vollständig rückgängig gemacht werden. Alicja Kurzius ist selbst Betroffene und zeigt dir in diesem Kochbuch, wie du mit gesunden Lebensmitteln insulinresistenzkonforme Mahlzeiten zubereitest und so deinen Insulinspiegel in den Griff bekommst. 70 einfache, leckere und zuckerarme Rezepte mit Nährwertangaben erleichtern die Ernährungsumstellung und praktische Tipps unterstützen dich beim Abnehmen. Für ein beschwerdefreies Leben ohne Insulinresistenz!

Riva Verlag, 192 Seiten

# HISTAMIN-INTOLERANZ

## Laufende oder verstopfte Nase nach Rotwein? Herzrasen oder Migräne nach dem „Besuch beim Italiener“ gestern?

Auslöser dieser Beschwerden kann u. a. eine Histamin-Intoleranz sein.

Histamin ist eine körpereigene Substanz, ein Gewebshormon, das wesentlich an der Regulation von Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist. Bei der Histamin-Intoleranz handelt es sich um eine nicht-allergische Nahrungsmittelunverträglichkeit, bei der die Regulation dieser Stoffwechselfvorgänge gestört ist. Dabei ist entweder zu viel Histamin im Körper in Umlauf (durch zu viel körpereigene Bildung oder zu viel Zufuhr) oder der Abbau ist gestört.

Häufige Ursachen sind übermäßiger Verzehr Histamin-reicher oder Histamin-freisetzender Nahrungsmittel, ungenügende Bildung des Histamin-abbauenden Enzyms DAO, Hemmung des Enzyms DAO z. B. durch Medikamente oder Alkohol...

Die Symptome können dabei nicht nur individuell unterschiedlich sein, sie hängen auch von Begleitfaktoren wie z. B. der Tagesform ab – wenn diese nicht gut war, wissen wir das leider oft erst hinterher, z. B. durch

- Migräne/Kopfschmerzen, Schwindel
- Ödeme v.a. im Gesicht – z. B. geschwollene Augenlider
- laufende oder trockene Nase, Niesen, Auswurf, Hustenreiz, Atemprobleme
- Herzrasen/-stolpern, Blutdruckabfall
- Durchfall, Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Sodbrennen
- Menstruationsprobleme

- Juckreiz der Haut, Nesselsucht und andere Hautausschläge – typisch sind auch Hautrötungen (= „Flush“, v. a. im Gesicht) nach Rotwein- oder Sektkonsum

- Medikamentenunverträglichkeiten

Klingt nicht gut – dennoch: für mich ist eine Histaminintoleranz, wenn Sie so wollen, quasi die „liebste“ Unverträglichkeit: hier müssen sie nicht komplett histaminfrei leben (was gar nicht umsetzbar ist), sondern unter Berücksichtigung von Begleitfaktoren wie schon gesagt ihre individuelle Toleranzschwelle finden – mit einer guten Schulung und etwas Training in der Regel kein Problem.

Wenn das Enzym DAO fehlt, gibt es die Möglichkeit, es durch ein entsprechendes Präparat zu ersetzen – aber: man weiß nie so recht, wieviel von diesen Tabletten man wann braucht.

Dennoch: Man ist diesem Problem auch nicht hilflos ausgeliefert: neben den gängigen Antihistaminika, die m. E. keine tägliche Dauerlösung sein sollten, gibt es auch natürliche: Vitamin C, Schwarzkümmelöl, Wasser, Stressvermeidung, ausreichend Schlaf, Vermeidung nicht geeigneter Medikamente...

Diese Beschwerden kommen Ihnen bekannt vor? Eine DAO-Konzentration im Normbereich schließt eine Histamin-Intoleranz leider nicht aus – lassen Sie sich untersuchen und beraten!



Foto: © JEGAS RA – stock.adobe.com

## Schwarzkümmelöl (Nigella sativa)

In Asien und arabischen Ländern gilt er bereits seit Jahrtausenden nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilmittel bei vielen Beschwerden mit folgenden Wirkungen:

- Antioxidativ
- Entzündungshemmend
- Antibakteriell, antiviral, antiparasitär
- Immunstärkend
- Zellschutz v.a. für Lungen-, Leber- und Nierenzellen, krebshemmend

- Blutdrucksenkend
- Verdauungsbeschwerden (inkl. *Helicobacter pylori*)
- Antiasthmatisch, antiallergen
- Antidiabetisch

Durch die sog. Mastzell-Stabilisierung lassen sich bei regelmäßiger Einnahme dieses natürlichen Antihistaminikums auch Beschwerden einer Histaminintoleranz lindern. In der orthomolekularen Medizin werden hierfür Dosen von 3x 500 – 1000mg (mit fetthaltiger Nahrung) empfohlen. Auch hier gilt wieder: auf die Qualität kommt es an!



Foto: © Andrea – stock.adobe.com



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



# ...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Welche Verfahren gibt es da?**

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



## Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

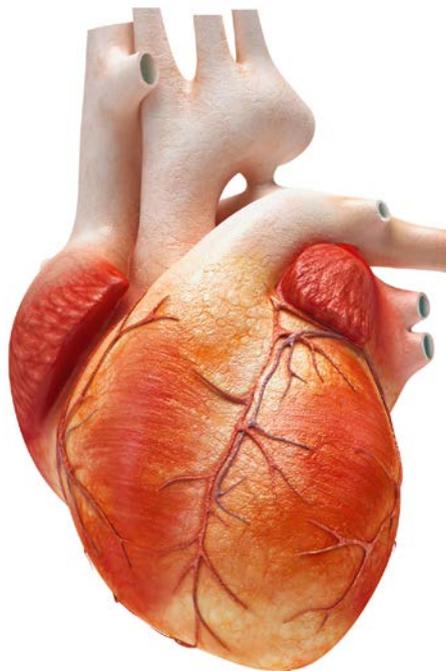
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

2009 gründete er mit den Kollegen Oehm und Jennert das 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**

# DIE KRAFT NATÜRLICHER HELFER

Altbewährte Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten



Die Nase geht zu, die Atemwege sind gereizt, der Hals kratzt und ein Erschöpfungsgefühl breitet sich aus. Das sind meist sichere Anzeichen für eine Erkältung, die im Anmarsch ist und dann durchschnittlich sieben Tage bleibt. Eine Wunderwaffe gegen solche Virusinfekte, die ja bevorzugt in der kalten Jahreszeit

ihr Unwesen treiben, wenn wir bei trockener Heizungsluft in Innenräumen engeren Kontakt zu unseren Mitmenschen haben, gibt es leider nicht. Helfen können hier aber traditionelle und tausendfach erprobte Hausmittel, die auf ganz natürliche Weise Linderung verschaffen und den Heilungsprozess ankurbeln.

## Tausendsassa Zwiebel

Auf den ersten Blick denkt man bei Zwiebeln wohl eher an einen Küchenallrounder als an ein Heilmittel. Doch genau das sind sie: Durch ihre schleimlösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften eignen sich Zwiebeln zum Beispiel hervorragend zur Hustenbekämpfung. Man kann sie mit Wasser aufkochen und den entstandenen Tee trinken oder man zaubert sich einen eigenen Saft in Kombination mit dem ebenfalls hustenlindernden Honig. Dazu füllt man eine klein geschnittene Zwiebel in ein Glas, bedeckt sie mit vier Esslöffeln Biohonig, lässt alles über Nacht ziehen und fertig ist der selbst gemachte Sirup, der zwei bis drei Mal täglich eingenommen werden sollte. Zwiebeln helfen übrigens auch bei Ohrenschmerzen. Dazu die klein geschnittene Zwiebel in ein dünnes Baumwolltuchlein wickeln und beides erwärmen. Danach die Kompresse etwa 30 Minuten aufs Ohr drücken und zusätzlich ein wärmendes Stück Stoff draufpacken, das wiederum mit einer Mütze oder einem Stirnband festgehalten werden kann.

## Honig – erste Hilfe mit dem goldenen Wundersaft

Mit seinen desinfizierenden und antiseptischen Eigenschaften eignet sich Honig perfekt, um nächtliche Hustenanfälle zu vermeiden und schmeckt dazu auch noch besser als die meisten herkömmlichen Hustensäfte. Auch gegen Heiserkeit kann er angewendet werden. Dosierung: Vor dem Schlafengehen ein bis zwei Teelöffel einnehmen oder über den Tag mehrmals Tee mit Honig trinken.

## Salzwasser-Wellness

Salzwasser erinnert viele zuerst an schöne Sommertage am Meer, aber auch in der kalten Jahreszeit und vor allem bei Erkältung ist Salz ein effektiver und zuverlässiger Helfer: Durch den Kontakt des in Flüssigkeit gelösten Natriumchlorids mit den Schleimhäuten wird nämlich zähflüssiges Sekret gelöst und die Krankheitserreger aus dem Körper transportiert. Dabei kann man je nach Symptomen bei einer verstopften und triefenden Nase entweder mit der Kochsalzlösung inhalieren beziehungsweise eine Nasendusche durchführen sowie – wenn Halsschmerzen hinzukommen – mehrmals täglich mit der Sole gurgeln.

## Kräuter – nicht nur für die Küche

Frisch aus dem Garten, getrocknet oder als Öl sind Kräuter sind genauso vielfältig einsetzbar wie ihre Auswahl groß ist. Dabei können sie Viren und Bakterien zwar nicht aktiv bekämpfen, sehr wohl jedoch

Foto: © happy\_author – stock.adobe.com



die Beschwerden mindern, das Immunsystem stärken und den Heilungsprozess beschleunigen. Anstatt sie nur in Form von frisch gebrühtem Tee zu trinken, kann man sie auch sehr gut als Dampf- beziehungsweise Erkältungsbad verwenden oder sie als desinfizierende Gurgelkur einsetzen. Besonders gut eignen sich für Erkältungen und Schnupfen zum Beispiel Pfefferminz, Salbei, Kamille und Lindenblüten. Spezielle Qualitäten hat zudem der Thymian. Er wirkt hustenlösend, antibakteriell und erweitert die Bronchien.

## Wickel – altbewährtes Hausmittel

Seit Generationen gehören sie zu den am häufigsten angewendeten Erkältungsmitteln: Die Wickel – sei es kalt an der Wade gegen Fieber oder in heißer Version am Oberkörper bei Atemwegsbeschwerden. Dabei legt man zuerst das nass getränkte Naturfasertuch direkt auf die Haut und bedeckt es anschließend mit einem trockenen Außentuch. Für noch bessere Effekte können – je nach betroffener Stelle – auch zusätzlich beigefügter warmer Kartoffelstampf, ätherische Öle oder das Entzündungswunder Zwiebel zwischen den Tüchern sorgen.

## Saure Strümpfe

Eine spezielle Wickel-Variante sind Essigsocken: Sie können ebenfalls gut als Fiebersenker eingesetzt werden – jedoch nur wenn die kranke Person warme Füße hat und nicht sowieso schon fröstelt. Und so geht's: In etwa einen halben Liter kaltes Wasser einen Schuss Essig geben, ein Paar Kniestrümpfe darin tränken, leicht auswringen und über die Füße ziehen. Dann ein Paar trockene, dicke Wollstrümpfe darüber ziehen. Das Ganze funktioniert natürlich auch ohne Strümpfe mit gewickelten Tüchern (s.o.).

## Geheimwaffe Knolle

Die feurigen Pflanzenwurzeln Ingwer und Kurkuma werden in der indischen Heilmethode, dem Ayurveda, schon seit jeher als Hausmedizin gegen Erkältung verwendet. Die antibakteriell und entzündungshemmend wirkenden Knollen schmecken nicht nur gut, sie bringen auch das Immunsystem durch das Ankurbeln der Durchblutung in Schwung. Die volle Kraft der beiden Knollen entwickelt sich, wenn sie frisch in Stücke geschnitten als Tee aufgekocht werden. Mit etwas Pfeffer, Zimt und Honig lässt sich der Trank – der auch ohne Erkältungssymptome alltagstauglich ist – dann noch verfeinern.

## Öl ziehen – natürliche Entgiftung

Ein weiterer Trick gegen Erkältungen ist das ebenfalls aus dem Ayurveda stammende ‚Öl ziehen‘. Diese Methode ist genauso einfach wie wirkungsvoll: Dabei nimmt man morgens (unbedingt auf nüchternen Magen, für eine bessere Wirkung!) einen Esslöffel Öl – zum Beispiel wohl-schmeckendes Kokos- oder Sesamöl – in den Mund und schlürft, kaut und zieht es etwa 15-20 Minuten. Mit dieser speziellen Art der Oralhygiene wird zur natürlichen Entgiftung des Organismus beigetragen, was wiederum der Widerstandskraft der Immunabwehr zugutekommt.

## Dampfbad – Entspannung für Körper und Geist

Ist eine Erkältung im Anflug kann ebenso ein heißes Bad helfen, das nicht mehr als 37 Grad haben und nicht länger als 20 Minuten dauern sollte. Der Dampf befeuchtet dann die Schleimhäute und sorgt so dafür, dass Viren und Bakterien sich schlechter vermehren können. Mit einigen Tropfen ätherischem Öl, wie etwa Salbei, Kamille oder Eukalyptus, lässt sich so der Infekt

besser in Schach halten. Doch Vorsicht: Wer fiebert und sowieso schon hochtemperiert ist, sollte die warme Wanne meiden. Eine gute Alternative ist genauso das Inhalieren über einer Schüssel mit einem Handtuch über dem Kopf. Der Dampf mit dem Heißöl, der nun nicht entweichen kann, steigt hier direkt in die Nase. Zudem bleibt das Wasser länger heiß. Durch diese Faktoren ist der wohltuende Effekt besonders intensiv.

## Hühnersuppe – Balsam für Körper und Seele

Eine leckere, heiße Hühnersuppe hat gleich mehrere Wirkungen: Sie enthält den Eiweißstoff Cystein, der die Schleimhäute abschwellen lässt. Außerdem liefert sie Zink zur Stärkung der Abwehrkräfte. Und wer dieses Hausmittel noch von seiner Oma kennt, bekommt zusätzlich noch eine wärmende und wohltuende Kindheitserinnerung obendrauf.

## Ausreichend Flüssigkeitszufuhr – der Klassiker

Eigentlich weiß das jeder: Viel trinken ist wichtig für die Gesundheit. Das gilt umso mehr, wenn man durch einen grippalen Infekt angeschlagen ist. Die Flüssigkeitszufuhr sorgt nämlich dafür, dass nicht nur der Organismus beziehungsweise alle Gewebestrukturen optimal funktionieren, sondern auch Schadstoffe schneller aus dem Körper geschwemmt werden können. Besonders leiden die Schleimhäute bei mangelnder Feuchtigkeit. Bei einem Infekt im Nasenraum sind sie nämlich zuerst betroffen und trocknen aus: Das führt dazu, dass in diesem Bereich die natürliche Barrierefunktion verloren geht und die Erreger sich leichter im Körper ausbreiten können. Mit viel Wasser oder ungesüßtem Tee – es sollten nicht weniger als zwei Liter täglich sein – kann man jedoch hier sehr einfach und doch effizient gegensteuern.

## Erholsamer Schlaf

Mindestens ebenso wichtig für die Gesundheit wie Ernährung und Bewegung ist Schlafen: Denn wer sich ausreichend Schlummerzeit gönnt, hat nicht nur eine stabilere mentale Kondition, sondern stärkt gleichzeitig die Abwehrkräfte. Das heißt: Je besser das Abtauchen ins Land der Träume gelingt – das gilt vor allem für den nächtlichen Schlaf – desto erfolgreicher werden Heilungsprozesse unterstützt und die Anfälligkeit für Erkältungen reduziert.

Nicola Wilbrand-Donzelli

# DAS ARTHROSERISIKO MINIMIEREN

Bei Fehlstellungen und Übergewicht ist besondere Vorsicht geboten

(djd). Arthrose ist keine Lappalie. Die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in den betroffenen Gelenken schmälern die Lebensqualität der Patienten oft enorm. Umso wichtiger ist es, frühzeitig entgegenzuwirken. Dabei hilft ein Blick auf die Risikofaktoren. So begünstigen Achsabweichungen der Beine, beispielsweise sogenannte O-Beine, massiv die Entstehung von Arthrose in den Kniegelenken. Besonders hoch ist die Gefahr im Zusammenspiel mit Übergewicht, wie eine Studie der Universität des Saarlandes ergeben hat. Weil sich der Druck nicht gleichmäßig in den Gelenken verteilt, werden an hochbelasteten Stellen Knorpel und Knochen intensiver als an anderen Stellen abgebaut.

## Fachärztliche Diagnose erstellen

Eine genaue Diagnose kann hier nur der Facharzt durch eine Röntgenaufnahme oder ein MRT stellen und dann die geeignete Therapie einleiten. Zwar lässt sich eine Achsenfehlstellung ohne Operation nicht korrigieren, doch mit verschiedenen Maßnahmen können die schmerzhaften Folgen reduziert werden. Um die Fehlstel-



Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/Africa Studio - stock.adobe.com

*Regelmäßige Bewegung und der Abbau von Übergewicht können bei Arthrose die Beschwerden lindern.*

lung zumindest ein wenig auszugleichen, können Schuheinlagen oder Orthesen eine Option sein. Ein wichtiger Ansatzpunkt ist zudem die Stärkung des Gelenkknorpels. Dabei spielt Kollagen eine entscheidende Rolle. Dr. Gunter Lemnitz, Naturwissenschaftler und Studienautor aus Bielefeld,

erklärt: „Studien zeigen, dass die Einnahme von bioaktiven Kollagen-Peptiden mit Hagebuttenextrakt in Trinkampullen zur Gelenkgesundheit beiträgt. Hier hat sich etwa das Trink-Kollagen CH-Alpha Plus aus der Apotheke bewährt. Die rund 550 Teilnehmer einer aktuellen Praxisstudie

bestätigen die positiven Effekte in puncto Beweglichkeit und Schmerzreduktion.“ Die verbesserte Mobilisation ist auch Voraussetzung für eine weitere Maßnahme zur Linderung der Arthrose – nämlich regelmäßige Bewegung. Passender Sport wie Radfahren, Aquafitness, Walken und Krafttraining stärkt die Muskeln und kann somit die Gelenke stützen und entlasten.

## Knorpelfreundliche Ernährungstipps

Vor allem sollten Betroffene auf eine gezielte Gewichtsreduktion setzen. Dazu leistet die sportliche Aktivität ebenfalls einen Beitrag. Wichtig ist eine bewusste, kalorienreduzierte Ernährung mit wenig Fleisch, Süßigkeiten, Weißmehlgebäck und tierischen Fetten, aber viel Gemüse, Salat, Obst, Kräutern, Fisch, Gewürzen und wertvollen Pflanzenölen. Unter [www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de) gibt es weitere Tipps. Günstig sind zum Beispiel Leinöl, Vollkornprodukte, Naturreis, Nüsse und Seefisch. Mit ein wenig Experimentierfreude lassen sich damit leckere und gesunde Rezepte zaubern.

## intenso

MEDICAL FITNESS

### WEIHNACHTSAKTION:

#### 8 WOCHEN MEDICAL PREMIUM FITNESS GRATIS

**Das erwartet dich:**

- ✓ Schnelles und effektives Training in nur 20 Minuten durch digitale & intelligente Gerätetechnik
- ✓ Intensive und exzellente Betreuung
- ✓ Medizinische Körperanalysen für dein optimales Training
- ✓ Personal Training
- ✓ Effektive Kleingruppen- & Reha-Kurse
- ✓ Entspannte Wohlfühl-Atmosphäre

« JETZT 8 WOCHEN KOSTENLOS TESTEN

## DIE TAGESPFLEGE LEUCHTTURM IN GRIESHEIM

Professionelle Pflege und Betreuung mit Herz, darauf legen Pflegebereichsleiter Dirk Dornblüth und sein Team in der Tagespflege in Griesheim viel Wert. Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die in ihrer privaten Umgebung wohnen bleiben möchten, aber Pflege und Betreuung benötigen. Dafür bieten die Johanniter in Griesheim eine passende Möglichkeit, um den Alltag gut betreut und selbstbestimmt zu erleben. Nach der Abholung durch den hauseigenen Fahrdienst werden unsere Gäste in den gemütlich gestalteten, hellen Räumen der Tagespflege willkommen geheißen. Hier können sie an einer aktiven und gut gelaunten Gemeinschaft teilhaben, finden aber auch genügend Rückzugsmöglichkeiten vor. Für das leibliche Wohl sorgt das Haus Waldeck.

Seit September konnte die Tagespflege ihre Räumlichkeiten um einen großen Gemeinschaftsraum erweitern. Damit gibt es jetzt viel Platz um sportliche, kreative und unterhaltende Angebote für die Gäste auf die Beine zu stellen.

Das bringt die Tagespflege der Johanniter in eine neue Situation: früher mussten Anfragen mit großem Bedauern abgelehnt werden, weil keine Kapazitäten verfügbar waren. Heute kann man neue Gäste aufnehmen. Das kommt nicht nur den Seniorinnen und Senioren zu Gute, sondern auch ihren Angehörigen. „Gerne helfen wir, Sie bei Ihrer anspruchsvollen Arbeit, der Pflege und Betreuung von Angehörigen, zu unterstützen. Wir wissen am besten, dass Sie einen aufopfernden 24-Stunden Job Tag für Tag erledigen. Auch, wenn Sie es aus voller Überzeugung und mit viel Liebe tun - es ist anstrengend. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen einen Teil der Arbeit abnehmen können, denn es ist wichtig, dass Sie auch auf sich achten“, führt Dornblüth aus.

Wenn Sie Interesse haben, einen Angehörigen bei uns in liebevolle Hände zu geben, dann wenden Sie sich an Dirk Dornblüth unter 06155 6000-830



### Mehr Zeit für mich! Die Johanniter-Tagespflege in Griesheim



In unserer Tagespflege bieten wir Geselligkeit und professionelle Betreuung für Ihre Lieben.  
Inklusive Abhol-Service\*

Weitere Informationen unter:

[www.juh-da-di.de](http://www.juh-da-di.de)

Tel. 06 155 6000 830

\*Innerhalb von 15km Umkreis um Griesheim.



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

seit 1996

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

**Zuhause ist es  
doch am schönsten!**

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

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

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

# DER NEUE REISETREND BEI SCHIFFSREISEN

Exklusiv & luxuriös die Welt entdecken!

Der Trend im Reisemarkt, speziell im Schiffssegment, geht eindeutig zu „Kleiner & Feiner“.

Das professionelle, auf Schiffsreisen spezialisierte Reisebüro Cruises4you in Mühlthal behält jedoch den Überblick über das immer größer wachsende Segment der Schiffe.

Bei der Auswahl des passenden Schiffes spielen neben den Vorlieben und Interessen der Reisenden auch die Routen eine wesentliche Rolle. Ein weiterer Aspekt um hervorragenden Service zu bieten ist Verhältnis von Personal zu Passagieren. Nur so ist es möglich einen exklusiven Rahmen mit ausgezeichnetem Service für anspruchsvolle Gäste zu bieten. Eine luxuriöse Schiffsreise bietet den vergleichbaren Komfort wie ein 5 Sterne Hotel an Land, jedoch mit dem riesigen Vorteil, dass man viele, neue Zielen entdecken kann ohne lästigen Hotelwechsel – jeden Morgen Frühstück in einem anderen Ha-

fen manchmal sogar anderen Land sozusagen. Das Luxushotel schwimmt einfach mit:

**„Einmal den Koffer auspacken, die Welt bereisen und einmal wieder einpacken!“**

Für jeden Anspruch gibt es das passende Schiff, mit Butler- und Concierge Service über ausgezeichnete Spitzenküche, Unterhaltung auf höchstem Niveau bis hin zur klassischen Expedition. Der Vielfältigkeit sind keine Grenzen gesetzt: ob Großsegler, Megayacht bis hin zur Suite im Queens Club oder Yachtclub. Im Zodiac eines Expeditionsschiffes mit Lektoren außergewöhnliche Paradiese erkunden oder im Hubschrauber über die Landschaften gleiten. Mit einem Flussschiff gemütlich heimische Gefilde entdecken oder ferne Flüsse. Selbst Weltreisen von und bis einen deutschen Hafen ermöglichen einen Komfort der seinesgleichen sucht.



Sylvia Gohlke,  
Inhaberin von „Cruises4you“

„Damit der Traumreise nichts mehr im Weg steht, ist ein Termin für die Beratung erforderlich“ so Sylvia Gohlke, Inhaberin von „Cruises4you“ „wir wollen Zeit haben für unsere Kunden und nicht

zwischen Tür und Angel irgendetwas aus dem Hut zaubern – und das Bedarf Zeit!“. Die hohe Kundenzufriedenheit und viele Auszeichnungen des Schiffsreisen-Profis bestätigen das Handeln. „Man kann nicht einfach mal kurz das Schiff wechseln oder nach Nebenan zum Essen gehen, deshalb ist das passende Schiff so ein wesentlicher Faktor für einen gelungenen Urlaub“.

Seit fast 30 Jahren ist Gohlke unterwegs auf den Flüssen und Weltmeeren. Gesammelte, wertvolle Tipps hat Gohlke in Ihrem Buch „Tricks & Kniffe vom Profi“ zusammengefasst (ISBN 9 783000 464911, 9,95 Euro), es ist in jedem Buchladen oder online erhältlich. Persönlich signierte Exemplare gibt es bei Cruises4you.

Eine kleine Warnung hat Gohlke allerdings noch: Schiffsreisen machen süchtig – einmal auf dem richtigen Schiff – immer Schiff! Also Leinen los – Schiff Ahoi!

*Vereinbaren Sie gleich Ihren persönlichen Beratungstermin!*



**Tel. 0 61 51 - 27 31 42**

Cruises4you by Sylvia Gohlke - Kirchstraße 1 - 64367 Mühlthal

**Top-Angebote - tagesaktuell - unter [www.cruises4you.de](http://www.cruises4you.de)**

Kostenfreie Parkplätze vor Ort!

# DRAUSSEN WEISS, DRINNEN WOHLIG

## Aktivsein und Aufwärmen am winterlichen Bodensee

(djd). Schneeglitzernde Ufer und spiegelglatte Wasserflächen: Winterliche Seenlandschaften eignen sich besonders gut, um einen Gleichklang mit der zur Ruhe gekommenen Natur zu finden. Das deutsche Ufer des Bodensees ist ein ideales Ziel, um sich abseits von lauter Pistengaudi und doch ganz in der Nähe der alpinen Skigebiete zu erholen. Beim Wandern, Rodeln oder Langlaufen durch die sanft-hügelige Landschaft, beim Schlittschuhfahren auf den zahlreichen Eisbahnen oder beim Wintersurfen lässt sich Deutschlands größter See besonders entspannt und facettenreich entdecken. Erst Draußensein, dann Aufwärmen – diese Kombination ist Balsam für Körper, Geist und Seele und am Bodensee immer verbunden mit weiten Ausblicken auf das Wasser und die imposante Alpenkette im Süden.

### Thermalwärme mit Alpenblick

Denn auch die Thermen in Lindau, Meersburg und Überlingen bieten Panoramablicke und ermöglichen es, sich in Solesch-



Foto: djd/Deutsche Bodensee Tourismus/Wolfgang Schneider

webecken, Strömungskanälen sowie bei Wellnessanwendungen und Massagen aus dem Alltag zu träumen. Die Bäder locken mit teilweise mineralhaltigem Thermalwasser aus über 1.000 Metern Tiefe und Wassertemperaturen von bis zu 38 Grad.

Im Winter zeigt sich der Bodensee von seiner stillen und trotzdem facettenreichen Seite.

Ein Blick lohnt sich auch auf die winterlichen Übernachtungsangebote der Bodenseer Gastgeber, die oft die Benutzung der hoteleigenen Spa-Bereiche mit Sauna und Pools beinhalten. Unter [www.bodensee-winter.de](http://www.bodensee-winter.de) gibt es detaillierte Informationen

dazu und Tipps rund um alle Winteraktivitäten sowie zu kulinarischen und kulturellen Erlebnissen. Zum Aufwärmen und Stärken laden zudem die zahlreichen Traditionsgasthäuser und Restaurants ein, die überwiegend auf regionale Produkte wie Bodenseefisch, Wein und Hopfen setzen.

### Eislaufen in der Werfthalle

Eine besondere Einkehr verspricht auch die Werft1919, ein stylischer Gastro-, Event- und Kulturort in Kressbronn. Kunsteisfläche und Kulinarik-Stände des „WinterWonderlands“ befinden sich in einer historischen Werfthalle und haben donnerstags bis sonntags von 14 bis 21 Uhr geöffnet. Für Inspirationen während der ruhigen Monate sorgen zudem die zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie Schlösser, Burgen, Kirchen und Museen. Für eine reibungslose und entspannte Fortbewegung am nördlichen Bodenseeufer braucht man übrigens kein eigenes Auto. Die Busse der „Seelinie“ verbinden Friedrichshafen und Überlingen und sind für Urlauber mit der „Echt Bodensee Card“ (EBC) kostenlos benutzbar. Und auch die Fähren und Katamarane der Bodensee-Schifffahrt machen im Winter keine Pause, sondern laden zu entspannten Ausfahrten mit winterlichen Ausblicken ein.

## VIRTUELLE ZEITREISE MIT KAISER WILHELM

### Ein erlebnisreicher Städtetrip nach Wilhelmshaven an der Nordsee

(djd). Wilhelmshaven ist eine der ersten Städte, die Virtual-Reality-Rundgänge anbietet. Dabei können die Gäste mit einer VR-Brille direkt in Kaiser Wilhelms Zeit um 1900 eintauchen: Im Hafen erleben sie eine pompöse Wachablösung und aufständische Matrosen, in der Innenstadt rattert zwischen den wilhelminischen Prachtbauten plötzlich wieder eine Straßenbahn. An Ort und Stelle können sie auf dieser Sightseeing-Tour früher und heute vergleichen.

Der Besuch an der Nordsee lohnt sich zu jeder Jahreszeit. An der Maritimen Meile laden das Küstenmuseum, das Marinemuseum, das Aquarium Wilhelmshaven und das Unesco-Weltnaturerbe Wattenmeer Besucherzentrum in erlebnisreiche Ausstellungen ein.

Unter [www.wilhelmshaven-touristik.de](http://www.wilhelmshaven-touristik.de) gibt es Einblicke in die Museen und Webcam-Ausblicke über den Hafen.



Der Winter hat an der Nordsee seinen eigenen Reiz: mit einer steifen Brise und Raureif auf der Kaiser-Wilhelm-Brücke.

Foto: djd/www.wilhelmshaven-touristik.de/Rainer Ganske

**Brückmann Reisen**

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



*Wir wünschen  
frohe Weihnachten!*



**Angebote für Tagesfahrten zu Weihnachtsmärkten  
in der Region finden Sie auf unserer Homepage  
oder fordern Sie unsere Flyer an!**

**Auch über Silvester noch Plätze frei!  
NEU NEU NEU - Silvester-Kurztrip**

**Silvester-Kurztrip in Bad Herrenalb 31.12.22 – 01.01.23**

1x Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Raum Bad Herrenalb

1x große Silvester-Gala im Kurhaus Bad Herrenalb

mit Sektempfang, Festmenü/Buffet, Tanzband

„Die Players“, Showprogramm und Feuerwerk

im DZ pro P. **249,99 €**



**Holiday On Ice · Jan/Feb 2023 · Wir bringen Sie hin!**

**FESTHALLE FRANKFURT**

Do, 05.01., 20.00 Uhr Preisgr. B

Fr, 06.01., 20.00 Uhr Preisgr. A

Sa, 07.01., 13.00 Uhr Preisgr. A

Sa, 07.01., 20.00 Uhr Preisgr. B

So, 08.01., 16.30 Uhr Preisgr. B

**SAP ARENA MANNHEIM**

Fr, 03.02., 19.30 Uhr Preisgr. B

Sa, 04.02., 13.00 Uhr Preisgr. B

So, 05.02., 16.30 Uhr Preisgr. B

**Karten in allen**

**Preiskategorien buchbar**

**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](mailto:info@brueckmann-reisen.de)**

**[www.brueckmann-reisen.de](http://www.brueckmann-reisen.de)**

# LUST AUF GENUSS

Kaum einer ist ihr noch nicht erlegen – der süßen Versuchung des braunen Goldes. Vor allem jetzt in der Adventszeit wird wieder jede Menge Schokoladiges genascht. Denn diese Köstlichkeiten schmecken nicht nur lecker, sie machen uns auch glücklich.

Allerdings haben die delikaten Stimmungsaufheller, von denen jeder Deutsche jährlich rund neun Kilo zu sich nimmt, auch eine Kehrseite: Ihr wichtigster Inhaltsstoff, der Kakao, hat nämlich eine lange Geschichte der Ausbeutung. Nicht nur dass tropische Wälder zugunsten von Plantagen, die hauptsächlich in Westafrika sind, gerodet werden. Auch viele Menschen – darunter schätzungsweise über eine Millionen Kinder – wer-

den für die harte Arbeit auf den Feldern meist nur mit Hungerlöhnen bezahlt. Als Verbraucher kann man hier jedoch durch den Kauf von Fair-Trade Produkten ein Zeichen setzen und gezielt gegensteuern. Der nachhaltige Markt ist allerdings im Gegensatz zu herkömmlichen Schoko-Süßwaren – Deutschland ist hier mit fast fünf Milliarden Dollar der größte Schokoladenexporteur der Welt – mit gerade mal acht Prozent noch relativ klein. Und aus Kakao-Bio-Betrieben stammen sogar nur fünf Prozent. Wie man dennoch mit gutem Gewissen die richtigen Riegel im Handel findet und welche Siegel beim Kauf von nachhaltiger und fair gehandelter Schokolade eine Orientierung bieten, zeigt folgender kleiner Kompass.

# VERLOCKUNG OHNE REUE

## Woran man nachhaltige Schokolade erkennt

### Das Fairtrade Produktsiegel



ist das bekannteste Zertifikat. Damit wird den Kakao-Bauern ein Mindestpreis garantiert, der ein Einkommen unabhängig von den stark schwankenden Weltmarktpreisen garantiert. Zusätzlich wird Kinderarbeit ausgeschlossen und es gibt Prämien, bei denen die bäuerlichen Betriebe in einem demokratischen Prozess selbst entscheiden, wofür diese eingesetzt werden. Außerdem erhalten die Arbeiter auf den jeweiligen Plantagen Mitspracherecht sowie Beratung und Schulung für mehr Effizienz und Produktivität.

### Das Fairtrade Rohstoff-Siegel



ist nicht unumstritten. Denn im Gegensatz zum „klassischen“ Fairtrade-Label (s.o.) kennzeichnet es genauso Produkte, die durch ihre Zutatenmischung nicht zu hundert Prozent die Produktionsbedingungen für fairen Handel erfüllen. So bekommt etwa eine Schokolade dieses Siegel, wenn zwar der Kakao die Fairtrade-Standards erfüllt, nicht aber der Rohzucker und die Nüsse darin. Auf diese Weise können die Kriterien verwässert und der Verbraucher so auch in die Irre geführt werden. Dennoch ist ein solches niederschwelliges Nachhaltigkeitssignum besser als gänzlich fehlende Informationen über die Anbau- und Herstellungsbedingungen von Inhaltsstoffen.

### Rainforest Alliance



Dieses Siegel mit dem charakteristischen „Frosch-Logo“, das mittlerweile mit dem verbreiteten UTZ-Zertifikat verschmolzen ist, wird in Zukunft bei uns wahrscheinlich häufiger auf Produkten zu sehen sein. Aktuell ist die Rainforest-Alliance-Kennzeichnung aber noch hauptsächlich auf Waren in den USA vertreten. Nach Angaben der Initiatoren verdienen Farmer, die hier angeschlossen sind und jährlich kontrolliert werden, fast 300 Prozent mehr im Vergleich zu nicht zertifizierten Plantagen. Gleichzeitig, so die Siegel-Verantwortlichen, gelingt es ihnen fast 60 Prozent höhere Kakaomengen zu erzielen. Doch auch dieses Label steht regelmäßig in der Kritik: Denn die Kontrollen sollen häufig zu lasch sein und die hohen Standards nur unzureichend durchgesetzt werden.

### Direkthandel

Aufgrund mangelnder Transparenz und einer immer wieder ungenügenden Umsetzung von definierten Anbau- und Arbeitskriterien bei einigen Zertifikaten, setzen manche Händler und Hersteller mittlerweile auf den Direkthandel, also eine Geschäftsbeziehung mit einer oder nur wenigen Plantagenbetrieben. Leider gibt es in solchen Fällen keine festgelegten Produktionsnormen oder gar übergeordnete Kontrollstellen. Man muss also als Verbraucher auch hier wieder genau hinschauen, wie klar und schlüssig ein Produzent über sein Direkt-Trading Auskunft gibt. Auf jeden Fall können so „Greenwashing“ oder der Einsatz von Siegeln als reines Marketing-Tool eher erkannt werden als bei komplexeren weitverzweigten Handelsbeziehungen.



Unterm Strich gibt es also diverse Möglichkeiten Schokolade verantwortungsbewusster zu konsumieren. Doch nicht nur Handel und Produktion können hier an entscheidenden Stellrädchen drehen. Es ist nämlich auch an uns als Käufer, Schokolade als aufwändiges Produkt wieder mehr wertzuschätzen und sie nicht als alltägliche Ware, die scheinbar immer verfügbar ist, zu betrachten. Denn Kakao, auch wenn er fair und unter Bio-Bedingungen angebaut wird, ist durch die langen Transportwege nach Europa grundsätzlich wesentlich weniger nachhaltig als etwa Spezialitäten aus unserer Region. Zudem wird beim Anbau und der Produktion jede Menge Wasser verbraucht. Nur für ein Kilo Bohnen sind es 27 000 Liter! So macht laut WWF allein der Wasser-Fußabdruck von Kakao etwa 16 Prozent der gesamten nach Deutschland importierten Landwirtschaftsprodukte aus. Angesichts dessen sollte wir beim nächsten Stückchen Schokolade, dass wir auf der Zunge zergehen lassen, die süße Delikatesse wieder bewusster als kostbare, exotische Nascherei genießen.

*Nicola Wilbrand-Donzelli*

### Schokolade ist gesünder als ihr Ruf

Haben Sie sich schon mal gefragt, wie so wir von Schokolade gute Laune bekommen? Verantwortlich dafür sind bestimmte biochemische Abläufe unseres Stoffwechsels, die dafür sorgen, dass die Kombination von Fett und Kohlenhydraten den sogenannten Tryptophan-Gehalt im Blut erhöht. Dabei handelt es sich um einen Eiweißbaustein, der im Körper in Serotonin – besser bekannt als Glückshormon – umgewandelt wird.

Zudem enthält Kakao zahlreiche sogenannte Polyphenole beziehungsweise Flavonoide. Viele Pflanzen nutzen diese Stoffe, die auch in Zwiebeln, Brokkoli,

Äpfeln oder Beeren zu finden sind, um unter anderem Insekten für die Bestäubung anzulocken. Ihnen wird außerdem eine entzündungshemmende und gefäßschützende Wirkung nachgesagt, die besonders Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen kann. Zahlreiche Studien belegen zudem, dass moderater Schokogenuss einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel hat. Am gesündesten sind jedoch dunkle Bitter-Sorten mit mindestens 70 Prozent Kakao und wenig Zucker- beziehungsweise Milchanteil. Trotz dieser positiven Effekte aufs Wohlbefinden sollte man kakohaltige Leckereien aber nur in kleineren Mengen naschen. Denn Schokolade ist und bleibt ein kalorienhaltiges Genussmittel.





## Rezept

# Schoko-Birnen-Kuchen

### Zutaten

200 g dunkle Schokolade  
30 g Kakao  
175 g Butter  
3 Eier  
200g brauner Zucker  
120 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver  
1-2 Birnen

### Zubereitung

Schokolade und Kakao zusammen mit der Butter in einem Topf schmelzen. Währenddessen Eier und Zucker sehr schaumig rühren und unter ständigen Rühren die Schoko-Butter-Masse untergeben. Mehl und Backpulver mischen und durchsieben und mit der Eier-Schoko-Masse verrühren. Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Ofen auf 200°C (Umluft: 180°C) vorheizen, Springform einfetten und bemehlen – oder noch besser, mit Backpapier auslegen.

Den Teig in die Backform geben und die Birnenstücke darauf verteilen. Mit der Gabel etwas nach unten drücken, so dass sie halb mit dem Schokoteig bedeckt sind.

Etwa 30-40 Minuten backen. Unbedingt eine Stäbchenprobe machen. Der Kuchen ist perfekt, wenn noch etwas Teig (nicht flüssig, aber Teigstückchen) am Holzstäben kleben bleibt. Der Kuchen sollte nämlich schön saftig bleiben. Also, den Kuchen nicht zu lange im Backofen lassen, lieber mal öfter kontrollieren! Dieser Schoko-Birnen-Kuchen ist zum Niederknien – einfach himmlich!

Bon Appétit



# Heipings Genießerstücke

## Schokoladenzeit

Unsere Geschenkidee zum Fest: Exklusive süße Köstlichkeiten von der **Darmstädter Kaffeerösterei Heiping**.

Die Adventszeit ist ein Fest für alle Schleckermäuler. Die beliebtesten Süßigkeiten in der Weihnachtszeit sind Gebäck, Lebkuchen und Weihnachtsmänner aus Schokolade. Aber nicht irgendwelche, Heiping bezieht seine Schokoladennikoläuse aus einer Odenwälder Manufaktur. Dort wird die Schokolade noch nach alter traditioneller Kakaoverordnung – also aus edelsten Kakaobohnen hergestellt und von Hand bemalt.



### EXKLUSIV: GOUFRAIS

„Der Kühle Genuss“ ist von 100%igem Kakaopulver umhüllt und enthält keinen Alkohol. Die hochwertigen Zutaten entfalten sich langsam nach anfänglicher Festigkeit in zartem Schmelz und sorgen so für ein unvergessliches und lang anhaltendes Geschmackserlebnis. Mit dieser Spezialität ist es ähnlich wie mit einem guten Wein oder Käse... Am besten schmeckt's temperiert!

### LEBKUCHEN UND GEBÄCK

Und wenn Sie schon mal bei Heiping sind... Probieren Sie doch gleich noch das köstliche Gebäck und die himmlischen Lebkuchen von regionalen Herstellern! Es sind die Zutaten und die Liebe zum Backen, die man schmecken kann.

Fotos: © Heiping



# Einfach Genuss



# Heiping<sup>oHG</sup>

**Darmstädter Kaffeerösterei &  
Regionales Lädchen**

- Kaffeespezialitäten
- Regionale Produkte
- Köstlichkeiten
- Weine
- Geschenkideen

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



# Patschulls Schlemmer Post

**Fleisch vom Wildschwein und Reh bekommen Sie bei uns – EDEKA Patschull – in Arheilgen.**  
Aber aufgepasst, nur solange der Vorrat reicht, besser gleich vorbestellen!

## Wildfleisch ist regional, nachhaltig und gesund



Daniel Patschull

Für Daniel Patschull ist Wild eine Passion, nicht nur weil es lecker schmeckt. Zu wissen woher sein Fleisch stammt und wie das Tier vor seinem Tod gelebt hat, ist für ihn sehr wichtig.

Und so wundert's auch nicht, dass er, sofern es seine Zeit erlaubt, gerne mit auf die Pirsch geht, um zu sehen, wo die Tiere aufwachsen, die später als Fleisch über seine Ladentheke gehen. Rund um den Rodenstein ist das Waldgebiet, aus dem sein Wild stammt. Die Tiere leben naturökologisch und völlig stressfrei – ernähren sich ausschließlich von dem, was die Natur hergibt – ein echtes Naturprodukt eben!

Das Fleisch vom Wildschwein, Reh & Co. ist aber nicht nur besonders schmackhaft, sondern nebenbei auch sehr gesund. Es enthält jede Menge

Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, zahlreiche B-Vitamine, Spurenelemente wie Eisen, Zink und Selen. Außerdem haben Wildtiere überwiegend Muskelfleisch, das äußerst bekömmlich, leicht verdaulich und garantiert frei von Medikamenten ist. Wildfleisch, das durch die Jagd gewonnen wird, verbraucht keinen Tropfen Wasser für die Futterproduktion und es gibt keine Massentierhaltung, deren Methan-Abgase die Ozonschicht beschädigen. Also alles in allem sehr nachhaltig.

Vieles spricht dafür, heimisches Wild zu essen – das entspricht einfach dem Zeitgeist. Das Tier hatte bis zum Tod ein artgerechtes Leben, und der Transport zum Schlachthof bleibt ihm erspart. Wer Wild isst, schützt die Umwelt und auch den Wald, das macht Lust auf mehr!

### Tipps für die Zubereitung von Wild

#### Das erste Mal?

Wer zu erstem Mal Wild zubereitet erinnert sich vielleicht noch an Omas Regel, dass nur das Spicken und Umwickeln mit Speck das Fleisch saftig macht. Auch das Einlegen in Buttermilch war so ein Tipp. Das sind alles alte Hüte! Das meiste Wildfleisch braucht keine Sonderbehandlung. Wild wird gewürzt wie jedes andere Stück Fleisch.

#### Einfache, aber feine Marinade

Der eine mag es einfach nur mit Salz und Pfeffer, andere würzen mit Chilipulver oder einer Honig-Senf-Marinade. Dazu einfach 1 TL mittelscharfen Senf mit 2 TL Honig, einen Schuss Olivenöl, Salz

und Pfeffer mischen und das Fleisch darin eine Stunde marinieren.

#### Rehrücken oder Keule sind ideal für den Wild-Kochneuling

Für kulinarische Wild-Anfänger ist ein kurzgebratener Rücken geradezu ideal. Er wird in zwei Zentimeter dünne Stücke geschnitten und zwei Minuten auf jeder Seite gebraten, fertig! Dabei dürfen die Stücke innen ruhig rosa sein. Auch eine schöne ganze Keule lässt sich von «Frischlingen» leicht zubereiten: Die wird mit «Vollgas» scharf angebraten, damit sie eine schöne Kruste bekommt. Dann wandert sie in den Ofen bei reduzierter Temperatur, nicht mehr als 80-90 Grad, ca. 7-8 Stunden.



### Fünf gute Gründe für unser Wildfleisch

1. **Nachhaltigkeit** – selektive Bejagung
2. **Beste Fleischqualität** – die Tiere leben in Freiheit
3. **Regionalität** – Das Wild stammt aus heimischen Wäldern – Rodenstein!
4. **Bio-Qualität & Geschmack** – das Wild ernährt sich selbst
5. **Genuss mit reinem Gewissen** – keine Jagd auf Bestellung – nur solange der Vorrat reicht.

# Drei auf einen Streich

## Vorboten zum Fest vom Weingut Bretz aus Rheinhessen

Weihnachten steht vor der Tür und schon tauchen sie wieder auf – die drei Fragezeichen: Was wünschen? Was schenken? Was trinken? Wir empfehlen Wein, Wein und nochmals Wein!

### Cabernet Sauvignon Rosé 2020

Wenn die Farbe im Glas leuchtet und die brillierenden Reflexe tänzeln, macht der Wein einfach doppelt Freude.

Schon beim Einschenken entfaltet sich pure Energie, Aromen, die an sommerliche Erdbeeren, frische Himbeeren, Kirschen und dezente Noten von Cassis erinnern.

Dieser Rosé ist ein wahres Trinkvergnügen!

### Cabernet Sauvignon & Merlot Barrique 2017

Die Geschmäcker sind verschieden, besonders wenn es an Weihnachten um den passenden Wein zum Festmahl geht.

Zum Wild empfehlen wir den Cabernet Sauvignon & Merlot Barrique 2017 vom Weingut Bretz. Er gehört zu den besten Cuvées Deutschlands. Noten von Cassis, Heidelbeere und Pflaume geben hier den Ton an. Ein beeriges Vergnügen!

### Blanc de Noir Spätburgunder 2021

Ein Weißwein gekellert aus roten Trauben. Er leuchtet zart apricotfarben im Glas und bildet

gelbliche Reflexe. Seine frischen sowie kräftigen Aromen von reifen Äpfeln, saftigen Pfirsichen und Aprikosen passen perfekt zum Käsefondue und Fisch. Trinken und pure Lebensfreude genießen!



# Ob klassisch oder ausgefallen – Raclette geht immer...

Vor allem in der kalten Jahreszeit hat es Hochkonjunktur. Für viele wäre Weihnachten oder Silvesterabend ohne Raclette einfach undenkbar. Damit es hier nicht ein ums andere Jahr dasselbe gibt, müssen ausgefallene Raclette-Ideen her.

### Das Wichtigste auf der Raclette Zutatenliste:

#### Käse!

Er sollte schnell schmelzen und würzig sein. Egal welchen Käse man für das Raclette auch verwendet, man plant pro Person zwischen 175-200 g Käse ein!

Käsesommelier Lars Bechtold stellt uns echte Käseschätze vor. Kennen Sie die Trüffelperle aus dem Piemont oder den Gwitterchäs aus der Schweiz – müssen Sie probieren!



### Trüffelperle aus dem norditalienischen Piemont

Die schwarzen Trüffel sind echte Genussperlen aus dem norditalienischen Piemont. Diese seltene Köstlichkeit verwandelt die noch ungeschliffene Trüffelperle in einen wahren Käse-Diamanten. Das unverwechselbare Aroma des südländischen Trüffelpilz harmoniert ganz wunderbar mit dem natürlichen und bodenständigen

Käse aus der Güntensperger Käserei. Nach zwei Monaten Reifezeit im Käsekeller glänzt die Trüffelperle mit einem hochkarätigen Geschmack und einem würzig nussigen Aroma. Ein glänzendes Genusserebnis. Einfach himmlisch!



### Gwitterchäs aus der Schweiz – ein köstlicher Unfall

Ein besonderer würzig-cremiger Leckerbissen ist der Gwitterchäs aus der Schweiz.

Eigentlich sollte er ja ein strammer Bergkäse werden, wie er im Toggenburg-Tal in der Ostschweiz noch traditionell hergestellt wird. Doch ein Missgeschick bei der Käseherstellung veränderte alles.

Aber hier die Geschichte von Anfang an: Ein unachtsamer Mitarbeiter stellte bei der Käseproduktion den Fettgehalt viel zu hoch ein. So entstand ein viel zu rahmiger, weicher Käse – es gab ein richtiges Donnerwetter im Betrieb. Niemand wusste, was nun aus dem Käse werden sollte. Erst nach sieben Monaten im Reifekeller wurde der Käse beim Umlagern wiederentdeckt. Nachdem alle diesen Käse probierten, war das anfängliche Gewitter schnell wieder vergessen... Denn der vermeintliche „Unfall“ erwies sich im Nachhinein als ein wahrer Glücksfall. Durch seinen

hohen Fettgehalt von 57 Prozent in der Trockenmasse ist aus dem Bergkäse ein schnittfester, aber außerordentlich rahmig-cremiger und elfenbeinfarbener Käse mit Namen „Gwitterchäs“ entstanden, der auf der Zunge zergeht und durch seinen rassig-würzigen Geschmack aus der Masse hervorsticht. Einfach mal probieren!

### Raclette-Zutat Nummer zwei:

#### Kartoffeln

Nach dem Käse sind die Kartoffeln die zweitwichtigste Zutat. Wir empfehlen ganz klar eine festkochende Sorte. Diese lassen sich gut vorbereiten.

### Raclette-Zutat Nummer drei:

#### Fleisch und Fisch

Fisch, Garnelen, Kotelets vom Lammkarree, Filets vom Rind, Schwein, Kalb oder Huhn eignen sich super für die Grillplatte oben auf dem Raclette. Schinken und Speck passen ideal in die Pfanne.

### Raclette-Zutat Nummer vier:

#### Gemüse

Paprika, verschiedene Pilze, Zucchini, Cocktailtomaten, Gurkchen, Silberzwiebeln und Mais... Erlaubt ist, was schmeckt. Brot oder Baguette, Salat, Diverse Saucen und Dips

### Zum Würzen:

Salz, Pfeffer und Kräuter mit auf den Tisch stellen. So kann jeder nach Geschmack würzen.





## Patschulls Weihnachtsrezepte

### Wildschweinragout

Rezept für 8 Personen

#### Zutaten

- 800 g Wildschwein (Schulter oder Keule)
- Salz & Pfeffer
- etwas Öl
- 1 kleines Stück Speckschwarte
- 60 g Karotten
- 80 g Sellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Zwiebeln, in groben Würfeln
- 10 g Tomatenmark
- 30 g Preiselbeeren
- 30 g Lauch
- 10 g weiße Pfefferkörner
- 5 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- 2 Sternanis
- 5 g Wacholderbeeren
- 300 ml Rotwein
- 100 ml Portwein
- 1–1,5 l Wildfond oder Brühe zum Auffüllen
- 1 Lorbeerblatt
- 10 Stiele Thymian
- 1 Saftorange (Schale)
- 20 g Stärke
- 40 g Butter

Das Fleisch (ohne Fett und Sehnen) in walnussgroße Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und in etwas Öl scharf anbraten, herausnehmen. Restliches Öl im Bräter erhitzen, Zwiebeln 3 – 4 Minuten anbraten. Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel in Würfel schneiden, dazugeben und zusammen mit der Speckschwarte braun rösten. Lauch und Tomatenmark unterrühren und mitbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und reduzieren.

Wacholder, Piment, Nelke und Sternanis im Mörser andrücken, in einen Einmal-Teebeutel geben und mit Küchengarnt zubinden.

Fleisch, Fond oder Brühe zugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1-2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 2,5-3 Stunden garen.

Gewürzbeutel, Thymian, Lorbeer und die Orangenschale zugeben. Noch zirka 1 Stunde schmoren, bis das Gulasch gar ist.

Zum Schluss das Fleisch aus dem Saucenfond nehmen. Die Sauce mit Stärke leicht binden und durch ein feines Sieb passieren, Preiselbeeren einrühren, abschmecken.

Am Ende noch frische kalte Butterflocken unterrühren und das Fleisch wieder dazugeben.

Dazu schmecken besonders lecker Kartoffelbrei, selbstgemachte Spätzle, frische Bandnudeln oder Kartoffelklöße.

### Feines Bratapfel-Dessert im Glas

#### Zutaten

##### für die Apfelschicht

- 5 Äpfel (ca. 500 g)
- ½ Vanilleschote
- 50 g Butter
- 70 g brauner Zucker
- 1 Prise Zimt
- 3 EL Apfelsaft

##### Für die Creme

- 250 g Mascarpone
- 250 g Magerquark
- 3 EL brauner Zucker
- ½ Vanilleschote
- 100 g Amarettini

Sechs Dessertgläser à 125 ml bereitstellen. Für die Apfelstückchen Äpfel schälen, entkernen und klein würfeln. Vanilleschote halbieren und auskratzen. Butter, Zucker, Vanillemark und Zimt in einen Topf geben und kurz ohne Rühren köcheln lassen. Nimm am besten einen höheren Topf, da in diesen Topf später auch die Apfelstücke mit hineinkommen.

Wenn der Zucker etwas karamellisiert ist, Apfelstücke und Apfelsaft hinzugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, immer wieder umrühren. Die Apfelstückchen sollten weich, aber noch nicht komplett verkocht sein. Apfelstücke mit einem Siebschöpfer aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel geben.

Karamellsoße weitere 5 Minuten köcheln, bis die Masse dickflüssiger wird. Jetzt nochmal die vorgekochten Äpfel hinzugeben und 2-3 Minuten köcheln. Topf beiseite stellen und abkühlen lassen.

Für die Creme Mascarpone, Magerquark, Zucker und das Mark der zweiten Vanilleschote-Hälfte miteinander verrühren.

Zum Schichten der Gläser zu Beginn 2 Teelöffel der Apfelstückchen in die Gläser geben. Amarettini mit den Händen zerbrechen und über die Apfelstücke bröseln. Dann 2-3 TL der Creme darüber verteilen und glatt streichen. Dies noch einmal wiederholen. Mit Apfelstückchen abschließen und ein paar Amarettini darüberbröseln.

**Unser Tipp:** Wer keine Amarettini mag, kannst natürlich auch normale Löffelbiskuit oder Butterkekse zerbröseln. Besonders gut passen zur Weihnachtszeit auch Spekulatius-Kekse.



Bon Appetit!



# Festliche Tropfen aus Italien



Finden Sie bei uns den passenden Wein zu feierlichen Anlässen oder den idealen Begleiter zu Ihrem Weihnachtsmenü.



Cantina Giralan, Giralan, Südtirol  
**Trattmann Riserva, Pinot Nero, DOC, 2018**  
Anklänge nach reifem Obst, Süß- & Sauerkirsche, weich und delikates.  
**31,95€**  
42,60€/L  
04GIR009



Conte Vistarino, Rocca de' Giorgi, D.O.C. Oltrepò Pavese  
**Pernice, Pinot Nero Oltrepò Pavese DOC, 2018**  
Dunkles Rubinrot, Früchte, Kaffee, Kakao, körperreich, würzig, elegant, langes Finale.  
**29,95€**  
39,93€/L  
04CVI002



Azienda Agricola Cà dei Frati, Lugana di Sirmione, Lombardei  
**Ronchedone, Benaco Bresciano IGT, 2019**  
Kräftiges Rubinrot, würzig, balsamisch, feine Tannine.  
**16,95€**  
22,60€/L  
04CDF002



Bertani, Grezzana, Venetien  
**Bertani, Ripasso Valpolicella Classico Superiore DOC, 2019**  
Intensiv purpurrot, Noten von Pflaume, Kirsche, Gewürze & Schokolade, vollmundig.  
**13,95€**  
18,60€/L  
04BER006



Azienda Agricola Brigaldara, San Floriano, Venetien  
**Amarone Classico Superiore, DOCG, 2017**  
Granatrot, Schwarze Kirsche, Vanille, Gewürze, komplex, elegant, samtig.  
**33,95€**  
45,27€/L  
04BRI001



Azienda Agricola De Stefani, Fossalta di Piave Venezia, Venetien  
**SOLÈR, IGT Rosso Veneto 2019**  
Intensiv Rubinrot, reife Frucht, Pflaume, Veilchen, vollmundig, weich, komplex.  
**14,95€**  
19,93€/L  
04STE002



Vietti, Castiglione Falletto, Piemont  
**Barbera d'Alba, DOC, Tre Vigne 2019**  
Frische Säure, weiche Tannine, Aromen von reifen roten Kirschen und Vanille.  
**16,95€**  
22,60€/L  
04VIE001



Massolino, Serralunga D'Alba, Piemont  
**Barolo Serralunga D'Alba, DOCG, 2018**  
Granatrot, Rosen, Gewürze, Waldbeeren, samtig, harmonisch, strukturiert.  
**31,95€**  
42,60€/L  
04MAS100



Giorgio Pelissero, Treiso (CN), Piemont  
**Langhe Nebbiolo, DOC, 2018**  
Rotviolett, ätherische Frische, saftig, frisch, konzentriert.  
**15,95€**  
21,27€/L  
04PEL030



Tenuta Olim Bauda, Incisa S. (AT), Piemont  
**Barbera d'Asti, DOCG, Superiore Nizza, 2017**  
Purpurrot, komplex, Aroma nach roten Früchten, ausgeglichen, lang.  
**24,95€**  
33,27€/L  
04OLI002



Azienda Agricola Poliziano, Montepulciano Stazione (SI), Toskana  
**Vino Nobile di Montepulciano DOCG, 2018**  
Rubinrot, rote Beeren, würzig, weich, gut strukturiert, langlebig.  
**18,95€**  
25,27€/L  
04POL004



Poggio al Tesoro, Bolgheri, Toskana  
**Sondraia, Bolgheri Superiore DOC 2018**  
Rubinrot, exotische Gewürze, gefolgt von roter, reifer Frucht, nachhaltig.  
**49,95€**  
66,60€/L  
04POT001



Castello di Camigliano, Montalcino, Toskana  
**Brunello di Montalcino DOCG, 2017**  
Dunkles Rot, Nuancen von Brombeeren, Kirschen, weiche Tannine.  
**29,95€**  
39,93€/L  
04CDC001



Altesino, Montalcino, Toskana  
**Brunello di Montalcino, DOCG, 2016**  
Intensiv, angenehm, Veilchen, Tabak, Schokolade, Beeren und Vanille.  
**37,95€**  
50,60€/L  
04ALT001



Azienda Agricola Villanoviana, Bolgheri, Toskana  
**SANT'UBERTO, Bolgheri Superiore DOC, 2016**  
Fruchtige und würzige Aromen, seidig und süße Tannine.  
**39,95€**  
53,27€/L  
04VNO003



Tenute Rubino, Brindisi, Apulien  
**12+1 Visellio, Primitivo Salento, IGT, 2019**  
Intensives Rubinrot, Pflaume, Johannis- & Heidelbeerkonfitüre, samtige Tannine.  
**26,95€**  
35,93€/L  
04RUB003



Gianfranco Fino, Taranto, Apulien  
**"ES" Salento Primitivo IGT, 2020**  
Schwarz, dicht, voll, Anklänge von Tabak, schwarze Beeren, limitiert.  
**59,95€**  
79,93€/L  
04GFI001



Tenute Rubino, Brindisi, Apulien  
**12+1 Torre Testa, Rosso Salento IGT, Künstleredition 2017**  
Tiefes Granatrot, körperreich, ausbalanciert, saftig, dunkle Beeren und Gewürze.  
**49,95€**  
66,60€/L  
04RUB017



F.lli. Pala, Sardiniana (Cagliari), Sardinien  
**Cannonau di Sardegna Riserva, DOC, 2017**  
Weiche Tannine, intensiv nach Beeren mit feinen würzigen Noten.  
**15,95€**  
21,27€/L  
04PAL013



Morgante, Grotte (Agrigento), Sizilien  
**Don Antonio, Nero D'Avola Riserva, DOC Sicilia 2019**  
Elegante, komplex, kraftvoll und warm mit seidig- ausbalancierten Tanninen.  
**26,95€**  
35,93€/L  
04MOR002

Flascheninhalt = 0,75 Liter, wenn nicht anders angegeben. Alle Weine enthalten Sulfite & Alkohol. Details auf [casamolina.de](http://casamolina.de) Jahrgangsgarantie nur solange der Vorrat reicht. „6+1“ oder „12+1“ = Beim Kauf von 6 oder 12 Flaschen im Originalkarton, erhalten Sie eine Flasche des gleichen Artikels gratis dazu.



# WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Es wird wieder tapeziert in den eigenen vier Wänden! Was lange als spießig galt, erlebt gerade einen erneuten Boom: Highend-Tapeten 2.0 sind aber heute nicht mehr unauffällige und eher neutrale Umrahmungen von Räumen, sondern werden häufig selbst zum innenarchitektonischen Blickfang. Wer also neuen Tapiserie-Schwung an das Mauerwerk hinter dem Sofa, dem Sideboard oder dem Bett bringen will, hat nun mehr denn je die Qual der Wahl. Folgende Styles geben einen Überblick über die wichtigsten Trends.

# TAPETENWECHSEL VOM FEINSTEN

Trendige Wandverkleidungen zwischen graphischer Opulenz und organischer Mustervielfalt

## Baumaterial-Look

Dazu zählen Tapeten mit Motiven etwa von Holmaserungen oder Steinoberflächen in zahlreichen Variationen. Vor allem die perfekte Imitation von klassischem Mauerwerk, eleganten Marmorflächen oder rustikalem Lehmputz ist sowohl in Neu- wie Altbauten ein echter Hingucker. Ähnliche Effekte bringt auch eine Beton-Optik. Damit holt man sich ganz unkompliziert den kühlen und derben Charakter einer unverputzten Wand ins Haus, ohne sich um den anfallenden Dreck und großen baulichen Aufwand kümmern zu müssen. Damit das Ergebnis solcher Verkleidungen jedoch stimmig aussieht, sollte man sich bei der Wohndeko möglichst zurückhalten und am besten die Farbfamilie des steinigen oder holzigen Geo-Looks aufgreifen. Dann erzielen solche Baumaterial-Tapeten die größte Wirkung.



Fotos: © FollowTheFlow / Elisabeth Cölfen / New Africa / nazarat - stock.adobe.com

## Metallische Patina

Dezenter Schimmer und Glanz sind das Charakteristische von Tapeten, die zum Beispiel wie Kupfer oder Messing aussehen. Das Design ist dabei meist so detailgetreu gestaltet, dass die Oberflächenstrukturen und Musterungen farblich nicht gleichmäßig sind, sondern wie bei echten Metallen durch Oxidation und Witterung unregelmäßige Reflexe und Verfärbungen aufweisen. Die kühle Eleganz solcher Patina-Tapisserien passt vor allem zu moderner Architektur, die auf puristischen Industrial-Charme setzt.

## Struktur-Ornamente

Das Typische dieser Wandverkleidungen ist ihre dreidimensionale Haptik. Relieffartig prägen hier sowohl fantasievolle Ornamente, die sich zum beispielsweise an üppigen orientalischen Mustern anlehnen, als auch strenge Graphik-Elemente das Design. Gleich welche Vorbilder hier Pate standen: Immer hat die Linienführung bei diesem 3D-Stil eine erhabene Struktur. Das wirkt nicht nur raffiniert, sondern auch hochwertig, denn Vertikal-Eyecatcher mit Struktur haben grundsätzlich mehr Substanz und Profil.



## „Artsy-Wandchic“

Bei diesen an unterschiedlichen Malerei-Techniken angelehnten Wandkleidern lautet das Motto: Alles ist erlaubt! Von großflächigen Mustern und Farbgebungen, die an Ölbilder erinnern, bis hin zu Drucken in der Manier von Schwarz-Weiß-Zeichnungen oder verschwimmenden Aquarellen.... Meist großformatig und opulent wirken diese Tapetenmuster in ihrer Brillanz und Farbsättigung wie Kunstwerke - nur dass sie eben nicht in Rahmen gezwängt sind, sondern ihre volle Wirkung auf größerer Fläche entfalten können. Am besten kommen solche Art-Statements zur Geltung, wenn ihnen möglichst viel Wand-Raum gegeben wird und dabei wenig andere „Motiv-Konkurrenz“ an den restlichen Zimmer-Senkrechten ablenkt.

## Historische Designs

Anleihen bei Interieur-Stilen aus vergangenen Tagen bestimmen auch bei Tapeten die aktuellen Looks: Retro ist und bleibt auch in diesem Einrichtungssegment unverwundlich. Das Vertraute und Bewährte verliert eben selten seinen Reiz. Man weiß ja, was man bekommt. Umso wichtiger ist es deshalb, auch die Nostalgie an der Wand modern zu interpretieren. Alte Rosenmuster wie aus englischen Adelslandsitzen oder eine prachtvolle goldgeprägte Barocktapete à la Versailles sollten deshalb möglichst immer kontrastiert werden mit eher puristischen Möbeln und Accessoires. Denn erst durch den Stilbruch wird ein Wanddesign, das Historisches zitiert, zum stylischen Einrichtungsobjekt.



## Gebrauchsspuren

Diese Tapetendesigns, die meist in dezentem Beige, Greige oder Grau gehalten sind, bilden das Unperfekte, perfekt ab. So erinnern ihre Strukturen und Muster häufig an gesprungenes rissiges Porzellan. Oder spinnennetzartige Craquelée-Muster sorgen in der Senkrechten für einen authentischen „Shabby-Look“, der den Charme der Vergänglichkeit mittels moderner Drucktechnologie in Perfektion an die Wand bringt.

## Wand-Flora

Der angesagte Urban-Jungle-Trend macht auch vor den aktuellen Tapeten-Kreationen nicht Halt. So findet sich gerade jede Menge Botanisches in allen Farben und Formen auf den Wandverkleidungen wieder.



Das Spektrum reicht hier von kleinteiligem Blattwerk- und Blumen-Motiven bis hin zu üppigen XL-Urwald-Impressionen, die auf ausgedehnten Vertikalflächen wuchern. Als goldene Einrichtungsformel gilt hier: Je großformatiger das Muster ist, desto mehr Wirkungsraum braucht das grünende und blühende Tapeten-Biotop: Den perfekten Rahmen bieten hier Räumlichkeiten, die eher überschaubar und sparsam möbliert sind. So lässt sich die Print-Vegetation am besten in Szene setzen.

## Vogelfrei

Neben viel Flora tummelt sich auch jede Menge Fauna zurzeit auf Tapeten: Vor allem alles, was zwei Flügel hat, flattert gerade über Stoffe oder Wandverkleidungen. Besonders beliebt: Kraniche, Möwen, Reiher, Gänse oder Papageien als flächendeckende und sich oftmals in regelmäßiger Abfolge wiederholende Schablonen-Motive. Stilistisch gibt es bei den Vogelmustern aber zum Glück für jeden Geschmack etwas: Mal grafisch schwarz-weiß im japanischen Stil, mal malerisch romantisch bis hin zum Fotorealismus mit Wolkenformationen oder Begleitern aus der Pflanzenwelt

## Fotos und Fernweh-Motive

Wandverkleidungen mit Landschaftsimpressionen - sei es eine Dünenkulisse oder eine felsige Küstenlinie - gehören nach wie vor zu den Lieblingskulissen von Tapetenfans. Doch kitschige Riesen-Foto-Bahnen im süßlichen Palmen-Strand-Sonnenuntergang-Look, wie sie in den siebziger Jahren verbreitet waren, gehören schon lange nicht mehr zu den Must-Haves. Die Darstellungen von heute sind wesentlich subtiler - wirken an der Wand vielmehr wie fotokünstlerische Akzente, weil die Motive jetzt häufig abstrahiert beziehungsweise verfremdet oder einfach nur in Schwarzweiß gehalten sind.

Nicola Wilbrand-Donzelli

# SICHERHEITSTECHNIK SCHRECKT EINBRECHER AB

Die passende Haussicherung für die eigene Immobilie finden



Foto: djd/Telenot Electronic

(djd). Die Zahl der Wohnungseinbrüche geht laut Statistik des Bundeskriminalamts seit Jahren stetig zurück. Parallel dazu meldet der Verband der Elektro- und Digitalindustrie ZVEI e. V. wiederum steigende Umsätze im Bereich der elektronischen Sicherheitstechnik. Einbruchschutzsysteme im Haus oder in der Wohnung scheinen sich also auszuzahlen. Das unterstreicht auch die Beobachtung der Kriminalpolizei, dass jeder zweite Einbruchversuch bereits durch eine Alarmanlage verhindert wird. Dennoch gibt es keine Entwarnung. Denn rundum elektronisch geschützt ist nach wie vor nur ein kleiner Teil der Wohnungen und Häuser in Deutschland. Wer nach- oder aufrüsten will, hat die sprichwörtliche Qual der Wahl. Aber wie findet man schnell das passende zuverlässige System fürs Eigenheim?

#### Beratungsangebote nutzen

Mit individuellen Beratungsangeboten machen seriöse Anbieter es Haus- und

Wohnungsbesitzern immer einfacher, ein zuverlässiges Sicherheitssystem für ihre Immobilie zu finden, das auch die persönlichen Bedürfnisse und Anforderungen berücksichtigt. In einem Sicherheitscheck, den viele Fachbetriebe kostenlos anbieten, lassen sich zum Beispiel die Schwachstellen eines Gebäudes identifizieren, an denen Einbrecher leicht angreifen könnten. Zudem kann der persönliche Sicherheitsbedarf ermittelt werden. Unter [www.telenot.de](http://www.telenot.de) gibt es dazu Informationen und eine deutschlandweite Suchfunktion für autorisierte Sicherheitsfachbetriebe. Allgemeine Einbruchschutzberatungen bietet übrigens auch die Polizei an.

#### Günstiger Einstieg über erweiterungsfähige Paketlösungen

Einen guten Einstieg in die Haussicherung bieten Pakete, die aus Gefahrenmelderzentrale sowie Meldern und Signalgebern bestehen und einen zuverlässigen Grundschutz gegen Einbruch und Feuer gewähr-

*Bei der Anschaffung eines Sicherheitssystems ist wichtig, dass die Technik später nach Bedarf leicht erweitert werden kann.*

leisten. Wichtig ist es, bei der Anschaffung darauf zu achten, dass die Technik erweiterungsfähig ist. Systeme wie Arto Home Smart&Safe von Telenot lassen sich auch nachträglich mit überschaubarem Aufwand an veränderte Sicherheitsbedürfnisse anpassen und erweitern, zum Beispiel mit Meldern für Alltagsgefahren wie Gas- oder Wasseraustritt oder mit Smarthome-Funktionen.

#### Investitionshilfen vom Staat und den Sachversicherern

Die Investition in Sicherheitstechnik müssen Eigentümer und Mieter nicht alleine stemmen. Einen Zuschuss von bis zu 1.600 Euro gibt es zum Beispiel über das KfW-Programm 455-E, Förderkredite bis 50.000 über das KfW-Programm 159, das neben altersgerechten Umbauten auch Verbesserungen beim Einbruchschutz mitfinanziert.

Dazu bieten verschiedene Schadenversicherer Rabatte auf ihre Sachversicherungen an, wenn nachweislich Sicherheitstechnik mit einer VdS-Zertifizierung von einem Fachbetrieb eingebaut wurde.



*Gerade in vielen älteren Häusern lässt der Einbruchschutz oft zu wünschen übrig.*

Foto: djd/Telenot Electronic

## BRANDGEFAHREN SENKEN

Mit smarten Rettern sicher durch den Winter



Foto: djd/Telenot Electronic

*Rauchwarnmelder sorgen für Sicherheit und Schutz vor Brandgefahren – gerade auch in der dunklen Jahreszeit, wenn sich die Menschen mit Kerzen, Kaminfeuer und Weihnachtsbäumen eine behagliche Atmosphäre ins Haus holen.*

(djd). Wenn die Tage immer kürzer werden, zaubern Kerzen Atmosphäre. Der romantische Lichterzauber ist allerdings nicht ganz ungefährlich: Jedes Jahr sind Kerzen die Ursache für viele Wohnungsbrände. Und nun könnte eine neue Gefahr hinzukommen: Bau- und Elektronikmärkte vermelden eine stark angestiegene Nachfrage nach Heizlüftern. Auch bei umsichtigem Umgang mit offenen Flammen und Zusatzheizgeräten lässt sich ein Brand nicht restlos ausschließen. Rauchwarnmelder, mittlerweile in allen Bundesländern vorgeschrieben, geben hier mehr Sicherheit. Empfehlenswert sind smart vernetzte Systeme, zum Beispiel in Verbindung mit einer Alarmanlage. Die Planung sollte immer ein Fachbetrieb übernehmen, etwa ein Autorisierter Telenot-Stützpunkt. Unter [www.telenot.de](http://www.telenot.de) gibt es Adressen und weitere Infos.

## Sicherheit rund um Ihr Zuhause.

Geprüfte Haustüren

Zäune

Scherengitter

Sichere Fenster

Tore

Schließanlagen

Fenstergitter

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

**WULF & BERGER**

64572 Büttelborn · Hessenring 11  
Telefon 06152 97909-0

# ES WEIHNACHTET SEHR

farbenkrauth bietet tolle Angebote fürs Fest

Die Tage sind wieder kurz, die Temperaturen sinken und die Natur macht sich nach dem letzten bunten Aufbäumen des Herbstes für den Winterschlaf bereit. Die meisten Menschen zieht es jetzt wieder in die kuschelig warmen eigenen vier Wände.



Foto: @ prostooleh - stock.adobe.com

Möglichst gemütlich wird das Zuhause jetzt gestaltet, vor allem auch wegen der bevorstehenden Advents- und Weihnachtszeit. Wie in jedem Jahr hält auch dieses Mal der beliebte Weihnachtsmarkt bei farbenkrauth in Darmstadt viele wunderschöne Dekoartikel rund ums Fest für die Kunden bereit. Auf großzügigen 500 Quadratmetern Fläche bietet die festlich umgestaltete Gartenmöbelhalle alles, was das Herz zum Fest begehrt: Christbaumkugeln, Baumschmuck, Krippen und Krippenfiguren, leuchtende Sterne, Lichtspiele, Lichterketten und LED-Lämpchen für drinnen und draußen.

Außerdem locken ausgefallene schöne Dekoartikel aus verschiedenen Materialien, darunter Engels- und Nikolausfiguren, und eine riesige Auswahl an Kerzen sowie Kerzenhaltern und Windlichtern. Übrigens: Natur ist das Trendthema und wird mit Materialien wie Holz und Bast sowie den Farben weiß, creme und beige umgesetzt. Dauerbrenner bei den Farben ist nach wie vor rot.



Foto: @ farbenkrauth

Auch Advents- und Weihnachtskränze als Schmuck fürs Zimmer oder die Haustür stehen zum Kauf bereit, vorgefertigt oder zum Selbstmachen – das dafür nötige Schnittgrün bietet farbenkrauth natürlich ebenfalls an.

Und selbstverständlich gehört eine Tanne zum Fest. Dazu bietet farbenkrauth Weihnachtsbäume aus dem Sauerland wie Nobilis, Nordmantanne und Blau-

fichten. Alle Arten sind in allen Größen und Preisklassen vorrätig, sogar in Bioqualität. Diese wurden ausschließlich mit Naturdünger gedüngt.

## Endlich ist es wieder soweit, Weihnachtsdekozeit!



Christrosen üppig blühend, im 15 cm Topf  
**ab 6,99**



**3,99**  
Servietten

Unterschiedliche winterliche Motive, natürliches Material, Farben auf Wasserbasis, Verpackung aus erneuerbaren Rohstoffen, 20 Stück, 33x33cm.

Orangen Potpourri  
Aus natürlich getrockneten Orangenschalen, Zimtstangen und Sternen aus Kokos.

**2,49**



**Sehr niedriger Energieverbrauch!**

LED Lichterkette

Innen- & Außenbereich, inkl. 8h Timer, dimmbar, schwarz oder klar,  
**7,99** z.B. 3m (40 LEDs).



**Blaufichte, Nobilis- oder Nordmantanne auch in Bio Qualität!**



**ab 14,99**

Weihnachtsbäume  
in den Größen von 0,60 m bis 3,50 m. Getopft für ein späteres Aussetzen im Garten oder geschlagen (ständerfertig gefräst und eingenetzt)



**2,49**

Schnittgrün  
z.B. Nordmann  
500 gr.

Teppichbeere  
im 13 cm Topf  
**ab 3,99**



**Bolsius Sunset Kollektion ab 3,49**

Farbverlauf von zwei natürlichen Farben mit sanft auslaufender Lackierung in Metallic-Tönen. Palmölfrei, unterschiedliche Farben und Größen.

# farbenkrauth

## ALLES FÜR HAUS UND GARTEN

Darmstadt-Bessungen, Heidelberger Str. 195, [www.farbenkrauth.de](http://www.farbenkrauth.de)

# PAPIERBERGE ADÉ!

Tipps für nachhaltige Geschenkverpackungen

Weihnachten naht und wir sind – wie alle Jahre wieder – auf der Suche nach geeigneten Überraschungen für unsere Liebsten. Dabei sollen die Geschenke unterm Christbaum auch von außen hübsch aussehen. Denn gerade das Auspacken macht ja häufig den größten Spaß. Doch leider landet der Löwenanteil der Verpackungen – meist handelt es sich um Papier – nach der Bescherung sofort im Müll. Jährlich fallen da-

von nur an Heiligabend circa 8000 Tonnen an! Dabei ist es so einfach Geschenke nachhaltig zu verpacken!

Folgende Ideen zeigen, wie unkompliziert es sein kann, ohne den Kauf von herkömmlichen Papierrollen, originelle und schöne Hüllen für die festlichen Präsente zu kreieren. Häufig ist vieles davon sogar schon im heimischen Materialfundus zu finden.



## Zeitungen & Co

Gesammelte Printmedien, alte Poster oder auch Seiten aus alten Büchern eignen sich hervorragend als Verpackung. Noch schöner werden die Geschenke, wenn man das Papier dem Päckcheninhalt anpasst. So lässt sich ein Buch zum Beispiel unter dem Feuilleton einer Tageszeitung verstecken oder das Spielzeugauto mit einem bunten Kinderposter umwickeln. Natürlich kann auch Backpapier verwendet werden, wenn es einmal schnell gehen muss. Dann könnte man zwecks weihnachtlicher Aufhübschung das Ganze noch mit Silber- oder Goldstiften bemalen. Neues Leben lässt sich so auch alten Kalenderblättern oder aufwändigen Fotoseiten aus Hochglanzmagazinen einhauchen. Je nach Größe kann man dann die vollständigen Motive zum Verpacken benutzen oder mit etwas mehr Zeitaufwand beispielsweise passende Abbildungen in hübsche Collagen verwandeln, die dann auf ausgedienten Zeitungsbögen zusammengepuzzelt werden. Auch alte Schnittmuster, Notenblätter, Tapetenreste oder Bastelpapier-Überschuss müssen nicht weggeworfen werden. Als Geschenkverpackung sind sie nämlich ebenfalls ein echter Hingucker, genauso wie ausrangierte Landkarten, alte Stadtpläne oder Comics.

## Pappkameraden

Leere Toilettenpapier- oder Küchen-Rollen eignen sich ebenfalls als Aufbewahrungsort für kleine Weihnachtsgaben: Die Rollen einfach auf die gewünschte Länge kürzen, das Geschenk hineinlegen, dann zum Beispiel mit Packpapier umwickeln und mit Naturschnur in ein Bonbon verwandeln - fertig! Noch mehr Optionen bieten leere Schuhkartons, die fast in jedem Keller schlummern und darauf warten, individuell aufgepimpt zu werden. Hier gibt es durch die zahlreichen Quaderflächen nämlich besonders viel Gestaltungsspielraum. Gerade Kindern macht es dabei häufig großen Spaß in der Adventszeit aus den Pappkisten - etwa durch kreative Bemalungen - originelle



Foto: © Kamran - stock.adobe.com

Boxen zu machen. Darin verschenken lässt sich dann fast alles, was in die stabilen Schachteln passt.

## Stoffliches

Wie oft stöhnen wir über die Unmengen von Kleidungsstücken, die nutzlos im Kleiderschrank herumhängen? Jetzt ist die Gelegenheit, manche davon als Verpackungsmaterial umzugestalten. Aus alten T-Shirts, Hosen, oder Hemden lassen sich so etwa rechteckige Stoffe zum Einpacken upcyclen oder mit nur wenig Aufwand - für alle, die nähen können - in hübsche Beutel verwandeln, in denen die Geschenke dann verstaut werden. Klassische rot-grüne Karomuster eignen sich hier übrigens besonders. Und wem großteilige Stücke zu schade zum Zerschneiden und Umfunktionieren sind, kann alternativ genauso Stoffresten, Halstüchern oder hochwertigen Geschirrtüchern eine zweite Chance als weihnachtliche Päckchenhülle geben. Eine schöne Verpackung für kleine Geschenke sind genauso Socken. Es gibt sie in allen Designs und Materialien. Und je bunter sie sind, desto origineller wirkt auch die Überraschung.



## Glasiges

Schraubgläser, Einmachgläser oder bauchige Flaschen gehören zu den vielseitigsten Geschenk-Verpackungen. Sie eignen sich perfekt, um vor allem selbstgemachte Leckereien, Gutscheine oder andere nicht essbare Kleinigkeiten zu verschenken. Das Gute ist: Auch nach der Bescherung sind diese Behältnisse für alles Mögliche weiter nutzbar - sei es als Teelichtglas, Küchenbevorzugung oder Vase.

## Blechdosen

Wiederverwendbare Dosen sind beinahe unverwundlich und daher äußerst nachhaltig. Und fast jeder hat bestimmt einige zuhause herumstehen, so dass man sie schnell in eine Geschenkbehausung umwandeln kann. Doch auch auf Flohmärkten und in Trödel-Läden finden sich oftmals die zylindrischen Metallcontainer in unterschiedlichsten Designs. Und wer Glück hat, kann dann sogar alte Stücke mit Vintage-Flair ergattern, die selbst eine kleine Antiquität sind.

## Geschenk im Geschenk

Wer freut sich zur kalten Jahreszeit nicht über Handschuhe, dicke Socken oder eine Mütze? Solche kuscheligen ‚Weichgeschenke‘ lassen sich zum Beispiel wunderbar in einem Schal einpacken. Oder man wickelt ein DIY-Kissen in eine große Decke, ein Kochbuch in eine Schürze oder versteckt ein Schmuckstück in einem Handschuh. Möglichkeiten gibt es viele. Der Clou dabei: Der oder die Beschenkte sieht erst auf den zweiten Blick, dass es eine Doppelbescherung gibt, die dann meist auch doppelte Freude bringt.

## Umweltfreundliche Dekorationen

Ökologisch wertvoll sind beispielsweise Zweige aus dem Wald, aber auch Tannenzapfen sowie bemalte Walnusschalen,

die mit etwas Schnur oder Bastband beziehungsweise umweltverträglichen Kleber am Geschenk befestigt werden können. Natürlich lassen sich auch aus Altpapier kleine Anhänger, wie etwa Weihnachtsbäume oder Engelchen basteln. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.



Foto: © Sonja Raehbauer - stock.adobe.com

## Recycling-Geschenkpapier

Für alle die nicht auf neues und klassisches Verpackungsmaterial verzichten möchten, gibt es die Möglichkeit Recycling-Papier, das überall im Handel erhältlich ist, zu benutzen. Gekennzeichnet sind die nachhaltigen Rollen, deren weihnachtliche Muster, Motive und Farben herkömmlichen Produkten in nichts nachstehen, mit dem ‚Blauen Engel‘. Dieses Siegel garantiert, dass zu hundert Prozent Altpapier bei der Produktion verwendet wurde und dafür keine Bäume abgeholzt werden mussten. Hinzu kommt: Auch der Wasserverbrauch bei der Herstellung ist hier um ein Vielfaches geringer. Weihnachtsgeschenke in Recyclingpapier sind also ebenfalls eine umweltschonende Alternative.

Nicola Wilbrand-Donzelli



### 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



loop5

# Weihnachtszeit

— im LOOP5 —

Gemeinsam Freude  
verschenken und erleben.

Für mehr Infos zu unseren Aktionen: [loop5.de/weihnachtszeit](https://loop5.de/weihnachtszeit)

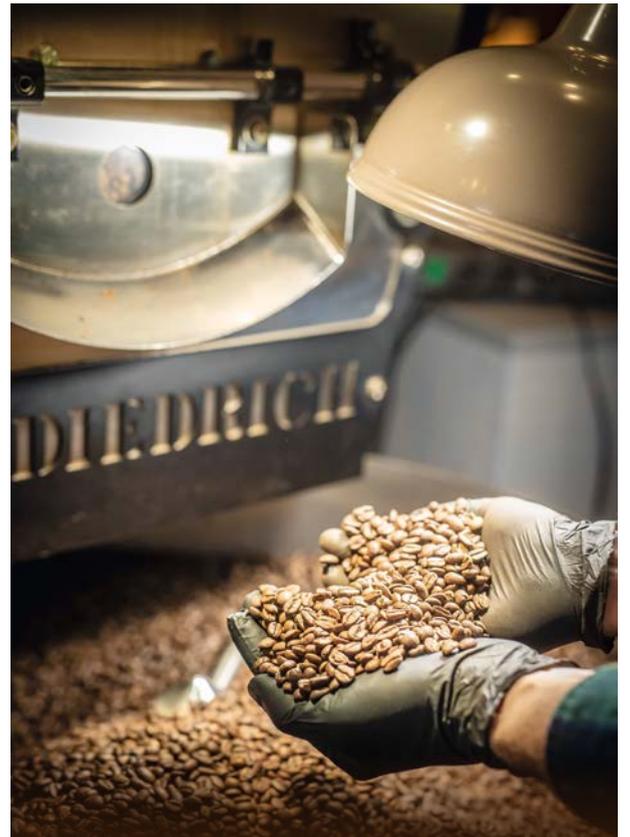
# MADE IN SÜDHESSEN

## Pop up Store im **loop5**

Ab sofort 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 <sup>oHG</sup>

Darmstädter Kaffeerösterei &  
Regionales Lädchen

- Kaffeespezialitäten
- Regionale Produkte
- Köstlichkeiten
- Weine
- Geschenkideen

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

# 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



Fleischbrühe	häufig	Unterichtslehre	poln. Kleingewicht (12,5 g)	Lustspiel	deutsche Vorsilbe	langer, stabiler Stab	Alkoholart	Frauenkurzname	Zugtiere	eh. US-Tennisprofi † (Arthur)	alle zwei	russ. Herrschertitel	Konzentrationsübung	„heilig“ in portug. Städtenamen					
					abtrünnig, illoyal					Kleinstkinder									
großes Gemeinwesen		Trinkbedürfnis			innerbetrieblich	Gerät zum Umfüllen						großes nord. Hirschtier							
				Alpenpass	angels. Längenmaß				Ort bei Rinteln	Anwohner	lateinisch								
Schwermetall		Stadt am Vesuv	Feldstecher					Polizei-sondereinheit (Kw.)		Quellgebiet des Rheins				Spielkarte					
			5		griechische Unheils-göttin	Briefumschlag		Teil des Pfeilbogens			9	britischer Politiker † 1967	Amtsprache in Laos						
bedauerlicher Weise					südamer. Drogenpflanze	Hülle der Insektenpuppen				Insel vor Spitzbergen	Schriftsetzwerkzeug								
				Stammvater der Griechen	Wassersportdisziplin			abgerundete Bergkuppe	Abdichtungsmittel			verwirrt							
türk. Wollteppichart	Stadt in Mali	Erdzeitalter				Stadt bei Peking (China)	Über-einkunft												
vollbracht, fertig				Textilberuf	Begründer des Christentums			leichtes Beiboot		moderne Popmusik		botanisch: Tanne	Film mit Jodie Foster						
		Werbeschlagwort		natürliche Veranstaltung					7	Hauptstadt Irans									
Magnetende	skand. Erzählstil des MA.				ein Mainzelmännchen			Material, Substanz			2	furchtsam, resigniert							
Stieftochter von Herodes										feucht-warm	franzö-sische Landschaft	Stammvater der Iren							
				fläm. Maler † 1640 (Peter P.)															
kretischer Sagenkönig	Meeresfisch	Heuböden		Skat-ausdruck							4		ein Farbton						
Körperbau										kurze Sport-hose	Gehalt der Soldaten	englisch: be-nutzen							
niederländisch: eins		10		weißes Schaumgebäck	Im Trend: Do ... yourself					Querstrebe der Leiter	ex-pressive Jazz-Musik								
Kunde eines Anwalts			in der Nähe von																
		8								Apostel der Grön-länder	un-würdig	griech. Vorsilbe: gut, wohl	berühmtes Musical	Vorname der Schausp. Gardner					
Schild des Zeus					Fluss durch München														
			herrschäftlich	röm. Zahlzeichen: vier		franzö-sisches Küstengebirge	Fremd-wortteil: richtig	Wagen-ladungen	süd-franz. Departement	amerika-nisch: Farbe	Abk.: Ken-tucky (USA)	Ausruf des Erstau-nens							
Abk.: Berlin	fremd-arteriger Mensch	Öffnung d. Raums nach außen					lodern						deut-scher Sänger (Peter)						
eine Kaiserpfalz				Sportkleidung	Fließ-behinderung				Vorname des dt. Sängers Black		Wohlfahrtsverband (Abk.)	Frauenkurzname							
Lockmittel zum Tierfang	Heidekraut (Mz.)		Hühner-vogel							kess, frech	ein alt-griech. Hauptstamm		Fluss in Frank-reich						
				Männerkurzname		US-Raumfahrt-behörde		Truppenverband			6	Autor von ‚1984‘	chem. Zeichen für Arsen						
schicksalhaftes Geschehen					hinterher	An-fänger				Frauenkose-name	den Mund betref-fend	11							
			italie-nisch, span.: See	Fakultätsvorsteher				indischer Astro-physiker † 1956	höchster Berg der Erde										
Strick	chinese-sche Dynastie	redlich				deut-scher Vize-admiral †		Trink-spruch in Skandi-navien			wirtsch. Studien-fach (Abk.)		englisch: neu	Fremd-wortteil: ent-sprechend					
Wachs-salbe				Tanz-figur der Quadrille	Hauptstadt Jemens				englisch: von, aus	Initialen von Sänger Marshall	Berg-bach	bayrisch: nein							
		Departement-hptst. (St. ...)		US-Western-legende (Wyatt)			Maß des elektr. Widerstands			Mittel-meerstaat		1							
persönliches Fürwort (4. Fall)	Zwillinge bei Erich Kästner							sicher				Initialen von Regisseur Allen	www.raetseischmiede.de						
Männername			Füllwort im Rede-fluss		Fremd-wortteil: aus				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

**MADE IN SÜDHESSEN VERLOST**

1. Preis: TRACE Tischleuchte schwarz im Wert von 339,- €

2. Preis: LI-Wandleuchte in weiß im Wert von 249,- €

3. Preis: Das Spiel Koppсалad im Wert von 50,- €



Senden Sie das Lösungswort an: Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH, Marktplatz 3, 64283 Darmstadt, info@udvm.de. Einsendeschluss ist der 20.12.2022 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Dr. Ruch | Dr. Oehm | Dr. Jennert



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

# DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik  
**DieRadiologen**

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

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

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

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