

Ausgabe 2|2023

LEBENS LUST



Das Magazin
für Ihre Region



KOMPAKTE SCHÖNHEITSPFLEGE
Feste Kosmetika

UNWIDERSTEHLICHES FRÜHLINGSDOU
Spargel und Erdbeeren

WOHNLICHE REFUGIEN MIT STIL
Einrichtungstrends 2023

BAUSTELLEN? SO WENIG WIE NÖTIG.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.

Tobias A.

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



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER, SCHÖN, DASS SIE WIEDER DA SIND.

...so ein ganz kleines Bisschen steckt mir noch der lange Winter in den Knochen. Der warme Pullover liegt noch griffbereit neben den leichteren Polos, Blusen und Sweatshirts. Und auf meine warme Federdecke möchte ich während der Nacht auch noch nicht verzichten. Was für ein Wetter, schließlich war doch schon Frühlingsanfang - zumindest kalendarisch. Mal sehen, wann er dann endlich kommt...der Frühling!

Apropos Frühlingsbeginn: Das bedeutet gleichzeitig den Start in die Spargelsaison! Und auch in diesem Jahr empfehlen wir in dieser Ausgabe der *LebensLust* wieder den Spargel vom Bauer Appel aus Arheilgen und dazu zwei herrliche Tropfen Wein vom Weingut Bretz aus Rheinhessen: Der trockene Weißwein ‚Fleurant‘ oder der trockene ‚Fleur de Rosè‘ sind nämlich eine wahre Charmeoffensive und genau passend zum Spargel. Und wie wäre es statt Schinken zum Spargel, mal zartes schmackhaftes Fleisch etwa von ‚Württembergischer Lämmern‘ zu servieren? All das ist bei Edeka Patschull in Arheilgen erhältlich.

Wenn der Spargel wächst, sind die Erdbeeren nicht weit: Ein Genussduo wie füreinander geschaffen! Sie sind die unangefochtenen Stars im Frühling. Was die beiden Delikatessen als Dreamteam so besonders macht und warum sie obendrein noch gesund sind, lesen Sie auf den Seiten 22 + 23.

Auch im Molina's Granconsumo fiebert man dem Frühling entgegen. Denn im April findet wieder eine Frühjahrsverkostung im ‚Roeders‘ mit vielen ausgewählten Weinen statt. Am besten gleich anmelden unter: www.casamolina.de.

Auch in Sachen Wohnlichkeit hat dieser Frühling einiges zu bieten. Die Einrichtungstrends 2023 setzen auf Opulenz, Farbe, Stilmix und Nachhaltigkeit. Auf den Seiten 28 – 30 verraten wir Ihnen, wie man gekonnt stielvolle Akzente setzt.



Und last but not least dürfen auch in dieser Ausgabe unsere Gesundheitsthemen nicht zu kurz kommen. Wir berichten unter anderem über den Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am AGAPLESION ELISABETENSTIFT (Seite 9) sowie über ästhetische und plastische Medizin im Schwerpunktzentrum auf Schloss Heiligenberg in Jugenheim. Zu letzterem führten wir ein Interview mit zwei außergewöhnlichen Ästhetik-Spezialisten: Dr. Ali Tabatabaei und Dr. Ali Abdeen. Sie erklären uns warum es bei ihrer Arbeit oftmals um viel mehr als ‚nur‘ Schönheit geht. Das Interview finden Sie auf den Seiten 5 – 7

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen fantastischen und bunten Frühling. Viel Spaß beim Schmökern der neuen *LebensLust*.

Ihre
Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Seite

Ein Leuchtturm der ästhetischen und plastischen Medizin
Schwerpunktzentrum auf Schloss Heiligenberg

6

Konservative Gelenktherapie bei Arthrose

Dr. med. Marc Dehos vom Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt

10

Frühjahrsmüde oder Adrenal Fatigue?

Dr. med. Sabine Wiesner

14

Kompakte Schönheitspflege

Feste Kosmetika sind im Trend

16

Urban Gardening auf kleinstem Raum

Schrebergartenkultur 2.0 findet immer mehr Anhänger

20

LUST AUF GENUSS

Unwiderstehliches Frühlingsduo

Spargel und Erdbeeren sind ein Dreamteam

23

WOHNKULTUR

Wohnliche Refugien mit Stil

Einrichtungstrends 2023

29

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 ausdrück-
lichen Genehmigung des Verlages. Das LebensLust Magazin
erscheint als Anzeigensonderveröffentlichung.

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

IMPRESSUM

Foto: © Fotoknips / Ekaterina - stock.adobe.com





Neugeborene im Alice 2022

Im vergangenen Jahr wurden am Alice-Hospital 1.503 Babys geboren. Darunter befanden sich drei Zwillingsspärcchen. Mit 779 Jungen und 724 Mädchen erblickten deutlich mehr männliche Babys das Licht der Welt.

Der häufigste männliche Name war „Elia“ bzw. „Elias“ (18) gefolgt von noch immer beliebten „Noah“ (15). Der häufigste weibliche Name war „Sophia“ mit den Variationen „Sofie“, „Sophie“ und „Sofia“ (37) gefolgt von „Marie“ bzw. „Maria“ (31). Zwei Babys hießen „Alice“.

Das größte Kind kam auf stolze 61 cm, das schwerste Kind wog 5.345 Gramm. Die älteste Mutter war mit 50 Jahren und zwei Monaten über 35 Jahre älter als die jüngste Mutter, die am Alice-Hospital entbunden hat.

Die meisten Kinder (16,3 %) wurden an einem Mittwoch entbunden, die wenigsten (12,6 %) an einem Sonntag.

NEUER BELEGARZT AM ALICE-HOSPITAL

Seit dem 01.01.2023 ist Priv. Doz. Dr. med. Theodoros Maltaris neuer gynäkologischer Belegarzt am Alice-Hospital.

Dr. Maltaris betreibt seit vielen Jahren ein gynäkologisches MVZ in Dieburg und Groß-Umstadt. Neben der gynäkologischen Vorsorge, Schwangerenvorsorge und -Beratung wird Dr. Maltaris ambulante und stationäre Eingriffe am Alice-Hospital durchführen und gemeinsam mit den Beleghebammen am Alice-Hospital Geburten betreuen.

Dr. Maltaris hat seinen Facharzt 2007 in der Universitätsfrauenklinik Mainz gemacht, wo er auch habilitiert wurde. Nach verschiedenen Stationen in Deutschland und Griechenland ließ er sich 2013 in Dieburg nieder.

„Mit Herrn Dr. Maltaris gewinnen wir einen sehr erfahrenen und in der Region überaus bekannten Gynäkologen, der unser Team aus Belegärzten und Beleghebammen ideal ergänzt,“ so Marcus Fleischhauer, kaufmännischer Geschäftsführer am Alice-Hospital. Dr. Maltaris freut sich auf die zukünftige Zusammenarbeit: „Ich freue mich sehr auf den neuen Wirkungskreis. Das Alice-Hospital hat einen guten Ruf und ist die einzige Belegklinik



Priv. Doz. Dr. med. Theodoros Maltaris

in Südhessen mit einer großen Geburtsabteilung. Die angeschlossene Kinderklinik gibt meinen Patientinnen zusätzliche Sicherheit.“

Das Alice-Hospital ist die einzige Belegklinik in Südhessen mit einer großen ge-

burtshilflichen Abteilung. Jährlich erblicken ca. 1.500 Babys im Alice-Hospital das Licht der Welt. Neben den 20 Beleghebammen kümmern sich fünf Belegärzte um die werdenden Mütter am Alice-Hospital. Im Notfall stehen die Kinderärzte der angeschlossenen Darmstädter Kinderklinik Prinzessin Margaret zur Verfügung. Die Kinderkliniken sind mit dem Alice-Hospital durch einen Gang verbunden.



INFO

MVZ Dieburg
Priv. Doz. Dr. med. T. Maltaris
Frankfurter Str. 69
64807 Dieburg
Tel: 06071 921112
E-Mail: theomalt@gmx.de
www.frauenmedizin-maltaris.de



GESUNDHEIT



SCHÖNHEITSIDEALE IM WANDEL: MANCHE DINGE ÄNDERN SICH NIE

Während sich viele Schönheitsideale im Wandel befinden, bleiben manche Vorstellungen immer gleich. Beispielsweise, dass ein strahlender Blick, eine reine, glatte, faltensfreie Haut und weiße Zähne wohl nie aus der Mode kommen werden.

Längst ist sie in der Mitte der Gesellschaft angekommen, wird aber immer noch häufig stigmatisiert: die Schönheitschirurgie. Während gesellschaftlich anerkannt oder sogar vielmehr wünschenswert ist, dass wir uns um unser Äußeres sorgen, uns in Form bringen, gepflegt und ästhetisch auftreten, wird die Entscheidung für einen ästhetischen Eingriff häufig kritisiert. Obwohl jeder Eingriff ein sehr individuel-

ler Entschluss ist, müssen sich Patienten häufig dem Urteil von außen stellen, in dem Schönheitsoperationen zum Teil als „unnatürlich“ abgewertet werden. Die Bedeutung von Schönheit ist eben mehr als nur die Oberfläche. Neben dem Wunsch nach einer optischen Veränderung, gibt es aber immer auch sehr persönliche Beweggründe, die solch eine wichtige Entscheidung mit beeinflussen – gerade bei umfangreicheren Eingriffen, die selten leichtfertig getroffen werden. Sie können nämlich dazu beitragen, das eigene Körpergefühl und dadurch auch ein gesundes Selbstwertgefühl und verloren gegangene Lebensfreude zurückzugewinnen.

EIN LEUCHTTURM DER ÄSTHETISCHEN UND PLASTISCHEN MEDIZIN

Das Schwerpunktzentrum auf Schloss Heiligenberg vereint höchste fachärztliche Kompetenz mit der Sicherheit moderner Krankenhauslogistik

Dr. (IR) Ali Tabatabaei und Dr. Ali Abdeen sind als Doppelspitze die neuen Sektionsleiter auf Schloss Heiligenberg oberhalb von Jugenheim, dem wohl idyllischsten und außergewöhnlichsten Standort der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg. Die beiden erfahrenen Fachmediziner, die parallel auch weiterhin am Standort in Groß-Umstadt tätig sind, decken hier seit der Eröffnung der Behandlungsräumlichkeiten im letzten Jahr alle Tätigkeitsfelder der modernen ästhetischen und plastischen Medizin ab, so dass in dem privatklinikähnlichen Ambiente Fachexpertise und Wohlfühlfaktor eine perfekte Verbindung eingehen. Ein besonderer Schwerpunkt innerhalb des breiten Behandlungsspektrums ist zum Beispiel die Postbariatrische Chirurgie, bei der nach starkem Gewichtsverlust ausgedehnte Hautüberschüsse operativ entfernt werden. Im Gespräch erläutern die beiden Ästhetik-Spezialisten, warum es bei ihrer Arbeit oftmals um mehr als ‚nur‘ Schönheit geht und warum das neue Zentrum in einem von Natur umgebenen Architekturjuwel die perfekte Adresse für eine Medizin ist, die sich auf vielfältigste Weise zur Aufgabe gemacht hat, Menschen zu einem neuen Körper- und damit auch Lebensgefühl zu verhelfen.

LebensLust: Seit nun knapp zehn Jahren gibt es an den Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg eine Abteilung für plastisch-ästhetische Medizin, die nun hier eine zweite Anlaufstelle hat, aber nicht unter der Bezeichnung Schönheitsklinik läuft. Gibt es da fachliche Unterscheidungen?

Dr. Tabatabaei: Der Ausdruck „Schönheitsklinik“, der ja vor allem umgangssprachlich benutzt wird und in der Öffentlichkeit leider auch einen gewissen Beigeschmack hat, ist keine geschützte Bezeichnung. Jeder Arzt darf sich Schönheitspezialist oder Schönheitschirurg nennen, ohne dass er spezielle Qualifikationen nachweisen muss. Ein Facharzt für ästhetische und plastische Medizin bedarf jedoch einer zusätzlichen sechsjährigen Weiterbildung. Erst dann kann er als ausgewiesener Spezialist in dieser Disziplin praktizieren. Aus diesem Grund legen wir großen Wert darauf, dass Schloss Heiligenberg eine ausgewiesene Fachklinik ist und so garantiert ist, dass die Patienten bei uns in guten, kompetenten Händen sind.

Welche Behandlungsmethoden setzen Sie hier um? Mit welchen Wünschen und Diagnosen kommen die Patienten zu Ihnen?

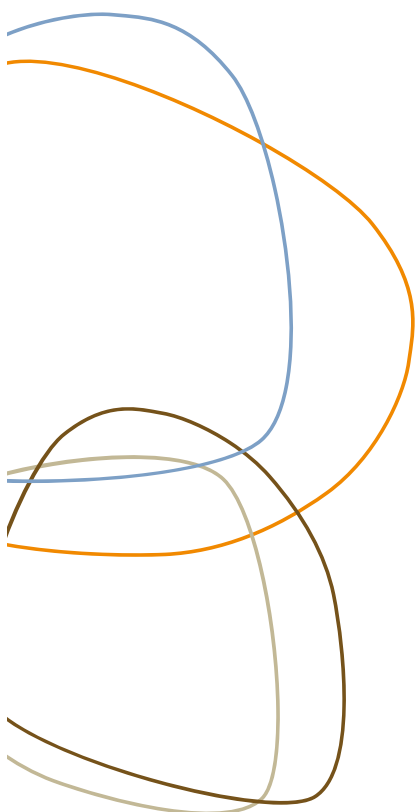
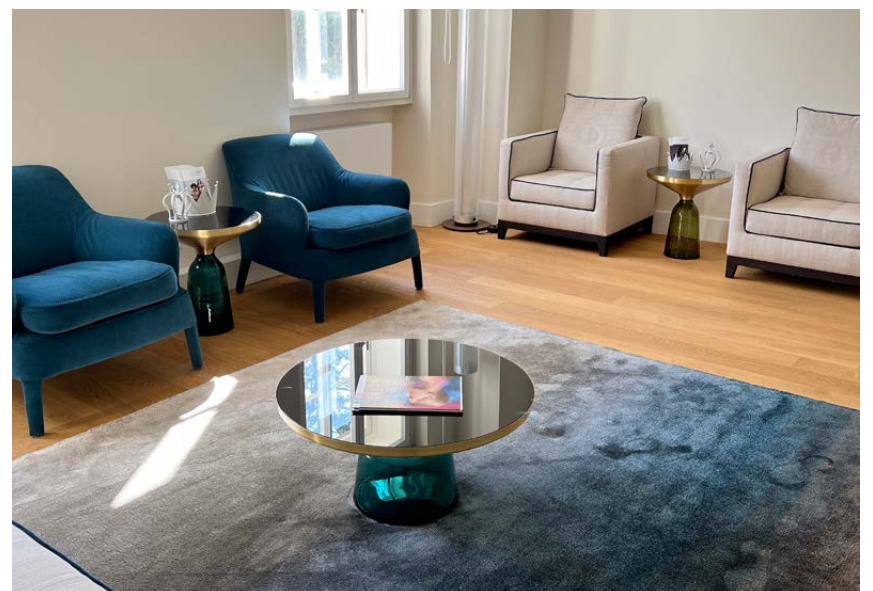
Dr. Tabatabaei: Dr. Abdeen und ich decken hier die gesamte Bandbreite der plastisch-ästhetischen Medizin ab. Zu meinem Bereich gehört unter anderem die Behandlung mit konservativen Verfahren wie etwa Filler-Technik, Haarentfernungen sowie Botox- oder Laserbehandlungen. Außerdem bin ich verantwortlich für die operative Ästhetik, zu der zum Beispiel Brustvergrößerungen oder Fettabsaugungen mittels Lipsuktion gehören. Dabei wird gerade diese bewährte Absaug-Technik mittlerweile nicht mehr nur als rein ästhetisches Verfahren, sondern immer öfter als medizinisch indizierte Behandlungsmöglichkeit

bei der Diagnose ‚Lipödem‘ eingesetzt, wo sich Fettgewebe kontinuierlich vor allem an Oberschenkeln und Armen vermehrt. Diesbezüglich wird sich in Zukunft wahrscheinlich noch einiges bewegen, denn vom Lipödem sind abertausende Frauen betroffen, leiden an Schmerzen oder Spannungsgefühlen. Doch zum Glück arbeiten die medizinischen Fachgesellschaften intensiv daran, dass das Lipödem von den Krankenkassen nicht mehr nur als optisches Problem wahrgenommen, sondern als Krankheit anerkannt wird und eine Fettabsaugung so als nachhaltige medizinische Therapie möglich wird. Schon jetzt ist zu erkennen, dass die Verantwortlichen bei den Versicherungen zunehmend offen sind für dieses Thema und so die nötigen Eingriffe – üblicherweise braucht man mehrere Sitzungen – immer häufiger genehmigen.

Dr. Abdeen: Meine Arbeitsschwerpunkte sind Rekonstruktive Chirurgie und die Postbariatrische Chirurgie, die die allermeisten Krankenhäuser gar nicht anbieten. Damit sind wir überregional eine der Topadressen für diese speziellen operativen Aufgaben.

Welches Krankheitsbild wird mit diesen Operationen behandelt?

Dr. Abdeen: Solche Eingriffe werden hauptsächlich bei Adipositas-Patienten, die etwa nach einer Magenverkleinerung oder einer Ernährungsumstellung stark – also 50, 60 oder mehr Kilo- abgenommen haben. Dabei handelt es sich konkret um das operative Entfernen von Hautüberschüssen etwa am Bauch, an der Brust oder an den Extremitäten, die sich auch durch sportliches Training nicht mehr zurückbilden. Operationen wie diese sind zu 80 Prozent medizinisch notwendig, haben also nicht rein ästhetische Gründe, weil die Betroffenen durch die enorme Reduzierung des Körpervolumens häufig starke Beschwerden im Alltag wie etwa durch Infektionen der Hautlappen haben. Hinzu kommen häufig psychische Probleme, die viele Patienten nach der Gewichtsreduktion belasten, da ihnen dann oft erst bewusst wird, dass ihr Leidensweg noch nicht zu Ende ist und sich ein neues ästhetisches Körperbild erst mittels operativer Eingriffe realisieren lässt. Erfreulicherweise sind wir in der Lage, die-



Dr. (IR) Ali Tabatabaei



Dr. med. Ali Abdeen

sen langwierigen Prozess kontinuierlich zu begleiten inklusive Ernährungsberatung und psychotherapeutischen Angeboten. Das heißt. Wir sind vom Erstbefund ‚Adipositas‘ über eine Magenverkleinerung bis zur angleichenden, medizinisch indizierten Ästhetik-OP an der Seite der Patienten. Damit gehören die Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg zu den wenigen Krankenhäusern in Deutschland, die dieses „Full-Service-Paket“ mit engmaschiger Betreuung anbieten. Durch diese Spezialisierung können wir zusätzlich sogar Patienten aus anderen Adipositas-Zentren aufnehmen und weiterbehandeln, wenn dort beispielsweise keine Chirurgie mit postbariatrischem Schwerpunkt ist.

Inwieweit ist Überzeugungsarbeit bei den Kassen nötig, wenn es um Kostenübernahmen geht?

Dr. Abdeen: Auch hierbei unterstützen wir unsere Patienten intensiv bei allen anstehenden Schritten. Für einen Eingriff bedeutet das: Wer ein Jahr nach der Magenverkleinerung sein reduziertes Gewicht hält, kann je nach BMI bei seiner Krankenkasse eine postbariatrische OP beantragen. Dafür stellen wir dann ein mit Fotos dokumentiertes, ausführliches ärztliches Attest aus. Doch nicht immer klappt eine Genehmigung im ersten Anlauf. Dann müssen wir noch mal ein Gutachten einreichen und weitere Überzeugungsarbeit leisten. Es dauert eben manchmal einige Zeit, die bürokratischen Hürden zu nehmen, bis endlich grünes Licht für eine Kostenübernahme gegeben wird. Dafür kämpfen wir immer hartnäckig gemeinsam mit unseren Patienten und sind in vielen Fällen schließlich auch erfolgreich.



Finden die postbariatrischen OPs oder Lipsuktionen auch im Schloss statt?

Dr. Tabatabaei: Nein, hier werden lediglich alle ambulanten Behandlungen wie etwa kleine Fettabsaugungen oder Lidstraffungen durchgeführt, wo nur eine Lokalanästhesie nötig ist und der Patient nach der Behandlung wieder nach Hause entlassen wird. Die umfangreicheren Eingriffe mit Vollnarkose wie beispielsweise eine Bauchdeckenstraffung oder eine Brustvergrößerung machen wir hingegen mit Unterstützung erfahrener OP-Teams in den hochmodernen Operationssälen in unserem angeschlossenen Nachbarzentrum ‚Spezialklinik Jugenheim‘ nur wenige hundert Meter entfernt. An diesem Standort besteht auch nach einem aufwändigen Eingriff die Möglichkeit einer mehrtägigen stationären Aufnahme. Entsprechende Optionen gibt es aber genauso an unserem Standort in Groß-Umstadt, wo wir ja ebenfalls regelmäßig im Einsatz sind. Doch unser Hauptwirkungsbereich ist das Schloss Heiligenberg.

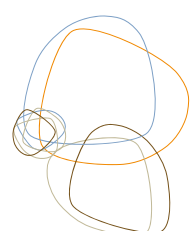
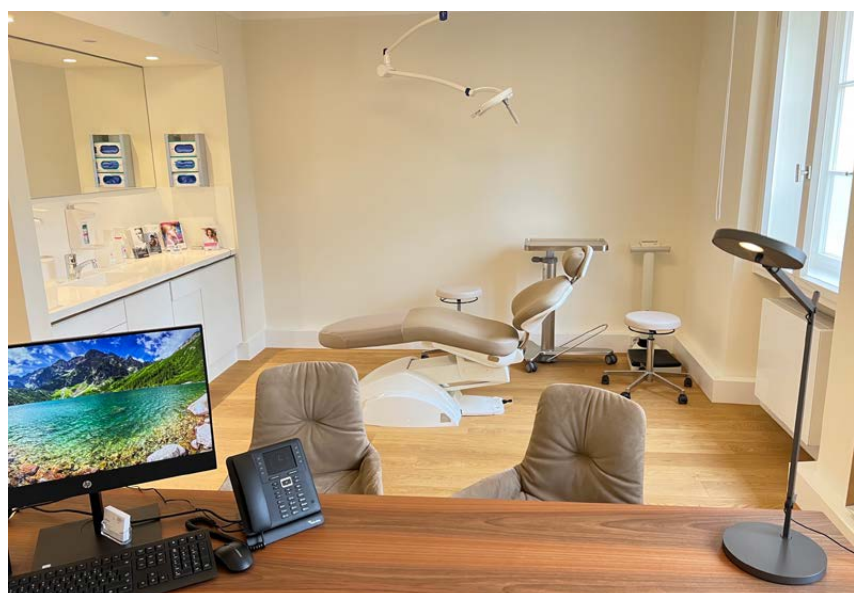
Welche Rolle spielt neben den unterschiedlichen medizinischen Spezialisierungen auch das Miteinander an Ihrem Arbeitsmittelpunkt?

Dr. Abdeen: Als Doppelspitze arbeiten wir natürlich auch als Team auf Augenhöhe eng zusammen. Das funktioniert hervorragend, da wir beide uns schon lange kennen und bereits einige Jahre zusammen als Oberärzte der ästhetisch-chirurgischen Abteilung in Groß-Umstadt Verantwortung hatten. Deshalb ist unsere Zweier-Facharzt-Kombination hier perfekt, denn wir können, wenn einer von uns mal nicht da ist, jeweils den anderen vertreten und uns dann auch um dessen Patienten kümmern. Optimal ergänzen können wir uns auch, wenn manche Patienten aufgrund unter-

schiedlicher Indikationen von uns beiden behandelt werden - etwa, wenn von mir eine postbariatrische OP durchgeführt wurde und Dr. Tabatabaei dann zum Beispiel noch eine gewünschte Lidstraffung durchführt. Das ist dann ideal für alle Beteiligten!

Schloss Heiligenberg ist also in jeder Hinsicht ein ganz besonderes medizinisches Zentrum...?

Dr. Tabatabaei: Die idyllische Atmosphäre, in der wir hier als fachärztliche Sektionsleiter für ästhetische und plastische Medizin arbeiten dürfen, ist wirklich etwas sehr Spezielles. Und die meisten, die hier mit dem Auto hinaufkommen, um einen Behandlungs- oder Beratungstermin wahrzunehmen, genießen das wohlthuende, abgeschiedene Ambiente inmitten der parkähnlichen Natur auch deshalb, weil so eine gewisse Diskretion automatisch gewährleistet ist. Darauf legen die meisten unserer Patienten großen Wert. Wir schätzen es deshalb sehr, dass wir an diesem außergewöhnlichen Standort in privatklinikähnlichem Ambiente ästhetische Medizin auf höchstem Niveau mit der Sicherheit moderner Krankenhauslogistik sowohl für Privat- als auch für gesetzlich Versicherte - anbieten können. Wer kann schon so arbeiten, wo andere in schönster Umgebung ihre Freizeit verbringen. Eine solche Atmosphäre macht es auch für die Patienten viel leichter, sich bei uns zu entspannen und wohlfühlen. Das Gesamtpaket macht es eben möglich!



**ZENTRUM FÜR
POSTBARIATRISCHE
CHIRURGIE
UND ÄSTHETIK**
SCHLOSS
HEILIGENBERG

Auf dem Heiligenberg 8 · 64342 Jugenheim
Telefon +49 (0) 6257 9990560
aesthetik-heiligenberg.de

Eine Einrichtung der
Spezialklinik Jugenheim



BEWEGUNGSSCHMERZEN JETZT LINDERN

Gelenke, Muskeln und Co.: Mit weniger Beschwerden durch den Frühling

(DJD). Alles neu macht der Frühling: Mit der warmen Jahreszeit starten die meisten Menschen wieder mit neuem Schwung in den Tag und haben vermehrt Lust auf Aktivitäten an der frischen Luft. Da können sich beim Wandern, Joggen oder Radeln oftmals die Gelenke schmerzhaft bemerkbar machen. Tatsächlich zählt Arthrose laut Robert Koch-Institut zu den häufigsten Gelenkerkrankungen – rund 18 Prozent der Erwachsenen sind betroffen, Tendenz mit dem Alter steigend. Darüber hinaus kann es durch mehr Bewegung auch leichter zu Verletzungen kommen. Experten gehen von etwa zwei Millionen Sportverletzungen jährlich aus. Doch mit den richtigen Maßnahmen bleibt der Spaß an Bewegung nicht auf der Strecke. Dr. Burkhard Eisend, Inhaber einer Linda Apotheke aus Plön rät: „Zunächst einmal sollte man es behutsam angehen lassen, Schmerzgrenzen nicht überschreiten und den Körper langsam an die Belastung heranführen.“

Vorbeugende Maßnahmen bei Gelenkschmerzen

Für alle, die sich jetzt wieder vermehrt aufs Fahrrad schwingen, wandern oder joggen

möchten, sind zudem oft vorbeugende Strategien sinnvoll. „Bei chronischen Gelenkerkrankungen können Wirkstoffe wie Kollagen-Peptide, Glucosamin und Chondroitin den Knorpel stabilisieren“, erklärt der Experte. Auch pflanzliche Präparate, beispielsweise mit Teufelskralle, Weihrauch oder Hagebuttenpulver seien empfehlenswert und könnten Entzündungsprozesse im Gelenk reduzieren. Am besten lässt man sich hierzu fachgerecht beraten – eine geeignete Apotheke in Wohnortnähe findet sich beispielsweise unter www.linda.de. Im Falle eines Sturzes, einer Verstauchung oder Prellung ist akutes Handeln gefragt. Man sollte auf jeden Fall eine Pause einlegen, gegebenenfalls kühlen und die betroffene Stelle hochlagern. Schmerzen – auch durch Überlastungen – begegnet man im Regelfall effektiv mit herkömmlichen Mitteln wie Ibuprofen, Diclofenac oder Aspirin. „Die Tabletten sollten jedoch nicht länger als vier Tage eingenommen werden, da sie den Magen belasten“, so Eisend. Eine Alternative sind schmerzlindernde Salben. Der Apotheker empfiehlt, diese gründlich einzumassieren, damit sie die Hautbarriere passieren können.

Wenn Schmerzen die Freude an der Bewegung ausbremsen, sind effektive Abhilfe und fachkundiger Rat gefragt



Foto: djd/Linda/Getty Images/Photodjo

Verspannungen lösen, Schwellungen reduzieren

Viele Beschwerden lassen sich auch mit Wärme- oder Kälteanwendungen lindern. Bei Verspannungen etwa im Rücken, Nacken oder in den Schultern durch einseitige Belastungen oder ungewohnte Bewegungsabläufe hat sich Wärme bewährt.

Eisend rät allerdings von Salben, die nur die Hautoberfläche erhitzen, eher ab und bevorzugt Wärmekissen oder spezielle Auflagen, die echte Tiefenwärme spenden. Gegen Prellungen oder Schwellungen sind hingegen kühlende Cremes oder Coldpacks das Mittel der Wahl.



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

Unsere Schwerpunkte sind:

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

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren

Gesund werden. Gesund leben.



ASKLEPIOS
HIRSCHPARK KLINIK

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

DAS A UND O: PERSONALISIERTE UND INNOVATIVE ANSÄTZE ZUM WOHL DER PATIENT:INNEN

Dr. med. Jörg Beardi, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT, antwortet im Interview auf Fragen zu seinem Fachbereich.

Welche Behandlungen bieten Sie an?

Dr. Beardi: „In unserer Klinik decken wir die gesamte Bandbreite der orthopädischen, unfallchirurgischen und sportmedizinischen Behandlungen ab: Von konservativen, medikamentösen, physiotherapeutischen Maßnahmen über hochmoderne gelenkerhaltende Knorpeltherapien, Behandlungsmethoden des Gelenkersatzes (Endoprothetik) bis hin zur Fast-Track-Chirurgie mit einem interdisziplinären Team und neuen hochmodernen und innovativen Therapien und OP-Methoden.“

Was sind die Spezialgebiete?

Dr. Beardi: „Unsere Spezialgebiete sind die Alterstraumatologie (Behandlungen von Verletzungen im Alter in unserem zertifizierten Zentrum für Alterstraumatologie), Behandlungen der Wirbelsäule und des Beckens und die Endoprothetik (in unserem zertifizierten Endoprothetikzentrum für eine höhere Lebensqualität und bestmögliche Beweglichkeit). Dazu gehören z.B. die Knieendoprothetik. Dabei setzen wir „Augmented Reality“-Brillen – Datenbrillen – ein. Diese unterstützen die Navigation bei Operationen, vermessen bspw. die Winkel optimal und sorgen für Genauigkeit und Präzision, etwa beim Setzen von Prothesen. Die Schulterendoprothetik kommt zum Einsatz, um Verschleiß des Gelenkes und ausgedehnte Risse der inneren Schultermuskulatur, welche die Betroffenen stark einschränken, erfolgreich zu behandeln. Hierbei wird eine unterstützende Schulternavigation eingesetzt – für bestmögliche Präzision. Die Wechselendoprothetik kommt zum Zuge, wenn ältere Prothesen ausgetauscht werden müssen. Hüftoperationen führen wir bspw. mittels minimalinvasiver, muskelerhaltender, gewebeschonender OP-Technik „Super Path“



Dr. med. Jörg Beardi

durch. Auch Knorpeltherapien (gelenkerhaltende Maßnahmen) bieten wir an sowie Kreuzbandbehandlungen, z.B. mittels Naht oder Ersatz dank spezieller Transplantate, um etwa Sportler:innen frühestmöglich mobil zu machen. Sekundärverletzungen wie Meniskusrisse können vermieden, Knorpel geschützt und Stabilität hergestellt werden; etwa bei Sportler:innen, die stark belastbar sein müssen. Dank spezieller Kreuzbandtransplantate, welche die natürliche Stabilität eines Kreuzbandes direkt postoperativ erreichen, können Sportler:innen wie Fußballspieler:innen nach deutlich kürzerer Zeit vollbelastend das Krankenhaus verlassen und zügig wieder ihrem Sport nachgehen.“

Sie wollen Patient:innen frühestmöglich wieder mobil machen. Was heißt das?

Dr. Beardi: „Für die Bewegungssicherheit unserer Patient:innen arbeiten wir im Rahmen von „Fast Track“ nach dem Konzept der „Meilensteine“. Die Muskulatur soll frühestmöglich mobilisiert werden – ohne zu übertreiben. Mit Patient:innen werden individuell passende Übungen durchgeführt, um Aktivitätslevel zu erreichen. Ist eine Grenze erreicht, muss behutsam auf den nächsten Meilenstein hingearbeitet werden, um auch bei dieser Sicherheit zu erreichen. Ambulante Rehabilitationen nach der OP bzw. Frühmobilisationen erfolgen durch ein interdisziplinär zusammenarbeitendes Team aus Ärzt:innen, Pflegekräften, Physio- und Ergotherapeut:innen sowie je nach individuellem Behandlungsbedarf weiteren Beteiligten. Zudem ist der Einsatz der Patient:innen selbst wichtig. Zum Beispiel soll vorher schon Stabilität durch physiotherapeutische Übungen aufgebaut

werden. Das nennt man auch ‚better in, better out‘. Wir arbeiten hier Hand in Hand mit den Mitarbeitenden unseres Ambulanten Therapiecenters, die über moderne Trainingsgeräte verfügen und sowohl stationäre als auch ambulante Therapien (mit einer Verordnung) nach operativen und konservativen Behandlungen durchführen.“

Wie entscheiden Sie in Ihrer Klinik, welche Behandlungsmethode zum Einsatz kommt?

Dr. Beardi: „Zunächst muss geprüft werden, ob etwa bei Knorpelschäden oder Verletzungen konservative Ansätze zur Behandlung geeignet sind, erhaltende Ansätze zum Tragen kommen oder ein künstlicher Gelenkersatz. Entscheidend ist es, die auf die jeweiligen Patient:innen zugeschnittene Methode anzuwenden, um den größtmöglichen Behandlungserfolg, die bestmöglichen Ergebnisse und eine höhere Lebensqualität zu erreichen.“



Kontakt und Terminvergabe:

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin

Chefarzt: Dr. med. Jörg Beardi
Landgraf-Georg-Str. 100
64287 Darmstadt

Patientenmanagement:
T (06151) 403 – 19 00
E-Mail: pm.eke@agaplesion.de
www.agaplesion-elisabethenstift.de



Einladung zum Darmtag 2023 – kostenlose Infoveranstaltung – einfach vorbeikommen.

DARMGESUNDHEIT

Expert:innen unseres zertifizierten Zentrums informieren über Darmkrebsvorsorge und -therapie

REFERENTEN: Dr. med. Andreas Große (Gastroenterologie)

Guido Hanisch (Koloproktologie)

Dr. med. Michael Rieger (Onkologie)

Prof. Dr. med. Guido Woeste (Allgemein- und Viszeralchirurgie)

Mit Infoständen unserer Stomatherapeuten, unseres Sozialdienstes, der Ernährungsberatung und Kontinenzförderung

Montag
24.04.23
Infostände ab 14 Uhr,
Arzt-Vorträge von
16 - 17 Uhr

STIFTSSAAL (STIFTSKIRCHE)
Stiftstr. / Ecke Erbacher Str.
64287 Darmstadt

www.agaplesion-elisabethenstift.de | Für Rückfragen: Tel. (06151) 403 - 5005



Foto: Pcess609 – stock.adobe.com

KONSERVATIVE GELENK THERAPIE BEI ARTHROSE

Gelenkersatz vermeiden – Schmerzen lindern



Dr. med. Marc Dehos
Facharzt für Orthopädie am
'Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt'

Da mittlerweile auf dem Gebiet der regenerativen, konservativen Orthopädie hervorragende Möglichkeiten zur Verbesserung der Knorpelernährung und des Knorpelschutzes bestehen, setzen wir seit 2 Jahren sehr erfolgversprechend die sog. ACP-Therapie ein, um insbesondere den noch jungen Patienten einen operativen Eingriff zu ersparen.

ACP-Therapie im Deutschen Schmerzzentrum für musculoskelettale Erkrankungen in Darmstadt (DSD) – Privatpraxis

Immer mehr junge Patienten klagen über belastungs- und bewegungsabhängige Gelenkbeschwerden, die sie in ihrem Alltag – beruflich wie sportlich – einschränken. Insbesondere ehemals sportlich sehr aktive Patienten, die bereits konservativ wie operativ vorthera piert sind, fragen nach Lösungen und Wegen aus der Schmerzspirale.

Im Orthopädischen Zentrum Darmstadt sehen wir regelmäßig junge und jung gebliebene Patienten, die nach intensiver sportlicher Laufbahn im Breitensport – exemplarisch seien hier Fußball und Handball genannt – bereits früh Gelenkbeschwerden entwickeln, die sie zum einen zur Aufgabe ihrer sportlichen Aktivität zwingen und zum anderen ihren Alltag einschränken und erschweren, teilweise sogar mit der Notwendigkeit einer Umschulung/Berufsaufgabe oder mit der Konsequenz einer frühen gelenkerhaltenden/gelenkersetzenden Operation.

Redaktion LebensLust: Herr Dr. Dehos, wie müssen wir uns das vorstellen? Heißt das, dass viele junge Menschen bereits mit 20 Jahren berufsunfähig sind und nicht mehr Sport treiben können?

Dr. Dehos: Nein. Ich spreche nicht die Patientengruppe von 15 bis 30 Jahren an, sondern eher Patienten, die seit ihrer Jugend intensiv Sport betrieben haben und vielleicht die ein oder andere Sportverletzung wie zum Beispiel Ausrenkung des Schultergelenkes, Riss des Innen- oder Außenmeniskus, Riss des vorderen oder hinteren Kreuzbandes sowie Knorpeldefekte an den großen Gelenken wie Schulter-, Hüft- und Kniegelenk erlitten haben und im Alter von 30 Jahren bereits deutliche Einschränkungen in der körperlichen Belastbarkeit und des Bewegungsausmaßes in diesen Gelenken aufgrund einer Verschleißerkrankung in Kauf nehmen müssen.

Redaktion LebensLust: Wir dachten, Arthrose (Gelenkverschleiß) tritt erst im Alter etwa ab 60 Jahren oder später auf!

Dr. Dehos: In der Regel trifft das zu. Aber eine Vielzahl an jungen Patienten ist oder war sportlich sehr aktiv, hat bereits in der Vergangenheit durch sportbedingte Unfälle konkrete Schädigungen an den Gelenken erfahren und fördert damit oft das Auftreten einer Verschleißerkrankung, so dass es

keine Seltenheit ist, einen 35- oder 40-jährigen Patienten in unserer Praxis zu sehen, der bereits im Röntgenbild morphologische Veränderungen zeigt, die eigentlich erst ein 60- oder 70-jähriger Mensch haben sollte.

Redaktion LebensLust: Wie können Sie diesen jungen schmerzgeplagten Patienten helfen?

Dr. Dehos: Zunächst ist eine genaue Anamnese erforderlich, um zu klären, welche Sportarten durchgeführt wurden, welche Verletzungen beziehungsweise Verletzungsmuster bislang bekannt sind, welche Therapien bereits erfolgten und welche aktuelle Einschränkung und Beschwerdesymptomatik vorliegt. Danach richtet sich die Diagnostik und die daraus abgeleiteten Therapieansätze.

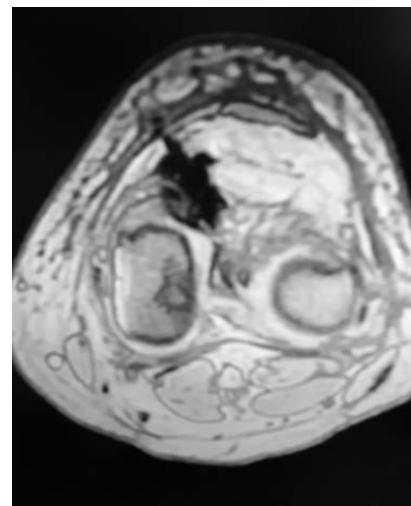
Exemplarisch sei ein Beispiel aus der Sprechstunde genannt: Ein 35-jähriger Patient (ehemals Handballspieler) stellt sich mit belastungsabhängigen Kniebeschwerden rechts, die insbesondere beim Treppensteigen, beim Knien und unter hoher axialer Belastung auftreten, vor. Er hat früher bis zum 30. Lebensjahr Handball gespielt und hatte 2 Mal eine Gelenkspiegelung des rechten Kniegelenkes erhalten, wobei jeweils eine Knorpel- und Innenmeniskusglättung durchgeführt wurden. Da sowohl beruflich (Handwerker) als auch im privaten Bereich (Familie, Hausbau) keine Auszeit möglich ist, möchte der Patient zunächst keine weitere operative Maßnahme durchführen lassen – wenn es irgendwie möglich ist.

Bei gerader Beinachse und kernspintomographisch erhaltenem Restinnenmeniskus sowie zweitgradiger Knorpelerweichung im inneren Kniegelenkkompartiment ohne tiefgreifende Knorpeldefekte entscheiden wir uns zusammen mit dem Patienten zu einer knorpelerhaltenden Injektionsbehandlung (Hyaluronsäure) zur Pufferung der Knorpeloberfläche, bedarfsorientierten medikamentösen (enzymatische und pflanzliche Präparate) und lokalen physikalischen Entzündungsdämpfung (TENS, Ultraschall, Eis, kühlende Salben) sowie zur Verbesserung der Stabilisierungsfähigkeit des Kniegelenkes durch geeignete Hilfsmittel in der Belastungsphase (Einlagen, Aktiv-Bandagen) und physiotherapeutische Mitbetreuung zur muskulären Kräftigung.

Die Therapie schlägt gut an und der Patient kann bis auf den früher durchgeführten Ballsport (Handball) wieder fünf bis sechs Kilometer joggen. Zudem fährt er ausgiebig Fahrrad, schwimmt einmal wöchentlich und ist im Alltag sowie im Beruf schmerzfrei.

Redaktion LebensLust: Klappt das bei allen Patienten so gut oder gibt es auch Therapieversager?

Dr. Dehos: Es gibt natürlich auch den klassischen Therapieversager, aber wesentlich häufiger sind Patienten, die nach einer gewissen Zeit der Schmerzfreiheit wieder belastungs- und bewegungsabhängige Schmerzen entwickeln und das ohne erneutes Trauma (Unfall) oder Zunahme der körperlichen Aktivität. Dann benötigen sie



Knie im MRT und unter ACP-Therapie im MRT



entweder eine intensivere, konservative Therapie oder aber gelenkerhaltende Eingriffe.

Da mittlerweile auf dem Gebiet der regenerativen, konservativen Orthopädie hervorragende Möglichkeiten zur Verbesserung der Knorpelernährung und des Knorpelschutzes bestehen, setzen wir seit zwei Jahren sehr erfolgversprechend die sogenannte ACP-Therapie (autologes conditioniertes Plasma) im Deutschen Schmerzzentrum für muskuloskeletale Erkrankungen in Darmstadt ein, um insbesondere diesen noch jungen Patienten einen operativen Eingriff zu ersparen.

Nach Verletzungen - zum Beispiel der Knorpeloberfläche - finden im Körper Heilungsprozesse statt, die durch Wachstumsfaktoren geregelt werden - Signalsubstanzen, die von Blutplättchen oder Thrombozyten freigesetzt werden. Diese schütten am Ort der Verletzung oder der Schädigung Wachstumsfaktoren aus, um die regenerativen Heilungsprozesse zu starten und zu fördern.

Wird das körpereigene Blut nun entsprechend aufgearbeitet, so kann dieser Effekt gezielt verstärkt werden. Es ist erwiesen, dass durch das ACP-Verfahren sowohl die Anzahl der Thrombozyten, als auch die Konzentration der Wachstumsfaktoren signifikant erhöht wird.

So war es auch bei unserem Beispielpatienten: Nach zehn Jahren erfolgreicher konservativer Therapie wurden die Beschwerden im rechten Kniegelenk auch unter alltäglichen Belastungen wieder stärker, sodass erneut unsere Sprechstunde aufgesucht wurde.

Im durchgeführten MRT (Kernspintomographie) zeigt sich nun eine Auffaserung des Oberflächenknorpels mit zum Teil lokal begrenzten, tieferen Defekten und ein Höhenverlust des Innenmeniskus im Vergleich zur Voruntersuchung mit beginnender zentraler Rissbildung ohne Hinweis für Fragmentierung des Innenmeniskus.

Daher berieten wir den Patienten dahingehend, dass eine operative Maßnahme noch nicht zwingend erforderlich sei und zunächst ein erweiterter, konservativer Behandlungsversuch mit autologem konditioniertem Blutplasma anzustreben ist.

Im Rahmen der Therapie wurde innerhalb von sechs Wochen im Zwei-Wochen-Rhythmus unter Sichtkontrolle im MRT eine präzise Injektion in Höhe der Knorpelschädigung in der Hauptbelastungszone des inneren Kniegelenkkompartmentes gesetzt und sechs Wochen nach der letzten Injektion eine sonographische Kontrolle des Gelenkes ergänzt, um eventuell noch bestehende entzündliche Veränderungen vor Beginn der muskelstabilisierenden Behandlung auszuschließen.

Drei Monate nach Start der Injektionstherapie, die insgesamt drei Mal erfolgte, steht der Patient nun wieder schmerzfrei im Muskelaufbautraining und wird schrittweise an seine sportlichen Zielbelastungen Tennis (Doppel) und Joggen im Wald herangeführt. Seinen beruflichen Alltag kann der Patient wieder schmerzfrei bewältigen.

Redaktion Lebenslust: Das heißt, der Patient wird sich nie mit einer Operation auseinandersetzen müssen?

Dr. Dehos: Wahrscheinlich schon: Aber nach Einsatz der umfassenden konservativen Therapiemaßnahmen können die degenerativen Verschleißprozesse oft verlangsamt und entzündliche Begleitveränderungen gedämpft werden, so dass operative Eingriffe nicht mit 30 oder 40 Jahren, sondern erst ab 50 oder 60 Jahren notwendig werden und auch dann zunächst der Versuch einer gelenkerhaltenden Operation im Vordergrund steht und nicht der totalendoprothetische Ersatz.

Diese bleibt in der Tat nur völlig „ausgebrannten Arthrosen“ leider teilweise auch bei jungen Erwachsenen vorbehalten, die auf jegliche konservative Therapie kein positives Ansprechverhalten zeigen.

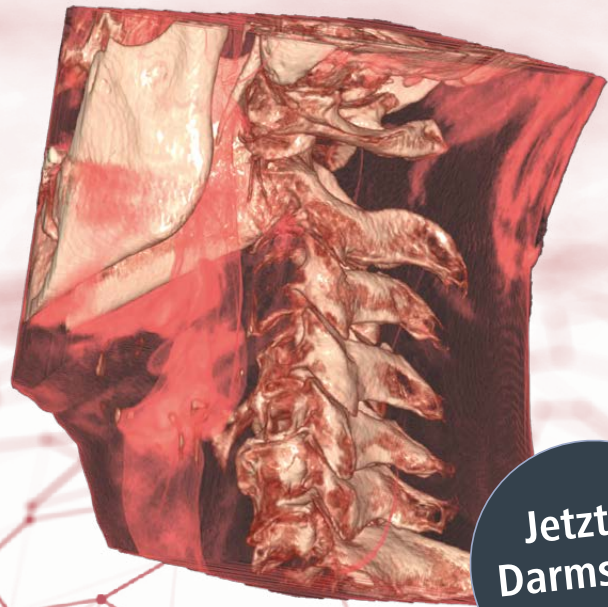
Redaktion Lebenslust: Vielen Dank für das Gespräch.

Dr. Dehos: Vielen Dank für das Interview.

Erstmals in Deutschland
Digitaler Volumentomograph 7G

Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,
die bisher verborgen blieben.



Jetzt in
Darmstadt



Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 60 67 20

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu



**Deutsches Schmerzzentrum
Darmstadt**

Luisenplatz 1 (Merckhaus)

64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 786 750

deutsches@schmerzzentrum-da.de

www.schmerzzentrum-da.de



**Zentrum für
minimalinvasive Medizin**

Luisenplatz 1 (Merckhaus)

64283 Darmstadt

Telefon: (0 61 51) 60 67 20

info@orthopaedisches-zentrum.eu

www.orthopaedisches-zentrum.eu

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

akuten Situationen kann es durch massive Herzrhythmusstörungen soweit kommen, dass der Herzmuskel nicht mehr pumpt, sondern nur noch „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

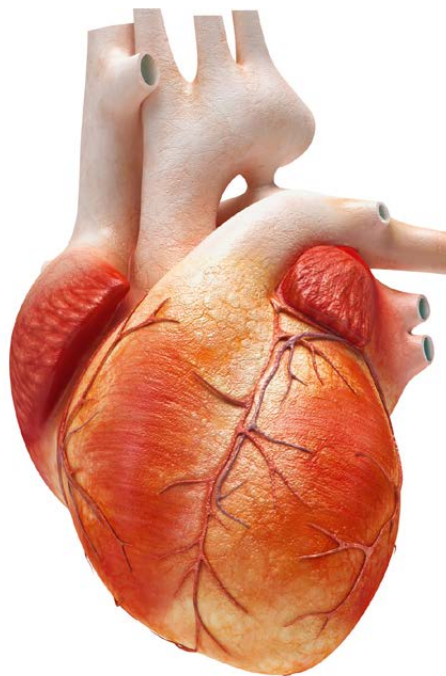
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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.

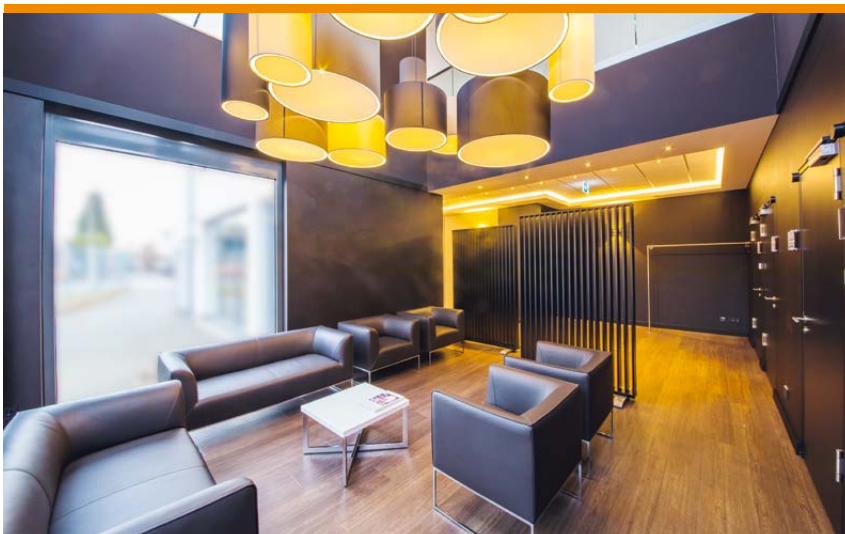
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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

FRÜHJAHRSMÜDE ODER ADRENAL FATIGUE?

Unsere Nebennieren sind zwei ca. walnussgroßen Organe, die beiden Nieren wie ein „Hütchen“ aufsitzen – sie sind die Multiplayer unseres Hormonsystems:

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

Und wie immer kommt es auf die Balance an – ständig multi-tasking unterwegs und das 24 Stunden am Tag geht halt nicht! Wenn „der Akku leer ist“ spricht man bei den Nebennieren vom Adrenal Fatigue, der Nebennierenerschöpfung oder -schwäche – nicht zu verwechseln mit der klassischen „Nebennierenrindeninsuffizienz“, dem Morbus Addison, bei der das Nebennierengewebe zu mehr als 90% zerstört ist.

Zu den Symptomen eines Adrenal Fatigue gehören:

- Morgens kommt man kaum aus dem Bett, Nachmittagstief – bis hin zu völliger Lethargie
- Stress wird zunehmend schlechter toleriert
- Arbeitsbelastungen werden nur mit Mühe bewältigt
- Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen
- Schlafstörungen jeglicher Art
- Gewichtszunahme
- Haarausfall
- Infektanfälligkeit und Wundheilungsstörungen
- Wechseljahresbeschwerden
- Libidoverlust
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Muskelschmerzen
- Herzklopfen/stolpern
- Niedrige Körpertemperatur
- Schwitzen
- Essen bessert häufig die Symptome (v.a. Salziges und Fettiges)

Das Adrenal Fatigue ist eine Form des Burn Out und ist heilbar. Ob und wie weit bzw. in welchem Erschöpfungsstadium sich Ihre Nebennieren befinden, lässt sich mit einfachen Speichel- und Urin-Untersuchungen messen – und dann eben auch behandeln, wobei mit Therapiedauern von 6-12 Monaten zu rechnen ist.

An erster Stelle stehen hierbei sog. Ordnungstherapien und Copingstrategien, aber auch eine unterstützende Mikronährstofftherapie sowie die Gabe von homöopathischen Komplexpräparaten hat sich bewährt. Klassische Hormonpräparate können in der Regel vermieden werden. Wenn die Nebenniere sich ausruhen und erholen kann, erwacht ihr „Besitzer“ zu neuem Leben!



... und wenn Ihnen der Stress mal wieder den Schlaf raubt:

Viele Faktoren beeinflussen unseren Schlaf negativ (s. o.) – und die können Sie beeinflussen:

- Schlafen Sie in einem dunklen, kühlen, ruhigen Raum
- Vermeiden Sie Reizüberflutung am Abend
- Verwöhnen Sie sich mit Schlafritualen – so wie wir es bei unseren Kindern tun
- Laufen Sie mit einem Abendspaziergang Ihren Stresshormonen davon
- Vermeiden Sie Alkohol und andere Reizgifte
- Vermeiden Sie schwere und kohlehydrathaltige Mahlzeiten am Abend

Und wenn das alles nicht reicht, greifen Sie nicht zu (abhängig machenden) Schlafmitteln sondern füllen Sie Ihren Mikronährstoffhaushalt auf – idealerweise nach einer gezielten Blutuntersuchung:

- Das Salz der inneren Ruhe: Magnesium – regelmäßige Einnahme „bis zur Durchfallgrenze“
- Omega-3-Fettsäuren 3 – 6/d täglich mit fetthaltiger Nahrung
- Sogenannte Adaptogene in Tropfen oder Kapselform oder zum Inhalieren
- Tryptophan oder 5-HTP können Ihnen die glückliche Ruhe geben, die Ihnen fehlt
- Melatonin = das Schlafhormon in Kapselform einnehmen – bitte nach Anweisung eines hierin geschulten Therapeuten



Illustrationen: Azat Valeev - 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



DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

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



Foto: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

- Hausnotruf
- Demenztbetreuung
- 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

ALTERSGERECHTES WOHNEN IN RÜSSELSHEIM AM MAIN

Die Servicewohnen Rehbein GmbH vermietet und betreut barrierefreie Wohnungen in der Eisenstraße 52 und 54 in Rüsselsheim am Main. Ziel des betreuten

Wohnens ist es, den Menschen im zunehmenden Alter Sicherheit, Selbstständigkeit und Gemeinschaft zu ermöglichen.

Das Servicewohnen Rehbein ist Teil eines sozialen Quartiers, umgeben von einer Kita, einem Hotel und Café sowie frei vermieteten Wohnungen. Die Mitte des Quartiers wird durch eine Grünanlage mit einem Springbrunnen hervorgehoben. Die Erreichbarkeit der Anlage ist durch Parkplätze und eine Bushaltestelle gesichert. Das Servicewohnen Rehbein vermietet sowohl kleinere Apartments (ab 27 m²), als auch Mehrzimmerwohnungen (bis zu 64 m²). Alle Wohn-

einheiten sind mit einem Aufzug zu erreichen und haben einen Balkon. Einige sind gezielt auf Rollstuhlfahrer ausgelegt. Haustiere sind willkommen.

Das Servicewohnen Rehbein kooperiert mit ortsansässigen und regionalen Dienstleistern und bietet ein umfangreiches Angebot an Servicegrund- sowie Servicewahlleistungen an.

Unser Serviceteam steht Interessenten für Anfragen und Besichtigungen jederzeit zur Verfügung. Kontaktieren Sie unser Team telefonisch oder per Mail.

Service Wohnen Rehbein GmbH
Eisenstraße 52
65428 Rüsselsheim am Main
Tel.: 06142/600980
E-Mail: info@swrehbein.de
www.servicewohnen-rehbein.de

Am Samstag, den 6. Mai, von 11 bis 17 Uhr,
öffnet das Servicewohnen Rehbein erneut seine Türen und lädt
zum nächsten Tag der offenen Tür ein.
Nutzen Sie die Möglichkeit unsere Angebote kennenzulernen und
Ihre Fragen direkt an das Team zu stellen.




Umfassender Service, alles unter einem Dach



Pflegedienst - Tel: 06142/96 36 30
Pflegen, Beraten und Betreuen –
Wir versorgen Sie in Rüsselsheim und Umgebung.

Tagespflege - Tel: 06142/96 36 36 0
Gemeinsam – statt einsam!
Geregelter Tagesablauf mit gemeinsamen Aktivitäten.

Betreutes Wohnen - Tel: 06142/60 09 80
Sicherheit & Selbstständigkeit in der
Gemeinschaft.

Rehbein | Eisenstr. 52 | 65428 Rüsselsheim am Main
www.pflegedienst-rehbein.de | www.tagespflege-rehbein.de | www.servicewohnen-rehbein.de

KOMPAKTE SCHÖNHEITSPFLEGE

Feste Kosmetika sind im Trend



Vor gar nicht so langer Zeit konnte man sie nur in Bio- oder Unverpackt-Läden kaufen. Heute produzieren bei steigender Nachfrage fast alle großen Hersteller feste Kosmetik- und Hygieneartikel, die mittlerweile von Haarseifen, über Deos, Duschgel und Zahncremes bis hin zu Badebomben oder Parfums am Stück annähernd die gesamte Produktpalette abdecken. Prinzipiell gelten all diese Artikel in Kompaktformat als besonders nachhaltig und werden als umweltfreundliche Zero-Waste-Alternative zu den bekannten Fluidvarianten angepriesen. Doch wie gut wirken solche Pflegemittel und wie ökologisch beziehungsweise ressourcenschonend sind sie?

Trocken und kompakt: Den Hauptunterschied zwischen Flüssig- und Festkosmetik macht vor allem der Wassergehalt aus: So bestehen beispielsweise herkömmliche flüssige Waschgels zu 80 und Shampoos zu 90 Prozent aus H₂O. Für die feste Form aber wird die Flüssigkeit zunächst entzogen, anschließend wird das Produkt gepresst und dann meist in Papier eingeschlagen. Die Vorteile der „Trockenlegung“: Die Kosmetik ist durch die Wassereinsparung vergleichsweise kleiner, so dass auch ihr Gewicht reduziert ist. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Transportkosten aus genauso wie auf die CO₂ Bilanz.

Was ist drin?

Grundsätzlich stehen für die Herstellung fester Pflege- und Hygieneartikel weniger Inhaltsstoffe zur Verfügung: Denn nicht alle Rezepturen lassen sich in komprimierte Formen einarbeiten. Das gilt auch für einige umstrittene Substanzen, die in den Fluidprodukten häufig vorkommen. Zum Beispiel enthalten viele „Duschgel-Seifen“ nur bedingt Glycerin. Und auch Konservierungsstoffe, Silikone und aggressive Tenside, die nur schwer in Pulverform produzierbar sind, fehlen. Ansonsten unterscheiden sich die pflegenden Ingredienzien bei Kompaktkosmetik kaum von den flüssigen Varianten. Jedoch ist die Konzentration der verarbeiteten Bestandteile hier aufgrund der trockenen Substanz höher, was wiederum die Ergiebigkeit deutlich steigert.

Gewusst wie!

Die Handhabung und die Dosierung von stückiger Kosmetik ist für die meisten gerade zu Beginn der Anwendung noch gewöhnungsbedürftig. Deshalb sollte man verschiedene Artikel ausprobieren, um festzustellen, welche Shampoo- oder Duschseifen der eigenen Haut beziehungsweise den Haaren am besten bekommen. Schnell lässt sich dabei auch feststellen, dass sich die Pflegewirkungen vor allem bei Waschsubstanzen für Haut und Haare ähneln, jedoch beispielsweise beim Haarwaschen ohne konventionelle Fluids das Schäumen meist wesentlich geringer ist und so das Haar später auch schwerer erscheinen kann. Übrigens: Menschen mit trockener Haut sollten feste Reinigungskosmetik immer mit Bedacht einsetzen, da die hohe Dosierung der waschaktiven Substanzen unter Umständen zu Irritationen führen kann. Vermeiden lässt sich das, indem das ‚Trockenkonzentrat‘ nicht direkt über den Körper gerieben, sondern zuerst in den Händen cremig portioniert wird und anschließend erst das großflächige Einseifen erfolgt.

Stückige Cremes sind Sensibelchen

Auch feste Gesichtspflege eignet sich nicht für alle Hauttypen. Es ist nämlich bisher noch nicht optimal gelungen ist, feuchtigkeitsspendende Wirkstoffe in die wasserfreien Stücke zu integrieren. Aus diesem Grund werden bisher hauptsächlich Cremes angeboten, die vorwiegend aus Fetten und Ölen bestehen – eine Mischung, die aber nicht für jedes Gesicht ideal ist. Diese Basisstoffe passen jedoch besser bei Lotion-Produkten für Körper, Hände oder Füße, da hier die höheren Anteile von Ölen, Bienenwachs oder Shea- beziehungsweise Kakaobutter von der Haut meist gut aufgenommen werden. Und wie funktioniert das Eincremen ohne Creme? Zunächst werden die pflegenden Trockenprodukte, die bei Zimmertemperatur die beste geschmeidige Textur haben, über die Haut gestrichen. Anschließend wird dann der entstandene Produktfilm gründlich einmassiert. Vorsicht ist allerdings bei großer Wärme geboten. Die fettig-ölgigen Konsistenzen verlieren dann schnell ihre Festigkeit und schmelzen. Das sollte insbesondere bei der Lagerung im Sommer berücksichtigt werden.

Deo 2.0

Ihre Kompaktversionen haben sich mittlerweile bewährt. Feste Deos werden etwa in Kegelform, als Puder oder als Stick in Papiertuben angeboten. Als pflegende Komponente kommt auch hier häufig die Shea-Butter zum Zuge genauso wie Kokosöl als bevorzugter entzündungshemmender Wirkstoff. Die Schweißbildung wird schließlich mit eingearbeitetem Natron eingedämmt und für die Neutralisierung von Gerüchen gibt es auf dem Markt genauso Varianten mit Duftstoffen. Der größte Pluspunkt bei festen Deos ist ihre Ergiebigkeit. Ein Kompakt-Stick kann nämlich bis zu vier Deospray-Flaschen ersetzen. Doch es gibt auch Nachteile: Da der feste Pflege-Cocktail erst durch die Körperwärme während des Auftragens geschmeidig wird und anhaftet, können sich krümelige Reste auf der Achselhaut und damit auch auf den Kleidern an dieser Stelle absetzen. Zudem brechen die stückigen Deos schnell, wenn zu viel Druck ausgeübt wird.

Schaumloses Zähneputzen

Hier sind es häufig Tabletten, die die klassischen Pasten in der Tube ersetzen. Sie müssen zunächst im Mund zerkaut werden, bis sich eine gelartige Masse bildet. Das Putzen erfolgt anschließend wie gewohnt. Wichtig zu wissen: Zahnputztabletten bilden keinen Schaum. Die Reinigung

erfolgt häufig mittels Zellulosefasern, die die Zähne polieren, sodass Plaque entfernt wird und sich weniger gut anlagern kann. Alternativ können auch Zahnpasta-Blocks verwendet werden. Dabei streicht man mit der angefeuchteten Zahnbürste mehrmals über deren Oberfläche, so dass sich genug abgeschabtes Material ansammelt. Achtung aber bei häufiger Verwendung solcher Produkte: Zahnreinigungsstücke enthalten nämlich meist kein oder nur sehr wenig Fluorid. Doch dieser Stoff ist bei der Dentalhygiene eigentlich unverzichtbar, da er die Zähne widerstandsfähiger gegen Karies macht.

„Zero Waste“ und höhere Preise

Durch die steigende Nachfrage nach festen Kosmetikprodukten werden sich auf jeden Fall die Müllmengen verringern. Denn durch die kompakten Hygieneartikel fällt nur ein Bruchteil des Mülls an, den herkömmliche Kosmetika verursachen. In einer exemplarischen Rechnung, die Ökotest zu dem Thema veröffentlicht hat, heißt es dazu: „Ein 100-Gramm-Stück festes Shampoo oder Syndet kommt mit einer einfachen (Alt-)Papierverpackung aus und ersetzt etwa drei Plastikflaschen Shampoo oder Duschgel à 250 Milliliter. Damit spart es über 80 Prozent an Gewicht beim Transport in die Läden, außerdem rund 3,3 Liter Erdöl, die es laut Bund für Umwelt- und Naturschutz für die Produktion von drei Polyethylen-Shampooflaschen bräuchte. Und das Beste: Am Ende fehlen die Flaschen auf dem Abfallberg der globalen Kosmetik-Industrie, der jährlich um rund 142 Milliarden Verpackungen aus Plastik wächst.“ Ein Wehrmutstropfen trübt jedoch diesen nachhaltigen Trend. Kosmetik in gepresster Stückform ist meist etwas teurer als ihre Fluid-Pendants. Das liegt zum einen an häufig hochwertigeren natürlichen Rohstoffen wie etwa Arganöl, die zum Einsatz kommen und zum anderen an einem nicht selten höheren manuellen Aufwand bei der Herstellung. Manchmal ist es vielleicht aber auch nur die Marketingstrategie mancher Produzenten, die um die Bereitschaft vieler Konsumenten wissen, für umweltbewusste Produkte gerne etwas mehr auszugeben.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Fotos: © Shutterstock/Anna - stock.adobe.com

Buchtipps zum Thema



Dr. Kira Klenke

Gute Vorsätze wirklich umsetzen!

Die Küche ist eine wahre Fundgrube für natürliche, selbstgemachte Kosmetik. Honig, Apfelessig, Kaffeesatz, Banane, Avocado, Kakao, Olivenöl, Ei, Gurke – viele Lebensmittel sind auch gut für Haut und Haare. Jedes der 55 Rezepte besteht aus nur wenigen Zutaten, die in jedem Vorratsschrank vorhanden sind. Masken, Cremes, Lotionen, Shampoos, Badezusätze und vieles mehr sind günstig, schnell zusammengemixt und können sofort angewendet werden. 100 % natürlich, ohne zweifelhafte Zusätze und oder Konservierungsstoffe.

Bassermann Verlag, 128 Seiten

IMMUNSTARK IN DIE WARME JAHRESZEIT

Mit Bewegung, Pflanzenkraft und genügend Schlaf bleibt die Abwehr fit

(DJD). Bei den meisten Menschen steigt in der warmen Jahreszeit das Wohlbefinden deutlich an: Längere Tage, mehr Sonne und höhere Temperaturen streicheln die Seele und stärken den Körper. Doch gerade während der Umstellungsphase können plötzliche Wetterwechsel, starke Temperaturschwankungen, Heuschnupfen und Anpassungsprobleme den Organismus belasten. Und wie die Corona-Welle im Juli vergangenen Jahres gezeigt hat, machen Atemwegserkrankungen auch im Sommer nie ganz Pause. Ein starkes Immunsystem ist also das ganze Jahr über gefragt. Und dafür kann jeder selbst etwas tun.

Viel frische Luft, Obst und Gemüse

Eine der besten Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems fällt bei schönem Wetter besonders leicht: Bewegung an der frischen Luft. Wandern, Laufen oder Radfahren in der Natur bringt den Kreislauf in Schwung, das helle Tageslicht fördert die für das Immunsystem wichtige Vitamin-D-Produktion. Ein weiterer Immunbaustein ist die Ernährung. Professor Dr. med. Martin Hörning, Experte für Phytotherapie,



Foto: DJD/sanitas/detailblick-foto - stock.adobe.com

Gerade im Frühling und Frühsommer gibt es oft starke Temperaturschwankungen. Dann ist ein gut aufgestelltes Immunsystem Gold wert.

rät zu viel Obst und Gemüse für eine gute Versorgung mit natürlichen Antioxidantien wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Antioxidantien spielen eine wichtige Rolle in der Immunabwehr, denn sie unterstützen den Körper im Kampf gegen freie Radikale. „Das sind

aggressive Moleküle, die, wenn sie in zu großer Menge entstehen, Entzündungen begünstigen“, so Hörning. Besonders viele sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide) stecken in der Grapefruit. Allerdings befinden sich die wertvollen Stoffe vor allem in den bitteren Schalen und Kernen, die

wir nicht verzehren. Zugänglich werden sie zum Beispiel als Grapefruitkernextrakt (GKE) – mehr dazu unter www.grapefruitkernextrakt.de. GKE gibt es auch in Kombination mit anderen „Immunboostern“, wie Echinacea purpurea, dem Kraut des Roten Sonnenhuts, das in der Naturheilkunde traditionell zur Immunstärkung eingesetzt wird. Gute Präparate – bio und vegan – findet man in der Apotheke.

In der Ruhe liegt die Kraft

Wer sich regelmäßig bewegt und bewusst ernährt, hat schon einiges für ein starkes Abwehrsystem getan. Damit es gut arbeiten kann, braucht es dann noch eine weitere Zutat: ausreichend Schlaf. Denn während der Nachtruhe laufen im Körper viele Reparaturprozesse auf Hochtouren. Ohne diese Ruhephase kann der Organismus Angriffe schlechter abwehren und wird anfälliger. Auch tagsüber kann es eine gute Idee sein, bei aufkommender Müdigkeit einfach mal ein Pauschen oder eine Entspannungsübung zu machen. So hat Stress, der ebenfalls das Immunsystem angreift, keine Chance.

SELBSTBESTIMMT UND SICHER ZU HAUSE

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

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

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

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

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

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

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

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

Sicherheit auf Knopfdruck.

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

Tel. 06071 2096 18

Jetzt 4 Wochen gratis testen.

JOHANNITER

Logo: JOHANNITER KREUZHILFE

SELBSTKRITIK BEI DER SELBSTFÜRSORGE

Viele Menschen tun nach eigener Einschätzung zu wenig für die eigene Gesundheit

(DJD). Ob zur Vorsorge oder im akuten Krankheitsfall: Jeder Erwachsene sollte sich um die eigene Gesundheit kümmern. Unter den Begriff Selbstfürsorge – auch Selfcare – fallen zum Beispiel Präventivmaßnahmen wie Sport, gesunde Ernährung und Impfungen, aber auch die richtige Behandlung leichter Erkrankungen in Eigenregie. Eine gute Selbstfürsorge entlastet nicht nur das Gesundheitssystem, sondern hat auch langfristige Vorteile für das eigene Wohlbefinden. Doch laut einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts NielsenIQ im Auftrag

des Gesundheitsunternehmens Sanofi ist weniger als die Hälfte der Menschen in Deutschland zufrieden mit ihrer Selfcare.

Wichtig: Bewegung, Schlaf und gute Ernährung

So gibt nur knapp jeder zweite Mensch in Deutschland (48 Prozent) an, zufrieden oder sehr zufrieden mit der eigenen Gesundheitsfürsorge zu sein. Bei jüngeren Menschen im Alter zwischen 30 und 39 Jahren ist es lediglich einer von dreien. Mit zunehmendem Alter steigt hingegen die Zufriedenheit bei der Selbstfürsorge: Über

60-Jährige sind in diesem Bereich deutlich glücklicher, wie zwei von drei (63 Prozent) angaben – alle Ergebnisse sind unter www.sanofi.de zu finden. Gleichzeitig ist den Menschen hierzulande die Bedeutung einer guten Selbstfürsorge durchaus bewusst. Neun von zehn Befragten ist dafür unter anderem ausreichender und guter Schlaf wichtig, 86 Prozent regelmäßige Bewegung im Alltag. Ebenso spielt die Ernährung eine große Rolle für die eigene Gesundheit. Dazu zählt unter anderem, ausreichend zu trinken, am besten Getränke ohne Zucker. 86 Prozent sehen es als sehr wichtig an, ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken. Mahlzeiten selbst frisch zu kochen, auf Alkohol zu verzichten und das Körpergewicht auf einem gesunden Maß zu halten, ist ebenso für die Mehrheit der Menschen in Deutschland ein wichtiger Bestandteil ihrer Selbstfürsorge.



Bei der Selbstmedikation zur Behandlung leichterer Erkrankungen ist gute Beratung in der Apotheke gefragt. 75 Prozent der Menschen vertrauen darauf.

Foto: djd/Sanofi/Getty Images/Hybrid Images

Steigende Tendenz zur Selbstmedikation

Neben einem gesunden Lebensstil gehören zur Selfcare für die große Mehrheit der Menschen in Deutschland auch das Impfen, Vorsorgetermine beim Arzt und die selbstständige Behandlung kleinerer Erkrankungen. Für diese wollen 78 Prozent in Zukunft häufiger auf Selbstmedikation zurückgreifen, dabei vertrauen die meisten der Beratung in ihrer Apotheke. Insgesamt leistet die Selbstfürsorge einen wichtigen Beitrag zum Gesundheitssystem: Denn statistisch sorgt jeder Euro, der hier investiert wird, für Einsparungen von 14 Euro bei den Versicherungen und vier Euro bei der allgemeinen Wirtschaft, wie der Bundesverband der Arzneimittelhersteller berechnet hat.

Gesundheitstrend

Wie sorgen Sie selbst für Ihr Wohlbefinden?

Ausreichend und guter Schlaf



91% wichtig

86%



Ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee trinken

Regelmäßige Bewegung im Alltag



86% wichtig

sanofi

Guter Schlaf, Bewegung und reichlich gesunde Getränke sind den Menschen in Deutschland für ihre Gesundheitsvorsorge besonders wichtig.

Foto: DJD/Sanofi

Darmsanierung

Colon Hydro Therapie

Die Colon Hydro Therapie ist ein wichtiger Beitrag in der Ganzheitsmedizin. Damit behandelt man, wie bei allen naturheilkundlichen Anwendungen den Körper – Seele – Geist.

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

Colon-Hydro als Immunstabilisator. Wir wissen, dass etwa 70–80% der gesamten Abwehr im Bereich des Darms liegt.

Der Darm ist die Wurzel der Lebenskraft und gleicht der Wurzel eines Baumes.

Der Mensch ist der Baum und der

Darm ist seine Wurzel.

Ist die Wurzel faul erkrankt der Baum.

Ein gesunder Darm bietet also die Grundlage für einen gesunden Körper. Nahezu alles was wir essen und trinken wird durch die Darmwand in die Blutbahn geschleust:

Ähnlich wie bei Pflanzen, die über feine Haarwurzeln Nährstoffe aus dem Boden ziehen, zieht der menschliche Körper die notwendigen Substanzen aus dem Darm. Ist der Boden mit Gift belastet, wird der Baum krank.

Durch die Colon-Hydro-Therapie kommt es zu:

- Entgiftung des Milieus, vor allem im Darm aber auch im ganzen Körper

- Entlastung des Immunsystems und dadurch Verstärkung der Immunabwehr
- Die Darmschleimhaut und Darmflora regeneriert sich

Die Therapie ist schmerz- und geruchsfrei. Man fühlt sich wohl danach.

Sie kann angewendet werden bei:

- Allergien
- Gelenkerkrankungen / Rheuma
- Immunschwäche
- Reizdarm / Blähungen / Verstopfungen
- Migräne / Kopfschmerzen
- depressiven Verstimmungen
- Fastenkuren / Mayr-Therapie u.v.m.

GÖNNEN SIE IHREM DARM DEN ANGENEHMEN KNEIPP-EFFEKT

Praxis für Naturheilkunde
Sabina Hasanagic Schanz



Sabina Hasanagic Schanz

Heilpraktikerin / F. X. Mayr -Therapeutin

F.X. Mayr-Kur

Frühjahrs-Spezial: Darmsanierung

- F.X. Mayr Heilfasten unterstützt durch Colon-Hydro- Therapie
- Entgiftung durch Darmsanierung
- Bei Allergien, Diabetes, Arthrose oder Darm-Beschwerden

Praxis für Naturheilkunde

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





URBAN GARDENING AUF KLEINSTEM RAUM

Schrebergartenkultur 2.0 findet immer mehr Anhänger

Selten wurde in unseren Städten vor allem von jüngeren Hobbygärtnern so engagiert in citynahen Minibiotopen - sei es hinterm Haus, in Innenhöfen, auf Gemeinschaftsflächen oder dem Freisitz im Mehrfamilienhaus - gebuddelt, gepflanzt und geerntet wie zurzeit. ‚Urban Gardening‘ nennt sich dieses seit Jahren immer populärer werdende Öko-Konzept, bei dem nicht allein die eigene Ernte und die Freude an Blumen im Fokus steht, sondern ebenso das Bewusstsein, städtisches Leben durch mehr Grün zu bereichern und damit auch die Luft zu verbessern: So sollen möglichst viele Rückzugsoasen geschaffen werden als Ausgleich zu den oft tristen und vegetationsarmen Beton-Wüsten in Metropolgebieten. Viel Platz brauchen solche wertvollen Bioregionen nicht unbedingt: Wer keinen Garten hat, kann nämlich auch auf seinem Balkon in Pflanzgefäßen botanische Hege und Pflege betreiben, um sich schließlich über eigenes Gemüse, leckere Früchte oder üppige Blütenpracht freuen zu können. Damit das gelingt, reicht oft schon ein wenig Kreativität und gärtnerisches Knowhow aus. Folgende praktische Tipps und Inspirationen können zusätzlich dabei helfen, eine Anbaufläche auf nur wenigen Quadratmetern in ein fruchtbares Miniaturparadies zu verwandeln.

Reiche Ernte vom Hochbeet: Als erhöhter ‚Ackergrund‘ auf dem Balkon eignet sich vor allem ein Hochbeet perfekt für die Kultivierung von Gemüse & Co. Mit etwas handwerklichem Geschick kann man sich dieses zum Beispiel aus alten Holzkisten oder Paletten nach den eigenen Wünschen gestalten und darin nahezu jedes blumige oder essbare Gewächs anbauen. Für Anfänger sind besonders Pflücksalate, Karotten, Radieschen, Mangold oder Pak Choi ideal, da sie relativ anspruchslos in der Hege und Pflege sind. Weitere Urban-Gardening-Klassiker sind außerdem Erdbeeren, Paprika oder Tomaten. Besonders genügsame Pflanzen, die nur wenig Platz zum Gedeihen brauchen, sind zudem Spinat, Blüh-Schönheiten wie die Kapuzinerkresse oder Ringelblumen, deren Blütenblätter ebenfalls Leckerei sind. Die Behälter für diese Gartenprodukte können sowohl am Boden stehen oder hängend angebracht werden. Stark und schnell wachsende Arten wie Zucchini, Kürbis oder Rhabarber brauchen dagegen mehr Ausdehnungsfreiheit. Doch viele Gärtnereien bieten inzwischen auch speziell gezüchtete Sorten an, deren Wurzeln besser mit beengten Verhältnissen zurechtkommen als die klassischen Varianten für die Beet-Kultur.

Ausstattungs-Equipment nicht nur vom Fachhandel: Wer sein Biotop besonders platzsparend auf dem Balkon einrichten will, kann bei der Bestückung der Oase entweder auf Balkonkästen setzen, die es im Fachhandel in einer riesigen Auswahl an Formen, Farben, Materialien und Größe gibt oder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen: So lassen sich zum Beispiel alte Konservendosen zu originellen und praktischen Pflanzgefäßen umfunktionieren. Das Beste daran: Behälter, die sonst im Müll landen würden, werden so recycelt - und man spart nebenbei noch bares Geld. ...noch mehr DIY: Auch aus leeren beschichteten Getränke-Tetra-Paks, lassen sich hervorragend Behälter für Blumen, Kräuter, Radieschen oder Salat basteln: Einfach den Boden auftrennen, die Tüten aufhängen und mit Erde befüllen. Besonders praktisch: Durch den Schraubverschluss, der nun nach unten zeigt, lässt sich leicht überschüssige Nässe ablassen! Wer will, kann den Tetrapak-Töpfen dann noch zusätzlich einen farbenfrohen Anstrich mit wasserfester Farbe verpassen. ‚Vertical Gardening‘: Ähnlich originelle und platzsparende Kreativ-Ideen lassen sich auch für das Gärtnern in der Senkrechten umsetzen, wenn etwa der Balkon winzig

ist oder eine hässliche Wand mittels ‚botanischer Verkleidung‘ verschönert werden soll: So eignen sich als platzsparende Begrünungs-Konstruktionen nicht nur filigrane Rankhilfen in Form von Drahtseilen oder Metallspalieren, sondern auch hochkant stehende Euro-Paletten und gestapelte Vintage-Weinkisten, die zum Blumentopfregal werden, ebenso wie hängende Pflanztaschen-Ensembles, Blumenampeln oder mit Seilen umwickelte Tongefäße, die dann mit ihren floralen Inhalten - etwa an einer ausgedienten Holzleiter übereinander drapiert - zum Hingucker werden. Als umfunktionierte Pflanzenhalter haben sich genauso Dachrinnen-Elemente aus verzinktem Metall bewährt. Auch sie können, wenn sie etwa übereinander an der Balkonfassade installiert werden, zu einer attraktiven Pflanzkübel-Variante etwa für lichtliebende Salate, Erdbeeren oder Blumen werden.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Schon geerntet?

Was man sonst noch übers Gärtnern im Minibiotop wissen sollte:

- Mischkultur hält Pflanzen gesund. Krankheiten und Schädlinge haben so weniger Chancen.
- Schnittabfälle als Mulch-Material nutzen, denn unter bedecktem Boden ist die organische Aktivität größer und die Feuchtigkeit hält sich zudem besser.
- Seltene Arten anpflanzen, die man nicht im Supermarkt bekommt. Wie wär's zum Beispiel mit Haferwurz, Hirschhornwegerich, Sauerampfer oder Schnittknoblauch?
- Genügsame Kräuter: Ein Must-have sind bekannte Duft- und Würzgewächse wie Minze, Melisse, Rosmarin, Thymian, Basilikum, Schnittlauch und Petersilie. Diese unverzichtbaren kulinarischen Zutaten

gedeihen meist gut in Töpfen und runden die botanische Palette in der Stadtoase perfekt ab. Besonders pflegeleicht sind dabei mediterrane Sorten, die hitzeresistenter sind und normalerweise mit weniger Wasser auskommen.

- Insektenfreundlich: Pflanzen wählen, die vermehrt Bienen, Hummeln oder Schmetterlinge anziehen. Favoriten sind hier etwa Fächerblumen, Kapuzinerkresse, Margeriten, Sonnenblumen, Glockenblumen, Löwenmäulchen oder Lavendel.

- Mit Küchenabfällen düngen: Bananenschalen sind beispielsweise ein guter Kaliumlieferant für Blütenstauden und Rosen. Getrockneter Kaffeesatz enthält zudem viel Stickstoff und eignet sich für Pflanzen, die einen sauren Humusboden bevorzugen. Auch Teesatz (von Grün- und Schwarztee) hat sich als Dünger bewährt.



Odenwald Country Fair

LANDLEBEN VON SEINER
SCHÖNSTEN SEITE

Ein romantischer Teich mit Inselkapelle, eine Burgruine und ein herrlicher Park drum rum – das ist der perfekte Ort für eine stilvolle Gartenmesse, die mittlerweile zu einem festen Bestandteil im Odenwald geworden ist: Bereits zum 15. Mal lädt die Odenwald Country Fair in der Zeit vom 08.06. bis einschließlich 11.06.2023 in den Englischen zu Eulbach ein.

Hier gibt es Schönes, Stilvolles, Nützliches, Antikes, Wertvolles, Blühendes, Kurioses und Zweckmäßiges für Garten, Haus und Hof und natürlich auch für das persönliche Wohlbefinden.

An den vier Veranstaltungstagen ist die Messe täglich von 10 bis 19 Uhr geöffnet. Kostenlose Parkplätze rund um das Veranstaltungsgelände, kostenloser Busshuttle ab Michelstadt und ein abwechslungsreiches Begleitprogramm runden diese tolle Veranstaltung ab. Auch Hunde an der Leine sind willkommen!

Ermäßigte Eintrittskarten können schon jetzt an den Vorverkaufsstellen in Erbach und Michelstadt sowie im Onlineshop unter www.odenwald-country-fair.de erworben werden. Weitere Info's rund um die Odenwald Country Fair 2023 finden Sie ebenfalls auf der Homepage.

Illustration: © necosamma - stock.adobe.com



Brückmann
Reisen

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen

**Der neue Reisekatalog 2023 ist da!**

Ein buntes Programm an Tages- und Mehrtagsfahrten finden Sie in unserem Reiseprogramm 2023 oder besuchen Sie uns auf www.brueckmann-reisen.de

Aktiv-Radreisen

10.05. - 14.05.23 Uckermark 599 €
4x Ü/HP in Templin – 3 Tage Radguide

11.06.-16.06.23 Prag-Dresden 699 €
5x Ü/HP Prag/Elberegion/Dresden – 4 Tage Radguide

13.08. - 17.08.23 Altmühl & Donau 590 €
4x Ü/HP in Bad Gögging – 4 Tage Radguide

12.09. - 17.09.23 Burgenland 770 €
5x Ü/HP im Burgenland – 3 Tage Radguide

weitere Informationen, Beratung und Buchung in
unserem Büro oder auf unserer Homepage.

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

Odenwald
Country Fair**08.-11. Juni 2023**

im Englischen Garten zu Eulbach

täglich von 10 bis 19 Uhr



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

www.odenwald-country-fair.de

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



LUST AUF GENUSS

Nicht nur bei den Menschen kommt es vor, dass zwei füreinander geschaffen sind, perfekt harmonieren und sich in ihren Eigenschaften ergänzen. So ist es auch bei den kulinarischen Superstars Spargel und Erdbeeren. Sie passen nicht nur durch die Kultivierungsmethoden zusammen, son-

dern sind auch unzertrennlich, weil sie insbesondere in unseren Breiten als delikate Genusskombi den Frühling und Frühsummer verkörpern: Ein schmackhafter Traum in Rot-Weiss, der auch dieses Jahr wieder unseren Speiseplan adelt.

UNWIDERSTEHLICHES FRÜHLINGS DUO

Spargel und Erdbeeren sind ein Dreamteam

Viele Gemeinsamkeiten

Obwohl es sich um zwei völlig verschiedene Pflanzen aus zwei unterschiedlichen botanischen Familien handelt, haben Spargel und Erdbeeren beim Anbau einige Gemeinsamkeiten. Dies beginnt mit der sich teilweise überlagernden Reifesaison und setzt sich schließlich bei den gleichen Flächen sowie bei den landwirtschaftlichen Methoden fort.: Beide Kulturen – ob die eine unterirdisch und die andere oberirdisch gedeiht – bevorzugen nämlich einen lockeren sandig-humosen und wasserdurchlässigen Boden. Zudem reifen sowohl das „weiße Gold“ als auch die meisten Sorten der roten Rundlinge häufig auf Dämmen – unterstützt durch den Einsatz von Folie und Minitunnel, die eine frühere Ernte möglich machen. Nicht zuletzt sind die Anforderungen an die Lagerung sowie die Vertriebswege der beiden Produkte oft die gleichen. Denn sowohl Spargel als auch Erdbeeren, sind sensible Leckereien und vertragen keine lange Lagerzeit. Deshalb ist das Duo vor allem dann unschlagbar, wenn es aus der Region kommt – frisch von den Feldern, die nur wenige Kilometer entfernt liegen, so dass die Transportwege sehr kurz sind.

Knappe Verfügbarkeit

Ein weiterer Grund, warum die delikaten Stangen und die verführerischen Beeren hierzulande zu den erklärten Lieblingsprodukten gehören, liegt wohl auch dran, dass sie in ihrer besten Qualität, nicht immer verfügbar sind und so zu einem hohen, zeitlich begrenzten Naturgut werden. Denn die Spargel-Erdbeer-Hochsaison erstreckt sich in unseren Breiten nur über einige Wochen. Der Effekt dabei: Die Nachfrage nach den „Raritäten“ zwischen April und dem Hochsommer ist riesig. Jeder genießt die Köstlichkeiten so oft es geht, weil klar ist, dass die heimischen Delikatessen wieder von Markt verschwinden, wenn die Spargelfelder Ende Juni und die Erdbeerflächen etwas später abgeerntet sind. Dann bleibt wieder nur die Vorfreude auf das nächste Jahr, wenn das leckere Gespann wieder als heiß ersehntes saisonales Dreamteam angeboten wird – sei es im gut sortierten Lebensmittelhandel mit regionalem Schwerpunkt, auf dem Wochenmarkt oder direkt im Hofladen eines Spargel- und Erdbeerbauern in der Nähe.



Was macht die beiden Schlemmereien aus?

Erdbeeren

Streng genommen sind diese Früchte, von denen es rund 1000 kultivierte Sorten gibt, gar keine Beeren. Sie gehören vielmehr zu den Rosengewächsen, denn bei der Reife bildet der Blütenboden eine saftig fleischige Scheinbeere, während die eigentlichen Fruchtkörper im biologischen Sinn kleine gelblich bis rötliche, einsamige Nüsschen an der Oberfläche der roten Scheinfrucht sind. Doch die Sommeraschereien haben auch in ihrem Innenleben einiges zu bieten: Neben ihrem köstlichen Geschmack punkten sie vor allem mit sehr wenig Kalorien. Naschen ohne Reue also. Zudem enthalten sie proportional mehr Vitamin C als etwa Orangen und sie sind reich an B-Vitaminen, Spurenelementen sowie Folsäure, die wiederum für unser Zellwachstum und die Blutbildung wichtig ist. Sogar die roten, Karotin haltigen Farbstoffe sind nicht nur etwas fürs Auge. Sie können nämlich krebserregende Stoffe im Organismus unschädlich machen beziehungsweise die Entstehung von Krebszellen zu hemmen. Positive Effekte auf den Magen-Darm-Trakt entstehen zusätzlich durch die unzähligen grünen Mini-Kerne auf der Oberfläche, die als wertvoller verdauungsfördernder Ballaststoff fungieren. Und schließlich trägt noch Asparaginsäure zur Entschlackung bei und Salizylsäure wirkt rheumatischen Beschwerden entgegen.

Spargel

Die edlen Stangendelikatessen sind botanisch gesehen mehrjährige Stauden, die vorwiegend unterirdisch wachsen und zur Familie der Liliengewächse gehört. Spargel kommt in etwa 300 verschiedenen Arten inzwischen fast auf der ganzen Welt vor. Aus den bis zu sechs Meter langen Wurzeln treibt die Spargelpflanze im Frühjahr Knospen senkrecht an die Erdoberfläche, um dort verzweigte Triebe zu bilden. Diese Knospen, die zu 93 Prozent aus Wasser bestehen, sind die zum Verzehr geeigneten Spargelstangen. Sie sind so lange weiß, bis sie aus dem Boden wachsen. Im Sonnenlicht verfärben sie sich dann durch die Fotosynthese zunächst violett danach grün. Die Farbe hat also nichts mit verschiedenen Arten zu tun, sondern einzig mit dem „Reifegrad“. Wenn man dieses Wachstum nicht durch das Stechen unterbricht, wachsen die Triebe bis zu zwei Meter hoch mit kleinen unscheinbaren Blüten. Da die Pflanze sich regenerieren und verlorene Nährstoffe ins Wurzelwerk transportieren muss, ist für den Spargel die monatelange Ruhepause im Sommer und Herbst nach Ernteende am 24. Juni zwingend notwendig. Doch bis dahin kann man sich kulinarisch austoben an leckeren Rezepten rund um das beliebte Königsgemüse. Dabei braucht man zum Glück kein schlechtes Gewissen zu haben. Denn gleichgültig, wie viel man isst, ausgiebige Spargelmahlzeiten wirken sich nicht negativ auf die Waage aus. Das Gemüse ist nämlich äußerst gesund: Es „putzt“ die Nieren, hat so gut wie keine Kalorien, dafür aber ein Menge Vitamin A, B, C und E.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Kleiner Rezept-Tipp:

Obwohl Spargel und Erdbeeren vor allem bei ihren Soli immer eine perfekte Figur in ihrer jeweiligen Sparte als Haupt- beziehungsweise Nachspeise machen, gibt es auch Rezepte, wo das Frühlings- und Frühlings- Dreamteam einen gemeinsamen Auftritt hat

und auf einem Teller landet: Wie wäre es also beispielsweise mal mit Erdbeeren und Spargel vereint in einem herzhaften Salat zusammen mit Feta und Rucola oder etwa frittierter Spargel in Kombination mit fruchtigen Erdbeeren und deftig-salzigen Speck?

Patschull's Schlemmer Post



Daniel Patschull

Der Frühling kann kommen!

Endlich ist es wieder so weit. Ob klassisch mit Butter oder Sauce Hollandaise, gekocht oder gebraten, am Stück oder in der Suppe, mit gekochtem oder rohem Schinken oder zum Lamm ...meine persönlichen Spargelrezepte haben sich mit den Jahren ordentlich vermehrt (sind mit den Jahren ordentlich in die Länge geschossen). Schließlich will die Zeit bis zum Johannistag, wenn die Spargelsaison offiziell endet, auskostet werden. Ein weiterer Frühlingsklassiker, der für viele jetzt auf den Tisch gehört, ist zudem köstlicher Lammbraten. Zusammen mit Spargel bildet er übrigens eine kulinarische Traumkombi!

Bei der Auswahl des Spargelweins gilt das ‚Gentlemen Agreement‘. Für mich ist daher ein guter Spargel-Wein immer ein zuvorkommender Begleiter: Das heißt, es sollte ein Tropfen, der die delikaten Gemüsestangen zwar umschmeichelt, sich dabei aber niemals in den Vordergrund drängt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein unvergessliches Genusserlebnis mit Spargel, Lamm und Wein sowie einen großartigen Start in den Frühling.

Ihr **Daniel Patschull**

Spargel direkt aus Arheilgen

Spargel benötigt leichte, sandige Böden – so wie in Arheilgen. Je kürzer die Anfahrt, desto frischer die Ware. Die Arheilger Familie Appel baut in der dritten Generation auf dem Marschbergerhof nach den Richtlinien des integrierten Anbaus Spargel in bester Qualität an. Der Betrieb ist nach QS und Gutes aus Hessen zertifiziert. Familie Appel beliefert mich mit weißem Spargel der Handelsklasse I und II sowie zeitweise mit geschältem Spargel und der grünen Variante.

Der Geschmack von Spargel besteht aus einer Komposition von 35 Aromastoffen, zu denen unter anderem auch das natürliche Vanillin

gehört. Beim weißen Spargel hat der Kopf einen nussig-süßen Geschmack, die Stange selbst einen leichten Bitterton. Spargel schmeckt beispielsweise mit zerlassener Butter und Petersilienkartoffeln, Sauce hollandaise, grüner Bozener Sauce, mit Vinaigrette oder mit Bärlauch.

Sowohl der weiße als auch der grüne Spargel werden in Erddämmen angebaut. Dabei wird der Bleichspargel unterhalb der Bodendecke aus der Erde gestochen, während der Grünspargel aus einem etwas kleineren Damm komplett herauswächst und so durch die Sonneneinstrahlung schließlich seine grüne Färbung entwickelt. Grünspargel ist für sein etwas würzigeres Aroma bekannt und muss nicht geschält werden.



Charmeoffensive mit Charakter: Spargel sucht Wein

Immer wieder werde ich von meinen Kunden gefragt, welchen Wein ich zum Spargel empfehle. Das ist natürlich Geschmacksache. Rotweine scheiden dabei aber grundsätzlich aus. Sie sind zu kräftig und besitzen zu viel Eigencharakter. Aber auch unter den Weißweinen gibt es nur wenige, die einerseits die Qualitäten des Spargels „herauskitzeln“, indem sie ihn ins rechte Licht rücken, und andererseits gleichzeitig mit ihrem eigenen Aromenprofil glänzen.

In diesem Jahr empfehle ich zwei sehr interessante Tropfen vom Weingut Bretz aus Rheinhessen – Sie sind wahre Gaumenschmeichler passend zum Spargel:

„Fleurant“ trocken: Weißwein

Sein Name verrät schon: Er ist herrlich duftig und blumig im Bouquet. Zudem hat er einen frischen, spritzigen Charakter mit harmonisch eingebundener Säure. Die Aromen erinnern an reifen Pfirsich, einen Hauch von Zitrus und knackigen grünen Apfel. Er passt einfach perfekt zu Spargel, zu hellem Fleisch und Fisch.

Bretz Fleur de Rosé trocken

Dieser Rosé ist eine Cuvée aus Merlot, Portugieser und Dornfelder und hat die perfekte Sommerfarbe. Der Geschmack ist voll von Beerenaromen wie Erdbeere, Himbeere und Brombeere. Zudem hat der edle Rebensaft eine schöne Balance aus Süße und Säure. Dadurch bleibt er sehr lange am Gaumen.



Rezept

Erdbeer-Mascarpone-Dessert

Dieses cremige Dessert im Glas ist schnell weggeköpelt und noch schneller hergestellt.

Zutaten

- 6 Gläser
- 200 g Cantuccini
- 450 g Erdbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Amaretto
- 1 TL Zucker
- 150 g Joghurt
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 EL Zucker
- 500 g Mascarpone
- 1-2 EL gehackte Minze

Zubereitung

1. Zuerst Cantuccini etwas klein brechen und die Hälfte auf sechs Gläser à 200ml verteilen. Erdbeeren waschen, putzen. Knapp 1/3 der Erdbeeren mit Zitronensaft, Amaretto und Zucker fein pürieren. Restliche Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und mit der Minze mischen. Joghurt glatt rühren. Mit Vanillinzucker und 1 EL Zucker verrühren. Mascarpone zugeben und verrühren.

2. Die Hälfte der Mascarpone-Creme in die Gläser füllen. Erdbeersauce und die restlichen Cantuccini darauf verteilen. Zum Schluss die Mascarponecreme auf die vier Gläser verteilen und die gewürfelten Erdbeeren mit Minze darauf geben. Nach Belieben mit Cantuccinibröseln garnieren.



Echt scha(r)f – Württemberger Lamm mit spanischen Wurzeln

Nicht, dass ich etwas gegen einen Schinken zum Spargel hätte – ein saftiger Wacholderschinken passt perfekt. Meine Empfehlung lautet aber: „Württembergers Lamm!“

Das Württemberger Lamm hat eine lange Geschichte. Ende des 18. Jahrhunderts kamen 110 Merino-Landschafe auf Geheiß des Herzogs von Württemberg aus Spanien nach Schwaben. Durch die lange Wanderschaft entstand aus den

einstigen „Einwanderern“ ein widerstands- und marschfähiges Schaf mit hoher Fruchtbarkeit. Diese Rasse wird heute nachhaltig gepflegt und traditionell gehalten. Genau wie ihre Vorfahren vor über 200 Jahren züchten die württembergischen Schäfer ihre Schafe noch heute auf den Weiden der Region. Das Klima, heimisches Futter und intensive Pflege machen das Württemberger Lamm besonders mild, zart und schmackhaft. Probieren Sie es selbst!



DANIEL
PATSCHELL



Foto: © evgeniy - stock.adobe.com

Rezept

ROSA GEBRATENER LAMMRÜCKEN MIT KRÄUTERKRUSTE UND GEBRATENEM GRÜNEN SPARGEL

Foto: © AlenKadr - stock.adobe.com

Lammrücken

Zutaten

- 1 kg Lammrücken
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 Schuss Öl

Kräuterkruste:

- 100 g weiche Butter
- 1 Eigelb
- 40 g Pinienkerne
- Frische Kräuter nach Geschmack: Rosmarin, Oregano, Salbei, Thymian
- 2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde
- 1 Schuss Honig
- je 1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Kräuterkruste die Butter mit dem Eigelb cremig rühren. Kräuter und Pinienkerne oder Walnüsse hacken und unterrühren. Toastbrot würfeln und ebenfalls unter die Masse kneten. Salz, Pfeffer und Honig zugeben. Die Buttermasse dann zwischen eine Klarsichtfolie legen und mit dem Nudelholz 1 cm dick ausrollen. Danach mindestens zwei Stunden im Kühlschrank kühlen.

2. Den Lammrücken säubern, salzen, pfeffern und mit Öl in einer Pfanne anbraten. Dann mit der Kruste gut einreiben und je nach Größe für ca. 1 Stunde in den Ofen geben – sollte innen noch rosa sein Tipp: Ohne Knochen braucht er nicht so lange im Ofen. Den Rücken mit einem scharfen Messer in Portionen teilen und mit einem Rosmarinzweig anrichten.

Gebratener Spargel

Zutaten

- 1 Bund grüner Spargel ungefähr 300 g
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- 1 Stück Zitrone
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 Stück Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Den Spargel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl, einer in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe und einem kleinen Stück Zitronenschale rund 6 Minuten anbraten. Dabei immer mal wieder umrühren und drehen.

2. In der Zwischenzeit die Petersilie hacken und zusammen mit 2 EL Olivenöl sowie dem Saft einer Zitrone verrühren.

3. Wenn der Spargel noch bissfest und leicht angebraten ist, den Herd ausschalten und die Marinade zum Spargel geben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und warm auf dem Teller servieren.

Tipp: Der Spargel kann warm oder kalt auch mit gebratenem Lachs oder pur mit etwas Weißbrot gegessen werden.



Foto: © Netea Reazanteva - stock.adobe.com





2023 **MOLINA**
WEINCURIER
März - Mai

WeinCurier

Liebe Weinfreunde,

wir freuen uns auf den Frühling: Blüten strecken sich der Sonne entgegen, im Garten gemeinsam grillen oder ein Glas Wein auf dem Balkon genießen. Wie wäre es z.B. mit einem kühlen Glas Weißwein aus dem Friaul? Finden Sie hier unsere Empfehlung besonderer DOC-Weine aus Collio & Co.

Außerdem möchten wir Sie einladen zu unserer großen Frühjahrsverkostung im ROEDERS - Anmeldung ab sofort!

Unsere Wein-Tipps zur Saison, sowie einige Niedrigpreise haben wir für Sie hier ebenfalls zusammengetragen.

Einen genussreichen und sonnigen Frühling wünscht Familie Molina.

Molina



Bodegas Valdemar, Oyón, Rioja
Conde Valdemar Tinto Selección DOC Rioja, 2020

04XCX002

Statt 5,95€
4,95€
6,60€/L



Bodegas Volver, Casa de los Pinos, Cuenca
Volver Blanco, Verdejo & Sauvignon, Vinos de la tierra de Castilla 2021

1000XX03

Statt 6,95€
5,95€
7,93€/L

AUSSTATTUNGS WECHSEL

Frühjahrsverkostung 2023

im ROEDERS

Termine

- 22.04.23 Premiumverkostung Samstag
- 22.04.23 Große Weinprobe am Samstag
- 23.04.23 Große Weinprobe am Sonntag

Anmeldemöglichkeiten & Details online und bei uns im GranConsumo

ENDLICH WIEDER DA!

Perla del Garda, Lonato del Garda, Lombardei

Vivarello, Lugana DOC 2022

Flaschenpreis
10,95€

14,60€/L

03PDC001

6+1

Hellgelb mit grün, frisch, Aromen von grünem Apfel & gelben tropischen Obst.

Tomás Cusiné, Vilosell, D.O. Costers del Segre

LLEBRE, D.O. Costers del Segre, 2021

Flaschenpreis
8,50€

11,33 €/L

04XTC003

OSTER-HASENWEIN

Kirschrot, konfitierte rote Früchte, Balsam- und Holzöne, Vanille, Gewürze.

Bodegas Julián Chivite, Cintruenigo, D.O. Navarra

Finca Legardeta, Chardonnay D.O. Navarra, 2021

Flaschenpreis
12,50€

16,67€/L

03XJC002

Helles Strohgelb, tropisches Fruchtroma, mit süßlicher Note, cremig und elegant.

Pago de Capellanes, Pedrosa de Duero, D.O. Ribera del Duero

Joven Roble, D.O. Ribera del Duero 2020

Flaschenpreis
13,95€

18,60€/L

04XPC001

Tiefrot, Aromen wilder Beeren und vanilligen Tönen, nachhaltig und samtig.

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



Molina GmbH · GranConsumo · Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt · Telefon (0 61 51) 9 58 05
Mo-Fr 9-19 Uhr · Sa 9-16 Uhr · www.casamolina.de

Parkplätze direkt vor der Tür!

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

Wer im großen mobiliaren Kosmos auf der Suche nach Neuigkeiten für die eigenen vier Wände ist, hat die Qual der Wahl. Die Palette der aktuellen Stilrichtungen ist breit gefächert und es gibt eigentlich nichts, was es nicht gibt. Doch Stildiktate und fixe durchdeklinierte Formsprachen sind tabu: Modernes Einrichten 2023 heißt vielmehr: Individuelles Mixen von Interieur-Elementen ist nach Herzenslust erlaubt. Denn erst durch die eigene Interpretation wird das Zuhause zum Wohlfühlgarant und zum Spiegel ihrer Bewohner. Um frischen Wind in das heimische Ambiente zu bringen, reicht es also oftmals aus, sich originelle Einzelstücke anzuschaffen und diese dann gekonnt in den bestehenden Fundus zu integrieren oder durch neue Heimtextilien beziehungsweise Deko-Utilensilien innovative Akzente zu setzen. Welche angesagten Styles gerade den Ton angeben und welche Wohn-Designs Hitpotenzial haben, zeigt das Trendglossar auf der folgenden Seite.



WOHNLICHE REFUGIEN MIT STIL

Die Einrichtungstrends 2023 setzen auf Opulenz, Farbe, Stilmix und Nachhaltigkeit

Mehr ist mehr

Farben sind im Einrichtungsbereich zurzeit gerne leuchtend und knallig. Das absolute Starkolorit ist dabei „Viva Magenta“ – ein kräftiger purpurroter Ton mit Anlehnung an kühles Violett. Als weitere prägnante Eyecatcher, die sowohl auf Möbeln wie auch bei Deko, Heimtextilien oder Wanddeko eine gute Figur machen, gehören außerdem mutige Farbpaarungen wie etwa Rot und Pink, Türkis und Orange, sowie gelb und lila. Solche lauten Kombis geben jedem Ambiente eine extravagante Note. Und wenn sie dann noch mit entsprechend markanten Möbeln kombiniert werden, die sich etwa am amerikanischen Midcentury-Style oder an den bunten, freigeistigen 60er- und 70er Jahren orientieren, ist der fröhliche und expressive Maximalismus perfekt.

Luxus und Metalllook

Während auch der puristische Minimalismus bei Einrichtungen ein Klassiker bleibt, kehren zusätzlich glamouröse Konzepte, die für üppigen Luxus und Wertigkeit stehen, in die Innenarchitektur zurück: Typisch für diesen eher prunkvollen Stil: Schwere kostbare Stoffe wie etwa Samt – sei es auf dem Sofa, als Kissen oder Statement-Gardinen mit aufregenden Texturen, Strukturen und Mustern, die bevorzugt Elemente des Art-Deco oder traditionelle fernöstliche Designs aufgreifen. Für einen Hauch von Erhabenheit, die diese elegante Opulenz abrunden, sorgen schließlich warme Metalle wie Gold und Messing, genauso wie der ‚Königsstein‘ Marmor, der nun wieder häufiger – gerne auch in kräftigeren Pigmentierungen – als Teil eines originellen Möbelstücks oder als Bodenbelag bei den angesagten Interieurs auftaucht. Die idealen Farben zu diesem Stil sind Petrol und kräftige, satte Blautöne. Sie können das Glam-Ambiente zusätzlich veredeln.

Hipstoric Home

Diese Einrichtungart ist ein modischer, hipper (daher der Name) Eklektizismus, der auf die Formensprache vergangener Epochen zurückgreift und diese dann nach Bedarf mischt. Anleihen werden dabei gerne im Barock mit seinem üppigen, verschnörkelten Erscheinungsbild oder bei anderen historischen Möbeln gemacht, die nicht selten Erbstücke von Oma oder Vintage-Fundsachen vom Flohmarkt sind. Doch der ‚hipstoric‘ Style sollte immer gut strukturiert sein und möglichst wohl dosierte Akzente setzen – ohne zu viele eklektizistische Lieblingsteile auf kleinem Raum zusammen zu würfeln. Ansonsten wird nicht nur das Wohnzimmer sondern auch die Sinne überfrachtet. Und für klein-

teilige Hipstoric-Deko-Sammlungen gilt: Den Kostbarkeiten-Potpourri von ‚anno dazumal‘ immer im Ensemble arrangieren – dann am besten vor einer neutralen hellen Wand und auf einem Möbelstück mit einem puristisch modernen Design.

Black-is-Beautiful-Revival

Nach jahrzehntelanger Abstinenz sind sie nun wieder zurück: Schwarze Möbel, die in den 90er Jahren allgegenwärtig waren. Jetzt lösen sie in vielen Möbelprogrammen das „Everwhite“ ab und dominieren nach 30 Jahren als neue alte „Nichtfarbe“ das Erscheinungsbild von Tischen, Stühlen und Sideboards. Da Schwarz genauso neutral ist wie weiß, passt es – solange die Räume hell und lichtdurchflutet sind – überall hin. Und als Allrounder harmonisiert es mit fast allen Materialien und Farben. Am besten funktioniert ein Match jedoch mit hellem Holz und Glasobjekten. Sie sind die idealen Kontraste, um dem All-Black die Härte zu nehmen.

Rund und organisch

Kurvenstars sind in dieser Saison plötzlich überall zu sehen: Einrichtungsobjekte sind nicht mehr eckig, sondern geschwungen und organisch geformt – sei es in Gestalt von ovalen Sofas, rundlichen Sesseln, kreisförmigen Beistelltischen oder kugelförmigen Accessoires wie etwa bauchige Vasen. Diese fließende harmonische Designsprache wirkt immer gemütlich und passt zudem mit ihrer kompakten Silhouette perfekt in kleinere Räumlichkeiten.

Multifunktionale Alleskönner

Da der zur Verfügung stehender Wohnraum hierzulande immer knapper und teurer wird, entstehen zunehmend neue Anforderungen an Einrichtungsgegenstände. Multifunktionalität ist dabei eine der wichtigsten Eigenschaften: So müssen Möbel heute nicht nur optisch ansprechend, sondern auch smart sein und müssen, ähnlich wie etwa im Bootsbau oder im Camping-Bereich, möglichst viele Aufgaben erfüllen können. Ein Klassiker unter den Verwandlungskünstlern sind die Sofas. Schon lange sind sie Meister der Anpassung, sind praktische Sitzgelegenheit genauso wie gemütliche Entspannungsoase mit Schlafoption. Gesellschaft bekommen diese flexiblen XL-Allrounder nun beispielsweise von Hockern, die sich im Handumdrehen in einen Beistelltisch oder ein kleines Regal umbauen lassen. Ähnliches gibt es bei Esstischen: Häufig bieten auch sie 3-in-1-Funktionalität, können ruckzuck von einer Sitz- in eine platzsparende Steh-Version oder bei schräg gestellter Platte in ein Schreibpult fürs Homeoffice verwandelt werden.



Foto: © UnitedPhotoStudio - stock.adobe.com

eine einladende und gemütliche Atmosphäre. In den Fokus rücken dabei hochwertige beziehungsweise nachhaltig hergestellte Materialien und Stoffe, wo wenige ausgewählte Lieblingsteile vor allem mit ihrer Einzigartigkeit und Multifunktionalität überzeugen müssen. Naturmaterialien wie Stein oder Holz und Farben wie Blau, Grün so wie Erdtöne runden diesen ökologischen Wohncharakter schließlich ab. Und wer einen grünen Daumen hat, kann seine vier Wände zusätzlich mit Zimmerpflanzen schmücken: Solche botanischen Wohnaccessoires sind gerade sehr gefragt. Dabei sind diese luftverbessernden Einrichtungs-elemente eigentlich eine Wiederentdeckung aus den 60er und 70er Jahren. Der Trend präsentiert sich heute aber modern und mit großer floraler Üppigkeit, hat als ‚Urban Jungle‘ alle Spießigkeit vergangener Tage abgestreift.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Natürlich und nachhaltig

Das Bewusstsein, das konsumorientierte Leben entschleunigen zu müssen und dabei auch umweltbewusst zu agieren, schlägt sich auch in diesem Jahr weiter bei den aktuellen Wohntrends nieder. „Slow-Living“ und damit die Rückbesinnung auf Wesentliche bestimmt dabei diesen ressourcenschonenden Stil. Das bedeutet: Wohnräume werden nicht mehr mit unnötigem Ballast überfrachtet. Stattdessen konzentriert man sich auf das Nötige, schafft aber mit der Einrichtung trotzdem

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

weinor

RAUS INS LEBEN.

UND MIT UNSERER
AKTIONS-MARKISE DEN
FRÜHLING GENIEßEN.

Nur vom
01.02. – 15.04.2023
zur Markise Cassita II:
eine hochwertige
Funksteuerung
statt bis zu ~~317,- €~~ inkl. MwSt.
Jetzt 0,- €

Ihr weinor Fachhändler

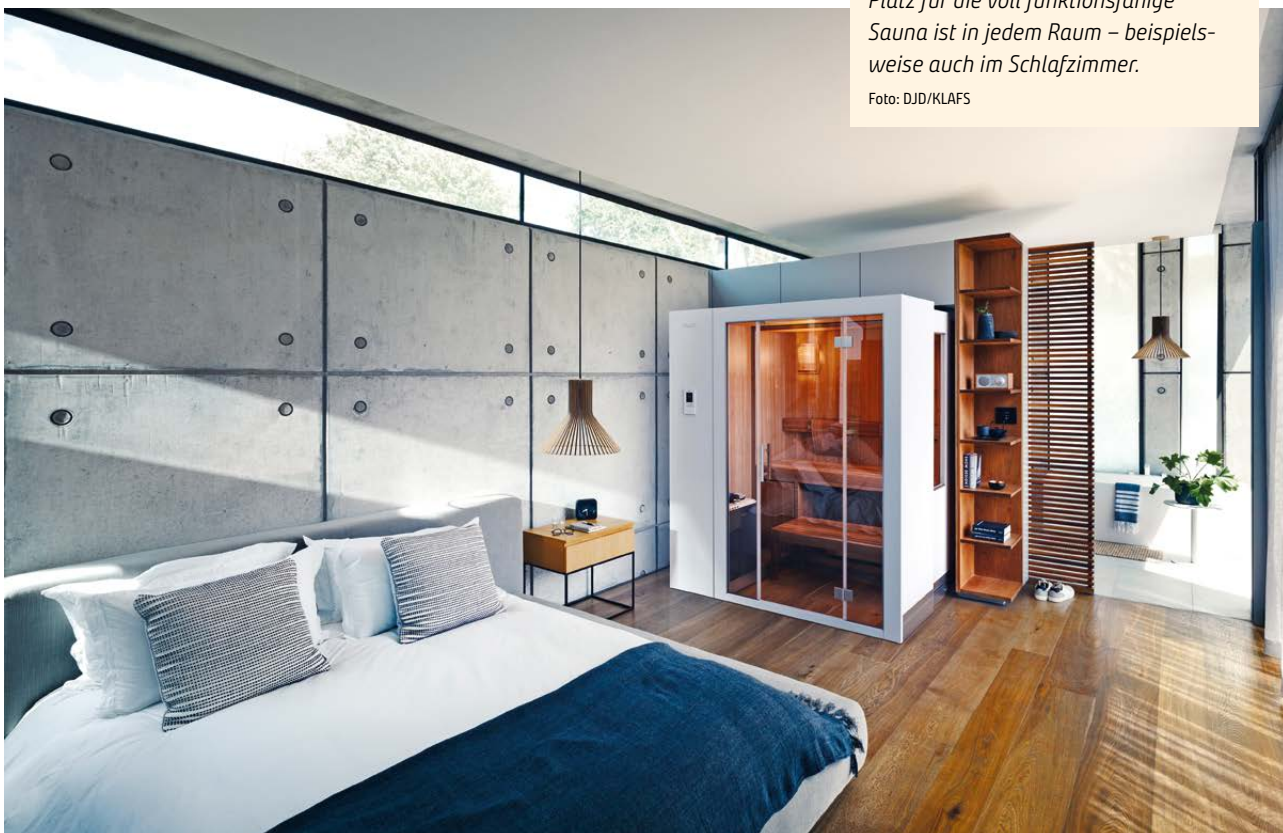
**Mehr Infos:
wulf-berger.de**

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

Platz für die voll funktionsfähige Sauna ist in jedem Raum – beispielsweise auch im Schlafzimmer.

Foto: DJD/KLAFS



Im eingefahrenen Zustand ist es ein dekorativer Schrank im Badezimmer – ausgefahren wird das schicke Möbelstück zu einer voll funktionsfähigen Sauna.

Foto: DJD/KLAFS

AUF KNOPFD RUCK EINE VOLL FUNKTIONSFÄHIGE SAUNA

Saunen im Privatbereich brauchen wenig Platz und lassen sich überall platzieren

(DJD). Die eigenen vier Wände als Rückzugsort werden in einem stressigen Alltag immer wichtiger: Entspannende Wellnessmomente sind in anstrengenden Zeiten besonders kostbar. Die wohltuende Wirkung einer Sauna etwa kann man sich mühelos ins eigene Heim holen – und zwar auch dann, wenn man in einer Eigentumswohnung oder zur Miete wohnt beziehungsweise wenn das Haus keinen Garten hat. Denn für eine hochwertige Sauna ist heute kein kompletter Raum notwendig, man muss sie auch nicht mehr im Keller regelrecht „verstecken“, sondern kann sie in

praktisch jedem Zimmer als dekoratives Element realisieren.

Vom Schrank zur Sauna in nur 20 Sekunden

Ein Platz für die Sauna kann zum Beispiel das Schlafzimmer sein. Auf den ersten Blick steht dort ein ansehnlicher, etwa zwei Meter breiter Schrank mit einer Front aus Glas. Er hat es aber im wahrsten Sinne des Wortes „in sich“: Denn in ihm verbirgt sich eine Sauna, die sich auf Knopfdruck in nur 20 Sekunden in eine private Wellnessoase verwandeln lässt. Im eingefahren-

nen Zustand misst die Sauna lediglich 60 Zentimeter Tiefe, ausgefahren sind es 160 Zentimeter und damit ausreichend Platz für entspannten Saunagenuß allein oder mit einer zusätzlichen Sitzgelegenheit sogar zu zweit. Nach der Nutzung macht sich die Kabine dann wieder ganz klein – vergleichbar mit dem Zoomobjektiv einer Kamera. Eine Sauna wie die SI von Klafs kann deshalb überall ihren Standort finden, im Wohnzimmer, im Badezimmer oder auch im Homeoffice-Büro, das nach Feierabend nicht mehr genutzt wird. In vielen Eigenheimen schlummert zudem ungenutzter

Platz direkt unter dem Dach. Für Bereiche mit Dachschrägen gibt es Lösungen nach Maß. Viele unterschiedliche Fronten, eine indirekte Beleuchtung und Accessoires wie spezielle Saunakissen bieten bei der Gestaltung der Sauna zahlreiche Optionen. Mehr Infos und einen Konfigurator findet man unter www.klafs.de. Die Sauna ist in vier Größen erhältlich und es gibt sie auch in einer mechanischen Version, bei der die Sauna mithilfe einer stabilen Reling von Hand ausgefahren wird.

Raumideen, „Homestories“ und angenehme Klänge

Ob im eigenen Haus, in der Altbauwohnung, im Cityloft oder in der Ferienwohnung: Auf der Website des Anbieters gibt es zahlreiche Raumideen und „Homestories“ von Menschen, die sich für die Sauna zu Hause entschieden haben und deshalb Inspirationen geben können. Bei Bedarf kann man seine Saunakabine auch mit angenehmen, beruhigenden Klängen aufwerten – umgeben von Holz und Wärme können sie eine besondere Wirkung entfalten.



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

Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

DMS
UMZUG & LOGISTIK



„Umzug mit Fingerspitzengefühl“

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



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

Friedrich Friedrich

Darmstädter Speditions- und Möbeltransportgesellschaft mbH

Wiesenstraße 5 ■ 64347 Griesheim ☎ Telefon: 06155 - 83670

→ www.friedrich-umzug.de → seniorenuzug@friedrich-umzug.de



**klimaneutral
umziehen**



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

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

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

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100