

Ausgabe 3 | 2023

LEBENS LUST



Das Magazin
für Ihre Region



Foto: © oluypictures - stock.adobe.com

DIAGNOSE
GEBÄRMUTTERHALSKREBS

LIEBESÄPFEL MIT CHARAKTER
Historische Tomatensorten

GLÜCKLICHE GLUCKEN HINTERM HAUS
Homefarming mit Hühnern

Pop up Store im
loop5

DARMSTÄDTER
JUGENDSTYLE

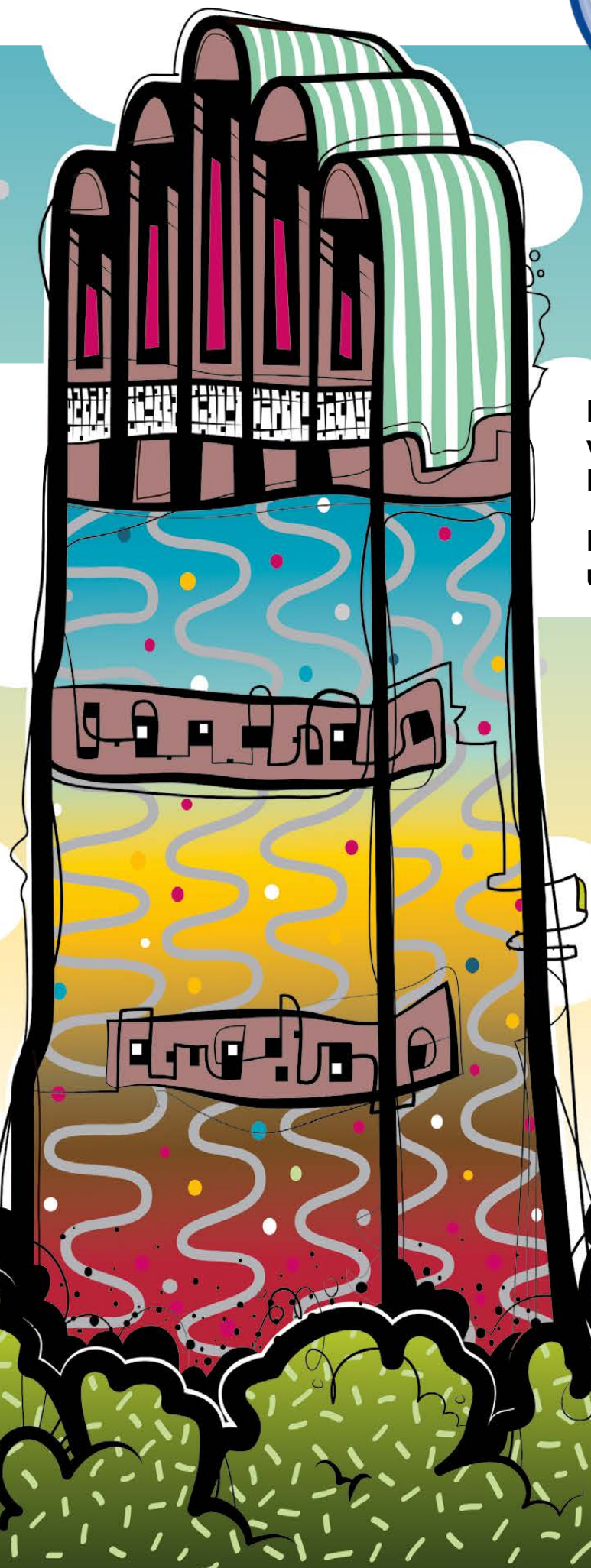


loop5

- > Parkebene C
- > Gegenüber von Thalia

Regionale Produkte von verschiedenen Firmen.

Kaffee, Wein und Kunst.



LOSLASSEN, ABSCHALTEN, KRAFT TANKEN.

Sommer ist Ferienzeit – Urlaubszeit – Reisezeit. Der Sommer hat ein anderes Tempo als die restlichen Jahreszeiten. Viele fahren weg. Mit und ohne Kinder. Viele wollen weg. Nicht nur im Sommer. Wegfahren heißt gleichzeitig nicht daheim sein. Und schon jetzt stehen viele von Ihnen vor der Frage: Wer nimmt den Hund, wer versorgt die Katze, wässert den Garten und füttert die Hühner?

Apropos Hühner: Immer mehr Menschen halten sich nämlich Federvieh im heimischen Garten, denn Homefarming mit Hühnern erfreut sich mittlerweile größter Beliebtheit. Aber auch hier sollte man sich darüber im Klaren sein, dass die scharrende Hühnerschar täglich versorgt werden will und muss. Unsere Redakteurin Nicola Wilbrand-Donzelli hat sich wieder für Sie auf den Weg gemacht und etliche brauchbare Tipps zusammengetragen. Lesen Sie dazu ihren Beitrag auf den Seiten 26–28.

Und wo die Henne ist, ist das Ei meist auch nicht weit ... Kaum ein Lebensmittel ist so vielseitig verwendbar und dazu noch so ein wahrhaftes Kraftpaket an Vitaminen. Mehr über Eier und was dran ist am Mythos Ei und Cholesterin finden Sie auf den Seiten 16 + 17.

Aber nicht nur Tiere, auch ein Garten braucht Pflege – besonders im Frühjahr und Sommer. Allerdings kann man mit etwas Geschick und der entsprechenden Auswahl an Pflanzen der intensiven Pflege auch etwas gegenwirken. Auch hier halten wir auf den Seiten 30 + 31 wieder ein paar Pflanzentipps für Sie bereit.

Etwas mehr Zuwendung und Pflege im Garten benötigen die Tomaten. Sie sind der Superstar am Küchenhimmel, und das nicht ohne Grund. Die Tomate zählt nämlich zu den beliebtesten Gemüsesorten überhaupt – sei es als Salat, als schmackhafter Begleiter von Spaghetti oder in geselliger Runde mit Mozzarella. Mehr über diese schmackhaften „Paradiesäpfel“, Sorten, Herkunft und Pflege lesen Sie auf den Seiten 20 und 21. Auf Seite 24 haben wir auch noch zwei sommerliche Rezepte für Sie zusammengestellt – buon appetito!



Trotz aller genüsslichen Themen für den Sommer dürfen unsere Gesundheitsthemen nicht zu kurz kommen.

Auf Seite 4 informiert das AGAPLESION Elisabethenstift über wichtige Veranstaltungen: „Nach OP schneller wieder fit in Alltag“ und „Depression im Alter“ – safe the Date!

Ein wichtiges Thema, das mir persönlich sehr am Herzen liegt, ist Gebärmutterhalskrebs. In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 4.600 Frauen an Gebärmutterhalskrebs. Etwa ein Drittel stirbt daran, und das obwohl die bösartige Erkrankung im Unterleib eigentlich gut behandelbar ist. Mehr dazu finden Sie auf den Seiten 5–7.

Im Orthopädischen Zentrum in Darmstadt im Merckhaus am Luisenplatz ist die zweite Generation am Start. Ph.D. Dr. med. Kai Fischer – Sohn von Prof. Jürgen Fischer – berichtet über überflüssige Operationen dank neuer Therapie.

Das Alice-Hospital feierte Richtfest! Next Step zur Sicherstellung der zukünftigen Patientenversorgung.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine genussvolle Zeit, tanken Sie auf, machen Sie diesen Sommer zu Ihrem Sommer. Bleiben Sie uns gewogen.

Ihre Friederike Oehmichen

GESUNDHEIT

Seite

Diagnose: Gebärmutterhalskrebs

Impfung und Früherkennungsuntersuchungen können Karzinome verhindern

5

Neue Therapie macht Operationen überflüssig

Ph.D. Dr. med. Kai Fischer vom Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt

8

Energie ist Leben

Dr. med. Sabine Wiesner

14

Ei, Ei, Ei ...

Wie gesund sind die ovalen Energiebündel

16

LUST AUF GENUSS

Liebesäpfel mit Charakter

Historische Tomatensorten erleben eine Renaissance

20

WOHNKULTUR

Glückliche Glucken hinterm Haus

Homefarming mit Hühnern wird immer beliebter

26

Pflegeleichtes Blütenmeer

Prächtige Sommerstauden gedeihen auch ohne grünen Daumen

30



Profitieren Sie von unserer hervorragenden Expertise und fundierten Kenntnisse des regionalen Immobilienmarkts.

Die Sparkassen-Immobilienprofis sind für Sie da:

☎ 06151 2816 10888

🌐 sparkasse-darmstadt.de/immobilien



Sparkasse
Darmstadt

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

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

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

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

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

IMPRESSUM

Veranstaltungen im Agaplesion Elisabethenstift Krankenhaus Darmstadt im Juni

Im Juni finden zwei kostenlose Informationsveranstaltungen der Reihe „Medizin im Dialog“ im Elisabethenstift Krankenhaus statt. Bei den beiden Vorträgen der Ärzte sind Besucher:innen eingeladen, einfach vorbeizukommen.



Vortrag am Mittwoch, den 14. Juni um 17 Uhr
Nach OP schneller fit in Alltag und Sport starten
dank Fast-Track-Konzept



Referent:
Dr. med. Jörg Beardi,
Chefarzt der Klinik für Orthopädie,
Unfallchirurgie und Sportmedizin

Dr. med. Jörg Beardi wird in seinem Vortrag erklären, warum es so wichtig ist, dass Patient:innen gestärkt in eine OP gehen und danach schnellstmöglich von einem interdisziplinären Team und durch ihre eigene Mitarbeit mobilisiert werden – für eine erfolgreiche Genesung.

Kreuzband-, Knie- oder Schulterverletzungen und -erkrankungen werden im Elisabethenstift Krankenhaus behandelt; ganzheitlich, mit innovativen Ansätzen und individuell auf Patient:innen abgestimmt. Das Ziel ist es, dass Patient:innen schnell wieder stark für ihren Alltag und auch für ihren Sport sind. Denn heute weiß man, dass alle Patient:innen nach einer Operation bereits nach Stunden oder Tagen – so früh, wie es geht – statt nach Wochen oder Monaten mittels Teamarbeit von Ärzt:innen, Pflegefachkräften, Physio- und Ergotherapeut:innen mobilisiert werden sollten.

Das Elisabethenstift freut sich auf den Dialog mit interessierten Besucher:innen und beantwortet gerne Fragen!

Beide Vorträge finden im Festsaal des Agaplesion Elisabethenstift Krankenhauses in der Erbacher Straße 27 statt.

Senden Sie Ihre Fragen gerne an presse.eke@agaplesion.de oder rufen Sie an: 06151 403 5005



Vortrag am Donnerstag, den 29. Juni um 18 Uhr
Depression im Alter: Erkennen und behandeln



Referent:
Prof. Dr. med. Andreas Fellgiebel,
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie

Prof. Dr. med. Andreas Fellgiebel wird über Depression im Alter sprechen und den ganz entscheidenden ersten Schritt: diese zu erkennen und respektvoll und empathisch damit umzugehen.

Er geht darauf ein, dass im Anschluss daran, während des Behandlungsprozesses, ein individueller Behandlungsplan erstellt wird, über den die Patient:innen mitentscheiden. Ziele sind die Bewältigung der psychischen Krise, die Reduktion der Symptome und die Stärkung der Patient:innen.



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT
DARMSTADT

www.agaplesion-elisabethenstift.de

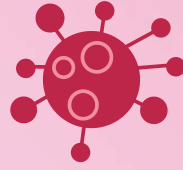
GESUNDHEIT

DIAGNOSE: GEBÄRMUTTERHALSKREBS

Impfung und Früherkennungsuntersuchungen können
Karzinome verhindern



DIAGNOSE: GEBÄRMUTTERHALSKREBS



Impfung und Früherkennungsuntersuchungen können Karzinome verhindern

In Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 4.600 Frauen an Gebärmutterhalskrebs. Etwa ein Drittel stirbt daran, obwohl die bösartige Erkrankung im Unterleib eigentlich gut behandelbar ist. Das Risiko, dass sich dieser eher seltene Krebs entwickeln kann, hängt neben dem Alter – im Schnitt ist eine Patientin etwa 55 Jahre alt, wenn ein bösartiger Tumor diagnostiziert wird – vor allem davon ab, ob eine Frau regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen geht und ob sie gegen HPV-Viren geimpft ist. Wichtige Informationen rund um den Gebärmutterhalskrebs können zusätzlich dazu beitragen, dass frau besser über diese Karzinomart Bescheid weiß und damit unter Umständen auch ein Stück weit einer niederschmetternden Diagnose vorbeugen kann.

Wo entsteht dieser Krebs?

Gebärmutterhalskrebs ist der Name für Tumoren, die am unteren Teil der Gebärmutter entstehen. Meist entwickeln sie sich aus Gewebeveränderungen am Mut-

termund, dem Ausgang des Gebärmutterhalses (med. Zervix) in die Scheide. Dabei handelt es sich um einen kräftigen Muskelschlauch, dessen unteres Ende den Muttermund bildet und sich leicht in die Scheide vorwölbt. Die von den Drüsen der Schleimhaut produzierte zähe Flüssigkeit (der Zervixschleim) verhindert schließlich, dass Krankheitserreger aus der Scheide in die Gebärmutter eindringen können.

Gibt es typische Symptome?

Diese Krebsart braucht meist Jahre bis Jahrzehnte, um sich aus Gewebeveränderungen zu entwickeln. Diese sind oft harmlos und verursachen keine oder nur wenig Beschwerden. Haben sich allerdings bösartige Zellstrukturen entwickelt,

kann der Tumor sich durch folgende Beschwerden bemerkbar machen:

- ungewöhnliche Blutungen, etwa nach dem Geschlechtsverkehr, außerhalb der Regel oder nach der letzten Regelblutung in den Wechseljahren (Menopause)
- starker, manchmal übelriechender Ausfluss aus der Scheide
- Müdigkeit und Gewichtsabnahme
- Unterleibs- und Beckenschmerzen oder Schmerzen beim Wasserlassen.

Welche Ursachen hat diese Krebsart?

Fast immer wird die Erkrankung durch lange zurückliegende Infektionen mit Viren verursacht, den sogenannten Humanen Papillomviren (HPV), von denen es jedoch viele verschiedene Typen gibt. Sie befallen Haut- und Schleimhautzellen und werden beim Geschlechtsverkehr

oder durch Hautkontakt im Intimbereich übertragen. Eine Ansteckung über Körperflüssigkeiten wie Sperma, Blut oder Speichel gilt aber als unwahrscheinlich. Die meisten Frauen infizieren sich irgendwann im Laufe ihres Lebens, viele im Alter zwischen 20 und 30. Und auch Männer können sich mit HPV-Viren anstecken und diese dann wieder übertragen. Die Ansteckung bleibt normalerweise unbemerkt. Vorübergehend kann es zu Gewebeveränderungen (Dysplasien) in der Schleimhaut des Muttermunds kommen. Häufig verschwinden diese aber von selbst wieder. Manchmal setzen sich bestimmte HPV-Viren jedoch für mehrere Jahre oder Jahrzehnte in der Schleimhaut fest. Dann kann sich langsam zuerst eine Krebsvorstufe und schließlich ein Gebärmutterhalskrebs entwickeln. Die meisten Tumoren entstehen aus veränderten Zellen an der Oberfläche des Muttermunds. Sie werden Plattenepithelkarzinome genannt. Viel seltener sind dagegen Adenokarzinome, die sich aus Drüsenzellen bilden.





Sind Risikofaktoren bekannt?

Bestimmte Frauen erkranken häufiger an Gebärmutterhalskrebs als andere. Dies gilt zum Beispiel für Raucherinnen, möglicherweise weil das dadurch geschwächte Immunsystem die Viren weniger wirksam bekämpfen kann. Auch Abwehr schwächende Krankheiten wie AIDS oder Medikamente, die zum Beispiel nach einer Organtransplantation eingenommen werden müssen, machen den Organismus anfälliger für HPV-Infektionen. Als weitere Risikofaktoren für Ansteckungen gelten zudem bestimmte Verhaltensweisen im Sexualleben, wozu beispielsweise die Zahl der Sexualpartner gehört sowie der Verzicht auf schützende Kondome.

Welche Diagnose-Verfahren stehen zur Verfügung?

Ein Verdacht auf Krebsvorstufen oder Gebärmutterhalskrebs kann entweder durch konkrete Beschwerden entstehen, oder er ergibt sich durch den sogenannten Pap-

Test, bei dem mikroskopisch nach einem Abstrich entartete Zellen am Muttermund beziehungsweise am Gebärmutterhals aufgespürt werden sollen, oder durch eine routinemäßige gynäkologische Untersuchung. Dabei tastet die Frauenärztin oder der Frauenarzt den Bereich der Gebärmutter über die Bauchdecke und die Scheide ab. Zudem wird mittels eines in die Scheide eingeführten Spekulum das Gewebe am Gebärmutterhals genau in Augenschein genommen. Bei auffälligen Veränderungen können danach die verdächtigen Stellen am Muttermund koloskopisch noch genauer untersucht werden und gleichzeitig Gewebeproben für die Labordiagnostik entnommen werden.

Bestätigt sich der Verdacht auf eine Vorstufe oder auf Krebs, hängt das weitere Vorgehen davon ab, wie fortgeschritten die Gewebeveränderungen sind. Karzinomstrukturen im Frühstadium können dann durch eine Konisation entfernt werden. Dabei wird mittels Laser, Skalpell oder einer elektrischen Schlinge die Mündung des Gebärmutterhalses (Portio) kegelförmig ausgeschnitten. Dieser Eingriff wird

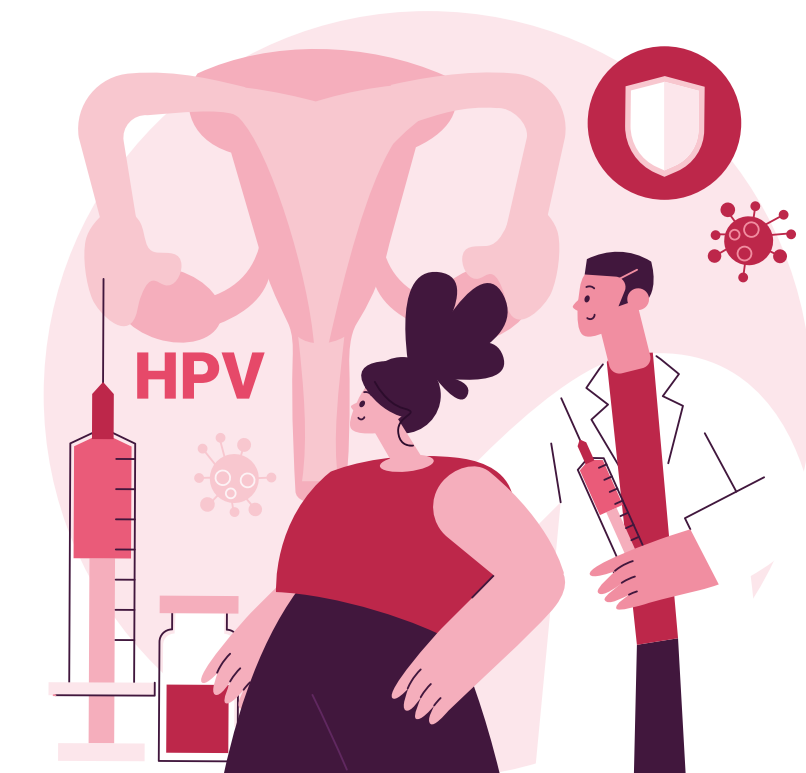


Illustration: © Vector Juice - stock.adobe.com

meist ambulant durchgeführt. Weitere Untersuchungen durch bildgebende Verfahren werden notwendig, falls sich der Krebs schon in tiefere Gewebeschichten ausgebreitet hat. Zusätzlich wird dann zur weiteren Beurteilung häufig eine Bauchspiegelung gemacht, bei der Lymphknoten entnommen werden.

Und wenn der Krebs fortgeschritten ist?

Hat sich der Tumor bereits in umliegendes Gewebe ausgedehnt, raten Ärztinnen und Ärzte gewöhnlich zu einer Operation, bei der die gesamte Gebärmutter entfernt wird (Hysterektomie). Zusätzlich werden die Lymphknoten weiträumig entfernt. Auch Bestrahlungen kommen infrage. Diese sind auch dann noch eine Möglichkeit, wenn ein Tumor nicht mehr durch eine Operation entfernt werden kann. Bei bestimmten Patientinnen kann dieses Verfahren auch noch mit einer Chemotherapie kombiniert werden.

Welche Früherkennungs- und Präventionsmaßnahmen werden angeboten?

Als Kassenleistung können Frauen zwischen 20 und 34 Jahren jährlich einen Pap-Test durchführen lassen. Und ab 35 haben sie die Möglichkeit, alle drei Jahre eine Kombinationsuntersuchung aus dem Pap-Test und einem Test auf bestimmte HP-Viren (HPV-Test) wahrzunehmen. Dabei

wird der Abstrich sowohl auf HP-Viren als auch auf Zellveränderungen untersucht. Zusätzlich laden seit dem 1. Januar 2020 die gesetzlichen Krankenkassen ihre versicherten Patientinnen zwischen 20 und 65 Jahren alle fünf Jahre per Brief ein, an einer umfänglichen Untersuchung zur Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung teilzunehmen.

Wie wirkungsvoll ist die Impfung?

Anders als bei anderen Tumorerkrankungen kann einer Gebärmutterhalskrebs-Erkrankung auch mit einer Impfung gegen die HP-Viren vorgebeugt werden. Diese wird vor allem für heranwachsende Mädchen und junge Frauen zwischen 9 und 14 Jahren empfohlen – also bevor sie das erste Mal sexuell aktiv werden. Wurde die Impfung, die eine Kassenleistung ist, verpasst, kann sie bis zum Alter von 17 Jahren nachgeholt werden. Die Kosten werden dann ebenfalls von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen. Übrigens können sich auch Jungen und Männer impfen lassen, sodass sie die HP-Viren nicht mehr weitergeben. Dass die Immunisierung effektiv ist, zeigt eine schwedische Studie mit mehr als 1,5 Millionen Mädchen und jungen Frauen, die vor dem Alter von 17 Jahren gegen HPV geimpft wurden: Sie haben demnach im Vergleich zu ungeimpften Frauen ein um 88 Prozent geringeres Risiko, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken.

Nicola Wilbrand-Donzelli

BuchTipp zum Thema

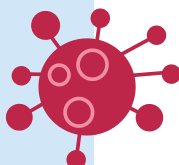
Petra Pauzeller
Gebärmutterhalskrebs vorbeugen und verhindern

- alles Relevante über die Gebärmutter (Aussehen, Lage etc.) und Gebärmutterhalskrebs im Allgemeinen (inkl. den neuesten Zahlen, Daten und Fakten!)
- wie Gebärmutterhalskrebs überhaupt entsteht und wie Sie diesem wirkungsvoll vorbeugen bzw. entgegenzutreten können
- 3 fatale Risikofaktoren, die Sie bzgl. Gebärmutterhalskrebs unbedingt vermeiden sollten
- welcher Lebensstil sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirkt und was Sie stattdessen dringend tun sollten
- woran Sie Gebärmutterhalskrebs erkennen können (die typischen Symptome!)



- eine wahre Geschichte einer „Gebärmutterhalskrebs-Betroffenen“ und wie sie wieder gesund wurde
- 17 exklusive Rezepte für eine gesunde Ernährung im Bonus-Kapitel, die Ihre Gesundheit ganzheitlich unterstützt und vieles, vieles mehr ...

Independently published, 112 Seiten



NEUE THERAPIE MACHT OPERATIONEN ÜBERFLÜSSIG

PhD. Dr. med. Kai Fischer vom Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt im Interview

Meniscusverletzungen und Knorpelschäden zählen zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. Es entstehen schmerzhafte Bewegungseinschränkungen oft in Kombination mit Schwellungen und Entzündungen des Gelenkes.

Bei Meniscusschäden stehen häufig Rissbildungen z.B. durch Sportverletzungen im Vordergrund, während bei den Knorpelerkrankungen der Gelenkverschleiß die häufigste Ursache darstellt. Bei Meniscusrissen werden oft operativ die verschlissenen Meniscusanteile entfernt oder in speziellen Fällen ein Meniscusriss genäht.

Bei Knorpelschäden führen operative Behandlungen wie beispielsweise das Abfräsen oder Anbohren zur Anregung der Knorpelregeneration bzw. künstliche Mikroverletzungen zur Rettung der Oberfläche. Neue Therapien machen diese Behandlungen oft überflüssig.

Wie entstehen Meniscusverletzungen?

PhD. Dr. Fischer: Bei Meniscusverletzungen handelt es sich häufig um Rissbildungen. Der Meniscus ist eine Art Knorpelscheibe, die die Kraftübertragung von den Oberschenkel auf den Unterschenkel optimiert und zu einer Stabilisierung des Kniegelenkes führt.

Bei jüngeren Patienten entstehen Rissbildungen fast ausschließlich durch Sportverletzungen. Hierbei sind typische Drehbelastungen bei gebeugtem Knie, und in höherem Alter kommt es zu Meniscusrissen auch ohne stärkere Krafteinwirkungen, da der Meniscus im Laufe des Lebens an Widerstandskraft verliert.

Was bemerkt der Patient bei einem Meniscusschaden?

PhD. Dr. Fischer: Die Symptome bei Meniscusschäden sind sehr vielfältig. Häufig kommt es zu unspezifischen Schmerzen unter Belastung z.B. beim Joggen, Treppen steigen oder in Hockstellung. Ist der Meniscusschaden mit Knorpelschäden kombiniert, so berichten die Patienten typischerweise von einem Anlaufschmerz, d.h. dass nach einer längeren Ruhephase das Gelenk sich zuerst einlaufen muss und die Beschwerden dann unter der Bewegung besser werden.

Gelegentlich kommt es zu Schwellneigungen des Kniegelenkes, und für den Meniscusschaden relativ typisch sind sogenannte Einklemmungserscheinungen. Hierbei kommt es zu plötzlichen Blocka-



PhD. Dr. med. Kai Fischer
Facharzt für Orthopädie am
„Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“

den im Gelenk, die durch Schütteln des Beines dann sich wieder lösen können.

Wie diagnostiziert man einen Meniscusschaden?

PhD. Dr. Fischer: Neben typischen Symptomen gibt es Untersuchungstechniken, bei denen der Arzt durch Schmerzprovokation am Knie einen Meniscusschaden wahrscheinlich diagnostizieren kann.

Sicherste Methode zum Nachweis eines Meniscusrisses, auch zur Feststellung des Ausmaßes der Schädigung ist die Kernspintomographie.

Hierbei werden schichtweise Bilder des Gelenkes erzeugt, in denen man den Meniscus, aber auch den benachbarten Knorpel präzise beurteilen kann. Wir führen diese Diagnostik an einem der modernsten offenen Kernspintomographen durch. Der Patient muss hierzu nicht mehr in einen Tunnel, so dass auch Patienten, die sich in der Röhre eines normalen Kernspintomographen unwohl fühlen oder unter Platzangst leiden, entspannt die Vorteile dieser Untersuchung genießen können. Jeder Meniscusschaden ist in der Art, der Ausprägung und der Lage individuell unterschiedlich. Somit gestattet erst eine exzellente Bilddarstellung im Kernspintomographen für den einzelnen Patienten die optimale individuelle Therapieplanung.

Die Behandlung von Gewebedefekten mit Stammzellen und wachstumsstimulierenden Faktoren stellt ein vielversprechendes Therapieverfahren dar.

Welche Therapiemöglichkeiten bestehen?

PhD. Dr. Fischer: Bei leichten Schäden genügen oft konservative Therapiemaßnahmen. Zu den typischen zählen die vorübergehende Gabe von entzündungshemmenden Schmerzmitteln, frühzeitige bewegungstherapeutische stabilisierende Maßnahmen, ggf. ergänzend orthopädie-technische Hilfsmittel.

Sehr häufig wird den Patienten zur operativen Behandlung von Meniscusschäden geraten. Hierbei werden durch kleine Schnitte Drähte in das Gelenk eingeführt, mit denen man Meniscusteile, die zerstört sind, entfernen kann und Glättungen des Meniscus oder des Knorpels vornehmen kann sowie auch bei spezieller Indikation eine Naht des Meniscusrisses durchführen.

Gibt es neue Therapiemöglichkeiten?

PhD. Dr. Fischer: Zwei neue Therapieformen machen diese operative Behandlung überflüssig. Der Körper setzt bei Verletzungen z. B. von Blutgefäßen einen körpereigenen „Klebstoff“ ein. Damit verschließt der Körper Wunden und stoppt Blutungen.

Dieser körpereigene Gewebekleber erspart bei Meniscusrissen die Operation. Durch die moderne computergestützte

Navigation ist es möglich, Meniscusrisse exakt zu lokalisieren und mittels 3D-Mikrotherapie haarfeine Nadeln in den Meniscusriss zu platzieren.

Über diese ultradünnen Nadeln lässt sich dann der körpereigene Gewebekleber in die Meniscusrisse einspritzen, der zum Verkleben des Meniscusrisses führt.

Unabdingbar für das Gelingen ist die hoch präzise Positionierung der Applikationsnadel im sogenannten 3D-Mikrotherapieverfahren.

Die Navigation zur exakten Positionierung der Nadel sowie die Überprüfung der exakten Lage der Nadel erfolgt im offenen 3D-Kernspintomographen. Hierdurch ist die präzise Applikation des Gewebeklebers gesichert. Das Verfahren eignet sich insbesondere für frische, überwiegend unfallbedingte Risse.

Die Behandlung von Gewebedefekten mit Stammzellen und wachstumsstimulierenden Faktoren stellen ein zweites vielversprechendes Therapieverfahren dar. Durch eine Selektion von Stammzellen und bestimmten wachstumsstimulierenden Faktoren gelingt es Gewebedefekte zu reparieren. Bei der Regeneration von Gewebeschäden greifen verschiedene Reparatursprozesse ineinander. Sie werden von Wachstumsfaktoren, von Signalsubstanzen sowie von Enzymen und Zellen des Körpers gesteuert.

Drei Faktoren sind Voraussetzungen für einen erfolgreichen Regenerationsprozess:

1. Wachstumsfaktoren und deren Folgeprodukte
2. Blutplättchen und deren Reparaturkaskaden sowie Stammzellen
3. Regenerations- und Reparatursvorgänge regelnde Enzyme



In dem Verfahren werden zunächst aus dem Blut des Patienten die oben genannten Faktoren herausgefiltert.

Um die optimale biologische Regenerationsfähigkeit zu erreichen, werden die aus dem Blut gewonnenen Faktoren in einem patentierten Verfahren aktiviert, so dass die Regenerationsvorgänge auf Maximalstufe gestellt werden.

Diese aktivierten Faktoren und Zellen werden punktgenau an den Ort des Gewebeschadens appliziert. Es lässt sich sowohl bei verschleißbedingten Meniscusschäden wie auch bei Knorpelschäden im Gelenk z.B. Arthrosen, aber auch bei Muskel- und Sehnenverletzungen einsetzen.

Bei welchen Erkrankungen kann dieses Verfahren eingesetzt werden?

PhD. Dr. Fischer: Die Regeneration von Gewebeschäden ist nicht auf ein spezifisches Gewebe beschränkt. Erfolgreich eingesetzt wird es bei Knorpelschäden, Muskel- und Sehnenverletzungen sowie bei Meniscus- und Bänderschäden. Derzeit beschäftigen sich Forschungsgruppen mit dem Einsatz der Geweberegeneration mittels Stammzellen und Wachstumsfaktoren bei Bandscheibenschäden.

Wie verläuft die Behandlung für den Patienten?

PhD. Dr. Fischer: Je nach Ort und Ausmaß der Gewebeschädigungen werden 1-3 Behandlungen notwendig. Bei einfachen Muskel- oder Meniscusrissen reicht üblicherweise eine Behandlung aus. Stehen die Verschleißschäden oder großflächige Schäden im Vordergrund, so bedarf es bis zu 3 Behandlungssequenzen.

In einem ersten Schritt wird dem Patienten Blut entnommen, aus dem mittels patentiertem Verfahren die Wachstumsfaktoren, Reparationsstammzellen und Enzyme herausgefiltert werden. In einem zweiten Schritt werden diese aktiviert und auf maximale Leistung konditioniert.

Anschließend wird im offenen Kernspintomographen der Gewebeschaden exakt lokalisiert und eine ultradünne Nadel mittels 3D-Mikrotherapieverfahren im Schädigungsbereich platziert. Voraussetzung für das Gelingen ist die ultrapräzise Positionierung der Nadel.

Wird die Injektion nicht direkt am Ort der Schädigung, sondern zum Beispiel in der Gelenkkapsel o.ä. Bereich verabreicht, ist die Behandlung völlig wirkungslos.

Somit ist die präzise Lokalisierung und Positionierung im offenen Kernspintomographen quasi Voraussetzung für das Ge-

lingen der Therapie. Ist die Nadel optimal positioniert, erfolgt die Injektion der Regenerations-/Reparatlösung.

Hierbei werden je nach Ursache, Ausmaß der Schädigung und ergänzenden Verschleißschäden körpereigene Gewebekleber, Wachstumsfaktoren und Regenerationsstellen sowie Reparaturenzyme einzeln oder in Kombination appliziert.

Die Gesamtzeit von Beginn der Behandlung mit der Blutabnahme, Zell- und Faktorenanreicherung, Nadelplatzierung und Applikation bis zum Abschluss der Behandlung dauert zwischen 30 Minuten und 90 Minuten je Behandlung.

Durch die Nutzung des offenen Kernspintomographen kann der Patient entspannt und ohne Platzangst behandelt werden. Dies erfolgt ohne Röntgenstrahlenbelastung, wie dies z.B. in der Computertomographie vorkommt.

Können Sie die Vorteile dieser neuen Therapie für uns zusammenfassen?

PhD. Dr. Fischer: Bei diesen neuen Therapieverfahren handelt es sich um körpereigene biologische hocheffiziente Verfahren. Zum einen können Risse in Sehnen oder Meniscus sowie im Muskel ohne operative Behandlung verklebt werden. Zum anderen werden durch körpereigene Zellen Wachstumsfaktoren und Steuerungsenzyme, quasi nebenwirkungsfrei, Regenerationsprozesse in Gang gesetzt und so Gewebeschäden optimal behandelt.

Insbesondere Gelenkverschleißschäden z.B. Arthrosen lassen sich ohne schädigende Medikamente wie zum Beispiel Kortison optimal behandeln.

Auch bei fortgeschrittenen Gelenkschäden kann durch Kombination verschiedener Verfahren ein vermeintlich verloren geglaubtes Gelenk noch zur Heilung gebracht werden. Operative Maßnahmen können in den meisten Fällen vermieden werden. Durch Anwendung der modernen Therapieverfahren im offenen Kernspintomographen gelingt ein ultrapräziser und millimetergenauer Einsatz der Substanzen.

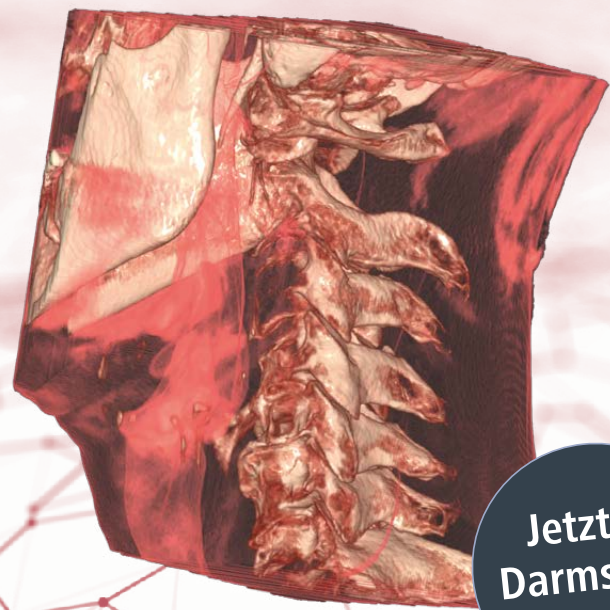
Durch dieses Mikrotherapieverfahren und seine höchste räumliche Präzision kann diese Behandlung am Patienten ohne jegliche Strahlenbelastung durchgeführt werden.

Wir danken für das Interview.

Erstmals in Deutschland
Digitaler Volumetomograph 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

GELENKSCHMERZEN EFFEKTIV BEKÄMPFEN

Multitalent Kollagen: Was ist dran am Hype um den Wirkstoff?

(DJD). Kollagen ist derzeit in aller Munde. Auf Social-Media-Kanälen sowie in der klassischen Werbung werden die sogenannten Kollagen-Peptide zum Einnehmen hochgepriesen. Sie sollen für straffe Haut, feste Nägel, elastische Sehnen und Bänder sorgen sowie die Knochen, Muskeln und den Gelenkknorpel stärken. Gerade Letzteres ist für Menschen mit Arthrose ein entscheidender Punkt. Schließlich besteht Knorpel zu rund 70 Prozent aus dem Eiweißbaustoff Kollagen. Mit zunehmendem Alter wird jedoch immer weniger davon vom Körper selbst produziert.

Studienbasierte Wirkweise

Daher ist der Ansatz, den Organismus hierbei von innen gezielt zu unterstützen und Gelenkverschleiß somit auszubremsen, grundsätzlich gut und folgerichtig. Allerdings ist nicht jedes Kollagen bei Arthrose gleich gut geeignet. So sollten die Kollagen-Peptide optimal bioverfügbar sein. Zudem ist eine Kombination mit weiteren, auf die Beschwerden abgestimmten Inhaltsstoffen meist sinnvoll. Dr. Gunter Lemnitz, Naturwissenschaftler und Studienautor aus Bielefeld, erklärt: „Studien



Foto: djd/CH-Alpha-Forschung/Monkey Business-Fotolia

zeigen, dass die Einnahme von bioaktiven Kollagen-Peptiden mit Hagebuttenextrakt in Trinkampullen zur Gelenkgesundheit beiträgt. Hier hat sich das Trink-Kollagen CH-Alpha Plus aus der Apotheke bewährt. Die Teilnehmer einer aktuellen Praxisstudie bestätigen die positiven Effekte in puncto Beweglichkeit und Schmerzreduktion.“ Hagebuttenextrakt wird eine entzündungs-

hemmende Wirkung zugeschrieben, das enthaltene Vitamin C kann außerdem zum Zellschutz beitragen, die Kollagen-Neubildung anregen und ist wichtig für den Erhalt von Knochen und Stützgewebe.

Ohne Bewegung geht es nicht

Zusätzlich zur Einnahme der Kollagen-Peptide bleibt allerdings regelmäßige

Radfahren ist wenig belastend und darum ideal zur Mobilerhaltung der Gelenke.

Bewegung das A und O in der Arthrosebekämpfung. Denn nur dadurch wird die Gelenkflüssigkeit, aus der der Knorpel seine Nährstoffe bezieht, gleichmäßig im Gelenk verteilt. Tipps und Infos finden sich unter www.ch-alpha.de. „Ich empfehle sanfte Sportarten wie Schwimmen oder Walking mit viel Bewegung und wenig Belastung“, erklärt Heilpraktiker Johannes W. Steinbach aus Konz. Aber auch Radfahren, Yoga, Gymnastik und leichter Kampfsport sind laut dem Experten durchaus geeignet, da sie vor allem Ausdauer und Koordination erfordern, ohne die Gelenke zu belasten. Wichtig ist es, kontinuierlich dranzubleiben. Motivierend hierfür ist etwa Training in Gruppen. So macht es auch gleich mehr Spaß.



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

Richtfest am Alice-Hospital



SICHERSTELLUNG DER ZUKÜNFTIGEN PATIENTENVERSORGUNG

Um auf die Zunahme der Bevölkerung in Darmstadt und Umgebung, den demografischen Wandel und den medizinischen Fortschritt vorbereitet zu sein, baut das Alice-Hospital für seine Patienten und seine Beschäftigten ein neues Gebäude auf dem Alice-Campus. Am 26. April fand das Richtfest statt.

„Am 29. Juni letzten Jahres feierten wir an gleicher Stelle die Grundsteinlegung des Erweiterungsbaus. Ich freue mich außerordentlich, nach nicht einmal 10 Monaten das Richtfest zu feiern. Dies ist ein gutes Signal an unsere Patienten, an unsere Beschäftigten und die Bevölkerung in und um Darmstadt. Dies zeigt, dass wir trotz der aktuellen großen Krisen und der geplanten Krankenhausreform in die Zukunft schauen. Wir werden auch zukünftig die Gesundheitsversorgung in unserer Region gestalten und weiterentwickeln. Die Herausforderungen der nächsten Jahre an das Gesundheitswesen verlangt allein durch die demografischen Entwicklungen von allen Beteiligten Mut, um in die Zukunft zu investieren. Diesen Mut haben

wir und machen wir mit diesem Gebäude deutlich!“, erklärt Marcus Fleischhauer, kaufmännischer Geschäftsführer des Alice-Hospitals, in seiner Begrüßung.

„Mit dem ‚Erweiterungsbau Ost‘ am Alice-Hospital erweitern wir die Bettenkapazitäten, verbessern die Arbeitsbedingungen für unsere Beschäftigten, erweitern unsere Versorgungsmöglichkeiten, in dem wir den Schwerpunkt Pneumologie ausbauen, bieten neue Therapiemöglichkeiten und optimieren die Ausstattung und den Service für unsere Patienten. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Sicherstellung der zukünftigen Patientenversorgung für die Menschen im Quartier, in Darmstadt und der Umgebung“, so Marcus Fleischhauer weiter.

Größte radiologische Praxis Südhessens

Im „Erweiterungsbau Ost“ entstehen moderne Räumlichkeiten für die Intensivmedizin, die Pneumologie und die Endoskopie sowie neue Kreißsäle für die Geburtshilfe. Im Untergeschoss werden technische An-

lagen, inklusive des Blockheizkraftwerks, der Trafos sowie des neuen Notstrom-Aggregats, platziert. Im ersten Stock wird die neue Zentralsterilisation den aktuellsten hygienischen und technischen Anforderungen entsprechen.

Auf der Ebene über der Technikzentrale entsteht die größte radiologische Praxis Südhessens. „An diesem Standort mit MRT und CT werden wir zukünftig ein noch umfangreicheres bildgebendes ambulantes

und stationäres Versorgungsangebot durch unseren Partner ‚Radiologie Darmstadt‘ vorhalten“, freut sich Fleischhauer.

Der Standortleiter der „Radiologie Darmstadt“, Prof. Dr. Oliver Mohrs, ergänzt: „Der Campus Alice-Hospital hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant weiterentwickelt von einem fokussierten Belegkrankenhaus zu einem Gesundheitscampus mit der größten Anzahl von angesiedelten Praxen in Südhessen. Daher war die Entwicklung nur logisch, dass sich der radiologische Einzelkämpfer im Krankenhaus zur leistungsfähigsten Radiologie in Südhessen entwickelt.“

Wohlfühlfaktor im Fokus behalten

„Die bauvorbereitenden Maßnahmen, der Aushub der Baugrube und die Errichtung des Rohbaus im laufenden Betrieb und bei gleichzeitiger Errichtung der Tiefgarage, die wir im letzten Jahr einweihen durften, war für die verschiedenen Gewerke und unsere Bauabteilung eine Herausforderung, die von allen Beteiligten bravourös gemeistert wurde. Dafür möchte ich mich bei allen bedanken, insbesondere bei den Mitarbeitern der für den Rohbau verantwortlichen Baufirma ‚Implenia‘, bei allen Beschäftigten unserer Abteilung Bau und Technik, sowie bei Architekt Diethelm Lang und seinem Team“, resümiert Marcus Fleischhauer.

„Mit unserem Entwurf für den ‚Erweiterungsbau Ost‘ ist es gelungen, den Anforderungen des Bauherrn an Kosteneffizienz, Funktion und Organisation sowie die reibungslose Integration in den Alice-Campus gerecht zu werden“, erklärt Architekt Diethelm Lang. „Zugleich ist es gelungen, ein Gebäude entstehen zu lassen, welches den so wichtigen Wohlfühlfaktor insbesondere für Patientinnen und Patienten sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Fokus behält.“

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



INFO

Alice-Hospital Darmstadt
Dieburger Str. 31
64287 Darmstadt
06151/402 0
info@alice-hospital.de
www.alice-hospital.de

...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

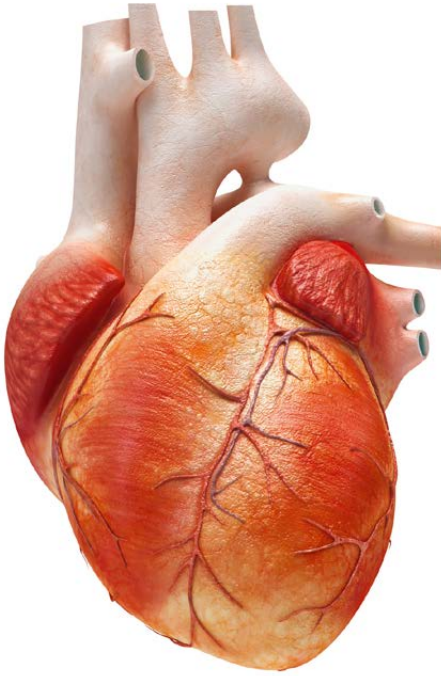
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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

ENERGIE IST LEBEN



Foto: © Florin – stock.adobe.com

Essen Sie bunt: Broccoli & Co. an die Front!

Neben einer Fülle an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen enthalten Pflanzen eine Vielzahl von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen oder Phytonährstoffen.

Das, was die Tomate rot, Curcuma gelb und den Broccoli grün sein lässt, dient den Pflanzen in erster Linie als Schutz vor Fressfeinden, Witterungseinflüssen sowie zur Anlockung von Bestäubern. Für uns Menschen sind sie unverzichtbar, u. a. deswegen, weil sie ein Stoffwechselregulationsprotein aktivieren, das NRF2, das einer Zelle hilft, sich gegen oxidativen Stress und Entzündungen sowie gegen Mitochondropathien zu schützen.

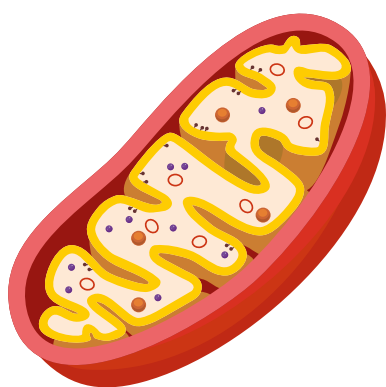
NRF2 schützt uns vor

- oxidativem und nitrosativem Stress
- silent inflammation
- mitochondrialer Dysfunktion
- Autoimmunerkrankungen
- Neurodegeneration
- Gefäßschäden

Guten Appetit!

Jedes Lebewesen ist von Energiegewinnung abhängig, denn ALLES braucht Energie. Unser Energieträger im Körper heißt ATP – Adenosintriphosphat. Davon setzt ein Durchschnittsmensch ca. 70 kg pro Tag im Körper um!

Ohne Energie geht also gar nichts und sehr aktive Gewebe – wie Muskeln (inkl. Herz!), Leber, Gehirn – benötigen entsprechend mehr ATP als stoffwechselträges Gewebe. Gebildet wird es in unseren Mitochondrien, den „Energiekraftwerken“ unserer Zellen. Somit ist es logisch, dass wir diesen Zellstrukturen besondere Aufmerksamkeit widmen sollten, wenn wir gesund und fit bleiben wollen.



Ein Mitochondrium

Illustration: © Kazakova Marija – stock.adobe.com

Eine Vielzahl von Einflussfaktoren schädigt unsere Mitochondrien, verursacht also sogenannte erworbene Mitochondropathien (im Gegensatz zu angeborenen): allem voran jegliche Form von Stress, Mikronährstoffdefizite, Medikamente (insbesondere Antibiotika und bestimmte Cholesterinsenker), Schwermetallbelastungen und Infektionen wie z. B. EBV, das Pfeiffersche Drüsenfieber. Mittlerweile häufen sich auch Untersuchungsberichte, dass Corona ebenfalls unsere Mitochondrien schädigen kann, entweder die Infektion selbst oder die Impfung – oder eben beides.

So können wir Zustände wie Long- oder Post-Covid, das Post-Vac- oder Vaccine-acquired-immunodeficiency-Syndrom ähnlich angehen wie das Chronic-Fatigue-Syndrom oder ein Burn-out – als erworbene Mitochondrienschädigungen. Auch wenn das in der Schulmedizin noch nicht so richtig angekommen ist, wie auch die erworbene Mitochondropathie insgesamt, so tut sich mit dieser Betrachtungsweise ein Behandlungsfeld für die Vielzahl der daraus resultierenden Symptome auf.

Mit welchen Substanzen also können wir unsere Energiekraftwerke verwöhnen und gesund werden lassen?

- Magnesium, Selen, Zink, Eisen
- Q10
- Carnitin
- Vitamin A, C, D, E, B-Vitamine
- Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe – und zwar alle
- Omega-3-Fettsäuren
- Alpha-Liponsäure
- Ketoglutarat
- Glutathion
- Kreatin
- Viel Schlaf
- Viel Bewegung
- Kältereize
- (Intermittierendes) Fasten
- Meditation

Sie sehen, es ist immer das Gleiche! Und über jeden der genannten Stoffe könnte man stundenlang schreiben!

Übrigens: Den Zustand Ihrer Mitochondrien kann man mit einem Bluttest bestimmen!



**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



MEHR ALS NUR EIN GEWÖHNLICHES TRAINING

Intenso Medical Premium Fitnessstudio

Das Intenso Medical Premium Fitnessstudio in Darmstadt bietet eine revolutionäre Fitnesserfahrung für Körper und Geist. Mit modernster Ausstattung, erstklassigem Service und einem ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheit und Fitness ist das Intenso der neue Maßstab für Fitnessstudios in der Region.

Was unterscheidet das Intenso von anderen, herkömmlichen Fitnessstudios? Hier dreht sich alles um das Wohlbefinden der Mitglieder. Das Studio verfügt über ein hochqualifiziertes Team von Expert:innen, darunter erfahrene Fitnesstrainer:innen, Ernährungsspezialisten und Mediziner:innen, die eng zusammenarbeiten, um maßgeschneiderte Trainingspläne und individuelle Betreuung anzubieten.

Die Ausstattung ist erstklassig. State-of-the-Art-Geräte und hochmoderne Trainingsräume stehen den Mitgliedern zur Verfügung. Egal, ob Sie Ihre Kraft verbessern, Gewicht verlieren, Ihre Ausdauer steigern oder einfach nur aktiver werden möchten – das Intenso bietet die optimalen



Foto: © Intenso Darmstadt

Trainingsmöglichkeiten für jedes Ziel und Fitnesslevel.

Was das Intenso jedoch wirklich einzigartig macht, ist sein ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheit. Hier geht es nicht nur um das Training, sondern auch um die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Mitglieder haben Zugang zu verschiedenen Wellness-Angeboten wie Entspannungskursen, Was-

serbettmassagen und Saunen.

Eine weitere Besonderheit des Intenos ist die Möglichkeit, ein unverbindliches und individuelles Probetraining zu absolvieren. Interessierte können die Einrichtungen und das einzigartige Konzept kennenlernen, bevor sie sich für eine Mitgliedschaft entscheiden. Das Probetraining bietet die ideale Gelegenheit, die Expertise des Teams kennenzulernen und herauszufinden, ob

das Studio die richtige Wahl für die eigenen Fitnessziele ist.

Mitglied zu sein im Intenso bedeutet, Teil einer exklusiven Community zu sein, in der individuelle Betreuung und persönliche Erfolge im Vordergrund stehen. Das freundliche und engagierte Team steht den Mitgliedern immer zur Seite, um sie auf ihrem Weg zu einem gesünderen und fitteren Lebensstil zu unterstützen.

Überzeugen Sie sich selbst von der Exzellenz des Intenso Konzepts und vereinbaren Sie noch heute Ihr persönliches Probetraining. Besuchen Sie die Website unter www.intenso-darmstadt.de, um weitere Informationen zu erhalten und einen Termin zu vereinbaren. Beginnen Sie Ihre Fitnessreise im Intenso und erleben Sie eine neue Dimension des Trainings und Wohlbefindens.

intenso-darmstadt.de

STRATEGIEN GEGEN DEN STRESS

Gezielte Entspannung und Bewegung helfen, ungesunde Belastungen abzubauen

(DJD). Schulstress, Prüfungsstress, Karrierestress, Familien-, Freizeit- und Umweltstress: Der moderne Mensch steht sein ganzes Leben lang unter Anspannung – und ist irgendwann völlig erschöpft und überfordert. Die Folgen sind oft schwerwiegend. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO sollen 80 Prozent aller Erkrankungen durch Stress mitverursacht sein. Dazu zählen Burn-out, Krebs

und Herzinfarkt ebenso wie Süchte, Übergewicht und chronische Krankheiten. Doch solchen Entwicklungen ist der Mensch nicht hilflos ausgeliefert. Denn erstens muss Stress nicht immer negativ sein – ganz ohne Anforderungen fühlen sich die meisten auch nicht wohl. Und zweitens kann jeder selbst etwas dafür tun, ihn besser abzubauen und mental fit zu bleiben.

Entspannungsübungen für die Seele

Ein wichtiger Baustein in der Stressbewältigung sind Entspannungstechniken. Dazu gehören zum Beispiel die Tiefenmuskelentspannung – auch progressive Muskelentspannung genannt – autogenes Training, und Yoga. Damit lassen sich der Blutdruck und der Stresshormonlevel aktiv senken. Erlernen kann man diese Methoden am besten unter fachkundiger Anleitung, Kurse können im Rahmen der Prävention auch von den Krankenkassen bezuschusst werden. Diese haben zur Bekämpfung von stressbedingten Erkrankungen mittlerweile zahlreiche Angebote entwickelt. Versicherte sollten hier aktiv nachfragen. So stellt zum Beispiel die BKK24 auf ihrer Website die Onlinecoaches „Fitnessstraining für die Seele“ und „Balance im Job“ auch Nichtmitgliedern zur Verfügung, dazu gibt es weitergehende Angebote für Mitglieder. Unter www.bkk24.de/mentale-fitness findet sich außerdem ein Online-Übungs-

generator, mit dem man jederzeit eine kleine Auszeit zwischendurch einlegen kann. Beim Klick auf „Start“ präsentiert er eine kurze Übung, die sofort Entspannung bringt. Regelmäßig angewendet wird der Effekt noch spürbarer.

Mit Sport gegen Stress

Neben bewusster Entspannung ist körperliche Aktivität eines der besten Mittel, Stress abzubauen. Denn im Grunde ist der Körper darauf programmiert, auf Gefahren und andere unangenehme Reize mit Aktion zu reagieren – zum Beispiel durch Weglaufen oder Kämpfen. Erst dadurch, dass das im Alltag meist nicht möglich ist, steigt die Spannung immer weiter an. Zum Stressabbau eignet sich jedes Konditionstraining, bei dem man mindestens einmal, möglichst aber dreimal in der Woche richtig aus der Puste kommt. Das tut bei der passenden Wahl der Sportart nicht nur der Gesundheit gut, sondern macht auch Spaß.



Foto: djfd/www.bkk24.de/Pixel-Shot - stock.adobe.com

Wer ständig unter Stress steht, fühlt sich irgendwann erschöpft und ausgebrannt.

EI, EI, EI...

Wie gesund sind die ovalen Energiebündel?

Die einen schwören auf Eier als kompakte Proteinlieferanten, andere wiederum bewerten sie als Lebensmittel, das ein Risiko für die Herz- und Gefäßgesundheit darstellt. Denn wegen ihres vergleichsweise hohen Gehalts an Cholesterin, das sich nur im Dotter befindet, stehen Eier häufig in der Kritik. Dabei liegt die Wahrheit über sie – wie so oft – in der Mitte. Entsprechendes spiegelt auch die Studienlage wider, wo die Daten zum Thema bisher kein eindeutiges Bild liefern. Fest steht hingegen: Die meisten Deutschen lieben trotz des eher schlechten Images Eier pur genauso wie alle Produkte – gleich ob süß oder herzhaft – die mit Eiern hergestellt werden. Nach Angaben des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft werden hierzulande jährlich rund 20 Milliarden Eier verspeist. Das heißt, im Schnitt isst jeder von uns etwa 240 Eier pro Jahr – Tendenz steigend.



Das meiste Blutfett entsteht im Körper

Neuere Forschungen haben mittlerweile nachgewiesen, dass unser Cholesterinspiegel vom Essen weniger abhängig ist, als bisher angenommen wurde. Letztendlich spielt die Ernährung dabei also gar nicht die zentrale Rolle. So sind Eier nur zu 25 Prozent für die Blutfettwerte verantwortlich, während der Rest hauptsächlich von der Leber gebildet wird. Als sogenanntes Nahrungsfett ist es nämlich beim Stoffwechsel ein wesentlicher Bestandteil der Zellmembranen und zur Herstellung von Hormonen und Gallensäuren erforderlich. In dieser Funktion ist Cholesterin sogar lebenswichtig. Das meiste Blutfett entsteht also im Organismus selbst und wird nicht von außen zugeführt.

Die Menge macht's

Ernährungswissenschaftler verteuern deshalb nicht mehr grundsätzlich den Verzehr von Eiern, sondern empfehlen sie sogar im Rahmen einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ihre Richtlinien diesbezüglich etwas gelockert: So sind für Erwachsene, die weder eine koronale Erkrankung, noch Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte oder eine familiäre Vorbelastung haben, drei bis vier Eier pro Woche (bei Kindern maximal zwei) ein guter Orientierungswert. Dazu heißt es bei der DGE: „Eier können als tierische Lebensmittel den Speiseplan ergänzen und Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein.“ Eine unbegrenzte Menge an Eiern könne jedoch nicht empfohlen werden. Besser sei es, deren Verzehr stets bewusst einzuplanen.



Foto: © azurita - stock.adobe.com

Wertvoller Nährstoffmix in geballter Konzentration

Da Hühnereier eigentlich alles beinhalten müssen, damit darin – abgeschirmt von der Außenwelt durch eine stabile Kalkschale – neues Leben entstehen kann, ist es auch nicht verwunderlich, dass die kompakten Ovale regelrechte Energiebündel mit einem breiten Spektrum an gesunden Vitalstoffen sind: Als Lebensmittel versorgen sie uns dabei mit wichtigen Proteinen, Fetten, den Vitaminen A, D, E, K und B-Vitaminen sowie mit Calcium, Eisen, Phosphor, Zink und Jod. Die Farbe der Schale sagt dabei übrigens nichts über die Nährstoffzusammensetzung oder die Qualität der Eier aus. An ihr kann man lediglich erkennen, von welcher Hühnerrasse ein Gelege stammt.

Schmackhafte Sattmacher

Eier haben es also nicht nur in sich, sie sind dabei auch kalorienarm und zudem überdurchschnittlich gut sättigend: Dafür verantwortlich sind vor allem die enthaltenen hochwertigen und gut verdaulichen Proteine, die pro Ei ungefähr sieben Gramm ausmachen. Das Positive an diesem Sättigungseffekt: Er hält lange an. Wer also in akzeptablem Maß regelmäßig Eier auf seinem Speiseplan hat, isst dann weniger zwischendurch. Die eiweißhaltigen Ovale können also auch beim Abnehmen helfen. Zusätzlich fördern die Proteine auch die Ausschüttung von sogenannten Inkretin-Hormonen. Diese werden im Magen-Darm-Trakt gebildet und unterstützen die Bauchspeicheldrüse bei ihrer Arbeit. Deshalb können Eier den Blutzucker sogar sta-

bilisieren, wenn man es nicht überreibt. Hinzu kommt, dass durch das Ankurbeln der Inkretine ans Gehirn gemeldet wird: Du bist satt. Wenn man also mit einem Ei zum Frühstück das Marmeladenbrötchen einspart, hat man hinterher bessere Blutzuckerwerte.

Wärme unerwünscht!

Auch wenn Eier im Supermarkt meist ungekühlt angeboten werden: Zu Hause gehören sie direkt in den Kühlschrank. Denn die Kälte hemmt das Wachstum von krankmachenden Salmonellen und Bakterien. Bei der Haltbarkeit sollte man sich idealerweise an dem auf dem Karton aufgedruckte Datum – meist ist eine Zeitspanne von etwa einem Monat angegeben – orientieren. Ansonsten gibt es einen einfachen Frische-Test, bei dem die rohen Eier in einem Wassergefäß „versenkt“ werden. Sind sie makellos, bleiben sie am Boden liegen. Ältere Exemplare haben dagegen bereits etwas Luft unter der Schale gespeichert und richten sich auf, während verdorbene Eier dann vollends an der Wasseroberfläche schwimmen.

Übrigens: Auch hart gekochte Eier verraten etwas über ihr Alter: Frische lassen sich nur schlecht schälen und bei älteren liegt das Dotter durch die vorhandene Luftkammer am Rand. Ist das Eigelb jedoch außen etwas grünlich, ist das lediglich ein Anzeichen dafür, dass das Ei zu lange gekocht wurde.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Qualitätskriterien für Herkunft und Haltung

Obwohl ein Ei bekanntlich immer dem anderen gleicht, gibt es große Unterschiede bei der Qualität dieser landwirtschaftlichen Massenprodukte. Deshalb sollte man beim Kauf unverarbeiteter Eier unbedingt auf die Herkunft und die Haltungsform achten. Eine EU-weit einheitliche Kennzeichnung, die nur auf den ersten Blick kryptisch erscheint, hilft Verbrauchern, den Durchblick zu behalten und dabei auch das Tierwohl nicht außer Acht zu lassen. Folgendes Glossar macht das Entschlüsseln der Codes (z.B. 0-DE-1300872) auf einem Ei leichter:

Die erste Zahl gibt die Haltungsform der Hühner an:

Kategorie 3: In sogenannten Kleingruppen-Käfigen dürfen auf einem Quadrat-

meter maximal 12,5 Hühner leben. Ab Beginn des Jahres 2026 verboten.

Kategorie 2: Bodenhaltung. Die Legehennen leben oft in großen Hallen in Gruppen von bis zu 6.000 Tieren, es dürfen aber nur maximal neun pro Quadratmeter sein. Mit über 61 Prozent die häufigste Haltungsform.

Kategorie 1: Wie in der Bodenhaltung sind ebenfalls neun Hühner pro Quadratmeter erlaubt. Zusätzlich muss eine Auslauffläche im Freien verfügbar sein. Sie umfasst vier Quadratmeter pro Tier.

Kategorie 0: Es sind nur sechs Hühner pro Quadratmeter erlaubt und die Gruppen dürfen aus maximal 3.000 Hühnern bestehen. Die Auslauffläche muss ebenfalls mindestens vier Quadratmeter pro Tier umfassen und das Futter soll so weit wie möglich aus eigener Erzeugung stammen. Diese Haltungsform steht meist für Bio-Qualität!



Foto: © Stockfotos-MG - stock.adobe.com

Die zwei Buchstaben nach der ersten Ziffer stehen für das Herkunftsland: DE steht beispielsweise für Deutschland, AT für Österreich und NL für die Niederlande.

Die hinteren Zahlen kennzeichnen den Betrieb: Jeder Erzeugerbetrieb hat eine Nummer, mit der er identifiziert werden kann. In Deutschland stehen die ersten beiden Zahlen drei bis sechs für den Betrieb und die an siebter Stelle für den jeweiligen Stall. Mehr Informationen zu den landwirtschaftlichen

Betrieben erhält man zum Beispiel auf der Website von KAT (Verein für kontrollierte alternative Tierhaltungsformen) oder bei www.was-steht-auf-dem-ei.de (Eier aus Kleingruppenhaltung sind hier ausgenommen).

Zusätzlich werden die Eier nach Gewichtsklassen unterschieden: S (klein): unter 53 Gramm, M (mittel): 53 bis 62 Gramm, L (groß): 63 bis 72 Gramm, XL (sehr groß): ab 73 Gramm

GANZ NAH AM ÄLTEREN MENSCHEN

Der tiefgreifende demografische Wandel erfordert neue Betreuungskonzepte

(djd). Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes wird sich der Anteil der sogenannten Hochbetagten im Alter von über 80 Jahren an der Gesamtbevölkerung bis 2050 von derzeit sechs auf 13 Prozent mehr als verdoppeln. Etwa zehn Millionen Menschen werden dann älter als 80 sein. Viele von ihnen sind auf Hilfe angewiesen, möchten aber dennoch so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Sie suchen sich häufig Unterstützung durch Haushaltshilfen und nehmen ambulante Pflegedienste in Anspruch. Für emotionale Betreuung bleibt oftmals keine Zeit. Hier können spezielle Services einspringen wie die Senioren-Assistenz.

Ausbildung in der professionellen Senioren-Assistenz

Sie ist eine neue Dienstleistung in der nicht pflegerischen Alltagsunterstützung, die in allen Bundesländern angeboten wird. Der Name soll sichtbar machen, dass es

nicht um die Betreuung älterer Menschen geht, sondern um eine partnerschaftliche, assistierende Begleitung auf Augenhöhe. Die Fachkräfte drücken Senioren kein Programm auf, sondern schauen genau hin, was sie an Unterstützung benötigen und stellen sich darauf ein. Das Tätigkeitsfeld ist groß: Unterstützung bei der Erstellung eines Pflegeantrags, Organisation eines runden Geburtstags, Stärkung der kognitiven Potenziale durch Fitness- oder Gedächtnistraining oder einfach nur spazieren gehen oder zu Terminen begleiten. Ganz wichtig ist dabei die Kommunikation mit den Senioren, denn man hat es oft mit älteren Menschen zu tun, die alleine leben und einsam sind. Die Ausbildung zur selbstständigen Senioren-Assistentin und zum Senioren-Assistenten nach dem sogenannten Plöner Modell wurde von Ute Büchmann entwickelt, alle Infos gibt es unter www.senioren-assistentin.de. Rund 2.000 Fachleute wurden nach diesem



Foto: djd/Büchmann/Seminare Getty Images/FredProese

Arbeit mit Sinn: Bei einer professionellen Seniorenbegleitung bringen die Fachkräfte den älteren Menschen Anerkennung und Wertschätzung entgegen und ermöglichen ihnen soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Modell ausgebildet. Seminarorte sind Kiel, Norderstedt bei Hamburg, Nürnberg und zwei Orte im Großraum Düsseldorf/Leverkusen in Nordrhein-Westfalen. In der 120-stündigen Weiterbildung geht es um Kommunikation, Konflikte, um psychologische Begleitung bei Trauer sowie um das Betreuungsrecht, aber auch um Marketing, Netzwerkbildung sowie Tipps für Existenzgründer.

Unterstützung bis zur Existenzgründung und darüber hinaus

Dank Netzwerk und vielfältiger Unterstützungsangebote wie dem kostenlosen Vermittlungsportal für die Kundengewinnung müssen die selbstständig tätigen Senioren-Assistenten nicht als Einzelkämpfer agieren. Nach Abschluss der Ausbildung können sie sich beispielsweise in regionalen Teams zusammenschließen. Ein weiteres Ziel der Ausbildung ist die intensive Vorbereitung auf die Abrechnungen mit den Pflegekassen. Denn für Kunden mit Pflegegrad übernimmt die Pflegekasse Teile der Dienstleistung.

GENUSSVOLL UND SICHER LEBEN IN DER RESIDENZ

Eigentlich hat man sich auf seinen Ruhestand gefreut – endlich Zeit für sich und seine Bedürfnisse haben, um das Leben mit all seinen Annehmlichkeiten genießen zu können. Leider kommt es dann oft anders. Die Alltagspflichten überrollen den Tag, die

Instandhaltung und Pflege von Haus, Garten oder der Wohnung werden immer beschwerlicher. Sollten Sie auch an diesem Punkt in Ihrem Leben stehen, dann ist die Residenz „Am Kurpark“ sicherlich eine gute Lebensalternative für Sie, um Ihren Ruhe-

stand genussvoll, selbstbestimmt und in Sicherheit verbringen zu können.

Die Vorteile der Residenz „Am Kurpark“ auf einen Blick

Lage & Ausstattung

- 120 stilvolle 2 bis 3-Zimmer-Wohnungen zur individuellen Ausstattung
- Wohnen in bester Kurparklage in Bad König
- Bibliothek, Fitnessraum und weitere Gemeinschaftsräume im Haus

Service & Sicherheit

- zahlreiche bedarfsorientierte Serviceleistungen buchbar (z.B. Mahlzeitenservice, Wohnungsreinigung, Reparaturservice uvm.)
- Residenz-Lädchen, Friseursalon und Fußpflege im Haus
- Mobilität durch den hauseigenen Residenz-Bus
- Hausnotruf mit 24-Stunden-Rufbereitschaft

Leben & Genießen

- selbstbestimmt und genussvoll leben in gehobenem Standard
- hauseigenes Restaurant & Café mit großer Terrasse am Kurpark
- täglich frisch zubereitete Speisen aus der hauseigenen Küche
- täglich präserter Ansprechpartner an der Rezeption
- zahlreiche hotelähnliche Serviceangebote

- Leben in familiärer Atmosphäre
- zahlreiche Veranstaltungen im Haus
- gemeinsame, organisierte Ausflüge
- gute Anbindung an den ÖPNV

Sie sehen, hier finden Sie fast alles – außer Alltagsleere. Durch Begegnungen in den Gemeinschaftsräumen oder bei den zahlreichen Veranstaltungen im Haus lassen sich schnell soziale Kontakte knüpfen. Übrigens: Viele Leistungen sind bereits im Mietpreis enthalten. Testen Sie uns gerne bei einem Aufenthalt in unserem Hotel und lernen dabei die zahlreichen Vorzüge des Residenzlebens kennen.

Sind Sie neugierig geworden?

Gerne informiert Sie Silvia Uhlig unter Tel. 06063.9594-0 oder per E-Mail info@seniorenresidenz-badkoenig.de. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.senioren-wohnkonzepete.de. Gerne sind wir für Sie da.



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

Gut umsorgt im Ruhestand

RESIDENZ & HOTEL **Werkstraße 27**
„AM KURPARK“ **64732 Bad König**
BAD KÖNIG **Tel. 06063.9594-0**
www.senioren-wohnkonzepete.de

SELBSTBESTIMMT UND SICHER ZU HAUSE LEBEN

Die meisten Menschen möchten bis ins hohe Alter unabhängig und selbstbestimmt in den 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 Hausnotrufsystem der Johanniter fühlen Sie sich in jeder Situation sicher und bekommen auf Knopfdruck Hilfe.

Der Johanniter-Hausnotruf ist einfach zu bedienen: Ein kleines, wasserdichtes Sen-

degerät am Arm oder um den Hals ist mit einem Notrufknopf ausgestattet. Im Notfall erreichen Sie innerhalb kürzester Zeit einen erfahrenen Mitarbeiter in unserer Notrufzentrale, der Ihnen rund um die Uhr und an sieben Tagen in der Woche zur Seite steht.

Sie interessieren sich für unseren Hausnotruf? Unser Team berät Sie gerne. Rufen Sie uns einfach unter 06071 209618 an, wir finden die Notruflösung, die am besten zu Ihnen oder Ihren Familienangehörigen passt. Ausführliche Informationen finden Sie auf johanniter.de/hausnotruf-testen.



Sicherheit auf Knopfdruck.

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

Tel. 06071 2096 18

Jetzt 4 Wochen gratis testen.

JOHANNITER

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

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



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 „Zuhause ist es bekanntlich doch am schönsten.“

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

Wer bei der ambulanten Pflege auf einen kompetenten und zuverlässigen Partner bauen möchte, dem steht der Pflegedienst Hessen-Süd mit Erfahrung und Zuverlässigkeit zur Seite, denn wer von einer Pflegesituation betroffen ist, dem stellen sich eine Vielzahl von Fragen. Es fängt damit an, ob die bestehende Situation überhaupt eine Voraussetzung für den Anspruch an die Pflegekasse darstellt. Wie kann man das einschätzen? Dann geht es um die ersten notwendigen Schritte. Wo wende ich mich hin? Wie beantrage ich einen Pflegegrad? Was bedeuten die Begriffe „Sachleistung“ oder „Geldleistung“? Welche Hilfsangebote und Hilfsmittel gibt es? Welche

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

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



seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de



LUST AUF GENUSS

Übersehen kann man sie nur schlecht, die rote Frucht, die alles andere als ein Schattendasein führt, obwohl sie zu den Nachtschattengewächsen gehört. Die Tomate ist ein Superstar am Küchenhimmel und trägt nicht ohne Grund glamouröse Beinamen wie „Goldapfel“ (ital. „Pomodoro“), „Paradiesapfel“ oder „Liebesapfel“. Sie zählt nämlich zu den beliebtesten Gemüsesorten überhaupt – sei es als Salat, als schmackhafter Begleiter von Spaghetti oder in geselliger Runde mit Mozzarella

und Basilikum. Die große Popularität schlägt sich auch in Zahlen nieder: Immerhin rangieren Tomaten auf der „Gemüse-Bestsellerliste“ mit Kartoffeln ganz weit vorne. Pro Jahr werden etwa 100 Millionen Tonnen der runden Roten, die vor allem aus Südeuropa und den Niederlanden kommen, geerntet und verkauft. Allerdings beschränkt man sich bei der Produktion lediglich auf wenige Sorten, die zum großen Teil zu Mark, Ketchup oder Saft verarbeitet werden.

Südamerikanische Ursprünge

Obwohl Tomaten seit eh und je fest ins Repertoire unserer alltäglichen Lebensmittel gehören, sind sie ursprünglich Einwanderer aus Südamerika. Sie wurden von den spanischen Eroberern vor fast 500 Jahren – da hatten sie in ihrer Ursprungsheimat schon einige hundert Jahre als Kultur Gemüse auf dem Buckel – nach Europa gebracht. Den feinen „Früchtchen“ gefiel es offenbar in der neuen Heimat, denn sie gediehen hier prächtig.

Hybride Züchtungen geben den Ton an

Heute gibt es rund 2.000 unterschiedliche Tomatenzüchtungen, wovon die meisten Verbraucher allerdings nur die kommerzielle Massenware aus dem Supermarkt kennen. Dabei handelt es sich mittlerweile immer um sogenannte „nicht samenfeste“ Hybrid-Sorten, die mittels Kreuzungen von Inzuchtlinien erzeugt werden. Hierfür werden nur gesunde und besonders leistungsfähige beziehungsweise wenig krankheitsanfällige Linien weitergeführt. Das hat zur Folge, dass sich die Pflanzen in Größe, Form und Reifezeit so gut wie nicht mehr unterscheiden. Die nachfolgende Pflanzengeneration wird dann „F1“ genannt. An dieser Bezeichnung lässt sich auch Hybrid-Saatgut erkennen.

Alte Tomaten in „Reinkultur“

Im Gegensatz zu solchen sehr gleichförmigen, „industriellen“ Tomaten sind alte Sorten samenfest! Das bedeutet: Setzt man solche Samen in den Boden, wächst daraus eine Pflanze mit ähnlicher Gestalt und Eigenschaften wie das Elterngewächs, von dem auch in direkter Linie der ausgebrachte Samen stammt. Diese reine Sorte kann sich also – sprichwörtlich – ganz natürlich vermehren. Große Stückzahlen sind so aber nicht möglich.

Seltene Listung im Sortenregister

Im offiziellen Sortenregister der weltweit im großen Stil gehandelten Tomaten findet man die alten „Goldäpfel“ jedoch kaum. Denn sie haben für die globalisierte Landwirtschaft keine wirtschaftliche Bedeutung, da sie sich nicht für den Erwerbsanbau nach heutigen Maßstäben eignen. Meist sind sie nämlich weniger krankheitsresistent, lassen sich schlechter transportieren beziehungsweise lagern und sind auch in ihrer Form, Farbe und bezüglich des

Foto: © dlnachi - stock.adobe.com

Gewichts zu variantenreich für die internationalen landwirtschaftlichen Normen. Hinzu kommt: Ein Zulassungsverfahren ins Sortenregister ist sehr kostspielig, da Saatgut genau auf seine Qualität und seine ausgeschriebenen Eigenschaften überprüft werden muss. Und das lohnt sich für industrielle Ware nur in hohen Auflagen. Aufgrund dieser Regelung, die noch auf einer Gesetzgebung aus dem Jahr 1953 fußt, galt es lange sogar als „illegal“, alte Tomatensorten anzubauen oder mit deren Saatgut zu handeln. So werden die Samen für solche besonderen Leckerbissen auch heute noch oftmals privat angeboten oder lassen sich zum Beispiel über Tauschbörsen oder Vereine beziehen. Seit einer Weile gibt es aber eine neue Regelung, sodass man – vergleichsweise einfach und günstig – alte Tomatensorten ins Sortenregister aufnehmen lassen kann. Sie werden dort nämlich als „Amateursorten“ geführt. Groß ist die Auswahl aber immer noch nicht.

LIEBESÄPFEL MIT CHARAKTER

Historische Tomatensorten erleben eine Renaissance



Saatgut für alte Tomatensorten:

www.irinas-shop.de
www.tolletomaten.de
www.bio-saatgut.de
www.magicgardenseeds.de

Back to the Roots

Bio-Gärtner, Selbstversorger und Gartenbesitzer, die ökologisch wirtschaften wollen und die Vielfalt der Tomaten in Reinkultur erhalten möchten, lassen sich von solchen bürokratischen Hindernissen jedoch nicht abschrecken. So sind sie wieder im Kommen, diese historischen, genetisch unverfälschten Urgewächse. Schon ihre fanta-

sievollen Namen wie „Super-Marmande“, „Delice d’Or“, „Big Rainbow“, „Evergreen“, „Andenhorn“, „Ochsenherz“, „Fantasio“ oder „Green Zebra“ klingen verheißungsvoll und versprechen Vielfalt in Form, Farbe, Konsistenz, Größe und Geschmack. Genormte Konformität mit hohem Wassergehalt hat da keinen Platz.

Gärtnerische Ausdauer ist gefragt

Wer sich als Kultivator alter Liebesapfel-Arten versucht, muss allerdings etwas Geduld mitbringen, denn die Ur-Sorten gibt es grundsätzlich nur als Samen und nicht als vorgezogene Pflanzen. Doch die gärtnerische Ausdauer mit Aussaat, Keimzeit, Umpflanzen und schließlich der Bepflanzung des Beetes beziehungsweise Balkonkübels wird am Ende belohnt: Spätestens nach der ersten Ernte will man nie mehr fade Industrietomaten riechen oder schmecken. Hinzu kommt, dass die Haut der alten Sorten meist sehr zart ist. Denn sie brauchen kein dickes Fell wie ihre tausendfach angebauten holländischen oder spanischen Verwandten, da sie keine langen Reisen überstehen müssen und meist auch ziemlich schnell nach dem Pflücken vernascht werden. Übrigens: Wer keinen grünen Daumen oder keine Möglichkeit hat, selbst gärtnerisch aktiv zu werden, kann auch beim Bioladen oder auf dem Wochenmarkt nach den ursprünglichen Gemüsespezialitäten fragen.

Gesunde, leckere Muntermacher

Es könnte also so oder so eine Offenbarung sein, sich wieder öfters an die nostalgischen Köstlichkeiten zu gewöhnen. Dafür sprechen aber nicht nur die überzeugenden kulinarischen Argumente, sondern genauso gesundheitliche Aspekte: Sommerliche, sonnengereifte Freilandtomaten – idealerweise aus eigenem Anbau – sind nämlich wahre Muntermacher: Sie enthalten beispielsweise den „Gute-Laune Stoff“ Tyramin sowie den sogenannten „Krebshemmer“ Lycopin, der entzündungshemmend wirkt und das Immunsystem stärkt. Aber auch die geballte Kraft von 13 Vitaminen, davon vor allem Vitamin C, und vielen Mineralstoffen wie Magnesium, Zink und Kalium steckt in den charaktervollen, schmackhaften „Urtomaten“, die erfreulicherweise wieder auf dem besten Weg sind, Karriere zu machen – jenseits von Normen und riesigen, ganzjährig betriebenen Gewächshäusern beziehungsweise XL-Anbauflächen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Der Markt des guten Geschmacks

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

„Wow, ist das toll hier!“ Diese Reaktion erhoffe ich mir, wenn Sie das neue Einkaufszentrum in der Eschollbrücker Straße – heute „Marktkauf“ – nach seiner Fertigstellung betreten. Dafür geben wir alles. Wir wollen ein Markt und Lebensmittelzentrum für „jedermann“ und „jedefrau“ sein. Ein Markt, der so viel mehr ist als nur ein Ort, um Einkäufe zu erledigen. Ein außergewöhnlicher Nahversorger voller frischer Ideen, gepaart mit ansteckender Einkaufs- und Lebensfreude. Ein Ort, an dem Sie große und kleine Genussmomente erleben, sich im Café oder in einer Lounge-Ecke in Ruhe zurücklehnen, einen Cappuccino genießen, eine kühle Erfrischung zu sich nehmen, sich ein Stückchen Kuchen gönnen oder einfach nur mal die Seele baumeln lassen können.

So weit sind wir heute aber noch nicht. Bis alles fertig ist, haben wir noch alle Hände voll zu tun. Aber dass es gut wird, lässt sich schon jetzt erahnen, Sie dürfen gespannt sein.

Ich weiß, Umbauphasen sind fordernd. Jeden Tag müssen neue Entscheidungen getroffen, Planungen nachjustiert und Regale umsortiert werden. Alles steht kopf und nichts mehr an Ort und Stelle. Das bringt mich persönlich, aber auch meine Mitarbeitenden immer wieder an unsere Grenzen, denn all dies geschieht im laufenden Betrieb und das macht für Sie das Einkaufen zurzeit wahrlich zu keinem echten Vergnügen.

Deshalb meine Bitte: Unterstützen Sie uns, indem Sie vielleicht mal ein Auge zudrücken, denn für derart große Herausforderungen braucht es viel Geduld und Verständnis. Dafür schon mal ein großes Dankeschön – für Ihren Einkauf und Ihre Treue!

Ihr Daniel Patschull



Gemeinsam packen wir das!

Liebe Marktkauf-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter,

ein gutes Team lebt nicht vom Ich, sondern vom Wir. Dieses „Einer für alle, alle für einen“ haucht unserem Markt die Seele ein.

Mir ist klar, in Zeiten des Umbruchs und der Veränderung gestaltet sich manches viel schwieriger als sonst. Die Neugestaltung des Markts kostet jeden von uns viel

Energie und fordert uns – geistig wie körperlich –, zehrt an den Nerven. Manches ist komplizierter als gedacht, manches dauert länger als geplant. Doch damit das Unmögliche entstehen kann, muss immer das Mögliche versucht werden. Das geht leider nicht immer reibungslos. Umso dankbarer bin ich, wie viel Engagement, Veränderungs- und Verantwortungsbereitschaft Sie mir derzeit entgegenbringen. Besten Dank dafür!

Frisch, regional, außergewöhnlich

Auf mehr als 7.000 Quadratmetern können Sie demnächst nach Herzenslust schlendern, einkaufen, verweilen und sich über ein vielfältiges Sortiment und einen persönlichen Service freuen. Auch Erlesenes, wenn's mal etwas Besonderes sein darf – alles unter einem Dach. Denn hier entsteht ein Mekka für Feinschmecker und Genießer und für all jene, die es noch werden wollen. Das alles garniert mit einer ausgeprägten regionalen Note, die deutlich macht, wo wir zu Hause sind. Kurz: ein familiär geführter Nahversorger im allerbesten Sinne.

Wie im Hause Patschull üblich: Bei allem, was wir anpacken, handeln wir so umweltbewusst und nachhaltig wie möglich.

Auch draußen zuhause fühlen

Immer wieder werde ich gefragt, ob die Parkplätze und die Fassade so bleiben oder auch einen neuen Anstrich erhalten. Na klar! Auch die Fassade und der Parkplatz erhalten eine Rundum-Erneuerung – werden modernisiert und neu gestaltet, Bäume gepflanzt.

Wohlfühlen beim Einkaufen beginnt ja nicht erst an der Eingangstür und darf beim Nachhausegehen nicht am Ausgang des Markts enden. Gute Ideen und nachhaltige Konzepte sind bereits weit gediehen.

Behalten Sie uns im Auge, wir halten Sie weiter auf dem Laufenden!



Patschull

HEINER CENTER

Lust auf Genuss



Eschollbrücker Str. 44 · 64295 Darmstadt

Tel: 0 61 51 - 300 40 · www.edeka.de

Rezepte für Genießer

Die Zubereitung ist supersimpel und so unglaublich köstlich!



Foto: © AlenKadr - stock.adobe.com

ROSMARIN-OFENTOMATEN

Zutaten

- 3 kg Tomaten, kleine oder Kirschtomaten
- 2 TL Salz
- 1 EL Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Olivenöl
- 100 ml Balsamico
- 4–5 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote getrocknet, zerrieben oder Chiliflocken
- 4 frische Zweige Rosmarin

Zubereitung

Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und in die Fettpfanne geben. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Öl, Essig, Knoblauch, Chili und den Rosmarinzweigen (in kleinere Abschnitte geschnitten) mischen. Im Ofen ca. 75 Min. schmoren lassen.

Die Tomaten mit Saft und Rosmarin in heiß ausgespülte Gläser füllen und sofort verschließen. Haltbarkeit: mind. 3 Monate.

Tipp: Die Tomaten sind superlecker kalt als Brotbelag wie Bruschetta, im Sommer unter frische heiße Pasta oder als Beilage zu Gebrühtem ...



Foto: © seva_btsv - stock.adobe.com



MEDITERRANER BROTSALAT – DER PERFEKTE SOMMERSALAT

Zutaten

- 100 g Pinienkerne
- 300 g Ciabattabrot
- 2 Knoblauchzehen
- 3–4 EL Olivenöl zum Anrösten
- 250 g Rucola
- 1 große rote Zwiebel
- 250 g Kirschtomaten
- 150 g getrocknete Tomaten, in Öl und Kräuter eingelegt
- etwas Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Parmesan, für Vegetarier ohne tierisches Lab
- 20 Blättchen frisches Basilikum
- Wer mag: Büffelmozzarella

Für die Vinaigrette

- 6 EL Olivenöl
- 4 EL dunkler Balsamico-Essig
- 1/2 TL Honig
- 1/2 Zitrone, frisch gepresst
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe rösten, bis sie schön braun geworden sind. Immer ein Auge darauf haben, denn sie verbrennen schnell. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Das Ciabattabrot in ca. 1,5 cm dicke Scheiben oder in Stücke schneiden.

Den Knoblauch in sehr feine Scheiben schneiden. Nun das Olivenöl bei mittlerer Stufe in der großen Pfanne erhitzen, das Brot und etwas später den Knoblauch hineingeben und anrösten, bis es eine schöne krosse Oberfläche erhält. Zur Seite stellen. Anschließend den Rucola putzen, waschen und gut trocken schütteln.

Rote Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

Erst jetzt alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack würzen.

Den Parmesan fein hobeln, die frischen Basilikum-Blätter waschen und als Topping bereitstellen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren und erst kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen. Mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Tipp: Ich mache mir gerne noch gewürfelte Büffelmozzarella dazu.



Foto: © Vladimir - stock.adobe.com



Friaul - Friuli



Bild Venica&Venica

Die Region Friaul-Julisch-Venetien, kurz: Friaul, grenzt im Norden an Österreich, im Osten an Slowenien, im Süden an das adriatische Meer und im Westen an Venetien. Diese „Sandwich-Lage“ kommt den Rebstöcken zu Gute: die Hänge der Julischen Alpen schützen das Friaul und seine Reben vor den eisigen Winden aus dem Gebirge. Zusätzlich sorgen warme Luftströmungen aus der venezianischen Lagune für hohe Temperaturen und weniger Feuchtigkeit in den Weinbergen, wo der Niederschlag bis zu dreimal höher ist als in deutschen Weinbauregionen. Durch moderne Methoden, wie gekühlte Gärung, hat sich Friaul in kürzester Zeit zur angesehenen Weißweinregion entwickelt und beeindruckt mit den besten körperreichen Weißweinen Italiens. Die Unterregionen Collio, Colli Orientali del Friuli (C.O.d.F.) und Isonzo erzeugen die hochwertigsten und langlebigsten Weißweine. Ein paar dieser Qualitätsweine möchten wir Ihnen hier vorstellen:

03LIV001
Aziende Agricole Livon, Dolegnano, Friaul
Friulano, DOC Collio 2021

Flaschenpreis **12,95€**
17,27€/L

03LIV020
Aziende Agricole Livon, Dolegnano, Friaul
Valbuins, Sauvignon Blanc, Collio DOC 2020

Flaschenpreis **16,50€**
22,00€/L

03LIV022
Aziende Agricole Livon, Dolegnano, Friaul
Soluna, Malvasia Istriana, Collio DOC 2020

Flaschenpreis **16,50€**
22,00€/L

03LIV023
Aziende Agricole Livon, Dolegnano, Friaul
Solarco, Friulano & Ribolla, Collio DOC, 2020

Flaschenpreis **16,50€**
22,00€/L

03SCH002
Schiopetto, Capriva del Friuli, Collio
Pinot Bianco, DOC, Collio 2019

Flaschenpreis **19,95€**
26,60€/L

SCHIOPETTO

03VOL001
Volpe Pasini, Togliano di Torreano, Friaul
GRIVO', Pinot Grigio, DOC, C.O.d.F., '21/'22

Flaschenpreis **11,95€**
15,93€/L

03VOL006
Volpe Pasini, Togliano di Torreano, Friaul
Ribolla Gialla, DOC, C.O.d.F., '21/'22

Flaschenpreis **11,95€**
15,93€/L

03VOL001
Volpe Pasini, Togliano di Torreano, Friaul
Zuc di Volpe, Sauvignon, DOC, C.O.d.F. 2020

Flaschenpreis **19,50€**
26,00€/L



Bild Volpe Pasini

03PUI001
Puiatti, Romans d' Isonzo, Friaul
Pinot Grigio, Friuli DOP 2022

Flaschenpreis **11,95€**
15,93€/L

03PUI003
Puiatti, Romans d' Isonzo, Friaul
Sauvignon, Friuli DOP 2022

Flaschenpreis **11,95€**
15,93€/L

03VEN001
Venica & Venica, Dolegna del Collio, Friaul
Primarul Friulano, DOC Collio, 2020

Flaschenpreis **16,95€**
22,60€/L

03VEN003
Venica & Venica, Dolegna del Collio, Friaul
Ronco del Cero, Sauvignon, DOC Collio, 2020

Flaschenpreis **20,95€**
27,93€/L

03VEN007
Venica & Venica, Dolegna del Collio, Friaul
Tàlis, Pinot Bianco, DOC Collio, 2021

Flaschenpreis **19,95€**
26,60€/L

Azienda Agricola Vie di Romans, Di Gallo Gianfranco, Friaul
Piere, Sauvignon Blanc, Friuli Isonzo DOC, 2020

03VDR002
Vie di Romans

Flaschenpreis **29,95€**
39,93€/L



Bild Schiopetto



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

casamolina.de

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

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



Alle abgebildeten Preise sind inkl.MwSt., zzgl.Versandkosten, in Euro. Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben. Alle abgebildeten Getränke enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: www.casamolina.de Abgebildete Rabatte gültig bis **31.05.2023**. Sonderpreise sind nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht.

Erhalten Sie Angebote, Neuigkeiten & Verkostungstermine bequem per Mail mit unseren Casa Molina- Newsletter! ONLINE anmelden mit nur wenigen Klicks, auf casamolina.de Jederzeit abbestellbar. Datenschutzhinweis unter: casamolina.de/datenschutzerklaerung

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

Gut informiert mit unserem Newsletter!

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Jeden Morgen frische Frühstückseier von den eigenen Hühnern. Immer mehr Menschen erfüllen sich diesen Traum und halten sich Federvieh in ihrem Garten. Doch wie viel Platz benötigen die nützlichen Haustiere und was sollten Homefarming-Anfänger dabei beachten? Denn wer diesem Selbstversorger-Trend folgen will, sollte sich schon im Vorfeld darüber im Klaren sein, dass die scharrende Schar auch täglich versorgt werden muss und entsprechend Zeit in Anspruch nimmt. Folgende Tipps zeigen, wie das „Projekt Gartenhühner“ verantwortungsvoll und artgerecht umgesetzt werden kann.



GLÜCKLICHE GLUCKEN HINTERM HAUS

Homefarming mit Hühnern wird immer beliebter

Rechtliche Anforderungen

Im Grund genommen darf jeder, der einen Garten hat, Hühner halten. Solange die Nachbarn nicht durch die Hühnerhaltung gestört oder in ihrem Eigentum beschränkt werden, bestehen dagegen aus rechtlicher Sicht keine Einwände. Auch im bauordnungsrechtlichen Sinne gibt es keine Bedenken, da dort Hühner in der Regel als Kleintiere eingestuft werden und so in allgemeinen Wohngebieten gehalten werden dürfen. Dennoch macht es Sinn, sich vor der Anschaffung des Federviehs bei der Gemeinde über das Thema zu informieren. Weiterhin müssen sich „Hühner-Neulinge“ beim zuständigen Veterinäramt und der Tierseuchenkasse anmelden. Hinzu kommt, dass die Tiere regelmäßig geimpft werden müssen. Dies kann ein Tierarzt machen. Deutlich günstiger ist es aber, den Impfstoff, der in der Regel auch im Trinkwasser verabreicht werden kann, über einen Zuchtverein zu beziehen.

Passende Hühnerrassen

Große, kleine, weiße, braune oder gefleckte – die Hühnerwelt hat einiges an Vielfalt zu bieten. Neben hochgezüchteten Exemplaren für die industrielle Eierproduktion gibt es beispielsweise auch alte Rassen, die seit Jahrhunderten in der Landwirtschaft genutzt werden. Als „Neu-Hühnhalter“ empfiehlt es sich, auf robustere und zutrauliche Hühnerrassen zu setzen, die sowohl den einen oder anderen Fehler verzeihen als auch von Kindern gut zu handeln sind. Dazu gehören etwa Züchtungen wie Araucana, Plymouth Rocks, Sundheimer, Barnevelder, Orpington, Cochin, New Hampshire, Seidenhuhn, Vorwerkhuhn oder Amrock. Übrigens: Man muss sich nicht unbedingt für eine Hühnerrasse entscheiden, eine Mischung geht genauso gut. Tipp: Um den Eierbedarf einer vierköpfigen Familie zu decken, sind – je nach Hühnerrasse – ungefähr vier bis sechs Hühner notwendig.

Hahn im Korb

Zum Eierlegen braucht eine Hühnerschar ihn eigentlich nicht. Es spricht also grundsätzlich nichts gegen eine „hen party“ – also eine reine Hennengruppe. Trotzdem erfüllt der Hahn normalerweise einige wichtige Aufgaben in der Gemeinschaft: Er sorgt zum Beispiel als „Herr im Haus“ schnell für den sozialen Frieden im Hühnerstall und regelt die Hackordnung oder er warnt seine Glückstruppe vor sich nähernden Fressfeinden. Wer sich jedoch nicht nur Eier wünscht, sondern auch Küken, kommt ohnehin nicht ohne einen Gockel aus. Aber Achtung! Ein Hahn als Dauergast im Garten und die Geräuschbelästigung durch das Krähen sollte nie unterschätzt werden! Nicht alle Nachbarn kommen vor allem frühmorgens gut mit den obligatorischen Weckrufen zurecht.

Auslauf und Gemeinschaft

Scharren, picken und hinter dem Busch verstecken: So ein Hühneralltag ist abwechslungsreicher, als man denkt! Und Hühner wollen nicht allein sein. Sie sind Herdentiere, die immer mit mehreren Freundinnen zusammenleben. Damit die Hennen glücklich sind und ihren Lieblingsbeschäftigungen nachgehen können, brauchen sie zudem ausreichend Auslauf. Pro Tier sollten es circa zehn Quadratmeter sein. Dazu kommt dann noch der Stall, bei dem eine Mindeststellfläche von einem Quadratmeter für drei Hühner angemessen ist. In privaten Gärten ist so das Limit schnell erreicht.

Hühnerparadies gestalten

Wer ein Gemüsebeet besitzt, muss die grünen Leckereien unbedingt vor dem Federvieh schützen. Ansonsten nascht das Hühnervolk alles weg. Der Auslauf-Zaun sollte dabei mindestens zwei Meter hoch sein, denn sonst flattern die Hühner locker drüber. Ideal ist ein wechselnder Auslauf z. B. in Kombination mit einem mobilen Stall, der immer mal woanders aufgestellt wird. Das schont auch die Grasfläche. Grundsätzlich gilt dabei: Je natürlicher der Auslauf gestaltet ist, desto besser. Büsche, Hecken und kleine Bäume sind bei den Hühnern sehr beliebt. Dort suchen sie Deckung vor allem bei schlechtem Wetter oder wenn Raubvögel in der Nähe sind.

Komfortable und behütete Nachtruhe

Nachts wollen sich Hühner in einen geborgenen Stall zurückziehen, der sie vor Füchsen, Mardern und sonstigen Feinden schützt. Solche Behausungen kann man entweder fertig kaufen, selbst bauen oder ein vorhandenes Gartenhäuschen umgestalten. Damit sich die Hühnerbande in ihrem neuen Zuhause auch wohlfühlt, sollten für den Stall möglichst folgende Kriterien eingehalten werden:

- Pro Huhn sollte der Stall rund 0,3 m² Platz bieten.
- Es gibt Fenster, die das Tageslicht hereinlassen.
- Eine Schicht Einstreu (Strohhäcksel, Dinkelspelzen oder Hobelspäne) erlaubt das Scharren und Picken.
- Der Stall ist gut abgedichtet gegen Zugluft, ermöglicht aber trotzdem Frischluftzufuhr.
- Es gibt erhöhte Sitzstangen, auf denen die Hühner schlafen können (ca. 4–6 cm breit, pro Tier 25 cm lang, mindestens 20 cm von der Wand entfernt).
- Ein Futterbehälter ist so montiert, dass die Tiere nicht hineinsteigen können.
- Es gibt ein Trinkgefäß.
- Die Hühner können ihre Eier in vorgefertigte Legenester legen.
- Eine stabile Verschlussklappe schützt vor Raubtieren.



Kosten

Ein einzelnes Huhn kostet zwischen 25 und 40 Euro, dazu kommen die Investitionen für den Stall, Zaun, Tränke und Futterstelle. Je nach Anzahl der Tiere muss man also insgesamt mit Anschaffungskosten von 500 bis 1.000 Euro rechnen. Dafür gibt's dann aber auch regelmäßig Eier in bester Bio-Qualität.

Speiseplan

Das Praktische an Hühnern: Sie sind Allesfresser und eignen sich prima als Resteverwerter für Bio-Abfälle. Egal, ob gekochte Kartoffeln oder altes Brot (aufgeweicht), die Hennen feiern es als Festmahl! Trotzdem ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung auch für die gefiederten Gartenbewohner wichtig. Eine artgerechte Huhn-Diät besteht aus Bio-Hühnerfutter rund um die Uhr als Grundlage, selbst gepickten Raupen, Wür-

mern oder Schnecken, selbst gerupftem, frischem Grünfutter aus dem Auslauf und schließlich immer mal wieder aus zerkleinerten, getrockneten Eierschalen als Kalziumquelle. Erlaubt sind manchmal sogar Zusatzsnacks aus Küchenresten wie Reis, Joghurt, saure Milch oder Obst- und Gemüsereste.

Passende Legenester

Eiersuchen macht zwar zu Ostern Spaß, doch wenn man es tagtäglich machen muss, kann es lästig werden. Deshalb sollte man seinen Hühnern ein eigenes Legenest zur Verfügung stellen. Dazu eignet sich zum Beispiel eine Holzkiste mit den Maßen 30 x 40 x 40 Zentimeter, die mit Einstreu gepolstert ist. Die Legebox sollte dann im Hühnerstall platziert werden. Falls die Hennen anfangs nicht gleich wissen, wozu dieses Nest ist, ▶

wulf-berger.de

Metallbau

Anbaubalkone · Geländer
Treppen-/Handläufe
Fenstergitter · Einbruchschutz

Überdachungen

Terrassendächer · Wintergärten
Carports · Markisen · Sonnensegel

Haustüren

Haustüren · Haustürvordächer
Fenster

Tore und Zäune

Hoftore · Schiebetore · Garagen-
und Rolltore · Torantriebe

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11
Telefon 06152 97909-0
E-Mail: info@wulf-berger.de



Perfekte
Lösungen
rund ums
Haus!

Beratung,
Planung und
Ausführung – individuell
nach Ihren Wünschen!

kann man eine Eiatrappe aus Gips hineinlegen. Erfahrungsgemäß legen sie ihre Eier dann gerne dazu.

Extras fürs Hühnerglück

Je glücklicher die Hennen, desto besser. Da kann es nicht schaden, für zusätzliche Tierwohl-Angebote zu sorgen.

Sandbad: Hierbei können Hühner den Stress (und Dreck) des Alltags hinter sich lassen. Es sollte mindestens 40 x 40 Zentimeter groß sein und kann unterm Dach, im Freien oder in einer Stallecke stehen. **Schlechtwetter-Auslauf:** Das ist ein überdachter Außenbereich, in dem sich die Hühner bei Regen die Füße vertreten können. Er sollte einen festen Boden aus Beton oder Terrassenplatten haben, auf dem sich genügend Einstreu befindet.

Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten: Mit Kletterparcours aus Holzklötzen, Heuballen zum Picken oder kleinen Komposthaufen zum Würmersuchen kommt noch mehr Abwechslung in das Hühnerleben.

Hege- und Pflegeaufwand

Obwohl die gefiederten Mitbewohnerinnen prinzipiell unkompliziert sind und die meiste Zeit für sich selbst sorgen, müssen Homefarmer für die Hühnerhaltung dennoch regelmäßig Arbeitszeit einplanen. Folgende Aufgaben fallen z. B. täglich an: Futter und Wasser nachfüllen sowie den Wasserspender waschen, Eier einsammeln, alte Futterreste und Kot entfernen und schließlich die Tiere morgens aus dem Stall lassen bezie-



Foto: © antonivano - stock.adobe.com

hungsweise abends wieder einsperren, falls es im Stall keine automatische Klappe gibt. Einmal wöchentlich steht dann noch das Stallausmisten auf dem Programm. Zusätzlich sollte auch noch die Kontrolle nach Milben einmal pro Woche stattfinden. Daneben gilt es, die Hühner zu beobachten, gelegentlich zu untersuchen und bei Krankheit einen Tierarzt zu konsultieren.

Und noch ein Tipp

Schon vor Umsetzung des Projekts „Hühnerhaltung“ sollte man sich frühzeitig überlegen, welche Personen etwa in der Urlaubszeit potenzielle Hühnersitter sein könnten, die diese Aufgabe auch wirklich ernst nehmen und dennoch Spaß daran haben.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Biologisches Wunderwerk in Oval-Verpackung

Wir klopfen und schlagen es auf, wir rühren und verquirlen es in Kuchen, wir hauen es in die Pfanne oder schnippeln es in den Salat. Ohne das Hühnerei wäre unser Speiseplan wohl wesentlich ärmer. Es ist eines der am vielfältigsten verwertbaren Nahrungsmittel, auf das kaum einer verzichten will und das aber deshalb auch häufig als „selbstverständlich“ wahrgenommen wird. Dabei ist das Ei ein echtes Wunderwerk der Natur. Bis es heranreift, muss der Organismus einer Legehenne nämlich Schwerstarbeit verrichten.

So liegt der Comedian-Harmonists-Evergreen „Ich wollt, ich wär ein Huhn und hätt' nicht viel zu tun“ mit seinem Wunsch eigentlich ziemlich daneben. Denn Legehennen haben meist kein gemütliches Leben, sie vollbringen Tag für Tag Höchstleistungen. In sagenhaften 24 Stunden – das heißt, sie haben fast täglich einen Eisprung – durchwandern ihre Eizellen den rund 60 Zentimeter

langen Eileiter, um zu guter Letzt als perfekt verpacktes Gebilde, das mit seiner schützenden Kalkhülle robust und zerbrechlich zugleich ist, herauszupurzeln. In der freien Natur würde ein Huhn je nach Art etwa fünf bis zehn Eier legen und anschließend mit dem Brüten, das bis zum Schlüpfen des Nachwuchses etwa 21 Tage dauert, loslegen. Erst danach würde das Eierlegen erneut beginnen, bis wieder genug ovale Rundlinge im Nest liegen, um eine weitere Brutphase einzuleiten. In Legebatterien wird dieser natürliche Rhythmus heute so „optimiert“, dass die Brutpause der Hühner entfällt und die Eier sofort entnommen werden. Die Tiere kommen also gar nicht mehr zum Brüten und legen deshalb – gesteuert von ihren inneren Art-erhaltungs-Mechanismen – permanent Eier. Das ist eine extrem kräftezehrende Angelegenheit, die jedoch täglich millionenfach garantiert, dass der Eiervorrat in den Supermärkten nicht zur Neige geht.

Buchtipps zum Thema

Judith Rakers
Homefarming

Selbstversorgung ohne grünen Daumen
Der Traum vom Leben auf dem Land: Judith Rakers hat es als absoluter Gartenneuling geschafft, ihn für sich umzusetzen.

Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 240 Seiten



Hervé Husson
Alles über Hühner
XXL-Wissen über Rassen, Haltung, Pflege, Gesundheit, Ställe und Futter
Komplett-Paket: Alles, was man über die Hobby-Hühnerhaltung im eigenen Garten wissen muss, erfahren Sie in diesem XXL-Standardwerk von Hobbyzüchter Hervé Husson.

Ulmer Eugen Verlag, 256 Seiten





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

**STROM UND GAS?
HABE ICH AUF DEM SCHIRM.**

**ICH SCHLIESSE
DIE ZUKUNFT AN.**

Simon M.

Sachbearbeiter bei der
e-netz Süd Hessen
ist zuständig für geographische
Daten und Vermessungstechnik.

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



PFLEGELEICHTES BLÜTENMEER

Prächtige Sommerstauden gedeihen auch ohne grünen Daumen

Groß, üppig und farbenfroh. Das wünscht sich jeder für die Vegetation im eigenen Garten. Am besten können solche Blumensträuße vor dem Haus mit Prachtstauden gelingen, die ohne aufwendigen Hege- und Pflegeeinsatz auch für Einsteiger schnell eindrucksvolle Ergebnisse auf jedes Beet zaubern.

Florale Hingucker mit robustem Charakter

Stauden sind wahre Überlebenskünstler und zumeist relativ anspruchslos. Sie sind typischerweise mehrjährig und winterhart, verzaubern im Sommer mit ihren vielen auffälligen Blüten an hochgewachsenen Stängeln. Im Herbst ziehen sie sich dann zum Energietanken für die nächste Saison in die Erde zurück, sodass von der Pflanze oberirdisch fast nichts mehr zu sehen ist. Das folgende Frühjahr bringt schließlich erneut Leben in die Vegetation und die Stauden treiben aus ihren Wurzeln – dem unterirdischen Organismus – Blätter, Stängel und Knospen aus. Und wer nicht genug bekommt von den Gartenschönheiten, kann sie unkompliziert mittels Teilung der kompakten Wurzelballen vermehren.



Foto: M. Schuppich – stock.adobe.com

Prachtspiere

Das riesige Spektrum der Staudengewächse

Schier unüberschaubar erscheint die botanische Vielfalt der Stauden. So gibt es unter den Gewächsen auch die unterschiedlichsten Bedürfnisse wie etwa Bodenbeschaffenheit oder spezifische Standortansprüche in der Sonne oder eher im Schatten. Im Vorfeld sollte man sich deshalb im Fachhandel schlau machen, welche Pflanzen am besten

Foto: M. Schuppich – stock.adobe.com

Sonnenhut



in die heimische Botanik-Oase passen. Wer hier gut vorbereitet ist, ein bisschen grünes Fingerspitzengefühl entwickelt und die jeweiligen Eigenheiten der staudigen Beetbewohner berücksichtigt, tut sich später leichter, den Garten über viele Sommer als blühendes Paradies zu erhalten.

Prachtstauden als unkomplizierte und schmückende Einsteigermodelle

Diese hochragenden Blütenfeuerwerke, die je nach Sorte die gesamte Farben- und Formpalette abdecken, sind meist ohne allzu großes botanisches Fachwissen leicht zu handeln, ziehen dabei aber garantiert immer alle Blicke auf sich – können so in Nullkommanichts jeden drögen Gartenbereich aufpeppen oder sogar als Kübelgewächs zum floralen Eyecatcher werden. Ein weiterer Vorteil: Viele Arten sind für relativ wenig Geld in Staudengärtnereien, online oder auch in gut sortierten Baumärkten zu haben. Dabei gilt: Für ältere und damit größere Exemplare muss man etwas mehr bezahlen, dafür machen sie dann aber auch gleich viel her.

Worauf kommt es beim Anlegen eines Staudenbeetes an?

Da Prachtstauden mit wenigen Ausnahmen ziemlich groß werden, sollten sie im Beet möglichst immer hinten gepflanzt werden, damit sie andere Pflanzen nicht verdecken. Beim Einsetzen sollte zudem ein ausreichender Abstand gedacht werden, damit die Pflanzen genügend Platz zum Wachsen haben. Bei der Auswahl anderer botanischer Anlieger muss zusätzlich darauf geachtet

werden, dass sie ähnliche Ansprüche an den Standort haben. Wenn alles einigermaßen auf der Beetfläche arrangiert ist, ist es empfehlenswert, zunächst eine „Stellprobe“ zu machen, um zu prüfen, ob die gewünschte Anordnung harmonisch wirkt. Erst wenn schließlich die Gesamtszenarie stimmt, kann das Einpflanzen starten. Bedenken sollte man bei der Gartenplanung mit Stauden außerdem, dass diese Blüher im Gegensatz zu vielen einjährigen Blumen nicht den ganzen Sommer über, sondern nur für einige Wochen ihre Blütenpracht entfalten. So ist es sinnvoll, die mehrjährigen Gewächse immer im Ensemble mit anderen Stauden, Rosen und Gehölzen zu kultivieren, deren blühende Hochsaison entweder etwas früher oder später stattfindet. Auf diese Weise behält der Garten in Variationen konstant eine bestimmte Farbfülle, die sich aber trotzdem ständig verändert.



Pfingstrose

Foto: marina kuchenbecker – stock.adobe.com

Rittersporn



Foto: – stock.adobe.com

Das sind die schönsten Prachtstauden!



Prachtspieren (Astilben) scheuen das direkte Sonnenlicht und mögen eher trockene Böden. Ab Juni zeigen sie ihre üppigen, federartigen Rispen in Weiß- und Rosatönen, die je nach Sorte bis zu 120 Zentimeter hoch werden können. Astilben vertragen sich in schattigen oder halbschattigen Beeten sehr gut mit den ursprünglich aus Fernost stammenden Funkien, die ebenfalls zu den etwas niedrigeren Staudengewächsen zählen und wegen ihrer abwechslungsreichen Grünschattierungen einen perfekten Kontrast zu den grazilen Prachtspieren bilden.

Prachtkerzen (Präriekerzen) sind filigrane, aber auch robuste Dauerblüher, von denen man lange etwas hat und die kurzfristig auch mal Trockenheit aushalten. Die zarten, wie hingetupft wirkenden Blüten in Pastellfarben entfalten sich ab Juni und halten dann oftmals bis zum ersten Frost durch. Damit die Freude an den Blumen auch lange hält, sollte man für sie einen sonnigen Platz wählen.

Kandelaber-Ehrenpreis (Veronicastrum virginicum) fällt durch imposanten Wuchs und eine fast architektonisch wirkende Blütenanordnung auf. Die Kerzen blühen je nach Sorte blau oder weiß und können eine Höhe von zwei Metern erreichen. Der Lieblingsstandort: feuchte Gartenbeete in voller Sonne.

Rittersporn (Delphinium), der auch als „blauer Schatz der Gärten“ bezeichnet wird, ist ein unverzichtbarer Klassiker auf jedem Sommerbeet. Tatsächlich weist kaum eine andere Pflanze Blüten mit vergleichbar leuchtendem Blau auf. Es gibt die Schönheiten aber auch in Weiß, Violett, Gelb oder Rosafarben und ihre langen Blütenstän-

de werden von Hummeln und Bienen als Nahrungsquelle geliebt. Rittersporn blüht etwa von Juni bis September. Wenn er nach der Hauptblüte zurückgeschnitten und gedüngt wird, kann er sogar ein zweites Mal Blüten entwickeln. Die Pflanze bevorzugt sonnige, windgeschützte Standorte. Der Boden sollte lehmig-sandig sein und nicht austrocknen, denn diese Staude ist ziemlich durstig und braucht ausreichend Nährstoffe. Zudem sollte ihr Austrieb vor Schnecken geschützt werden! Attraktive Beet-Nachbarn können zum Beispiel Rosen, genauso wie Pfingstrosen und Taglilien sein. Übrigens: Auf den ersten Blick ähnelt Rittersporn dem ebenfalls blau blühenden Eisenhut. Doch Vorsicht: Diese botanische Schönheit ist hochgiftig! Wer Kinder hat, sollte deshalb besser auf diese Prachtstaude im Garten verzichten.

Taglilien sind äußerst pflegeleichte und genügsame Gewächse, gedeihen so auch ohne großen gärtnerischen Einsatz schnell zu üppigen Schmuckstücken. Ihre trichterartigen, riesigen Blüten, die je nach Sorte bis zu zwanzig Zentimeter groß werden können, gibt es neben dem typischen dunklen Orange auch in anderen Nuancen. Wie der Name schon andeutet, öffnen sich diese nur für gut einen Tag, es bilden sich aber mehrere Wochen lang immer wieder neue. Durch diese gestaffelten Blühzeiten kann man sich von Juni bis August an diesen herrlichen Blumen erfreuen. Kontrastreiche und attraktive Begleiter auf dem Beet sind zum Beispiel zarte Gewächse wie Federgras und Schleierkraut oder der dem Rittersporn ähnelnde Steppensalbei in sattem Blau-Violett.



Herbanemones

Foto: - stock.adobe.com

jedoch winterhart, bildet Ausläufer und verbreitert sich.

Sonnenbräute (Helenium) gehören wie Sonnenblumen oder Sonnenaugen zu den „hochbeinigen“ Präriestauden, die vor allem im Spätsommer den Garten zum Leuchten bringen. Die Sonnenbraut blüht in Gelb, Orange beziehungsweise samtig warmen Rottönen und ist für Bienen, Hummeln und Co. als Nektarparadies ein bevorzugtes Anflugziel. Helenium-Pflanzen, die sich am wohlsten in der Sonne und auf gut durchfeuchteten humusreichen Böden fühlen, machen eine besonders gute Figur gemeinsam mit Gräsern oder auch zarten Blaubühern wie beispielsweise Katzenminze.

Schafgarben sind Sonnenanbeter und blühen von Juni bis September. Die robusten Staudengewächse gedeihen am besten in durchlässigen, nährstoffreichen Böden. Die vielen kleinen schirmartig angeordneten Blüten, deren Farbspektrum je nach Art von weiß über rosa, violett bis hin zu orange-gelb reicht, sind nicht nur ein Eyecatcher, sondern auch ein Hotspot für Bienen, Hummeln und Schmetterlinge. Die Insekten lieben diese nektarhaltigen und vierteiligen Blütenplateaus.

Herbanemones sind zwischen Juli und Oktober ein weiterer sommerlicher Garten-Hingucker mit Gardemaß und großer Blühdauer. Die zartrosa- bis pinkfarbenen Blütenstände, die es in gefüllten und einfachen Varianten gibt, wirken leicht und filigran, scheinen über dem Blattschopf zu schweben. Als Faustregel gilt: Je heller der Standort, desto blühfreudiger die Pflanze. Die Erde sollte zudem nicht austrocknen. Erst nach etwa zwei Jahren ist die Staude

Pfingstrosen (Paeonia) sind Stauden-Klassiker und mit ihren 60 bis 100 Zentimetern Wuchshöhe vor allem in Bauern- und Landhausgärten attraktive Protagonisten. Die üppigen duftenden Blüten – es gibt gefüllte und ungefüllte Sorten – mit ihrer romantischen Ausstrahlung zeigen sich ab Ende Mai, je nach Sorte und Wetter bis in den späten Juni hinein. Am liebsten wächst Paeonia auf schweren humosen Lehmböden in voller Sonne, sie toleriert aber auch halbschattige Plätze. Besonders hübsch sieht sie zusammen mit blauem Storchschnabel, Frauenmantel oder violetter Kugel-Lauch aus. Die Blütenfarben reichen von weiß über gelblich bis hin zu Rosa-, Pink- und Rot-Tönungen. Pfingstrosen können bei richtiger Pflege weit über 50 Jahre alt werden. Sie sind jedoch nicht so einfach umzupflanzen, da die kartoffelähnlichen Knollen tief im Boden sitzen und leicht abreißen können.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Unser

Sommerbaumarkt



Bienen- und Schmetterlingsstauden im 3 l-Topf. **je 8,99**

Silex Tontöpfe ab 3,99 im modischen „White-Wash-Look“, verschiedene Größen und Formen.



~~4,49~~
2,99
farbenkrauth
Blumenerde
Premium
im 45 l-Sack



Agapanthus (Schmucklilie) verschiedene Größen, z.B. im 13er-Topf. **12,99**



Klappsessel „Saturn“ anthrazit/schwarz, pulverbeschichtet. **69,95**

Auch als Stapelsessel für € 59,95 erhältlich.

farbenkrauth
DARMSTADTS ERSTER BAUMARKT

Darmstadt-Bessungen, Heidelberger Str. 195, Tel: 06151-96890, www.farbenkrauth.de

Medical Premium Fitness

DEIN EXKLUSIVES PROBETRAINING



intenso
MEDICAL FITNESS

- ✓ weniger Rückenschmerzen
- ✓ mehr Energie
- ✓ bessere Körperhaltung

JETZT UNVERBINDLICH TESTEN

