

Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 5 | 2023

LEBENS LUST



Foto: © Yakobchuk Olena - stock.adobe.com

TÖDLICHER KURZSCHLUSS
IM HERZ

ZWIEBELN UND KNOBLAUCH –
GESUNDE WUNDERKNOLLEN

VIELTEILIGER CLUTTERCORE
STATT MINIMALISMUS

RAN ANS ENERGIENETZ? DAS IST MEIN BUSINESS.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.

Nico D.

Projektleiter Netzanschlussmanagement
bei der e-netz Süd Hessen
berät Unternehmen und schließt
sie an die Energiewende an.

ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.

INDIAN SUMMER...



Schön, dass Sie wieder da sind. Wir freuen uns jedes Mal erneut, mit unseren Beiträgen zu Ihnen zu kommen. Indianischer Sommer? Im Herbst? – Ja doch: Indian Summer steht für ein Phänomen, das wir hier in Deutschland vielleicht am ehesten als „Altweibersommer“ oder „goldener Herbst“ kennen. Auch wenn der Herbst nicht unbedingt jedermanns Lieblingsjahreszeit ist, unbestritten ist aber, dass er mit seiner Farbenpracht eine einzigartige Faszination versprüht. Besonders gut nachfühlen können Sie den Herbst bei einem Streifzug durch die Natur.

Der Herbst ist wahrlich nicht jedermanns Lieblingsjahreszeit, unbestritten ist aber, dass er mit seiner Farbenpracht eine einzigartige Faszination ausübt. Besonders gut nachfühlen können Sie den Herbst bei einem Streifzug durch die Natur.

Entspannung findet man aber nicht nur auf Wanderungen durch die Region. Auf Seite 14 + 15 haben wir für Sie einige Tipps für mehr Gelassenheit und weniger Stress zusammengetragen. Geplagt von vielen Krisen und Sorgen braucht es nämlich Strategien für etwas mehr Entspannung im Alltag.

Eine der aktuellen Krisen ist die Klima- und Umweltkrise. Auf Seite 18 haben wir

wieder viel Wissenswertes, wie wir auch im Kleinen, beim Putzen oder im Haushalt, einen nachhaltigen Beitrag leisten können zusammengetragen. Nicht nur im Bereich der Putzmittel, Flüssigkeiten, Pulver und Seifen kann man auf Nachhaltigkeit achten, sondern auch bei den Arbeitsutensilien. Gerade hier lässt sich viel Plastik einsparen und unnötiger Müll vermeiden. Mehr zu diesem Thema finden Sie auf Seite 18.

Genussvoll geht es auch gleich weiter mit einem vielseitigen Superfood der Extraklasse: Zwiebeln und Knoblauch. Sie vereinen wie kaum ein anderes Gewächs Geschmack und Heilkraft. Sie sind nicht nur in der Küche ein unverzichtbarer Geschmacksträger, sondern auch wahre Wunderwerke mit unglaublicher Heilkraft. Lesen Sie auf den Seiten 22 und 23 was die Superknolle so unentbehrlich macht und das nicht nur in der Küche.

Es wird bunt und heimelig in unseren Wohnungen – Krimskrams-Wohnaccessoires sind das neue Retro-Must-have. In dieser Ausgabe kommen besonders unsere Jäger und Sammler auf Ihre Kosten. Aufheben, Sammeln und hübsch arrangieren. Kunterbunter Eye-Catcher-Maximalismus in der Wohnung liegt voll im Trend. Lesen Sie auf den Seiten 28. + 29 über das scheinbar wilde Drunter-und-Drüber, viel Spaß!

Es ist mal wieder soweit, die Tage werden kürzer, der Herbst ist in vollem Gange. Schnell noch ein paar Blumenziebeln in die Erde stecken bevor sich der Garten gänzlich in den Winterschlaf begibt. Auf Seite 30 und 31 haben wir wieder ein paar Tipps und besondere Blüher für Sie zusammengestellt.

Das beste kommt bei uns ja wie gewöhnlich immer zum Schluss. Im Orthopädischen Zentrum Darmstadt ist Dr. Saltzer bereits seit längerem in Sachen alternative Therapien unterwegs. Lesen

Sie auf den Seiten 4 + 5 über mögliche Therapien bei chronischen Schmerzen. Und, im November sind wieder Herzwochen. Auf den Seiten 6 + 7 informieren wir Sie darüber, was Sie für Ihr Herz tun können, um lange gesund und Fit zu bleiben.

Viel Stoff also für gemütliche Lesestunden in der Herbstsonne oder warm eingepackt, wenn der Regen gegen das Fenster prasselt. Wir wünschen Ihnen einen schönen Indian Summer und viel Freude bei der Lektüre unserer Herbstausgabe.

Beste Grüße
Friederike Oehmichen

GESUNDHEIT

Seite

- | | |
|--|----|
| Erfolgreich auf neuen Wegen – Alternative Therapieverfahren
Dr. med. Thomas Saltzer vom Orthopädischen Zentrum Darmstadt | 4 |
| Tödlicher Kurzschluss im Herz
Wenn die Blutpumpe abrupt stoppt | 6 |
| ... Bevor das Herz bricht
Dr. med. Martin Ruch über die Möglichkeiten zur Früherkennung von arterieller Verschlusskrankung | 8 |
| Der „Lustgarten“ am Alice-Hospital
Alice-Park eröffnet | 11 |
| Gesundheit ist ein Marathon – kein Sprint
Dr. med. Sabine Wiesner | 12 |
| Veranstaltungen im Agaplesion Elisabethenstift | 13 |
| Die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins aktivieren
Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag | 14 |
| Natürlich sauber
Nachhaltig putzen mit ökologischen Hausmitteln | 18 |

LUST AUF GENUSS

- | | |
|--|----|
| Gesunde Wunderknollen mit vielseitigem Charakter
Zwiebeln und Knoblauch vereinen Geschmack und Heilkraft | 22 |
| Rezepte – Herbstklassiker mit Zwiebeln | 24 |

WOHNKULTUR

- | | |
|--|----|
| Vielteiliger Cluttercore statt cleanem Minimalismus
Krimskrams-Wohnaccessoires sind das neue Retro-Must-have | 28 |
| Jetzt den Frühling pflanzen!
Blumenzwiebeln müssen im Herbst unter die Erde | 30 |

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

Erscheinungsweise: 6x jährlich
Die in diesem Magazin veröffentlichten Beiträge und Bilder sind
urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck bedarf der 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

ERFOLGREICH AUF NEUEN WEGEN

Dr. med. Thomas Saltzer hat sich im Orthopädischen Zentrum Darmstadt auf Alternative Therapieverfahren spezialisiert.

Dr. med. Thomas Saltzer
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie,
Orthopädisches Zentrum Darmstadt

Man kennt das: ein Kopfschmerz, der ganz willkürlich kommt und geht. Oder ein stetiges Schwindelgefühl, ein immer wiederkehrendes Ziehen im Nacken, im Knie oder an der Hand. In solchen Fällen spricht man von chronischen Beschwerden – rund 20 Prozent der Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Die Schulmedizin stößt bei diesem Thema oftmals an ihre Grenzen. Entsprechende Patienten gelten dann als „kaum oder schwer behandelbar“, folglich steigt bei ihnen die Verzweiflung, das Vertrauen in den Arzt sinkt.

Dr. Thomas Saltzer aus dem Orthopädischen Zentrum Darmstadt (OZD) will genau diesen Menschen helfen. Deshalb hat er sich auf Alternative Therapieverfahren spezialisiert. Mit Erfolg. Seit seinem Studium der Humanmedizin in Heidelberg beschäftigt sich der 39-jährige Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit dem menschlichen Bewegungsapparat. Er weiß also, von was er spricht, wenn er behauptet: „Für viele Schmerzen ist eine verspannte Muskulatur verantwortlich, ganz einfach“. Und weiter: „Im Zuge dessen hat man herausgefunden, dass es in der Muskulatur Spannungsknoten gibt, sogenannte Triggerpunkte. Wenn man diese Punkte stimuliert, zum Beispiel durch ganz normale Bewegungsabläufe, dann lösen sie den Schmerz aus und übertragen ihn teilweise bis in andere Körperstellen. Und bei rund 400 Muskeln in unserem Körper kann man sich gut vorstellen, wie viele dieser Punkte es theoretisch gibt.“ Zur Verdeutlichung nennt Dr. Saltzer ein Beispiel: „Viele Patienten kommen mit

chronischen Kopfschmerzen zu uns in die Praxis. Heute wissen wir, dass diese Beschwerden meist durch Triggerpunkte im Hals oder Nacken, speziell im Trapezmuskel, ausgelöst werden. Wenn man diese Muskeln nun mit der richtigen Behandlungsmaßnahme entspannt, lindert man die Schmerzen.“ Klingt vielversprechend – und wie kommt man zum Ziel? Der Facharzt imitiert mit seinen Fingern einen Piekser in den Nacken und sagt überzeugt: „Mit Akupunktur! Wir setzen eine ganz neue Form ein, eine moderne Triggerpunkt-Akupunktur, die am kompletten Körper angewendet werden kann.“ Aktuell ist er der einzige Arzt im Orthopädischen Zentrum Darmstadt, der sich darauf spezialisiert hat. Durch seine Erfahrung weiß Dr. Saltzer, dass man beim Lösen eines Triggerpunktes nicht selten weitere Punkte entdeckt, die es zu behandeln gilt. Deshalb hat eine übliche Behandlung den Umfang von sechs bis acht Sitzungen. „Es kann aber auch vorkommen, dass der Patient nach dem Lösen des ersten Punktes völlig schmerzfrei ist“, fügt er an. Die Triggerpunkt-Akupunktur wird noch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, die Kosten für den Patienten belaufen sich daher auf zirka 25 Euro pro Behandlung. Doch die Nachfrage steigt kontinuierlich an.

Man muss es wirklich wollen

Dr. med. Thomas Saltzer ist seit 2009 Praxispartner im Orthopädischen Zentrum Darmstadt. Hier im Merckhaus schätzt er vor allem die Kombination aus punktgenauen Diagnose- und hochmodernen

„Eine Vielzahl der Eingriffe könnte man tatsächlich vermeiden“

Therapiemöglichkeiten. Dazu ein spezialisiertes, kompetentes Ärzteteam: „Jeder von uns hat seine eigenen Fachgebiete“, erläutert er den großen Vorteil des Kollektivs. „So können wir gemeinsam ein sehr breites Spektrum an konservativen Behandlungsmöglichkeiten anbieten. Unser Ziel ist es immer, dem Patienten einen operativen Eingriff zu ersparen. Natürlich ist eine OP manchmal unumgänglich, aber eine Vielzahl der Eingriffe, speziell an der Wirbelsäule, könnte man tatsächlich vermeiden und konservativ behandeln. Wir wollen jedem Patienten das beste individuelle Therapiekonzept anbieten – dafür bilden wir uns alle regelmäßig fort, die Fachärzte genauso wie das Team um uns herum. Unsere Patienten wissen, dass sie hier bestens betreut werden. Deshalb kommen sie zu uns.“

Wo liegt denn nun der Schwerpunkt – Naturheilkunde oder Schulmedizin? Dr. Saltzer sieht beides auf einem Level: „Ich

möchte keine Lehre hervorheben, beide haben einen sehr hohen Stellenwert in unserem Zentrum. Am wichtigsten ist uns der Mensch. Er steht hier im Mittelpunkt, immer unter dem Fokus einer ganzheitlichen medizinischen Betrachtung. Denn ich habe gelernt, dass Naturheilkunde eine sehr wertvolle Ergänzung sein kann. Das ist natürlich immer abhängig von der Einstellung des Patienten.“ Während mittlerweile viele Menschen auf Alternative Therapiemethoden schwören, sehen andere sie auch heute noch als Methode ohne nachweisbaren Erfolg. Der Spezialist Dr. Saltzer hat eine klare Meinung dazu: „Ist ein Patient offen für Alternative Methoden, zum Beispiel für die Triggerpunkt-Akupunktur, dann kann allein diese Bereitschaft Berge versetzen.“

Gemeinsam zum Ziel

Der passionierte Triathlet interessierte sich bereits während seiner schulmedizinischen Ausbildung für Naturheilverfahren. „Dadurch habe ich einen wesentlich größeren Blickwinkel bekommen: Man darf nicht nur den gedeuteten Schmerz wahrnehmen, sondern sollte auch immer das Drumherum des Patienten beachten. Sein Umfeld, die Psyche oder eine Veränderung der inneren Organe, all das kann sich auf den jeweiligen Bewegungsapparat auswirken“, erklärt er. Im Zuge dieser umfassenden Betrachtungsweise kommt der Orthopäde zu seinem zweiten Spezialgebiet: der Osteopathie nach Typaldos. Klingt nach altgriechischer Medizin, ist aber eine Methode, die erst vor rund 20 Jahren vom USamerikanischen Sport- und Notfallmediziner Dr.



Stephen Typaldos entwickelt wurde. Typaldos stellte fest, dass seine Patienten stets wiederkehrende Muster beim Beschreiben ihrer Beschwerden verwendeten – sowohl bezüglich der Wortwahl als auch in Bezug auf die Körpersprache. Jene Muster fasste er zu sechs spezifischen Störungen im Bindegewebe zusammen, genauer gesagt in den Faszien. Faszien sind feine Häute, die unsere Muskeln umhüllen und voneinander abgrenzen. Sie sind für unsere Kraft und Beweglichkeit verantwortlich – und bei Sport, psychischem Stress oder Bewegungsmangel können sie sich verkürzen, verhärten oder verkleben. Die Folge sind akute und chronische Leiden wie zum Beispiel Schiefhals, Rückenschmerzen, Sportverletzungen oder Nackenverspannungen.

Dr. Saltzer weiß, was in solchen Fällen zu tun ist: „Ich achte dabei vor allem auf die Schmerzbeschreibung des Patienten: Spricht er von einem Kribbeln, Brennen, Ziehen oder von einem Taubheitsgefühl? Treten die Schmerzen ständig auf oder beispielsweise nur nachts? Das alles sind sehr wertvolle Hinweise für mich – und anhand dessen wähle ich die effektivste Behandlungsmethode für den Patienten aus.“

Heißt das folglich, dass Arzt und Patient am ehesten gemeinsam ins Ziel kommen? „Hier ist es tatsächlich so, dass die Kommunikation zwischen Arzt und Patient entscheidend ist“, erklärt Dr. Saltzer und verdeutlicht wieder anhand eines Beispiels: „Nehmen wir einen Patienten, der über ein Ziehen im Unterarm klagt. Ich bitte ihn, mir

zu zeigen, wo der Schmerz verläuft. Anschließend streicht er in einer ganz bestimmten Bewegung mit seinem Finger längs über den Arm – und daraus schließe ich, dass wir es hier mit einer Verklebung der Faszien zu tun haben. Das kann man sich vorstellen wie einen Plastikbeutel mit Zip-Verschluss. Durch eine kleine Verletzung wird der „Verschluss“ im Bindegewebe aufgezo-gen und kommt nicht mehr korrekt zusammen. So entstehen an dieser Stelle Verklebungen oder Vernarbungen, die führen zur Störung des Gewebeab-schnittes und lösen das Schmerzgefühl aus.“

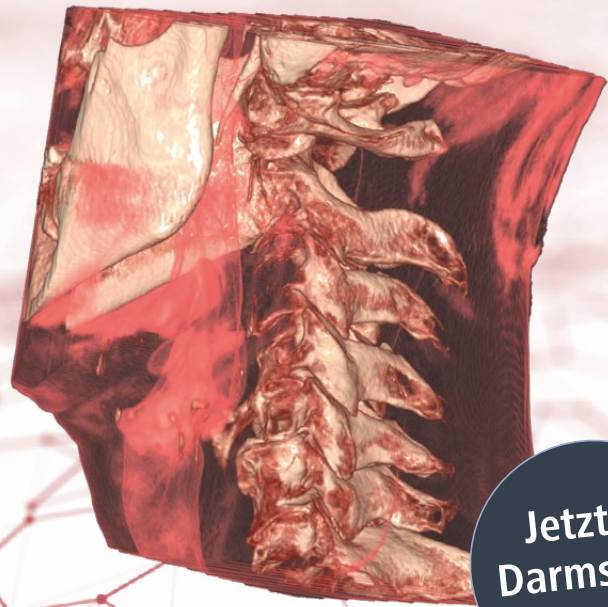
Diese Faszienverformungen kann Dr. Saltzer anschließend durch gezielte Handgriffe korrigieren – teilweise wird mit starkem Druck auf bestimmte Punkte oder Bahnen gedrückt, andere Unstimmigkeiten werden mit Traktion oder Kompression im Bereich der Gelenke manipuliert. Das Ergebnis: Freiheit und Lockerheit im Muskel, oftmals direkte Schmerzlinderung – und zufriedene Patienten, die vielleicht gestern noch ihre Zweifel an Alternativen Therapieverfahren hatten.

Text Patrick Demuth

Erstmals in Deutschland
Digitaler Volumentomograph 7G

Hightech – hochauflösende 3-D-Bildgebung

Macht Dinge sichtbar,
die bisher verborgen blieben.



Jetzt in
Darmstadt



Orthopädisches Zentrum Darmstadt
Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 60 67 20
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu

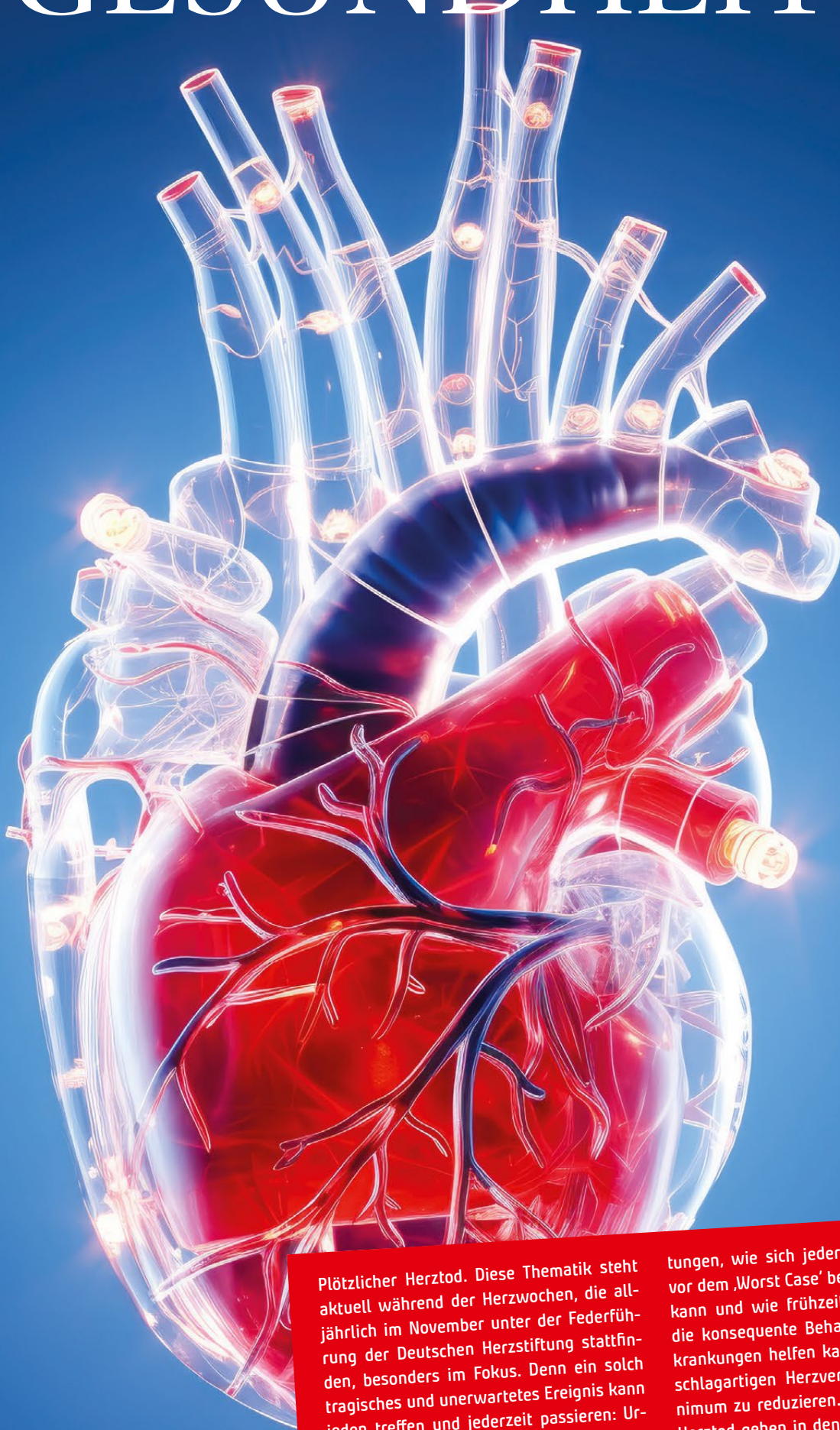


**Deutsches Schmerzzentrum
Darmstadt**
Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 786 750
deutsches@schmerzzentrum-da.de
www.schmerzzentrum-da.de



**Zentrum für
minimalinvasive Medizin**
Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64283 Darmstadt
Telefon: (0 61 51) 60 67 20
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu

GESUNDHEIT



Plötzlicher Herztod. Diese Thematik steht aktuell während der Herzwochen, die alljährlich im November unter der Federführung der Deutschen Herzstiftung stattfinden, besonders im Fokus. Denn ein solch tragisches und unerwartetes Ereignis kann jeden treffen und jederzeit passieren: Urplötzlich sackt ein Mensch in sich zusammen, sein Herz stockt und hört schließlich auf zu schlagen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, zeigt die Deutsche Herzstiftung nun im Rahmen von vielen bundesweiten Aktionen und Informationsveranstaltungen,

wie sich jeder durch Vorbeugung vor dem ‚Worst Case‘ bestmöglich schützen kann und wie frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen kann, das Risiko eines schlagartigen Herzversagens auf ein Minimum zu reduzieren. Denn dem abrupten Herztod gehen in den meisten Fällen noch nicht diagnostizierte koronare Erkrankungen voraus. So ist der plötzliche Ausfall der ‚Lebenspumpe‘ - obwohl es das Wording anders suggeriert - selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entrinnen gibt.

TÖDLICHER KURZSCHLUSS IM HERZ

Wenn die Blutpumpe abrupt stoppt

Das höhere Risiko der Älteren

Insbesondere wenn jüngere vermeintlich kerngesunde Erwachsene wie etwa Leistungssportler betroffen sind, gibt es in den Medien immer wieder Schlagzeilen, die über die Ursachen spekulieren, warum ein durchtrainiertes Herz von einem Moment auf den anderen seine Arbeit einstellt. Dabei verzerren solche Nachrichten von Einzelschicksalen das Gesamtbild. Denn am häufigsten trifft diese schlimme Diagnose Menschen im mittleren und höheren Lebensalter – davon dreimal häufiger Männer als Frauen. So sterben in Deutschland Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 am plötzlichen Herztod.

Aus dem Nichts, aber nicht ohne Grund

Obwohl dem Sekudentod fast immer eine Vorerkrankung des Kreislaufsystems zugrunde liegt, geschieht das fatale Ereignis bei den meisten Betroffenen unerwartet, da das Leiden bis dahin unentdeckt blieb. Die mit Abstand häufigste Ursache ist dabei eine langjährige koronare Herzkrankheit (KHK), bei der eine Verkalkung der Herzkranzgefäße vorliegt. Expertenschätzungen zufolge haben rund sechs Millionen Menschen hierzulande eine KHK, die wiederum durch Risikorerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Aber auch andere kardiologische Problematiken wie etwa eine Herzschwäche, ein überstandener Herzinfarkt oder ein Herzklappenfehler sowie eine genetische Veranlagung können einen plötzlichen Herztod ursächlich begünstigen. Tritt der unerwartete Herzkollaps dagegen bei jüngeren Menschen auf, kann zum Beispiel auch ein angeborener Herzfehler mit einem krankhaft verdickten Herzmuskel oder einem entzündeten Muskel als Folge eines grippalen Infekts dahinterstecken.

Alarmstufe rot, wenn das Herz unkontrolliert ins Stolpern gerät

Unmittelbarer und direkter Auslöser vor einem Herzversagen ist fast immer Kammerflimmern. Durch diese lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung pumpt der Herzmuskel nicht mehr regelmäßig, sondern zuckt nur noch unkoordiniert in einer hohen Frequenz, ohne dass noch Blut durch den Körper transportiert wird. Als erstes leidet dann das Gehirn und seine Funktionen darunter, da kein Sauerstoff mehr zugeführt wird. Die Folge: Der Betroffene verliert das Bewusstsein, es kommt zum Kreislaufzusammenbruch, das Herz hört auf zu schlagen, der Blutdruck sinkt auf „Null“.

Welche Symptome gibt es noch?

Ein bevorstehender abrupter Stillstand des Herzens kündigt sich bei einem Teil der Patienten leider nicht durch deutliche Vorwarnungen des Körpers an. Bei etwa fünfzig Prozent der Betroffenen – das fand eine Studie heraus – gibt es jedoch im Vorfeld Indizien für einen möglicherweise drohenden plötzlichen Herzkollaps. Sie treten dann typischerweise einige Stunden, manchmal auch Tage bis Wochen zuvor auf. Dazu gehören etwa Symptome wie Schweißausbrüche, Brustschmerzen, Engegefühl am Brustkorb, Atemnot, Bewusstseinsstrübung, Ohnmacht oder Herzrasen.

Gesund leben ist die beste Vorbeugung!

Menschen, die bereits wissen, dass sie an einer koronaren Herzkrankheit oder einer Herzschwäche leiden, sollten frühzeitig gegensteuern und sich regelmäßig beim Kardiologen checken lassen: Im Zentrum der Diagnostik stehen dabei oft auch Cholesterinablagerungen in den Blutgefäßen, die ursächlich das Risiko von Schädigungen des Herz-Kreislaufsystems erhöhen. Neben der Einnahme von Medikamenten lässt sich hier auch durch einen gesünderen Lebensstil viel erreichen. Das heißt: Rauchen sollte tabu sein, Alkohol nur in geringen Mengen getrunken und eine ausgewogene Ernährung zur Regel werden. Haben Risikopatienten zusätzlich Diabetes oder Bluthochdruck, gilt es, auch diese für das Herz gefährlichen Zivilisationsleiden vom Fachmediziner behandeln zu lassen.

Moderate Sporteinheiten können das Risiko für einen plötzlichen Herztod senken.

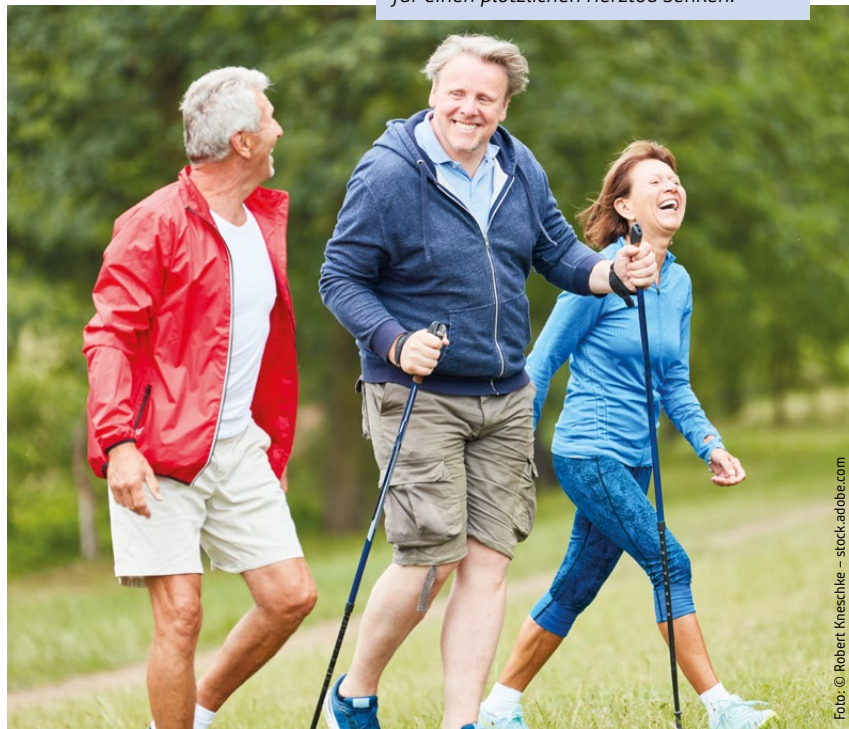


Foto: © Robert Kneschke - stock.adobe.com

Bewegung, Bewegung, Bewegung...

Moderate Sporteinheiten in den Alltag einzubauen, sollte ebenfalls eine zentrale Maßnahme sein, um das Risiko für einen plötzlichen Herztod zu senken. Experten betonen dabei immer wieder, dass ein mit dem Arzt abgesprochenes individuelles Pensum an Bewegung einen schützenden Effekt hat. Man sollte sich also – entsprechend der eigenen Kondition – am besten immer nur so weit belasten beziehungsweise anstrengen, dass man sich zum Beispiel beim Walken oder Joggen noch gut unterhalten kann und nicht völlig aus der Puste gerät. Sportliche Zurückhaltung ist allerdings geboten, wenn ein Infekt wie etwa eine Erkältung den Organismus belastet. Dann sollte man möglichst erst nach einer Erholungsphase und nach völligem Abklingen der Symptome wieder aktiv werden. Wer hier Warnzeichen seines Körpers ignoriert oder eine Krankheit verschleppt, kann ebenfalls Schaden am Herzen anrichten.

Gewappnet gegen den Notfall durch Ersthelfer

Gerade im Falle eines plötzlichen Herzversagens kann ein fundiertes Erste-Hilfe-Wissen unter Umständen Leben retten und ein schnell reagierender Ersthelfer so dazu beitragen, dass Betroffene überleben. Gerade in den ersten Minuten nach dem Zusammenbruch und bis zum Eintreffen des alarmierten Notarztes sind die Chan-

cen groß, dass bewusstlose Personen nicht am akuten Herztod sterben müssen, wenn durch eine konsequente Herzdruckmassage eine Minimaldurchblutung sichergestellt werden kann. Deshalb ist es für medizinische ‚Laien‘ immer sinnvoll, regelmäßig die eigenen Erste-Hilfe-Kenntnisse aufzufrischen – insbesondere dann, wenn bekannt ist, dass Menschen im nahen sozialen Umfeld ein höheres Risiko für einen plötzlichen Herztod haben.

Behandlungsmöglichkeiten gegen den ‚Worst Case‘

Wer das Glück hat, eine solche lebensbedrohliche Notsituation durch rechtzeitige Hilfe zu überstehen, dem raten Ärzte in vielen Fällen zu einem implantierbaren Defibrillator. Dieser überwacht unter anderem den Herzrhythmus und gibt einen elektrischen Schock ab, wenn es zum Kammerflimmern kommt. Teilweise werden auch andere therapeutische Maßnahmen erforderlich, etwa ein Bypass, der den Blutfluss im Herzen wieder verbessert oder eine spezielle Katheterablation. Hierbei spüren Spezialisten mittels eines Katheters den Ursprung der Herzrhythmusstörung auf und schalten diese nachhaltig aus. Es gibt also in der modernen Kardiologie mittlerweile gute Methoden, durch die sich die Chancen deutlich verbessern, bei bekannten Risikofaktoren ein Worst-Case-Szenario mit plötzlichem Herztod zu vermeiden.

Weitere Infos: www.herzstiftung.de

Nicola Wilbrand-Donzelli

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

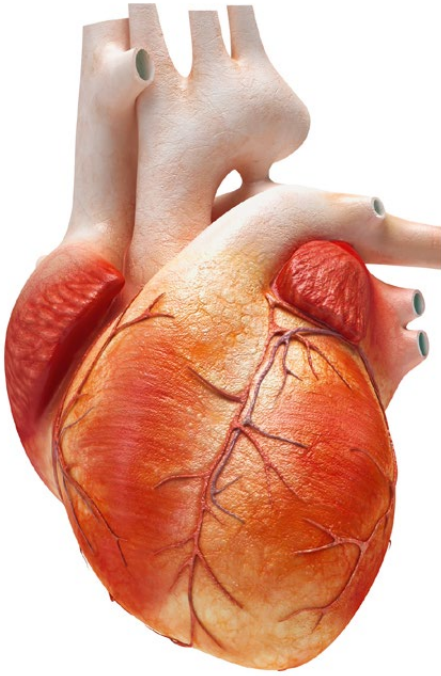
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

2009 gründete er mit den Kollegen Oehm und Jennert das MVZ 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.

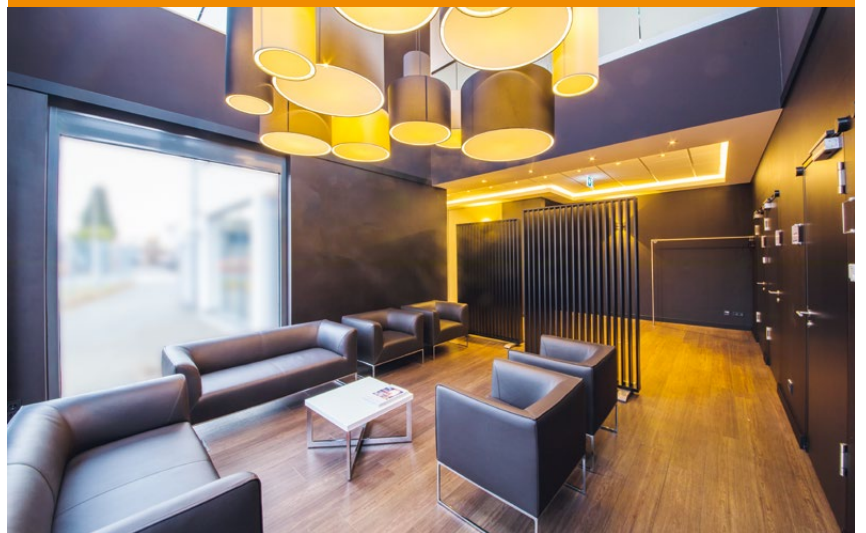
Wir halten es je nach Ergebnis für wichtig, den Patienten nicht einfach mit seiner Herzerkrankung dann „sitzen zu lassen“; es ist wichtig, danach therapeutische Konzepte ggf. auch an einem eigens hierfür optimierten Institut zur Weiterbehandlung zu erstellen. Sehr oft reicht es allerdings, dem Patienten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



MVZ 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

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH

Die Radiologen

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

TOPFIT DURCH DIE SCHÖNSTEN JAHRE

Wie man mit 50+ die Gelenke schmerzfrei und beweglich hält

(DJD). Best Ager ist längst ein geflügelter Begriff – und 50 ist das neue 30. Menschen in der zweiten Lebenshälfte fühlen sich oft viel jünger, als sie sind und wollen ihre Zeit aktiv genießen, viel unternehmen, reisen, Hobbys nachgehen. Leider aber können sich gerade in diesem Alter die ersten „Zipperlein“ bemerkbar machen. Zu den häufigsten Beschwerden gehört hier die Arthrose: Etwa jeder fünfte Erwachsene in Deutschland leidet darunter. Frauen sind öfter betroffen als Männer. Beim sogenannten Gelenkverschleiß kommt es zu einem allmählichen Verlust von Knorpelgewebe, der bis hin zu freiliegenden Knochenoberflächen führen kann. Arthrose ist mit Schmerzen sowie einer eingeschränkten Beweglichkeit verbunden, deshalb kann sie die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Bewährte und moderne Behandlungsoptionen

Da Arthrose nicht heilbar ist, liegt der Schwerpunkt der Behandlung darauf, den Knorpel zu erhalten und Schmerzen zu lindern. Dazu stehen neben Physiotherapie beispielsweise herkömmliche Schmerzmittel sowie Injektionen mit Kortison oder

Hyaluronsäure zur Verfügung. Eine wirksame, innovative und sehr gut verträgliche Option ist außerdem die ACP-Therapie. Dabei wird eine kleine Menge Eigenblut in einem speziellen Trennverfahren in der Zentrifuge so aufbereitet, dass Plasma mit einer zwei- bis dreifachen Konzentration an Blutplättchen übrig bleibt. Dieses körpereigene plättchenreiche Plasma wird anschließend in das betroffene Gelenk gespritzt. Dort kann es den körpereigenen Heilungsprozess anregen, die Knorpelbildung fördern und Entzündungen reduzieren. In verschiedenen Studien wurden so vielversprechende Erfolge erzielt. Bewährt haben sich drei bis fünf Injektionen mit ACP im ein- bis mehrwöchigen Abstand. Unter www.acp-therapie.de gibt es weitere Informationen und eine praktische Arztsuche. Die rein biologische Therapie ist besonders für Patienten mit leichter und mittelgradiger Arthrose geeignet. Das bedeutet: Frühes Handeln hilft.

Mit Bewegung und guter Ernährung gegensteuern

Genau dies gilt generell im Kampf gegen den Knorpelverschleiß. Schon bei den ers-



Foto: DJD/Arthrex/AdobeStock/Robert Kneschke

ten Anzeichen wie Anlaufschmerzen oder Steifigkeitsgefühl im Gelenk sollte man gezielt gegensteuern. Der wichtigste Ansatzpunkt ist dabei regelmäßige Bewegung. Ein guter Tipp ist es, in der Gruppe aktiv zu werden – das motiviert und hilft, bei der Stange zu bleiben. Besonders empfehlenswert sind Low Impact-Sportarten, die wenig belasten – zum Beispiel Radfah-

Gemeinsam macht es mehr Spaß: Regelmäßiger schonender Sport wie Yoga oder Gymnastik ist wichtig für die Stärkung des Gelenkknorpels.

ren, Schwimmen, Walken, Gymnastik, Yoga, Tai-Chi und Einheiten auf dem Crosstrainer. Sinnvoll ist es auch, Übergewicht durch eine ausgewogene, pflanzenreiche Ernährung zu reduzieren und Fehlstellungen etwa mit Einlagen zu korrigieren.



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

Alice-Park eröffnet

DER „LUSTGARTEN“ AM ALICE-HOSPITAL

Die noch dünnen Äste und zarten Blätter des Blauglockenbaums schwingen im schwachen Wind, kleine Insekten summen leise zwischen Hainbuche und Feldahorn und der grüne Rasen glänzt im grellen Licht der Sonnenstrahlen. Wo vor einem halben Jahr noch Großbaustelle und Betonwüste war, lädt nun eine große Parkanlage zum Verweilen ein.

„Bei der gesamten Planung haben wir immer vom Park aus gedacht“ so Marcus Fleischhauer, kaufmännischer Geschäftsführer des Alice-Hospitals. „Unser Ziel war es, nach der Fertigstellung der Tiefgarage den Park in gleicher Weise wieder Patienten, Besuchern, Gästen und Beschäftigten zur Verfügung zu stellen und die Silhouette von der Seite der Mathildenhöhe nicht zu beeinträchtigen.“

Grünfläche groß wie ein Fußballfeld

Durch den Bau der Tiefgarage unter den Park fiel das alte Parkdeck vor dem Alice-Altenheim weg. Damit vergrößert sich der Alice-Park um weitere 500 qm. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Alice-Heims blicken nun direkt ins Grüne. Die neue Grünanlage hat die Größe eines Fußballfeldes. 35 neue Bäume, 110 Meter Hainbuchen und Feldahornhecke sowie

2.225 qm Rasenfläche mit 7.000 Krokussen wurden durch die Landschaftsgärtner in den letzten Monaten gepflanzt. Hinzu kamen Schmuckstauden, Steingartenpflanzen, Duftstauden, Beetstauden, Schattenstauden und Waldstauden.

Die Pflanzen wachsen auf über 3.000 Kubikmeter Substrat, Füll- und Oberboden. Ihr Wasser erhalten die Gewächse direkt vom darunterliegenden Garagendach. Auf der kompletten Fläche der Decke über der Tiefgarage wird anfallendes Niederschlagswasser in sogenannten Wasserretentionsboxen gesammelt, gestaut und über das Wurzelwerk auf natürlichem Weg den Pflanzen des Parks zur Verfügung gestellt. Zum Alice-Hospital wird der Park durch eine 67 Meter lange Sandsteinmauer begrenzt.

Auf rund 165 qm entstand eine Spielfläche für Kinder. Hierzu wurden zum Teil Spielgeräte aus dem alten Park aufbereitet und wiederverwendet. Die Wasserspielelemente stellten die Mitglieder des Rotarierclubs wieder her. Am Rand zur Kinderklinik entstand zusätzlich ein Therapiegarten mit Hochbeeten und einem kleinen Nutzgarten.

Grüne Oase für die Gesundheit

„Wir betrachten den Park als grüne Oase für die Gesundheit,“ schwärmt Fleischhauer. „Der Blick in die Natur beruhigt und gibt neue Kraft. Man kann Vögel und Eichhörnchen beobachten und sieht, das Leben geht weiter“. Fast alle Patientenzimmer des Alice-Hospitals und der Darmstädter Kinderkliniken sind zum Park und zur Mathildenhöhe ausgerichtet. Der Park ist ein Platz zum Verweilen. Die Grünanlage dient der Stressreduzierung bei Patienten und Beschäftigten gleichermaßen. „Gärten haben einen psychologischen Mehrwert“, betont der für die Entwurfsplanung verantwortliche Landschaftsarchitekt Helmut Kresse.



Bauzeit:
ca. 6 Monate

Architekt Park:
Helmut Kresse (Entwurf) |
Beuerlein-Baumgartner (Ausführung)

Finanzierung:
Eigenmittel des Alice-Hospitals

Größe:
5.350 qm



des Klimawandels benötigen wir ausreichend Grünflächen. Ohne die Zusage, dass wir auf der Tiefgarage wieder eine Grünanlage entstehen lassen können, hätten wir die Tiefgarage nie gebaut.“

Bäume wurden verpflanzt

Sechs Bäume mussten für die Erbauung der Tiefgarage leider gefällt werden. Für drei Bäume wurde in Abstimmung mit der Stadt Darmstadt ein neuer Platz auf dem Darmstädter Waldfriedhof gefunden.

Außer dem kleinen Entree und dem Geländer des Notausgangs weist nichts auf die darunter befindliche Tiefgarage hin. „Wir danken den Ingenieuren, Planern, Architekten, Handwerkern, Mitarbeitenden unserer Bauabteilung und Gärtnern, die dies möglich gemacht haben. Gerade in der Zeit

Der Alice-Park befindet sich am Rand des Weltkulturerbes Mathildenhöhe. Am jetzigen Standort der Kinderkliniken befand sich im 19. Jahrhundert ein romantischer Garten, der in einer historischen Schenkungsurkunde an das Alice-Hospital als »Lustgarten auf der Mathildenhöhe« bezeichnet wird. Ein Schild am Eingang des Parks weist zukünftig darauf hin. „Ein „Lustgarten“ an einem Krankenhaus ist vielleicht etwas übertrieben,“ schmunzelt Marcus Fleischhauer, „doch vielleicht können wir den Begriff so verstehen, dass der Garten Lust macht sich darin zu erholen.“



Fotos: © René Antonoff



Kontakt

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



Illustration: © Exuberation - stock.adobe.com

GESUNDHEIT IST EIN MARATHON – KEIN SPRINT

Gerade bin ich wieder einmal zurück von einer medizinischen Konferenz zum Thema chronische Entzündungen/chronische Krankheiten und mir raucht der Kopf,

- Was alles schief gehen kann (und oft auch geht)
- Wie viele vermeintlich unterschiedliche Erkrankungen einen gemeinsamen Nenner haben
- Wieviel davon wir aber auch selbst beeinflussen können

Und wenn ich dann all den Input in meinem Hirn wieder sortiert habe und die gemeinsamen Nenner und damit unsere Beeinflussbarkeit klar vor mir sehe, kann ich wieder hoffnungsvoll in die Zukunft sehen. Die, die mich kennen, wissen es schon: es geht um

- Ausgleich von Defiziten
- Behandlung von Infektionen
- Reduktion/Vermeiden von Stress, von Umwelt- und „Genuss“giften
- Lebensstiländerungen, insbesondere mehr bewegen, weniger bzw. das Richtige essen

... und zwar lebenslang, wie gesagt: Gesundheit ist kein Sprint, sondern ein Marathon, denn

- eine „Maschine“ (hier: unser Körper) kann ohne die notwendigen Bauteile nicht gut arbeiten
- wenn ich mich um 5 Sachen auf einmal kümmern muss, mache ich nichts richtig gut
- Stress, Umweltgifte, falsches Essen, Bewegungsmangel streuen „Sand ins Getriebe“

Egal, ob sich das am Ende als Arthrose, Demenz, chronische Borreliose, Depression, Fatigue oder sonst etwas handelt – es ist kein Schicksal, dem wir hilflos ausgeliefert sind. Ich hoffe täglich in der Arbeit in meiner Praxis, dass ich Ihnen das vermitteln kann!

Akute Krankheiten sind normale Reaktionen auf äußere Reize, die zeigen, im Körper finden Reparaturvorgänge statt. Chronische Krankheiten, chronische Entzündungen (spürbare, aber auch die, die wir silent inflammation nennen) sind am Ende nur ein Zeichen unseres Körpers, das zu lange etwas schiefgelaufen ist und der Körper das nun nicht mehr kompensieren kann. Somit heißt eine Krankheit auch: so, wie bisher, sollte ich nicht weiter machen. Diese Veränderungen verlangen i. d. R. Zeit

(Schließlich fiel die Krankheit auch nicht vom Himmel!), Geld und vor allem Durchhaltevermögen und sind zunächst unbequem – aber immer lohnend!

Wenn auch die klassische Schulmedizin diesen Krankheiten mit klassischen Medikamenten häufig nichts oder wenig entgegenzusetzen hat außer Symptomkontrolle/-unterdrückung aber eben keine Gesundung/Reparatur, so haben wir in der sog. Komplementärmedizin häufig fantastische Therapieoptionen.

Mein Anspruch ist es, beides zu kombinieren und Ihnen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen – so wie ich es bei mir selbst geschafft habe, hierdurch nach langer schwerer Krankheit wieder gesund zu werden!

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!



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



Kommende Informationsveranstaltungen im Agaplesion Elisabethenstift

Interessierte sind herzlich eingeladen!

Im November 2023



Chefarztvortrag am 28. November um 18 Uhr

Herzgesundheit – Von Prävention, Vorsorge und modernen Therapien (Prof. Dr. med. Martin Heidt) im Stiftssaal in der Stiftstraße 12a in Darmstadt (im EG der Stiftskirche). Prof. Heidt, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und Intensivmedizin, widmet sich im Rahmen der „Medizin im Dialog“-Vortragsreihe dem Thema „Herzkrank: Schütze dich vor dem Herztod“. Interessierte können gerne ohne Voranmeldung vorbeikommen. Prof. Heidt freut sich auf den Dialog mit den Besucher:innen, beantwortet Fragen und gibt wertvolle Tipps.

Im Januar 2024



Informationsveranstaltungen

am 23. Januar (15-17 Uhr) und 24. Januar (18-20 Uhr)

Herzens-Menschen gesucht – Ehrenamtliche suchen Verstärkung im Festsaal des Krankenhauses, in der Erbacher Straße 27 in Darmstadt.

Falls Sie sich selbst ehrenamtlich engagieren möchten oder darüber nachdenken und mehr Informationen dazu einholen möchten, sind Sie zu den Informationsveranstaltungen im Agaplesion Elisabethenstift herzlich eingeladen. Kommen Sie gerne einfach unverbindlich vorbei. Fragen hierzu können Sie gerne an Frau Müller richten: Tel. 06151 403 5212

Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Elisabethenstift ehrenamtlich zu engagieren: Es gibt einen Besuchsdienst im Krankenhaus (Grüne Damen und Herren) sowie Mobilitätshelfer:innen bei den Physio- und Ergotherapeuten, Ehrenamtliche im Patientenservice der Cafeteria, als Besuchsdienst im Seniorenzentrum, bei der Betreuung von Menschen mit Demenz oder bei der Betreuung von älteren Menschen, die noch zu Hause leben. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen werden speziell geschult, begleitet und fortgebildet.

Was unsere Grünen Damen und Herren erzählen - „Manchmal helfen einfach ein Gespräch und eine Tasse Tee.“

Die Grünen Damen und Herren gibt es am AGAPLESION ELISABETHENSTIFT schon seit über 30 Jahren. Sie gehen von Montag bis Freitag regelmäßig über die Stationen und durch die Zimmer im Krankenhaus und im Seniorenzentrum und fragen die Patient:innen nach ihren Wünschen. Das Wichtigste dabei ist es, mit den Patient:innen ins Gespräch zu kommen, wenn diese das Angebot gerne wahrnehmen möchten. Für die Pflegefachkräfte und Ärzt:innen sind sie eine wertvolle Unterstützung.

Stephan (Grüner Herr, s. Foto): „Ich bin jede Woche einmal im Elisabethenstift auf der geriatrischen Station unterwegs, besuche die Patient:innen und schaue, wo Unterstützung gebraucht wird. Manchmal helfen einfach eine Tasse Tee und ein Gespräch. Derzeit sind wir zehn Leute und freuen uns über weitere Helfer:innen. Empathisch zu sein, ist wichtig. Alles Weitere lernt man in den Schulungen und von anderen erfahrenen Grünen Damen und Herren.“

Roswitha (Grüne Dame, s. Foto): „Mich ehrenamtlich als Besuchsdienst im Krankenhaus zu engagieren stand auf einer Liste, die ich mir für meine Zeit nach dem Berufsleben angelegt hatte. Seit einem Jahr bin ich nun mit dabei. Viele der Patient:innen freuen sich, dass wir da sind und mit ihnen ins Gespräch kommen. Und ich finde es schön, sie ein wenig unterstützen zu können.“

Angelika (Grüne Dame): „Seit 2016 bin ich Grüne Dame im Elisabethenstift. Viele Patient:innen haben keine Angehörigen oder diese können nicht so oft da sein. Ich erlebe es so, dass die Leute froh sind, wenn wir vorbeischauchen. Wir fragen, ob die Leute etwas brauchen, sei es Hilfe mit dem Telefon, dem Fernsehen oder anderen Kleinigkeiten. Wir helfen z.B. mit Kopfhörern oder Sehhilfen, holen Tee und versuchen aufzumuntern.“

DIE UNBESCHWERTE LEICHTIGKEIT DES SEINS AKTIVIEREN

Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag

8 TIPPS
FÜR MEHR
GELASSENHEIT





Stress, Überforderung, Ungeduld und kleine oder große Sorgen sind nicht selten die Übeltäter, die uns aus der Bahn werfen und um den Schlaf bringen. Solche angestauten negativen Emotionen finden nämlich oftmals kein Ventil und wir geraten zunehmend aus der Balance – vor allem, wenn ein positiver Ausgleich fehlt. Das kann auf Dauer nicht nur die Laune beeinflussen, sondern langfristig auch krank machen. Wer ständig unter Strom steht und Ängste nicht verarbeitet, brennt auch schneller aus. Im Gegenzug bestätigen Studien, dass Menschen mit einer eher entspannten Grundhaltung zufriedener sind und ihr Leben mehr genießen können. Deshalb ist es besonders wichtig,

zwischen durch einfach mal runterzukommen, um das Gleichgewicht wieder zu gewinnen. Zum Glück lässt sich Gelassenheit und Resilienz für mehr Leichtigkeit im Leben trainieren. Dabei hilft es oftmals, sich die Stress-Auslöser bewusst zu machen und alternative Verhaltensweisen zu lernen. Allzu oft stecken wir in eingefahrenen Handlungsmustern fest, die es uns schwer machen, eine andere Perspektive einzunehmen. Fundamentale Veränderungen braucht es hier jedoch oftmals nicht. Häufig helfen bereits kleinschrittige Strategien im Alltag, um den Trott zu durchbrechen und dabei gleichermaßen mehr Leichtigkeit und psychische Widerstandskraft zu gewinnen.

Diese Tipps helfen, mehr Gelassenheit zu trainieren:

Entspannungstechniken üben

Leichtlebigkeit und Gelassenheit hängen eng mit der Fähigkeit zusammen, sich trotz Stress ausreichend entspannen zu können. Deshalb: Nach Feierabend einfach mal abschalten und möglichst nicht mehr an die Arbeit denken, sich im größten Familienchaos auch hin und wieder eine Auszeit gönnen und bei Aufregung und Nervosität versuchen, positive Gedanken zu aktivieren und an Schönes zu denken – zum Beispiel an den letzten Urlaub oder die zurückliegende Geburtstagsfeier. Es können nämlich manchmal schon die kleinen Momente sein, die den Akku wieder ein Stück weit aufladen.

Regelmäßige Rituale

Sie verschaffen kurze Verschnaufpausen, in denen sich jeder bei Stress und emotionalen Belastungen auf die eigenen Bedürfnisse fokussieren kann und für kurze Zeit ganz bei sich ist. Das kann bei einer Tasse Tee sein, die einen zur Ruhe kommen lässt, ein Spaziergang in der Mittagspause oder ein entspannendes Bad nach Feierabend, bei dem man gut abschalten und den Augenblick genießen kann. Das Gute daran: Je

regelmäßiger solche Rituale in den Alltag integriert werden, desto mehr können sie eine gesunde Balance zurückbringen.

Die Natur als Stresslöser

Einen Ausflug ins Grüne unternehmen, dem Vogelgezwitscher und dem Blätterrauschen im Wald lauschen ... Wer bewusst Natureindrücke genießt und frische Luft tief einatmet, kommt automatisch zur Ruhe, denn der Sauerstoff, die Bewegung und das satte Grün bauen nachweislich Stress ab. Deshalb sollte jeder versuchen, so oft wie möglich Körper und Seele bei einem Spaziergang zu ‚lüften‘, um so belastende Gedanken abzuschalten und die Seele baumeln zu lassen.

Ausreichend schlafen

Wer den Tag ausgeruht und ausgeschlafen beginnt, ist bestens gerüstet für die Herausforderungen, die sich bieten. Im Schlaf regenerieren Körper und Geist, Stress wird abgebaut und die Erlebnisse des Vortages werden verarbeitet. Aus diesem Grund sollte man sich möglichst einen geregelten Schlafrhythmus angewöhnen, auf den irgendwann auch die innere Uhr umstellt, denn guter, erholsamer Schlaf, der gleichzeitig auch die körperliche und mentale Widerstandskraft verstärkt, fördert unmit-

telbar die Gelassenheit und einen positiven Blick auf das, was täglich vor einem liegt.

Atemübungen & Co

Wenn der Puls stressbedingt mal wieder in die Höhe schnellt, hilft zum Beispiel bewusstes und tiefes Ein- und Ausatmen. So lässt sich der Puls senken und die innere Beruhigung wird sofort spürbar. Eine kurze Trainingseinheit könnte dabei so ablaufen: Entspannt hinsetzen oder hinlegen, den Rücken gerade halten, damit der Atem tief und gleichmäßig fließen kann. Augen schließen, dann vollständig tief in der Bauchatmung oder Zwerchfellatmung (Bauch wölbt sich nach außen) einatmen und bis sechs zählen. Luft anhalten, bis drei zählen. Ausatmen, bis sechs zählen. Ähnliche Entspannungserfolge lassen sich genauso auch durch Meditation, Achtsamkeitsübungen, Yoga oder Autogenes Training erzielen. Wer die passende Methode für sich gefunden hat, wird bei regelmäßiger Praxis schnell merken, wie Belastungen zugunsten von mehr mentaler Ausgeglichenheit nach und nach abgebaut werden.

Körperliche Aktivität

Ein weiteres, wirkungsvolles Mittel, um psychischen Druck zu reduzieren, ist regelmäßiger Sport. Dabei kann man sich – entsprechend der eigenen Kondition – ruhig mal richtig auspowern und allen Ärger in Energie umwandeln. Das kann beim Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen sein – Hauptsache es ist eine Fitnessart, die Spaß macht. Wer sich körperlich quält und keine Freude daran findet, sich zu bewegen, der erzeugt zusätzlich negative Energie. Sport sollte deshalb nie zur lästigen Pflicht werden. Übrigens: Wenn sich regelmäßig viel Frust und Ärger aufstaut, sind Kampfsportarten wie Boxen ein gutes Ventil, um sich richtig abzureagieren. Danach fühlt man sich meist befreit und leichter.

Sich locker machen

Den Spruch „Mach dich locker“ kennt wohl jeder. Und er trifft im doppelten Sinne zu: Wer mal nicht Zeit für Yoga oder Pilates hat, kann sich für den Alltag kurze Übungen an-

eignen, die die Muskulatur – insbesondere die des häufig verspannten Nackens – dehnen und lockern. Hier können zusätzlich genauso Atemübungen oder mehrmals täglich „Ausschüttel-Einheiten“ eine nützliche Maßnahme sein. Der Effekt dabei: Wer äußerliche Verspannungen löst, entkrampft gleichzeitig auch die inneren Verhärtungen. „Locker machen“ funktioniert aber auch nur auf mentaler Ebene: Wenn Emotionen und Ärger mal wieder brodeln – einfach mal einen Moment innehalten und sich überlegen, ob es sich wirklich lohnt, sich aufzuregen. Meist hilft eine solche Reflexion dann, Abstand von der Situation zu gewinnen und gelassener zu werden ... mit der Einsicht, dass es bei genauer Betrachtung manchmal Nichtigkeiten sind, die einen aus der Fassung bringen.

Nicht perfekt sein müssen

Vor allem Menschen, für die nur hundert Prozent gerade gut genug sind, haben häufig große Probleme loszulassen und zu entspannen. Ihr Perfektionismus steht ihnen dann im Weg, erzeugt Dauerdruck und Stress, weil ständig versucht wird, den eigenen überhöhten Anforderungen zu genügen. Um hier mehr Gelassenheit zu lernen, gibt es verschiedene Strategien, die alle zum Ziel haben, auch mit weniger hohen Ansprüchen zufrieden zu sein und einfach mal „Fünfe gerade sein zu lassen“. Dazu gehört dann unter anderem im Alltag auch das Loslassen zu üben und sich nicht zu viel aufzuhalsen. Es geht beim Abbau vom Perfektionismus also auch um das „Nein sagen“ und um die Fähigkeit Ballast loszuwerden. Wer sich allzu große Bürden auferlegt, um seinen Kosmos immer in Vollendung zu managen, wird irgendwann erdrückt. Der Blick auf die eigenen Bedürfnisse bleibt da auf der Strecke. Doch ein solcher Kreislauf kann ebenfalls mit Übungen, die unkompliziert umsetzbar sind, durchbrochen werden. Eine gute Anleitung mit Tipps für mehr Leichtigkeit im Leben bietet hier beispielsweise der Ratgeber „Endlich loslassen“ (gibt es als Buch oder Online-Kurs) der Autorin und Schauspielerin Ina Rudolph.

Nicola Wilbrand-Donzelli



PRAKTISCHE ALLTAGSHILFE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Mit Smartlocks nie mehr den Schlüssel verlieren

(DJD). Für viele Seniorinnen und Senioren kommt irgendwann der Punkt, an dem sie merken: Es geht nicht mehr alles ganz so leicht wie in jungen Jahren. Man kann sich auf einmal nicht mehr alles merken, es wird schwerer, die rasante Weiterentwicklung im Bereich der digitalen Medien mitzuverfolgen - und auch körperlich kann das ein oder andere Wehwehchen auftreten. Dann ist die Zeit gekommen, sich sanfter Unterstützung zu gönnen, die konkrete Alltagssituationen erleichtert. Damit bleibt ein selbstbestimmtes Leben noch lange möglich.



Ein Smartlock erleichtert den kontrollierten Zugang zur Wohnung. Eine Smarthome-Umgebung ist dafür nicht zwingend notwendig.

Nie mehr den Schlüssel verlieren

Wenn das Autofahren und Einkaufen zur Anstrengung wird, bieten beispielsweise mehrere Lebensmittel-Lieferdienste ihren Service an. Für die Gartenpflege und den Haushalt ist es ebenfalls nicht unüblich, sich Hilfe von außen zu holen. Für alle, die schon einmal den teuren Schlüsseldienst rufen mussten, weil sie ihren Schlüssel verlegt haben, bietet sich beispielsweise die Installation eines Smartlocks an. Mithilfe dieser Vorrichtungen wird die Haustür entweder per Smartphone, optional aber auch per Fernbedienung, geöffnet. Beim Nuki Smartlock 3.0 gibt es etwa die Mög-

lichkeit, sich selbst über ein fest montiertes Keypad mit dem eigenen Fingerabdruck ins Haus zu lassen - so braucht man weder Schlüssel noch Handy oder Fernbedienung. Außerdem können Hausbesitzer mehrere Fingerabdrücke autorisieren, beispielsweise für die Putzhilfe oder die eigenen Kinder. Die Verwaltung des Keypads erfolgt über eine App, die man nur ein einziges Mal installieren muss. Eine komplette Smarthome-Umgebung ist allerdings nicht notwendig, da Schloss und App lokal über Bluetooth miteinander verbunden sind. Unter www.nuki.io gibt es dazu genauere Informationen.

Foto: gij/NUKI HOME SOLUTIONS

WINTER OHNE SCHNEERÄUMEN

Nun fängt die arbeitsintensive Zeit des Jahres wieder an. Die Bäume verlieren ihr Laub, der Garten muss winterfest gemacht werden und voraussichtlich fällt bald der erste Schnee. Mit zunehmendem Alter fallen die notwendigen Arbeiten rund um Haus und Garten immer schwerer. Dies ist der ideale Zeitpunkt, um sich über adäquate Wohnalternativen zu informieren.

Das Leben in einer Seniorenresidenz ist eine Option, die viele Möglichkeiten bietet. In der Seniorenresidenz Bad König stehen den Bewohnern, zusätzlich zum Basispaket, umfangreiche Serviceleistungen zur

Verfügung. Altersbedingte Einschränkungen können so aufgefangen werden und Lebensqualität und Selbstständigkeit bleiben erhalten. Durch den im Haus ansässigen Pflegedienst ist täglich eine 24-stündige Rufbereitschaft gewährleistet und kann durch die im Zimmer installierten Notrufschalter schnell aktiviert werden. Auch an der Rezeption steht täglich ein Ansprechpartner zur Verfügung.

Ein weiterer großer Vorteil ist die soziale Interaktion und Gemeinschaft des Residenzlebens. In den Gemeinschaftsräumen, beim Speisen im hauseigenen Café &



Foto: © Marko - stock.adobe.com

RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
BAD KÖNIG

Werkstraße 27
64732 Bad König
Tel.: 06063 9594-0



- **Stilvoll wohnen**
- **Genussvoll leben**
- **Gut betreut im Alltag**

www.senioren-wohnekonzepte.de

Restaurant „Parkblick“ oder bei den zahlreichen Veranstaltungen können schnell Kontakte geknüpft werden. Auch für die Angehörigen ist ein Einzug in die Residenz eine Entlastung. Sie wissen, dass ihre Lieben gut versorgt sind und sie, aber auch ihre Angehörigen, wieder mehr Freiräume für eigene Bedürfnisse haben.

In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ mit altersgerechter Infrastruktur stehen 120 hochwertige und stilvoll ausgestattete 2- oder 3-Zimmer-Appartements zur individuellen Einrichtung und in bester Kurparklage zur Verfügung. Das hauseigene Restaurant mit angegliederter Küche bietet täglich frisch zubereitete Speisen und hausgemachten Kuchen an. Von der Wohnungsreinigung bis zum Hausmeisterdienst werden den Bewohnern viele Alltagspflichten abgenommen. Ebenfalls

unter dem Dach der Residenz befinden sich ein Friseursalon, eine Fußpflegepraxis und das „Residenz-Lädchen“ für Ihren Einkauf. Sogar auf den eigenen PKW kann man bequem verzichten. Durch den hauseigenen „Resi-Bus“ sind Sie trotzdem mobil. Regelmäßig fährt er wichtige Haltepunkte in Bad König, Erbach und Michelstadt an. Übrigens: Viele Leistungen sind bereits im Mietpreis inkludiert.

Sind Sie neugierig geworden? Gerne informieren wir Sie unter Tel.: 06063 9594-0 oder per E-Mail: info@seniorenresidenz-badkoenig.de. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.senioren-wohnekonzepte.de oder testen Sie uns und das Residenzleben einfach, indem Sie ein paar Urlaubstage in einem unserer sieben Hotel-Appartements verbringen. Wir freuen uns auf Sie!

MIT LIEBE GEKOCHT, MIT HERZ GELIEFERT

Gutes Essen hält Körper und Seele zusammen. Aber dafür Einkaufsstützen schleppen und stundenlang am Herd stehen? All denen, die sich das Leben erleichtern möchten und sich trotzdem gesund und ausgewogen ernähren wollen, bietet der Johanniter-Menüservice eine Alternative – einfach à la Carte auswählen und ohne Umstände gutes Essen zu Hause genießen.

Das freundliche Personal der Johanniter liefert in und rund um Dieburg warme Mittagsmenüs an 365 Tagen im Jahr direkt bis auf den Tisch. Für weiter entfernte Ortschaften im Landkreis steht eine Alternative in Form von hochwertiger Tiefkühlkost zur Verfügung. Über 200 qualitativ geprüfte Gerichte, inkl. jeglicher Sonder-

kostformen wie püriertem Essen, stehen per Katalog zur Auswahl. Die Mahlzeiten können selbst erwärmt werden.

Die Bestellung kann einfach per Telefon, Fax, E-Mail oder direkt beim Fahrer aufgegeben werden. Der Lieferservice verzichtet auf eine Vertragsbindung und bietet eine einfache und bequeme Lösung für jeden Tag.

Weitere Informationen bekommen Sie telefonisch unter 06071 20 96 18 oder per Mail unter menue.dadi@johanniter.de. Guten Appetit!



**Mit Liebe gekocht.
Mit Herz geliefert.**

Der Johanniter-Menüservice

Zuhause Essen ohne Einkaufen und Zubereiten: Wir liefern an 365 Tagen warmes Essen ins Haus. Fragen Sie unser freundliches Team nach der Verfügbarkeit für Ihren Ort.

Tel. 06071 209 618

www.johanniter.de/menueservice



JOHANNITER

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Pflegedienst Hessen-Süd bietet seit über 25 Jahren alles aus einer Hand



Foto: © Robert Knechtke - stock.adobe.com

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

Zuverlässigkeit, Transparenz und hohe Fachlichkeit zeichnet den Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH ebenso aus, wie ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit Mitarbeitern und Kunden. Seit 1996 werden in Darmstadt und Umgebung Menschen dabei unterstützt, ihr Leben im eigenen Zuhause so angenehm wie möglich zu gestalten. Die Mitarbeiter des Pflegedienstes Hessen-Süd kümmern sich täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf

eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen.

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

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

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

Institutionen können mir helfen?

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

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

seit 1996

Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

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

www.pflegedienst-hessen-sued.de

NATÜRLICH SAUBER

Nachhaltig putzen mit ökologischen Hausmitteln

Jährlich werden über 630 000 Tonnen Reinigungs- und Putzmittel in Deutschland gekauft und die Mengen steigen jedes Jahr weiter an. Die Folge: Immer mehr Chemikalien gelangen ins Abwasser und können nicht mehr vollständig in den Kläranlagen abgebaut beziehungsweise herausgefiltert werden. Die Folgen für die Umwelt: Die schädlichen Mixturen können auf unterschiedlichen Wegen in unser Grundwasser, auf landwirtschaftliche Flächen oder in Seen, Flüsse und schließlich ins Meer gelangen. Deshalb ist es erstrebenswert, wenn der Einsatz solcher Reinigungsprodukte im Haushalt deutlich reduziert wird. Das bezieht sich sowohl auf die Dosierung als auch auf die Vielfalt der chemischen Zusammensetzungen. Die Devise sollte also lauten: **Weniger ist mehr - mit ökologisch weniger bedenklichen Stoffen! Das bedeutet jedoch nicht, dass dadurch Abstriche bei der Sauberkeit gemacht werden müssen.** Folgende Hausmittel, die ohne Erdölzusätze, Chlor-, Konservierungsstoffe, Mikroplastik Tenside, Phosphonate, optische Aufheller, Silicone, Paraffine oder Duft- und Farbstoffe auskommen, bewähren sich nämlich bereits seit Generationen und schonen nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel!

Ökologisch putzen

Zwar macht sich „das bisschen Haushalt“ auch bei der Nutzung von nachhaltigen Mitteln nicht von alleine, aber die Vorratsschränke quellen nicht mehr über mit zahllosen chemischen Putz-Cocktails in farbenfrohen Einweg-Plastikbehältern, die die Industrie für jeden speziellen Bedarf im Haus entwickelt hat. Zum Glück bekommt man Sauberkeit auch mit ganz wenigen ökologischen Alleskönnern hin. Folgende Klassiker unter den Reinigungsprodukten, die übrigens überall für wenig Geld zu haben sind, sollten deshalb in keiner Wohnung fehlen:

Soda (Natriumkarbonat) gibt es im Handel meist in Pulverform als Waschsoda zu kaufen. Es hat vor allem eine fettlösende Wirkung und daher viele Anwendungsmöglichkeiten im Haushalt. So lassen sich etwa angebrannte Töpfe, verkrustete Pfannen, schmierige Oberflächen oder ein übelriechender Abfluss ganz einfach mit einer Sodalösung reinigen. Dazu ein bis zwei Esslöffel Soda mit einem Liter warmem Wasser mischen.

Natron ist mit Soda eng verwandt und eignet sich bei besonders hartnäckigen Verschmutzungen, wie etwa im Backofen. In Kombination mit Essig kann Natron auch bei verstopften Abflüssen eingesetzt



Foto: © stock.adobe.com

werden. Dafür zwei Esslöffel des Pulvers in den Abfluss geben und eine Tasse Essig hinterher schütten... Dann etwas einwirken lassen und anschließend gründlich mit warmem Wasser nachspülen. Auch die Armaturen lassen sich mit einer Paste aus Wasser und Natron problemlos reinigen. Im Gegensatz zu Soda ist Natron etwas schonender für Haut und Schleimhäute.

Essig und Zitronensäure

Vor allem Essig ist die Allzweckwaffe unter den nachhaltigen Hausmitteln. Mit etwas Essigessenz verdünnt mit warmem Wasser lassen sich insbesondere Spiegel, Fliesen und Fenster blitzblank putzen. Auch für das Entkalken von Haushaltsgeräten kann dieser vielseitige Helfer genutzt werden. Wer jedoch den Geruch von Essig nicht mag, sollte stattdessen auf Zitronensäure zurückgreifen. Bei Säuren sollte jedoch vorab an einer kleinen Stelle getestet werden, ob sie die Oberflächenstruktur angreifen, denn gerade Materialien aus z. B. Naturstein sind sehr empfindlich und sollten damit nicht gereinigt werden!

Schmierseife besteht aus pflanzlichen oder tierischen Fetten und ist ein echter Klassiker unter den Hausmitteln. Sie kann sowohl zum Putzen als auch zum Waschen verwendet werden, eignet sich aber ebenso für Oberflächen, Böden oder Geschirr. Auch als ökologisches Spülmittel lässt sich die Seife einsetzen: Dazu 200 Milliliter Wasser mit 100 Gramm Schmierseife und sechs Teelöffeln Natron verrühren. Praktisch: Schmierseife wirkt rückfettend und hinterlässt nach dem Putzen eine Schutzschicht, die sogar staub- und wasserabweisend ist.

Aus **Kernseife**, gemischt mit Natron und Wasser, lässt sich der perfekte nachhaltige Allzweckreiniger selbst machen: Ein-

fach drei Esslöffel Kernseife in warmem Wasser auflösen und abkühlen lassen. Anschließend drei Esslöffel Natron einrühren. Für einen angenehmen Duft des Allzweckreinigers können zusätzlich ein paar Tropfen eines ätherischen Öles hinzugefügt werden. Mit dem Gemisch lassen sich zum Beispiel (Edelstahl)-Oberflächen und Herdplatten makellos blank polieren. Im Vergleich zu normaler Seife ist pflanzliche Kernseife, die auf Pflanzenfetten basiert, frei von überschüssigem Fett und Zusatzstoffen, weshalb sie sich besonders für Allergiker eignet.

Wie man umweltfreundliche Putzmittel erkennt

Wer trotz der Vielseitigkeit der traditionellen Allrounder dennoch nicht auf herkömmliche Putzmittel-Alternativen aus dem Drogerieregal verzichten möchte, die aber ökologisch, ressourcenschonend und sozial gerecht hergestellt wurden, sollte beim Kauf unbedingt auf Güte-Label achten – egal ob beim Badreiniger, Glasreiniger oder Spülmaschinenentabs. Inzwischen gibt es für jeden Nutzungsbereich eine große Auswahl an biologisch abbaubaren Produkten, die zum größten Teil frei von Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen sind und Tenside auf Basis von nachwachsenden Rohstoffen und natürlichen Fetten enthalten. Erkennen lassen sich solche Haushaltsmittel an folgenden Siegeln:

Nature-Care-Product-Siegel – Umweltfreundliche Alltagsprodukte aus natürlichen Rohstoffen.

Blauer Engel – Kennzeichen der Bundesregierung für umweltfreundliche Produkte.

EU-Ecolabel – Siegel der europäischen Kommission mit Fokus auf den Klimaschutz.

Ecocert-Siegel – Label für Naturkosmetik, Öko-Reinigungs- und Waschmittel und fairen Handel.

Ecogarantie-Siegel – Produkte, die sozial-

gerecht und umweltfreundlich hergestellt werden.

Nachhaltige Putzutensilien – das richtige Werkzeug

Nicht nur im Bereich der Putz-Flüssigkeiten, Pulver und Seifen kann man auf Nachhaltigkeit achten, sondern auch bei den Arbeitsutensilien. Gerade hier lässt sich viel Plastik einsparen und unnötiger Müll vermeiden. So ist eigentlich nur ein kleiner überschaubarer Equipment-Vorrat nötig, um umweltfreundlich für Sauberkeit zu sorgen:

Waschbare Lappen und Schwämme muss man nicht unbedingt kaufen, sie lassen sich auch ganz einfach aus alten Geschirrhandtüchern oder T-Shirts herstellen. Beim Kauf sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass die nachhaltigen Putzschwämme und -lappen natürlichen Ursprungs sind und möglichst nicht aus Kunststoff bestehen. Diese können sowohl in der Spül- als auch in der Waschmaschine bei 60 Grad gewaschen werden und sind gerade im Vergleich zu Einwegmaterialien, wie etwa Küchenpapier, deutlich nachhaltiger.

Kupfertücher können über einen langen Zeitraum genutzt werden, in der Wasch- oder Spülmaschine gewaschen und vollständig recycelt werden. Als Weichmetall eignet sich Kupfer besonders für die Reinigung hartnäckiger Verschmutzungen, ohne dabei Kratzer zu verursachen. Ceran-Kochfelder, Fliesen, Glas oder Metalltöpfe werden mit dem grobmaschigen Metalltuch so im Handumdrehen wieder sauber.

Ökoschwämme können problemlos herkömmliche Haushaltsschwämme ersetzen, die meist aus Kunststoff bestehen. Hierfür eignen sich als pflanzliche Naturmaterialien vor allem die äußerst robusten und biologisch schnell abbaubaren Luffa-Schwämme, die aus dem gleichnamigen gurkenähnlichen Schwammkürbis hergestellt werden.

Pömpel & Co sind die nachhaltigen Alternativen zu chemischen Abflussreinigern. Mit Gummi-Saugglocken lassen sich die meisten hartnäckigen Verstopfungen in der Toilette oder im Abfluss im Handumdrehen allein mit mechanisch-physikalischer Power beheben. Ebenfalls sehr nützlich im Bad oder der Küche können zudem spezielle Sanitär-Spiralen (im Baumarkt erhältlich) sein, die es schaffen, sogar festsitzende Haarbündel oder Nahrungsreste in den Tiefen der Abflussrohre zu lockern und zu entfernen.

FLANIEREN ZWISCHEN MARKTTREIBEN UND HERRSCHAFTSSITZ

Herbstreisen in die Thüringer Städte ermöglicht oftmals einzigartige Verbindung



Stadtschloss Weimar: Die ehemalige Residenz der Herzöge von Sachsen-Weimar und Eisenach bildete über mehrere Jahrhunderte das kulturelle Herz der Stadt. Gegenwärtig wird das Schloss saniert und den Besucherinnen und Besuchern schrittweise wieder zugänglich gemacht.

Foto: djd/Verein Städtetourismus in Thüringen/Marcus Glahn

(DJJ). Ein Städtetrip durch Thüringen verspricht kulturelle Vielfalt eingebettet in einer herrlichen und abwechslungsreichen Natur. Goethe und Schiller, Bach und Luther, Klassik und Bauhaus sind untrennbar mit dem Freistaat im Herzen Deutschlands verbunden. Thüringen gilt zudem als das „Land der Residenzen“. Das nächste Schloss oder die nächste Burg sind niemals weit – oftmals liegen sie sogar mitten in den Städten. Und so kommen Lebensfreude und (Kultur-)Genuss aufs Feinste zusammen. Im Spätsommer und Herbst, wenn sich die Blätter bunt färben und die letzten warmen Sonnenstrahlen des Jahres ins Freie locken, laden die Thüringer Städte zu traditionellen Festen und Märkten ein.

NEUERÖFFNUNG IN REINHEIM

In der ehemaligen Parfümerie Werner hat das neue Fachgeschäft für Elektrohausgeräte – „Die Hausgeräte-Profis“ eröffnet.



V.l.n.r.: Michael Ahlrichs, Gewerbevereins-Vorsitzender Ulrich Diehl, Bürgermeister Manuel Feick, und Kevin Gareis

Bei der Veranstaltung Ende September, in der Darmstädter Str. 36 in Reinheim, waren die Besucher übergelukkig, dass jetzt auch in ihrer Nähe ein Elektrofachmarkt mit sehr günstigen und guten Produkten und Dienstleistungen rund um das Thema Elektrogeräte eröffnet.

Sonderaktionen, Reparaturservice und Produktverkauf von optisch leicht beschädigten, aber technisch einwandfreien und geprüften Elektro-Großgeräten, wie Kühlschränken, Elektroherden, Waschmaschinen u.v.m. erfreuen das Herz der Reinheimer Bürger, da in der Umgebung etwas

Vergleichbares nicht angeboten wird. Bis zu 70 Prozent Nachlass auf den empfohlenen Herstellerpreis gibt es lt. dem Inhaber auf solche Produkte. Das Familien-Unternehmen führt A-Ware führender Hersteller wie Bosch, Siemens, Miele, Liebherr u.v.a.m. Für gute Stimmung sorgte der Starsänger Alberto Gollucci bei der Neueröffnung in der Darmstädter Straße.

Hausgeräte Profis
Darmstädter Str. 36 · 64354 Reinheim
Tel.: 06162 - 9198070
www.hausgeraete-profis.com

**Brückmann
Reisen**

Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen



Lust auf Bus!

20.10. - 22.10.23 Thüringen	299 €
2x Ü/HP - Erfurt - Weimar - Eisenach - Wartburg	
28.10. - 04.11.23 Bad Wörishofen	699 €
7x Ü/HP im Hotel Eichwald mit Wellnessabteilung	
16.11. - 18.11.23 Dresden- Semperoper	395 €
3x Ü/F, Stadtführung, Karte für Oper „Turandot“	
24.11. - 26.11.23 Wellness-Wochenende	290 €
2x Ü/HP im H+ Hotel Limes Thermen, Aalen	

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

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

Entdecken Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Was eigentlich ist Gesundheit? Was Krankheit? Sind es allein die richtigen Medikamente, die Einfluss auf den Heilungsprozess haben? Möchten Sie lernen, wie man die Selbstheilungskräfte im Menschen aktiviert? Möchten Sie den Ursachen von Krankheiten auf den Grund gehen und mit der Hilfe des Christus Gottes zu einer ganzheitlichen Heilung gelangen.



Gott heilt

Viele wissen um die zentrale Kraft im Inneren des Menschen, um die Ur-Kraft allen Lebens: den göttlichen All-Geist, der auch die Heilkraft in uns ist. Doch wie können wir die heilbringenden göttlichen Kräfte in uns erschließen?

Taschenbuch, 120 S., ISBN 978-3-96446-368-5. € 8,90
E-Book gratis! – unter www.gabriele-verlag.de



Erkenne und heile Dich selbst durch die Kraft des Geistes

Dieses Buch macht uns mit dem Inneren Arzt und Heiler vertraut, der immer bereit ist, uns beizustehen. Darüber hinaus erhalten wir praktische Hinweise und Empfehlungen bei bestimmten Erkrankungen, und wir lernen den rechten Umgang mit Medikamenten und Heilkräutern.

Taschenbuch, 476 S., ISBN 978-3-96446-368-5. € 14,90
E-Book € 6,99 – unter www.gabriele-verlag.de

Weitere Bücher, CDs, E-Books und kostenlose Leseproben:
www.gabriele-verlag.de – Tel. 09391 504-135

FEUER & EIS – EISBILDHAUER, LEUCHTENDE WALKACTS UND LIVE-MUSIK

24. November – Black Friday/Late-Night-Shopping bis 21 Uhr

Am Freitag, 24. November, lädt das Citymarketing anlässlich des Black Fridays zur Veranstaltung „Feuer & Eis“ in die Darmstädter Innenstadt ein. Die Besucher erwartet an diesem Black-Night-Shopping-Abend ein abwechslungsreiches Programm mit Eis- und Feuershows, leuchtenden Walkacts und Livemusik. „Passend zum Start in die Weihnachtszeit zaubert die Veranstaltung eine ganz besondere Atmosphäre in die Stadt“, so Citymanagerin Anke Jansen. Der Abend sei perfekt geeignet, um preisbewusst die ersten Weihnachtseinkäufe zu erledigen, das Programm zu genießen und natürlich dem Darmstädter Weihnachtsmarkt einen Besuch abzustatten. Die Geschäfte der Innenstadt sind an diesem Abend bis 21 Uhr geöffnet, der Weihnachtsmarkt bis 22 Uhr.

Eisbildhauer und Feuershows in der Wilhelminenstraße

Mehrere Eisbildhauer präsentieren in der Wilhelminenstraße ab 16 bis 21 Uhr Ihr

Können und lassen aus Eis kunstvolle Figuren und Phantasiewesen entstehen. Die Eisbildhauer arbeiten live vor Ort. Ab 19 Uhr starten mehrere Feuermenschen Ihre Show und beeindrucken mit Ihrer Tanzshow rund um die Eisskulpturen.

Leuchtende Walkacts in der Innenstadt

Bezaubernde Walkacts spiegeln die Kälte der eisigen Jahreszeit wider. Mit funkelnenden Kostümen und eindrucksvoller Musik tänzeln die Eisfiguren durch die Straßenzüge der Darmstädter Innenstadt.

Flying Traveller in der Innenstadt

Diese Reisegesellschaft hat sich der Luftfahrt der Jahrhundertwende verschrieben. Die beiden Ballonlady's und der Zeppelin Kavalier schweben scheinbar mühelos mit ihren Heißluftballons über den Köpfen der staunenden ZuschauerInnen durch Straßenzüge der Darmstädter Innenstadt.

Positive Rythmuspower mit Drumlet

Die mobile Schlagzeugband drumlet sorgt mit Ihren kraftvollen Rhythmen ganz ohne Bühne, Strom und Technik für Aufmerksamkeit und vorweihnachtlich-ausgelassene Stimmung in den Straßen der Stadt.

Darmstädter Weihnachtsmarkt

An diesem Abend lädt der Darmstädter Weihnachtsmarkt bis 22 Uhr zum Bummeln und Genießen ein. Auf den verschiedenen Plätzen der Innenstadt bieten zahlreiche Stände Süßes und Herzhaftes an. Beim Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln können die Besucher der Hektik entfliehen und entspannt die Vorweihnachtszeit genießen.

Parkhäuser in der Innenstadt

Preiswerte Nachtpauschale und 1,50 Euro pro Stunde. Die Parkplätze in der Tiefgarage Wilhelmin stehen den Besuchern für 1,50 pro Stunde zur Verfügung (Einfahrt über Citytunnel) und ab 21 Uhr bis 6 Uhr

pauschal für 4 Euro. In den Parkhäusern Luisencenter (21 bis 6 Uhr) und City Carree (19 bis 6 Uhr) gilt die Nachtpauschale bis zum nächsten Morgen für nur 5 Euro.

Mit Bus und Bahn in die Stadt – und sicher wieder nach Hause

Bis zu 2.000 Bus- und Bahnverbindungen fahren täglich in die Darmstädter Innenstadt. Und wer nachts oder spät abends vom Weihnachtsmarkt oder Late-Night-Shopping nach Hause möchte bucht sich ganz einfach einen HeinerLiner oder fährt Bus oder Bahn.

Weitere Informationen unter www.darmstadt-citymarketing.de www.dadina.de

Darmstadt präsentiert:
FEUER & EIS



LATE-NIGHT-SHOPPING
am 24.11. bis 21 Uhr

- Feuershows & Walkacts
- Weihnachtsmarkt bis 22 Uhr geöffnet

darmstadt-citymarketing.de

Darmstadt ist...
WISSEN.KULTUR.LEBEN.







STROM AUS WIND- UND SONNENENERGIE: REGIONAL ERZEUGT, REGIONAL VERBRAUCHT



Bei Groß-Umstadt hat die ENTEGA Windenergieanlagen mit einer Leistung von zusammen vier Megawatt errichtet. Die Windräder des Windparks Binselberg erzielen einen Stromertrag von rund 10.500 Megawattstunden pro Jahr. Damit lassen sich mehr als 3.500 Haushalte mit elektrischer Energie versorgen.

Der im Netzgebiet des größten südhessischen Strom- und Gasnetzbetreibers, der e-netz Süd Hessen AG, erzeugte Ökostrom könnte künftig verstärkt in der Region.

verbraucht werden. Zu diesem Ergebnis kommt das Forschungsprojekt „Grid4Regio“, das die e-netz Süd Hessen in Zusammenarbeit mit der Technischen Universität und der Hochschule in Darmstadt nun erfolgreich beendet hat. Das Team hinter „Grid4Regio“ entwickelte als Ergebnis ein Konzept für ein neuartiges Energiemanagement in der Region Süd Hessen. Damit ist es von nun an möglich, die Energiewende auch im Bereich der regionalen Stromnetze noch weiter voranzubringen.

Von Ende 2020 bis Frühjahr 2023 beschäftigten sich das Forschungs- und Entwicklungsteam der e-netz Süd Hessen und seine Forschungspartner mit der Frage, wie überschüssige Energie aus regenerativen Quellen optimal genutzt werden kann. Dass es überhaupt zu einem Überschuss an Ökostrom im regionalen Verteilnetz kommen kann, ist der volatilen wetterabhängigen Einspeisung von Sonnen- und Windenergie geschuldet. Erzeugen die Anlagen in einer Region mehr regenerative Energie als das Netz vor Ort gerade aufnehmen kann, wird diese in das vorgelagerte Hochspannungsstromnetz zur überregionalen Verteilung abgegeben. Sind die dort vorhandenen Netzkapazitäten für den Stromtransport aber bereits ausgeschöpft, müssen Windkraft- und große Photovoltaikanlagen bisher abgeregelt werden, um das Netz zu stabilisieren. Die Folge: Die Anlagen stehen still, erneuerbar erzeugte Energie geht verloren und kann nicht ins Stromnetz eingespeist werden. Allein in den erneuerbaren

Erzeugungsanlagen der ENTEGA konnten im Jahr 2022 deshalb etwa 38.600 Megawattstunden Ökostrom nicht erzeugt werden.

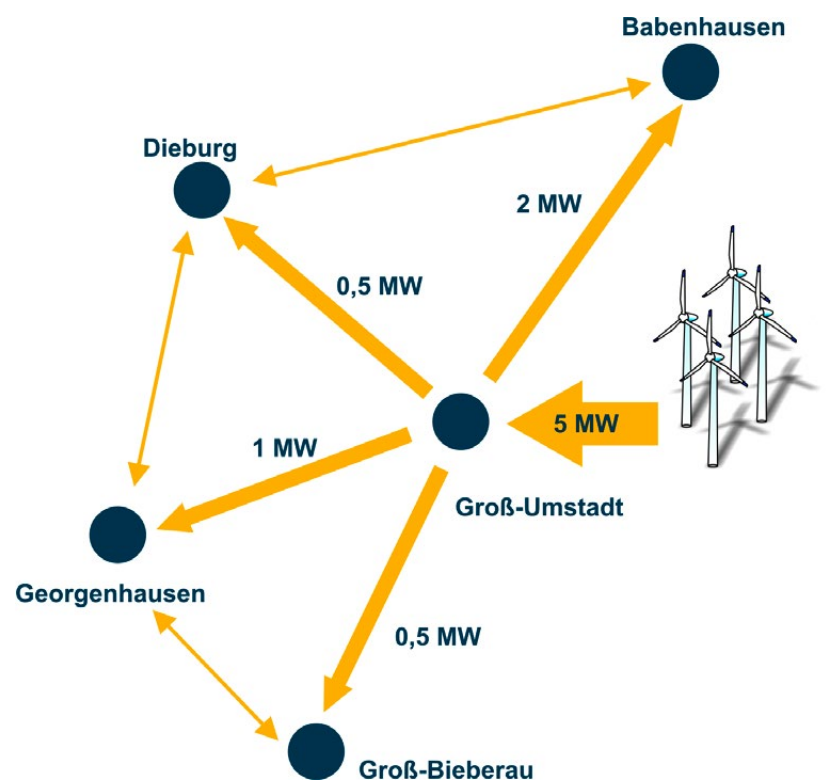
David Petermann, Projektleiter bei der e-netz Süd Hessen, bringt das neue Konzept auf den Punkt: „Die Idee von Grid4Regio ist naheliegend: Wenn in einer Region zu viel Strom erzeugt wird, sollen zuerst die Verbraucher vor Ort und in der Region bedient werden, und zwar ohne Umweg über die überregionalen Netze. In der aktuellen Praxis wird überschüssiger Strom aus regionalen Windkraftanlagen oft in höhere Netzebenen verteilt oder gar nicht erst erzeugt, wenn die Netze überlastet sind. Dies führt zu einem geringeren Anteil erneuerbarer Energien und höheren Stromkosten. Überschüssigen Strom in einer Region zuerst direkt auf der Verteilnetzebene an Verbraucher in der Nachbarregion zu liefern und nicht in die nächste Spannungsebene zu leiten, ist heute noch ein innovativer Ansatz, auch weil Ressourcen und Infrastruktur optimal genutzt werden. In Zukunft könnten damit die Übertragungsnetze entlastet und Abschaltungen von erneuerbaren Energiequellen sowie das Hochspeisen in das Übertragungsnetz von bisher mehreren Wochen pro Jahr vermieden werden.“

So naheliegend die Idee, so relevant ist sie für das Gelingen der Energiewende in den Verteilnetzen. Diese Einschätzung teilen

auch die Europäische Union und das Land Hessen – und stellten dem Projekt entsprechende Fördermittel zur Verfügung. Experten der Forschungspartner untersuchten anhand der vorhandenen Infrastruktur und der Flexibilitätspotenziale in den Netzen verschiedene Szenarien, wie die in der Region erzeugte regenerative Energie bei Bedarf mithilfe von Umschaltempfehlungen neu verteilt werden kann. Ziel war es, die Struktur von benachbarten regionalen Verteilnetzzellen je nach Stromangebot zu

ändern. Die Ergebnisse aus dem Projekt „Grid4Regio“ zeigen, dass ein netzdienlicher Flexibilitätseinsatz von regionalen Erzeugern, Speichern und Lasten volkswirtschaftlich sinnvoll ist, also das gesamte Stromsystem damit deutlich effizienter funktioniert.

„Leider setzt der Regulierungsrahmen derzeit keine Anreize für Netzbetreiber, den regional erzeugten Strom vor Ort zu verbrauchen. Ein Verbrauch vor Ort vermeidet aber den Transport über längere Strecken und führt damit zu einer Verringerung der Netzverluste. Das wiederum entlastet die ohnehin immer stärker ausgelasteten Übertragungsnetze. Diese Entlastung ist wichtig, da ein Netzausbau damit teils umgangen werden kann“, erklärt David Petermann weiter. Im Rahmen der Abschlusspräsentation des Projekts zeigte die Forschungsgruppe der e-netz Süd Hessen Gästen aus Wirtschaft, Politik und Verwaltung Möglichkeiten auf, die theoretischen Erkenntnisse jetzt auch in die Praxis umzusetzen. So konnte zum Beispiel überschüssige Energie vom Windpark Binselberg gezielt in die Solarsiedlung in Groß-Umstadt/Richen und in ein Wohngebiet in Babenhäusern umgeleitet werden. Auch bei der Stromversorgung gibt es nun also einen Trend zur Regionalität. „Grid4Regio“ belegt, dass es der Energiewende dient, wenn Ökostrom dort verbraucht wird, wo er erzeugt wurde: in der Region.



Lastverteilung des regional erzeugten regenerativen Stroms im Projekt Grid4Regio.



LUST AUF GENUSS

Mmh! Wie gut riechen frisch angebratene Zwiebeln und Knoblauch! Schon allein der Duft dieser delikaten Lauchgewächse, die überall auf der Welt in fast jeder Kochkultur ein unverzichtbarer Geschmacksträger sind, macht Appetit. Denn egal wo... Wenn man etwas Geschmack in sein Essen bekommen möchte, brät beziehungsweise dünstet man einfach erstmal eine Zwiebel und ein bisschen Knoblauch an. Doch damit nicht genug: Zwiebeln und Knoblauch sind nicht nur perfektes Würzgemüse, sie haben zudem jede Menge heilende Qualitäten. Das wusste man auch schon in frühen Hochkulturen wie etwa im alten

Ägypten oder später im antiken Griechenland beziehungsweise im römischen Reich. So zählen die kugeligen Wurzelgebilde seit mehr als 5000 Jahren zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt, wurden gleichermaßen als Delikatesse und Medizin genutzt. An dieser Wertschätzung der leckeren Knollen hat sich bis heute nichts geändert. Die moderne Naturwissenschaft kann jetzt die in Jahrhunderten gesammelten Erfahrungen über die gesundheitsfördernden Qualitäten der Heilgewächse mit konkreten Erkenntnissen unterfüttern.

GESUNDE WUNDERKNOLLEN MIT VIELSEITIGEM CHARAKTER

Zwiebeln und Knoblauch vereinen Geschmack und Heilkraft



Foto: © msk.nina – stock.adobe.com

Gesunde Schwefelverbindungen

Knoblauch und Zwiebel gehören zu den ballaststoffreichsten frischen Gemüsesorten überhaupt. Deshalb haben sie auch eine sehr positive Wirkung auf die Verdauung. Sie enthalten neben den ebenfalls reichlich vorhandenen Vitaminen und Mineralstoffen kaum Kalorien: 100 Gramm Zwiebeln bringen es auf gerade mal 28 kcal. Am gesündesten sind jedoch die fettlöslichen Schwefelverbindungen in den beiden Knollenarten – das Alliin, der „Tränentreiber“ in der Zwiebel und das Allicin im Knoblauch. Dank ihnen können schon eine Zwiebel oder drei Knoblauchzehen täglich die Fließfähigkeit des Blutes verbessern und wirken damit präventiv gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden: Die Schwefelverbindungen besitzen nämlich eine stark hemmende Wirkung auf die Ablagerung von Blutplättchen und fördern die Auflösung von Blutgerinnseln. Zusätzlich wird den Molekülen der knolligen Gewächse auch nachgesagt, dass sie die Zellwände gegen Arteriosklerose schützen und auch das „böse“ Cholesterin in den Gefäßen senken.

Die schwefeligen Stoffe haben zudem eine starke antibakterielle Wirkung. Allicin hilft, krankheitserregende Bakterien, Pilze und andere Keime abzutöten. Knoblauch wurde deshalb früher auch als natürliches Antibiotikum eingesetzt. Der sekundäre Pflanzenstoff Quercetin, der in der Zwiebel steckt, verstärkt diese Wirkung sogar noch und schützt vor allem die Verdauungsorgane vor Keimen, sowie die Atemwege vor Erkältungen.

Zwiebeln und Knoblauch in der Krebsforschung

Interessiert ist die Wissenschaft auch an den überwiegend in Zwiebeln und Knoblauch vorkommenden Sulfiden. Sie sind vor allem im Hinblick auf ihre Wirksamkeit gegen das Wachstum von Tumorzellen für die Forschung interessant. Der Fokus liegt dabei auf der Frage, ob Sulfide einen stimulierenden Effekt auf Immunmechanismen haben, die wiederum die Ausbreitung von Krebszellen hemmen. Einige Studien sehen dabei zum Beispiel einen Zusammen-

hang zwischen dem häufigen Verzehr der Knollen und einem niedrigen Auftreten von Magenkrebs. Rückschlüsse auf andere Karzinomtypen lassen diese Untersuchungen bisher aber nicht zu.

Bekömmlichkeit

Grundsätzlich gilt: Je schärfer Zwiebeln & Co sind, desto gesünder sind sie, denn dann enthalten die Knollen eine höhere Konzentration der wohltuenden Inhaltsstoffe. Roh gegessen ist ihre Wirkung sowieso effektiver, als wenn das Gemüse gekocht ist. Einige Menschen vertragen die schwefelhaltigen Substanzen nicht so gut, da sie blähend wirken. Wer damit Probleme hat, sollte beim Verzehr mit sehr kleinen Mengen anfangen und sich langsam je nach Verträglichkeit steigern. Oft sind die Knollengewächse erhitzt – das gilt insbesondere für Zwiebeln – besser verträglich als roh. Da reicht es eigentlich schon, das Gemüse einmal kurz mit kochendem Wasser zu übergießen. Dabei gehen zwar ein paar Nährstoffe verloren, die Bekömmlichkeit wird aber deutlich verbessert.

..... Und noch ein Tipp zum Schluss gegen die berühmte Knobi- oder Zwiebelfahne nach dem Essen: Die Mahlzeit einfach zusätzlich mit etwas Petersilie würzen. Deren hoher Chlorophyllanteil kann den Geruch etwas neutralisieren genauso wie Zitronensäure. Also zum Essen einfach ein frisches Zitronenwasser trinken oder als Alternative einen grünen Tee. Auch dieser wirkt gegen die Schwefelverbindungen, die den charakteristischen Mundgeruch hervorrufen. Ein Kaugummi mit Pfefferminzgeschmack kann aber genauso helfen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Alte Hausmittel mit Zwiebeln

Legendär ist die Zwiebel als entzündungshemmendes Mittel gegen **Ohrenscherzen**: Dazu ein Leinentuch mit kleingehackten Teilen füllen, leicht erwärmen und aufs Ohr pressen. Außerdem ist die Zwiebel auch eine traditionelle Natur-Medizin gegen **Halschmerzen, Erkältung und Husten**. Hier empfiehlt sich in erster Linie der Sirup, der einfach zuzubereiten ist: Zwiebeln werden wiederum in Stückchen geschnitten, mit braunem Zucker oder Honig vermengt. Dann zwölf Stunden ziehen lassen. Es bildet sich ein sirupartiger Saft, der antibakteriell beziehungsweise antiviral wirkt und

mehrmals am Tag esslöffelweise eingenommen wird. Wer möchte, kann zu dem Saft noch etwas Thymian geben. Das verleiht dem Ganzen ein leckeres Aroma und hilft zugleich Schleim zu lösen.

Auch bei **Wespen- und anderen Insektenstichen** kann die antiseptisch und entgiftend wirkende Zwiebel zum Einsatz kommen: Einfach eine Knolle aufschneiden und auf die Wunde drücken – der Saft desinfiziert und beruhigt: Schwellungen gehen zurück oder werden erst gar nicht so schlimm.

Buchtipps

Achim Schwekendiek, Ingeborg Pils
**Zwiebeln & Knoblauch:
Die heimlichen Helden der Küche.
Rezepte und Warenkunde.**

Hier lohnt sich jede Träne! Ohne Zwiebeln und Knoblauch ist ein Gericht schlicht unvollendet. Ob rote Höri-Bulle oder Metzgerzwiebel, rosa Schalotten oder Lauchzwiebeln, kleine weiße Zwiebelchen und Knoblauch – dieses Buch stellt die Alliumgewächse in den wohlverdienten Mittelpunkt. Jetzt heißt es: Bühne frei für die heimlichen Küchenhelden!
Hädecke Verlag, 176 Seiten



Alte Hausmittel mit Knoblauch

Knoblauch kann beispielsweise **Zahnschmerzen** lindern. Bei akuten Beschwerden – das ersetzt allerdings nicht den zeitnahen Gang zum Facharzt – einfach eine Scheibe von einer Zehe abschneiden und in die Backentasche legen. Der Knoblauch wirkt so schmerzlindernd und desinfiziert gleichzeitig die umliegende Mundschleimhaut.

Mit den kleinen Knollen lassen sich außerdem **Warzen** gut behandeln, indem eine frisch geschnittene Scheibe einer

Zehe aufgelegt wird. Durch ein zusätzlich abdeckendes Pflaster rund um den infizierten Bereich lässt sich verhindern, dass die umliegende Haut ebenfalls angegriffen wird.

Ähnliches gilt bei **Fußpilz**: Dabei werden die betroffenen Stellen entweder mit ausgedrücktem Knoblauch-Saft abgetupft oder mit der Oberfläche einer aufgeschnittenen Zehe abgerieben. So können die antimikrobiellen Substanzen unmittelbar wirken.

E-CENTER PATSCHULL: WO DIE LEIDENSCHAFT FÜR DEN HANDEL SPÜRBAR IST

Ein besonderes Einkaufserlebnis durch Frische, Vielfalt und viel Liebe zum Detail

Der Countdown läuft und die Vorfreude steigt: In wenigen Wochen öffnet das neu gestaltete E-Center Patschull in der Eschollbrücker Straße in Darmstadt seine Pforten. Diese Verwandlung geht weit über bloße Renovierungsarbeiten hinaus. Das bisherige Marktkauf-Gebäude hat nämlich eine umfassende Verjüngungskur erfahren. Auch der Name ändert sich: Aus dem ehemaligen Marktkauf wird nun das E-Center Patschull. Hier erfahren Sie, was Sie von Dezember 2023 an erwartet:

Großzügige Parkflächen und mehr Grün durch eine Vielzahl von Bäumen

Die bestehenden Parkflächen werden aktuell saniert und grundlegend neu gestaltet. Dort, wo sich früher Autotür an Autotür gequetscht hat, entstehen nun großzügigere Bereiche für das eigene Transportmittel. Das schafft Luft und verringert den Stress schon vor dem Einkauf. Zudem wird in diesen Tagen eine Vielzahl von Bäumen auf dem E-Center Areal gepflanzt, um es einerseits optisch aufzuwerten und an-



dererseits für ein besseres Mikroklima zu sorgen. So werden die Grundlagen für ein angenehmes Einkaufserlebnis bereits hier gelegt.

Einladende Atmosphäre, hochwertige Produkte

Schon beim Betreten des E-Centers spürt der Besucher die inspirierende und einladende Einkaufsatmosphäre. Helle Farben, großzügige Raumgestaltung mit Themeninseln und moderne Beleuchtung schaffen eine angenehme Atmosphäre, die das Ein-

kaufserlebnis innerhalb des vielfältigen Warenangebots auf ein völlig neues Niveau hebt. Die Verkaufsfläche erinnert dabei ein wenig an die großen französischen Supermärkte mit ihren zahlreichen Frischetheken, Delikatessen – und Weinabteilungen. Das Gesamtsortiment umfasst mehr als 75.000 Artikel. Mit dieser beeindruckenden Auswahl an exzellenten Lebensmitteln, qualitativ hochwertigen Produkten und einem ausgezeichneten Kundenservice hebt sich der Markt deutlich von der Konkurrenz im Umfeld ab.

„Die Krönung unseres neuen Marktes ist unsere erweiterte Frischeabteilung. Hier sehen Sie nicht nur die Produktvielfalt und Frische, Sie können sie auch an Probierständen als Snack genießen und sich selbst von der Qualität unserer Lebensmittel überzeugen“ so Daniel Patschull, der wegen der Eröffnung auch schon etwas nervös ist. Gleichzeitig zieht er einmal mehr den Hut vor seinem Team: „Ich kann nicht genug ausdrücken, wie stolz ich auf jede

einzelne Mitarbeiterin und jeden einzelnen Mitarbeiter bin. Was wir in dieser kurzen Zeit geschafft haben, ist einzigartig und hat uns noch mehr zusammengeschweißt.“ Dass hier ein wirklich tolles Klima herrscht, merkt man sofort, denn als Arbeitgeber ist der umtriebige und engagierte Kaufmann stets für jeden ansprechbar, hat immer ein Ohr für die Anliegen seiner ‚Crew-Mitglieder‘, „Ganz gleich, ob Lob, Kritik oder Anregungen – ich bin für jedes Feedback sehr dankbar. Nur so weiß man, wo man steht, behält den Kontakt zur Realität“.

Non-Food-Waren in kleinen Inseln

Ebenfalls neu in der Edeka-Welt sind die so genannten „Non-Food“ Inseln. Sie bieten den Kunden und Kundinnen eine vielfältige Auswahl an Produkten jenseits von Lebensmitteln. Hier findet man Haushaltswaren, Kleidung, Spielzeug, Kosmetik, Elektrogeräte und vieles mehr. „Diese Inseln bieten unseren Kunden die Möglichkeit, ihre Einkäufe zu erweitern – getreu dem Motto „Einmal hin, alles drin“. Vorbei sind dann





Daniel Patschull



die Zeiten, wo Waren aller Art lieblos ohne ein wirklich erkennbares System platziert wurden – und den Kunden unnötigerweise Nerven und Zeit gekostet haben.“

Nachhaltigkeit im Fokus

Ein relevanter Punkt für Daniel Patschull ist die Regionalität seiner Produkte. Es gibt eine sehr enge Zusammenarbeit mit lokalen Erzeugern, Landwirten und Lieferanten. Er will wissen, wo die Lebensmittel herkommen, die am Ende bei seiner Kundschaft auf den Tellern landen. Diese Unterstützung fördert nicht nur die örtliche Wirtschaft, sondern ist gleichzeitig äußerst ressourcenschonend. Man merkt einfach, dass die eigene Heimat Daniel Patschull ganz besonders am Herzen liegt. Als Unternehmer engagiert er sich schon seit vielen Jahren aktiv für umweltfreundliche Abläufe – von der Reduzierung von Plastikverpackungen bis hin zur Förderung von Recycling. Neben alledem ist ihm aber noch eine Sache besonders wichtig: Das Personal. Schwerpunkt seines Manage-

ments ist es, für sein Team möglichst optimale Arbeitsbedingungen zu schaffen:

„Es ist mehr als bedauerlich“, erklärt Patschull, „dass der Beruf des Metzgers oder des Bäckers immer weniger gewählt wird. Das ist echtes Handwerk, das so wertvoll ist und doch leider mehr und mehr verschwindet. So versuchen wir unseren ‚Handwerkern‘, wie generell unserem Personal, nicht nur ein gutes Gehalt und eine familiäre Arbeitsatmosphäre, sondern auch wertvolle Erfahrungen und persönliche Weiterentwicklung zu bieten. Eine Ausbildung ist für uns eben mehr als nur das Vermitteln von Wissen. Sie soll nämlich auch den Horizont weit über den Tellerrand hinaus öffnen. Das heißt: Hier bekommt jeder, der möchte, zusätzlich die Möglichkeit im Ausland – etwa

bei unseren Partnern in der Schweiz oder Italien – in den Austausch zu gehen und internationale Erfahrungen zu sammeln“, so Patschull.

„Feiern Sie mit uns die Neueröffnung!“

„Jetzt können wir es kaum erwarten, den Menschen vor Ort unseren neuen Markt zu präsentieren, der aus den alten Gemäuern entstanden ist. Die Eröffnung steht nun kurz bevor, und wir planen ein großes Fest, um diesen besonderen Moment mit Ihnen zu teilen. Alle unsere Anstrengungen und Maßnahmen münden also jetzt in den großen Eröffnungstermin, der allerdings in XL-Format geplant ist und über drei Wochen bis kurz vor Weihnachten zahlreiche Aktionen für unsere Kunden bereithält. Es gibt also nicht nur den „einen“ Eröffnungstag“, freut sich der Inhaber und Geschäftsführer vom E-Center. Bis dahin haben Daniel Patschull und sein Team jedoch noch alle Hände voll zu tun. Dass es gut wird, das weiß er aber jetzt schon!

Jeder 100. Einkauf gewinnt

Ein Highlight ist das außergewöhnliche Gewinnspiel zur Neueröffnung. Jeder 100. Einkauf gewinnt dabei den Wert des Einkaufs als Gutschein für den nächsten Einkauf. Das bedeutet: Wenn Sie

der glückliche 100. Kunde sind, erhalten Sie einen Einkaufsgutschein in Höhe der Summe, die Sie gerade für Ihren Einkauf ausgegeben haben. Und das Beste: Es gibt keine Obergrenze. Also unbedingt im Dezember vorbeischaun!

Fazit: Der Mensch steht im Mittelpunkt

„Im neuen E-Center Patschull steht der Mensch stets im Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns“, Für Daniel Patschull ist dieser Slogan ein Bekenntnis. Man kann ihn also beim Wort nehmen. Er und sein Team lieben, was sie tun – und das mit viel Herz und Leidenschaft.

Das neue E-Center Patschull repräsentiert Qualität, Vielfalt, Nachhaltigkeit und exzellenten Kundenservice. Hier erleben Sie nicht nur das Einkaufen, sondern auch die Freude daran. Besuchen Sie uns und tauchen Sie ein in eine völlig neue Shoppingwelt – schon jetzt und final ab Dezember 2023 im Westen Darmstadts.



aus  wird



center Patschull

täglich von
7-22 Uhr
64295 Darmstadt
Eschollbrücker Str. 44



Herbstklassiker

ZWIEBELKUCHEN MIT QUARK-ÖLTEIG VOM BLECH

Sobald der erste Federweißer trinkfertig ist, werden nicht nur in den Weinregionen wieder Bleche mit herzhaftem Zwiebelkuchen gebacken. Das Zwiebelkuchen Rezept wird mit einem schnellgemachten Quark-Öl-Teig zubereitet, da dieser so unkompliziert in Zubereitung und Verarbeitung ist. Schmeckt sowohl warm als auch kalt sehr lecker.

Zutaten

Ein tiefes Backblech mit ca. 46,5 x 37,5 cm Außenmaß bzw. Innenmaß ca. 39 x 31 cm

Für den Boden

- 300 g Mehl Type 405 - Alternativ Dinkelmehl Type 630
- 150 g Magerquark - Bitte keinen Speisequark verwenden!
- 70 ml Vollmilch - mind. 3,5% Fettanteil
- 70 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 Pck Backpulver (16 g)
- 1 Prise Salz

Für den Belag

- 2 kg Zwiebeln - Gemüsezwiebeln oder Speisezwiebeln
- 5 Eier - Größe M
- 400 g Creme fraiche - Alternativ Schmand
- 300 g geräucherter durchwachsener Speck
- 50 g Butter
- 3 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 EL ganzer Kümmel, gehäuft
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 2 Prisen Muskat, fein gerieben
- Schnittlauch zum Garnieren

So geht's ...

Für den Zwiebelkuchen ohne Hefe unbedingt Magerquark verwenden, so bekommt man einen homogenen und glatten Teig, der sich prima weiterverarbeiten lässt, andernfalls wird der Teig zu klebrig... Wer lieber mit Dinkelmehl backen möchte, kann auch gut Dinkelmehl Type 630 verwenden.

Der Zwiebelkuchen Teig für ein Backblech

Zuerst die Zutaten Magerquark, Vollmilch und das Pflanzenöl laut Mengenangaben in der Rührschüssel zu einer sämigen Masse verrühren. Wenn alles gut vermischt ist, Backpulver und Salz mit dem Mehl löffelweise in die Quarkmasse geben.

Die Masse mindestens zwei Minuten mit dem Mixer oder der Küchenmaschine verrühren bis ein homogener, glatter Teig entstanden ist.

Teig mit mehligten Händen aus der Schüssel nehmen und mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

Der ausgerollte Teig sollte etwas größer als das Backblech sein, damit man einen Rand mit ca. 1,5 cm Höhe formen kann.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen - fertig!

Zwiebeln & Speck vorbereiten

Zwiebel schälen und schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Ich nutze gerne geräucherten und durchwachsenden Speck.

Vegetarischer Zwiebelkuchen: ohne Speck macht der herzhafteste Kuchen auch fleischlos Freude. Einfach den Speck weglassen!

In der Pfanne andünsten

Unbedingt eine beschichtete, große Pfanne verwenden, um das Fett zu erhitzen und den Speck kurz auszulassen.

Zwiebelmischung glasig andünsten, mit etwas Salz, Pfeffer und wahlweise Kümmel würzen. Kümmel sorgt neben seiner Geschmackskomponente dafür, dass der Zwiebelkuchen bekömmlicher wird. Wer Kümmel nicht mag, einfach weglassen!

In einer großen Schüssel die restlichen Zu-

taten wie Eier, Crème fraîche (alternativ Schmand), etwas Muskatnuss und Paprikapulver mit einem Schneebesen kurz verrühren und die ausgedampfte Zwiebelmischung aus der Pfanne in der Schüssel mit einem Kochlöffel vermengen. Die fertige Zwiebelkuchen Masse mit einem Schaber auf dem fertigen Teig gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backofen (200° C) auf mittlerer Schiene ca. 35-40 Min. goldgelb backen.



Foto: © Brebica - stock.adobe.com



Foto: © Piotr Krzesniak - stock.adobe.com

FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE

Die Zwiebelsuppe kommt mit wenigen Zutaten und Gewürzen aus, die man auf jeden Fall zu Hause hat.

Zutaten

- 500 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 20 g Mehl
- 1 Liter Fleischbrühe
- 1/4 l Weißwein
- 100 g geriebener Hartkäse
- 4 Scheiben Toast

So geht's ...

Die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und in der Butter anschwitzen, bis diese weich sind und etwas Farbe angenommen haben (ca. 10 - 12 Minuten).

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin hellgelb rösten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 5 Minuten durchschwitzen lassen. Mit der Brühe und dem Weißwein auffüllen. Umrühren. 20 Minuten bei kleiner Wärmestufe kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Weißwein hinzufügen und etwas reduzieren lassen.

Die entrindeten Weißbrotscheiben kräftig toasten, in eine feuerfeste Form legen. Die Suppe darauf gießen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Sofort in den vorgeheizten Ofen auf die obere Schiene stellen (230° C) und überbacken, bis der Käse goldbraun ist. Die Suppe aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Herbstlich genießen und sparen

Wenn die Blätter ihre Farbe wechseln und schließlich zu Boden fallen, möchten wir Ihnen besondere, herbstliche Tropfen ans Herz legen. Zur schönen bunten Jahreszeit bieten wir Ihnen weiße, roséfarbene und rote Weine an. Diese und viele mehr finden Sie ONLINE oder in unserem GranConsumo - stöbern lohnt sich!



 <p>Neleman Wines, Valencia  30 Wishes, Tempranillo, Bio, 2022 9,50€ HERBSTPREIS 7,95€ 10,60€/L 04XNE008</p>	 <p>Finca Antigua, Los Hinojosos, Cuenca, D.O. La Mancha  Organic, D.O. Mancha Martinez-Bujanda, 2017 8,95€ HERBSTPREIS 7,95€ 10,60€/L 04XF1007</p>	 <p>Gil Family Estates, Weinregionen Spaniens  Blau, Bodegas Can Blau, 2020 8,95€ HERBSTPREIS 7,95€ 10,60€/L 04XJG030</p>	 <p>Viña Santa Marina, Mérida, Extremadura  Equus, V.d.T. de Extremadura, 2019 7,95€ HERBSTPREIS 6,95€ 9,27€/L 04XSM001</p>	 <p>Bodegas Volver, Casa de los Pinos, Cuenca  Tarima Hill Tinto, D.O. Alicante, 2020 12,95€ HERBSTPREIS 10,95€ 14,60€/L 04XVO010</p>
--	---	---	---	---

 <p>Masseria La Volpe, Ancona, Apulien  24 Carati Rosso Italia, Tenuta Antonini 2019 14,95€ HERBSTPREIS 11,95€ 15,93€/L 04MLV007</p>	 <p>Allegrini, Fumane di Valpolicella, Venetien  Belpasso Rosso, VDT, 2019 9,95€ HERBSTPREIS 7,95€ 10,60€/L 04ALL019</p>	 <p>Fontana Candida, Monteporzio Catone, Latium  Frascati DOC, Terre dei Grifi, 2021 4,99€ HERBSTPREIS 4,50€ 6,00€/L 03FCA001</p>	 <p>Fontana Candida, Monteporzio Catone, Latium  Frascati Superiore DOCG, Santa Teresa, 2021 5,99€ HERBSTPREIS 4,95€ 6,60€/L 03FCA002</p>	 <p>Castello di Tassarolo, Marchesi di Spinola, Piemont  Gavi del Comune di Tassarolo DOCG Bio, 2021 9,95€ HERBSTPREIS 8,95€ 11,93€/L 03CAT001</p>
--	--	---	---	--



Vini Menhir, Minervino di Lecce, Apulien 
Il Mandorlo Primitivo, Salento IGT, 2020
 Rubinrot, frisches Bouquet nach roten Früchten und Kirschen, vollmundig und elegant.
 6,50€
HERBSTPREIS
4,95€
 6,60€/L
 04MEN010

 <p>Cantine Due Palme, Cellino San Marco (BR), Apulien  Don Cosimo, Primitivo IGT Salento 2020 7,50€ HERBSTPREIS 6,50€ 8,67€/L 04DPA002</p>	 <p>Duca di Salaparuta, Casteldaccia, Sizilien  Corvo Bianco IGT Sicilia, 2021 6,95€ HERBSTPREIS 4,95€ 6,60€/L 03COR001</p>	 <p>Cantina Santadi, Santadi (SU), Sardinien  Grotta Rossa, Carignano del Sulcis, 2020 7,95€ HERBSTPREIS 6,95€ 9,27€/L 04SAN011</p>
---	---	---

 <p>Prosecco La Marca, Oderzo, Venetien  Prosecco di Conegliano DOCG, Millesimato extra dry 10,95€ HERBSTPREIS 9,95€ 13,27€/L 17ILM002</p>	 <p>Santa Margherita, Fossalta di Portogruaro, Venetien  52, Prosecco Valdobbiadene Superiore Brut, DOCG 14,95€ HERBSTPREIS 11,95€ 15,93€/L 17ISM011</p>	 <p>Santa Margherita, Fossalta di Portogruaro, Venetien  Prosecco Rive di Refrontolo, Extra Brut, DOCG 16,95€ HERBSTPREIS 13,95€ 18,60€/L 17ISM012</p>
--	--	--

 **www.casamolina.de**
 Molina's GranConsumo
 Goebelstraße 21
 64293 Darmstadt
 Telefon (06151) 95805
 Telefax (06151) 95809
 info@casamolina.de
 Öffnungszeiten:
 Mo- Fr: 9:00 - 19:00 Uhr*
 Samstag: 9:00 - 16:00 Uhr*
 *ausgenommen an Feiertagen
 Aktionszeitraum:
 bis 29.10.2023

 DE-ÖKO-037  WINE in MODERATION  Slow Food® 

Flascheninhalt: 0,75 L Preise in Euro. Alle Weine enthalten Sulfite, weitere Details online.

WOHN KULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Aufheben, sammeln und hübsch arrangieren. Kunterbunter Eye-Catcher-Maximalismus in der Wohnung liegt voll im Trend. Gefeierte wird der Retro-Interieur-Stil, der liebevoll rund um ‚Stehrümchen‘ und Nippes, Vergangenes in den Fokus rückt, als angesagter Cluttercore-Style... der insbesondere auf den ersten Blick einen

unaufgeräumten, kleinteiligen oder wild gemixten Eindruck macht. Doch meist ist das scheinbar zusammengewürfelte Drunter-und-Drüber wohl durchdacht und kann auch für Ungeübte mit nur wenigen Einrichtungstricks zum stylisch inszenierten Potpourri von Lieblingsstücken werden.



VIELTEILIGER CLUTTERCORE STATT CLEANEM MINIMALISMUS

Krimskrams-Wohnaccessoires sind
das neue Retro-Must-have



Foto: © Friedbert - stock.adobe.com

Ein Platz für Individuelle Erinnerungen

Wer zuhause Gefallen an Cluttercore findet, dem geht es vor allem um das ausgewählte Kuratieren einzelner Teile und das Kreieren eines geordneten ‚Chaos‘ mit großem emotionalem Wert, das die eigene Individualität hervorhebt. Es gilt dabei meist das Andenken an persönliche Glücksmomente zu sichern ...etwa in Form von Fotos oder Reiseandenken. So ist Cluttercore mit seinen zusammengepuzzelten Krimskrams-Ensembles ein Einrichtungsstil, der eher nach innen gekehrt ist und nicht nach außen repräsentieren möchte.

Spiegel eines Lebensgefühls

Dass dieser eher romantische Trend ausgerechnet jetzt von vielen und besonders von vielen jungen Menschen (Generation Z) begeistert aufgegriffen wird, dürfte kein Zufall sein. Wer ein gesteigertes Wohlgefühlbedürfnis in den eigenen vier Wänden entwickelt, der – so die Analyse von Soziologen – errichtet gleichzeitig ein Bollwerk gegen die große weltliche Unordnung da draußen – die ja gerade geprägt ist von Krieg, Klimakrise und wirtschaftlichen Unsicherheiten. Es ist gewissermaßen im Kleinen ein „Biedermeier 2.0“, mit ähnlichen Reflexen wie vor zweihundert Jahren: Wer sich in unruhigen Zeiten zunehmend überfordert fühlt, wendet sich lieber ins Innere seines eigenen greifbaren und steuerbaren Kosmos, anstatt sich mit der komplizierten und oft beängstigenden Außenwelt auseinanderzusetzen.

Cluttercore ist nachhaltig

Diese Hinwendung zum Privaten, die sich beim Cluttercore-Stil in Form von gesammelten Accessoires an Wänden oder auf

Regalen zeigt, hat aber nicht nur einen sozialen sondern auch einen politischen Aspekt: So ist Cluttercore und die Leidenschaft, sich in der heimischen Wohnhöhle mit Krimskrams zu umgeben, auch ein Statement für Nachhaltigkeit, denn meist haben die ausgesuchten Menagerie-Bestandteile eine Vergangenheit, stammen vom Flohmarkt, sind Fundstücke aus dem Urlaub oder Erinnerungen aus dem Familienbesitz. Es geht hier also größtenteils nicht um neu Gekauftes, sondern um liebgewonnene Retro-Objekte, die Geschichten erzählen können und so häufig mehr Lebendigkeit ausstrahlen als manch andere Wohnobjekte.

Gegenentwurf zum Konsumrausch

Cluttercore wird zwar aktuell als Interieur-Mode gehypt, doch die Leidenschaft für ‚Gestriges‘ ist eigentlich nur Teil eines größeren Zeitgeist-Phänomens, das in letzter Zeit von immer mehr Menschen bewusst als Gegenentwurf zum überbordenden Fast-Konsum auf Online-Plattformen gelebt wird. Dazu gehört zum Beispiel auch, dass man immer öfter insbesondere in gutbürgerlichen Stadtteilen fast an jeder Haustür Verschenk- oder Mitnehm-Kisten findet, in denen Retro-Schätzchen angeboten werden. Anstatt ausrangierte Kleinigkeiten aus dem eigenen Haushalt wegzuerwerfen, heißt die Devise hier: Dingen ein neues Zuhause zu geben – zum Nulltarif für die glücklichen Finder. Auch solche überraschenden Eroberungen im Vorbeigehen, die ohne Planung und digitale Kaufempfehlungen von Algorithmen auskommen, können dann hübscher Teil eines Cluttercore-Sammelsuriums werden.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Gewusst wie – Arrangiertricks für den Krimskrams-Stil

Erinnerungsstücke räumlich bündeln und nicht als Solisten vereinzelt in der Wohnung verteilen sondern möglichst immer gruppieren und schließlich etwa auf einem Regal oder in einer Vitrine platzieren und präsentieren – am besten dann in Gesellschaft von Gegenständen, die eine ähnliche Geschichte erzählen oder aus einem verwandten Genre stammen, wie zum Beispiel bei historischen Fotos und Stichen oder kleinen Keramiken.

Dinge monothematisch in Szene setzen.

Wer eine ganze Kollektion von Objekten hat, die sich um ein bestimmtes Thema dreht – wie etwa die antiken Sammelstaschen von Oma oder die Lieblingskuscheltiere aus der Kindheit – sollte diese Dinge möglichst angemessen in Szene setzen. Das heißt: Einen schönen freien Platz finden, wo kein anderer Krimskrams dem Cluttercore-Schatz zu nahe kommt und es optisch ‚bedrängt‘. Ansonsten entsteht der Eindruck einer beliebigen unstrukturierten Fülle.

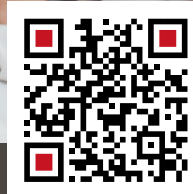
Schöne Präsentationsformen finden. Einfach offen irgendwo rumliegen lassen, das entspricht nicht einem ästhetisch ansprechenden Cluttercore-Arrangement. Es braucht am besten immer eine attraktive Bühne – eine Inszenierung für die geliebten Erinnerungsstücke – etwa besondere Shabby-Rahmen für Bilder beziehungsweise Fotos, ansprechende Körbchen und Kisten oder eine Kombination mit Grünpflanzen, die das Ensemble gewissermaßen begleiten und das Gesamtbild abrunden.

Die richtige Dosis: Auch wenn es bei Cluttercore meist um kleinförmige Objekte geht, sollte man es mit dem Vielteiligen in der Wohnung nicht übertreiben, denn alles, was offen rumsteht und überall verteilt ist, wird schnell zum Staubfänger und die Dinge fallen zudem auch weniger auf. Deshalb ist es ratsam, Schwerpunkte zu setzen und das Lieblings-Sammelsurium lieber in einem Raum oder nur auf einer Kommode zu arrangieren. In diesem Fall macht das Prinzip „Weniger ist mehr“ auch beim aktuellen Krimskrams-Stil Sinn.

Klimawandel – es wird kälter

Wir decken
Sie ein!

living
GERLACH
KÜCHEN &
SCHLAFIDEEN



Darmstädter Str. 51
64354 Reinheim

T.: 061 62-91 95 22

Öffnungszeiten:

MO - SA: 9:00 - 12:30 Uhr
MO, DI, DO, FR: 14:30 - 18:00 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen

www.gerlach-living.de

JETZT DEN FRÜHLING PFLANZEN!

Blumenzwiebeln müssen im Herbst unter die Erde

Es ist mal wieder so weit! Die Setzzeit für Blumenzwiebeln läuft gerade bis zu den ersten kalten Wintertagen auf Hochtouren! Die kompakten Kraftpakete, in denen die lebensbringende Energie für das Erblühen im Frühling bereits gespeichert ist, sind ideal für alle, die sich schon so früh wie möglich im Jahr über farbenfrohe Blüher im Garten freuen möchten. Mit ihren leuchtenden Blütenfarben - das freut auch alle bereits ausschwärmenden Insekten - sind vor allem Narzissen, Tulpen oder Krokusse als erste Frühlingsboten wunderbare Highlights inmitten einer sonst noch weitgehend schlummernden Natur. Damit sich die Nährstoffknollen in ein paar Monaten aber auch zu schönen Blumen entwickeln können, sollte zuvor noch ein wenig botanisches Knowhow umgesetzt werden, das aber auch Garten-Neulinge problemlos meistern können.

nisches Knowhow umgesetzt werden, das aber auch Garten-Neulinge problemlos meistern können.

Kauf und Lagerung

Grundsätzlich ist es besser, lose oder im Netz verpackte Blumenzwiebeln zu kaufen als Tütenware. Nur so kann man sich sofort von der Qualität der Knollen überzeugen: Sie müssen trocken, druckfest, glatthäutig und schimmelfrei sein. Wichtig: Die Zwiebeln dürfen noch keinen Austrieb haben. Die feinen Würzelchen sollten zudem hell und kräftig sein, damit sie die Pflanze gut mit Nährstoffen versorgen können. Zuhause sollte das Zwiebelsortiment dann nicht allzu lange gelagert, sondern mög-

lichst schnell im Boden „versenkt“ werden. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Rundlinge austrocknen und nicht mehr zu gebrauchen sind. Im Handel werden übrigens häufig speziell zusammengestellte Mischungen angeboten, die zum Beispiel besonders früh blühen und Nützlingen wie Bienen Nahrung bieten oder die sich auch als ausdauernde Schnittblumen für die Vase besonders gut eignen.

Das Beet präparieren

Ein gut vorbereiteter Boden ist für die Blütenpracht im Frühjahr die halbe Miete: Das Erdreich im Beet sollte mindestens 25 Zentimeter tief ausgehoben und aufgelockert werden, dann haben es die Wurzeln spä-

ter leichter. Kommen die Zwiebeln in einen sehr schweren oder lehmigen Boden, sollte in das Pflanzloch eine etwa zwei bis fünf Zentimeter dicke Kiesschicht eingearbeitet werden. So kann das Wasser gut ablaufen und es bildet sich keine Staunässe. Das Fäulnisrisiko wird dadurch eingedämmt.

Das richtige Einpflanzen

Für das Setzen von Blumenzwiebeln gibt es eine einfache Formel. Sie werden etwa doppelt bis dreifach so tief eingegraben, wie sie hoch sind. Zu tief sollten die Zwiebeln aber nicht gepflanzt werden. Aufgrund ihrer konischen Form schieben sie sich nämlich ohnehin tiefer in den Boden, je größer sie werden. Generell gilt: Die Blu-



Foto: djf/Büchmann/Seminare Getty Images/Freifroese

Es müssen nicht immer Tulpen sein... Diese fünf alternativen und besonders attraktiven Zwiebelblumen-Sorten bringen noch mehr Abwechslung ins Beet



Foto: © Grubärin - stock.adobe.com

1.

Zierlauch

Rund 940 Arten zählen heute zur Gattung des Zierlauchs (Allium). Das macht ihn zu einer Pflanze, mit der man den Garten abwechslungsreich und kreativ gestalten kann, denn auch seine Blütenfarben zeigen sich vielfältig und reichen von Violett-Tönen bis hin zu Weiß, Gelb, Rosa, Rot und Blau. Ab April kann man sich dann über seine meist kugelrunden Blütenköpfe, die teilweise bis zu einem Meter hoch werden, freuen... Als Akzent oder im Ensemble arrangiert der Zierlauch fällt garantiert immer ins Auge.

Prärielilien

Auch die Prärielilien (Camassia) werden hierzulande immer populärer und bringen Abwechslung in den Garten oder auf den Balkon. Ab Mai strecken sich die eindrucksvollen Blütenkerzen aus mal weißen, mal blauen Sternblüten in die Höhe. Besonders imposant ist die bläuliche Camassia cusickii, die bis zu einem Meter hoch werden kann. In Sachen Standort lieben die Pflanzen einen durchlässigen Lehmböden in voller Sonne.



Illustration: © izumikobayashi - stock.adobe.com



Foto: © etfoto - stock.adobe.com

2.



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



menzwiebeln im Garten sollten alle zwei bis drei Jahre im Frühjahr ausgegraben und im Herbst neu gesetzt werden. Beim Pflanzen ist es zudem wichtig, auf den richtigen Abstand zu achten. Damit das Beet im Frühjahr aber auch prachtvoll blüht, sollte möglichst immer eine genügend hohe Anzahl von Zwiebeln zum Einsatz kommen. Da kann man sich nämlich leicht verschätzen: So sind zum Beispiel für ein üppiges Tulpenbeet etwa 40 Stück pro Quadratmeter optimal. Hier gilt die Devise: Weniger (Abstand) ist mehr (Blütenmeer).

Schutz vor Fressfeinden

Leider stehen die nährstoffreichen Blumenzwiebeln bei gefräßigen Wühlmäusen

weit oben auf dem Speiseplan. Um den Nagern einen Strich durch die Rechnung zu machen, sollte man deshalb die Zwiebeln am besten in einen Pflanzkorb aus Plastik setzen oder alternativ Kaninchen- oder Küken-Draht in das Pflanzloch legen. Zudem hilft es, neben Erde, Hornspänen als Dünger und Sand auch ein sogenanntes Vergrämungsmittel dazugeben. Der intensive Geruch verdirbt den Mäusen den Appetit.

Blumige Rasenverschönerung

Nicht nur Beete, sondern auch Rasenflächen lassen sich mit Frühblühern wie Narzissen aufhübschen: Dafür mit einem Spaten ein Stück Grasnarbe ausstechen,

die Erde lockern, Sand ins entstandene Pflanzloch geben, die Zwiebeln hineinsetzen und abschließend das ausgehobene Rasenteil wieder auf die ursprüngliche Position legen. Dann fest andrücken und gegebenenfalls angießen. Es gibt auch spezielle Pflanzhilfen, die nur wenige Euro kosten, mit denen die Zwiebeln in den Rasen gesetzt werden können. Besonders beliebt auf Grünflächen sind hier die zierlichen Krokusse. Wer es bei ihrer „Ausfaat“ besonders natürlich mag, nimmt dann einfach eine Handvoll Zwiebelchen und lässt sie auf das Grün fallen. So zufällig verstreut, wie die kleinen Krokuskugeln dann liegen, können sie schließlich gepflanzt werden.

Frühblüher aus Knollen ist auch in Töpfen und Kübeln möglich

Zahlreiche Zwiebelblumen bleiben relativ klein und eignen sich so ausgezeichnet auch für Töpfe, Kästen oder Kübel. Neben Narzissen können auch viele Tulpen wie beispielsweise die Zwergsterntulpe (*Tulipa tarda*), Zwerg-Iris, Puschkinien, Vorfrühlingsanemonen, Krokusse und zahlreiche andere Zwiebeln und Knollen in Gefäße gepflanzt werden. Wichtig ist, dass die Töpfe frosthart sind und ein Loch haben, damit das Wasser ablaufen kann. Eine Schicht aus Blähton oder alten Tonscherben sorgt zusätzlich dafür, dass Wasser gebunden wird und der Topf bei strengem Frost nicht zerbersten kann.



Foto: © Christiane – stock.adobe.com

3.

Persische Kaiserkrone

Persische Kaiserkrone (*Fritillaria persica*). Auch sie ist eine prachtvolle Erscheinung mit ihren außergewöhnlichen Blütenständen, deren Farben an die Schattierungen reifer Pflaumen erinnert. Bis zu einem Meter hoch kann sie werden, wenn sie von April bis Mai blüht. Dafür braucht sie einen sonnigen Standort mit durchlässigem Boden. Wem die Farbe zu dunkel erscheint, der wählt die stattliche Sorte *Fritillaria imperialis*. Sie blüht in leuchtenden Gelb- und Orangetönen. Pflanztipps: Die Blumenzwiebeln sollten möglichst schon im Spätsommer eingepflanzt worden sein, damit sie bis zum Frühjahr gut einwurzeln und austreiben.

Honiglauch

Ab Mai blüht auch dieser sogenannte bulgarische Lauch (*Nectaroscordum*) an seinen hohen Blütenstielen. Da die karameelfarbenen, lila-grün gestreiften Blüten leicht nach Honig duften, wird er auch Honiglauch genannt. Wie die meisten Lauche benötigt er einen sonnigen Standort und gut durchlässige, eher kalkhaltige Böden.



Foto: © Amalia Gruber – stock.adobe.com

4.



Foto: © Alexandra – stock.adobe.com

5.

Sommerknotenblumen

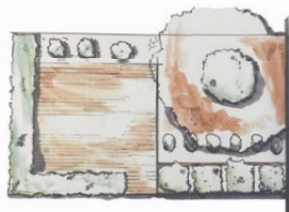
Sommerknotenblumen (*Leucojum aestivum*) sind mit ihren glockenförmigen und den grün getupften Blüten an den Spitzen der Blütenblätter Verwandte des Märzenbechers. Allerdings blüht diese Sorte deutlich später, nämlich ab April. Diese Zwiebelblumen fühlen sich besonders an feuchten bis sumpfigen Standorten wohl, die sogar verwildert und in direkter Nähe zum Wasser liegen dürfen.



Gartenbau Tennert & Grede GmbH

Meisterbetrieb im Mauerhandwerk

- Neugestaltung
- Neubepflanzung
- Insektenfreundliche Gärten
 - Pflege von Grünflächen
 - Grabpflege
 - Pflasterarbeiten
- Maurer- & Betonarbeiten
- Mauerwerksabdichtung
- Kanalsanierung



Beratung - Planung

Tel. 06162 - 919378
Mobil: 0170 - 3014634
info@gartenbau-tennert.de

Außerhalb 32 | 64354 Reinheim | www.tennert-grede.de

Sicherheit rund um Ihr Zuhause.

Geprüfte Haustüren

Scherengitter

Fenstergitter

Sichere Fenster

Tore

Schließanlagen

Zäune

Mehr Infos:
wulf-berger.de

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11
Telefon 06152 97909-0



Dr. Oehm

Dr. Jennert

Dr. Ruch

Neu: offenes MRT in Upright Technik.
[Untersuchungen bei Platzangst und im
Stehen unter Belastung]



DieRadiologen

MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK GMBH

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

- 3Tesla-Ultrahochfeld-MRT [2 Systeme]
- Offenes MRT
- Upright MRT
- Multislice-Computertomografie –
u. a. auch der Herzkranzgefäße
- CT- und MRT-gesteuerte spezifische
Schmerztherapie
- Mammografie und MR-Mammografie
- 3Tesla multiparametrische MRT der Prostata
- Digitales Röntgen
- 3D-Sonografie
- Knochendichtemessung [DEXA-Scan]

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)
64331 Weiterstadt
Fon 0 6151.78 04-0
Fax 0 6151.78 04-200

www.dieradiologen-da.de
info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 6151.78 04-100