

Das Magazin für Ihre Region

Ausgabe 6 | 2023

LEBENS LUST



WENN DAS HERZ INS
STOLPERN GERÄT

LEBKUCHEN:
KÖSTLICHER KNABBER-KLASSIKER

EINRICHTUNGSEIDEN:
KLEINE RÄUME GANZ GROSS!

OH DU FRÖHLICHE...

Weihnachten beginnt heutzutage schon im November: Weihnachtsmarkt statt Warten aufs Christkind, Glühwein und Gebäck statt Fasten. Glöckchenklang, Glühwein, Wärme. Eigentlich war der Advent einmal eine stille Zeit, sogar eine Fastenzeit. Einkehr statt Vorweihnachtsstress, Hoffnung statt erfüllter Wünsche. Vielleicht sollten wir in diesen Tagen einfach einmal innehalten und behutsam kleine Kreise ziehen. Besonders in diesen Zeiten sehnen wir uns nach Verbundenheit. Vielleicht erinnert uns gerade das Weihnachtsfest daran, wie bedeutend es ist, füreinander da zu sein und die kleinen Augenblicke des Beisammenseins zu schätzen.

Bevor es jedoch soweit ist, möchten wir Ihnen einige Einblicke in das Thema Herzgesundheit geben. Auf den Seiten 3 und 4 widmen wir uns dem Vorhofflimmern, beleuchtet durch die Deutsche Herzstiftung. In einem Interview sprechen wir mit Prof. Dr. med. Stefan Baumann von der Kardiologie im Kreiskrankenhaus Bergstraße. Er berichtet über moderne Vorsorgemaßnahmen und Therapiemethoden bei Herzer-



krankungen. Das ganze Interview finden Sie auf Seite 5. Des Weiteren erläutert Dr. Fenkel auf Seite 9, warum die Oberlidstraffung nicht immer die beste Wahl ist. Auf den Seiten 10 und 11 führen wir ein Gespräch mit Prof. Dr. Fischer vom Deutschen Schmerzzentrum über neue und moderne Behandlungsmethoden sowie Hightech-Therapien bei chronischen Schmerzen.

Ein weit verbreitetes, aber oft unterschätztes Problem ist Schlafmangel. Auf Seite 16 erklärt Frau Dr. Wieser, welche Ursachen hinter Schlafmangel stecken können und wie man dem entgegenwirken kann. In dieser Jahreszeit dürfen besonders die

weihnachtlichen Genüsse keinesfalls zu kurz kommen. Denn kaum eine süße Lebkerei ist so stark mit der besinnlichen Zeit rund um Heiligabend verbunden wie Lebkuchengebäck, das je nach Region auch als Honigkuchen, Pfeffernüsse, Gewürzkuchen oder Printen bekannt ist. Auf den Seiten 20 und 21 können Sie die traditionelle Kunst des Lebkuchenbackens in Reichelsheim-Beerfurth im Odenwald entdecken, bewahrt und über Generationen von der Familie Baumann gepflegt.

Eine wahre kulinarische Entdeckungsreise erwartet Sie im neuen E-Center Patschull – Seite 22 und 23. Ein echtes Highlight ist das Bio-Weiderind – ihre Aufzucht eine Hommage an die Landwirtschaft. Unsere Rezeptempfehlungen finden Sie auf Seite 24. Es wird kuschlig! In der winterlichen Ge-

mütlichkeit sind Inspirationen für eine behagliche Einrichtung von großer Bedeutung. Auf den Seiten 26 und 27 präsentieren wir Ihnen Ideen, wie Sie Ihr kleines Zuhause in ein geräumiges, luftiges Wohnparadies verwandeln können – ein Ort, der stimmungsvoll und gemütlich, aber keinesfalls beengend wirkt.

Mit dieser Vielfalt an Themen möchten wir Sie auf die bevorstehenden Festtage einstimmen. Die gesamte Redaktion dankt Ihnen herzlich für Ihre Treue und Ihr Vertrauen. Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein stimmungsvolles Weihnachtsfest und einen gesunden Start ins neue Jahr.

Mit herzlichen Grüßen,
Friederike Oehmichen
und das gesamte Redaktionsteam.

GESUNDHEIT

	Seite
Wenn das Herz ins Stolpern gerät Vorhofflimmern rechtzeitig erkennen und behandeln	4
So schützen Sie Ihr Herz Moderne Vorsorgemaßnahmen und Therapiemethoden	5
Moderne Therapien bei Fisteln Ihr Kompetenzzentrum für Enddarm-Behandlungen in Darmstadt	8
Darf ich Ihnen die Augen öffnen? Die Oberlidstraffung ist nicht immer die beste Wahl	9
Gute Nacht! Tipps für einen besseren Schlaf	15
Wenn der Sandmann nicht kommt Schäfchen zählen – oder Melatonin? Dr. med. Sabine Wiesner	16

LUST AUF GENUSS

Köstliche Knabber-Klassiker Kein Weihnachten ohne Lebkuchen	20
Das Schwarzwald-Bio-Weiderind Eine Hommage an die Tradition der Landwirtschaft	23

WOHNKULTUR

Kleine Räume ganz groß! Einrichtungsideen für ein Zuhause auf wenigen Quadratmetern	26
Oh-(ne) Tannenbaum... Originelle Alternativen zum nadeligen Klassiker	30

Sie selbst können ihr Leben zum Positiven verändern

Wird man krank, hat man oft schnell eine Erklärung parat: „Diese Krankheit liegt bei uns in der Familie“, oder: „Das liegt an meinem Beruf“, oder „Das ist das Alter“ – um dann zu sagen: „Der Arzt soll es wieder richten.“

Ja, der Arzt kann helfen, doch unsere Körperzellen sind nun mal *unsere* Körperzellen. Doch was wirkt alles auf unseren Körper ein? Ja, wie beeinflussen unsere Empfindungen, Gedanken, Worte und Handlungen unser Leben, unsere Gesundheit – ja sogar unser Schicksal?



Du selbst bist Deine Krankheit und Deine Gesundheit Doch Gott ist mit Dir

In diesem Buch finden wir konkrete Erläuterungen über die Kraft und die Wirkung unserer Gedanken und wie jeder von uns die Möglichkeit hat, die Disharmonien, die negativen Empfindungen und Gedanken, zu erkennen und zu ändern. Ein neues positives Lebensprogramm, eine Ausrichtung auf höhere ethische Werte, der Glaube und das Vertrauen in Gott aktivieren die positiven Kräfte – die Selbstheilungskräfte – in uns.

224 S., geb., Leineneinband
ISBN 978-3-96446-491-0. Euro 17,90

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

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

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

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

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

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

GESUNDHEIT



Etwa 1,8 Millionen Menschen sind in Deutschland von einer der häufigsten Formen von Herzrhythmusstörungen, dem Vorhofflimmern, betroffen. Rund 300.000 landen jährlich mit dieser Diagnose beim Arzt oder im Krankenhaus. Am Anfang tritt das Flimmern meist anfallartig auf, später kann die gestörte Herzaktivität aber chronisch werden. Zu den typischen Symptomen können dabei Schwächegefühle, Herzrasen, starkes Herzklopfen, Brustschmerzen, Angstempfindungen oder Atemnot gehören. Manchmal gibt es aber auch keinerlei Warnzeichen. Um

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



WENN DAS HERZ INS STOLPERN GERÄT

Vorhofflimmern rechtzeitig erkennen und behandeln



Diagnostik mit EKG und Herzkatheter

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

Risikofaktoren

Die Wahrscheinlichkeit, dass sich Vorhofflimmern entwickelt, ist bei älteren Menschen deutlich höher als bei jüngeren. Nach Schätzungen sind etwa zwei Prozent der Bevölkerung und etwa sieben Prozent der über 65-Jährigen betroffen. Eine Rolle spielen dabei auch häufig Vorerkrankungen und die Lebensweise. So können sich Alkoholgenuss und Rauchen genauso wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht oder eine Schilddrüsenüberfunktion negativ auf die Herzfitness auswirken. Die gute Nachricht ist: Jeder hat es in der Hand gegenzusteuern, indem er die Risiken etwa durch eine nachhaltige Ernährungsumstellung und regelmäßige Sporteinheiten minimiert. Wie

wirkungsvoll das sein kann, zeigen aktuelle Studien: Danach hat jeder zweite Patient sein Vorhofflimmern durch Veränderung von Lebensgewohnheiten und durch eine Verringerung des Körpergewichts lindern oder sogar loswerden können.

Gesundheitliche Folgen

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

Behandlungsmöglichkeiten

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

Herzzellenverödung mit Katheterablation

Wenn sowohl eine medikamentöse Therapie als auch eine Veränderung des Lebensstils nicht helfen und sich die Anfälle des Vorhofflimmerns häufen oder längere Zeit anhalten, kann eine Katheterablation die Lösung sein. Dabei wird ein spezieller Katheter durch die Leistenvene bis ins Herz geführt. Mithilfe von Hochfrequenz oder durch Kälte (Kyroballon-Ablation) versucht der Kardiologe dann, Herzmuskelzellen im Übergangsbereich von Lungenvenen und linkem Vorhof zu veröden. So sollen die



Zum Weiterlesen: Neuer Experten- Ratgeber

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

störenden und gefährlichen elektrischen Impulse unterbrochen und das Flimmern gestoppt werden. Auf diese Weise lässt sich nicht nur die Lebensqualität Betroffener verbessern, sondern im besten Fall auch eine chronische Herzschwäche verhindern. Die Erfolgchancen dieses Verfahrens sind am größten, wenn das Vorhofflimmern noch von allein kommt und geht und es höchstens mehrere Tage anhält. Dann liegt die Quote bei über 80 Prozent. Besteht allerdings anhaltendes Vorhofflimmern schon länger als etwa ein Jahr, sinkt die Nachhaltigkeit der Behandlung auf unter 50 Prozent.

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

Mehr dazu: <https://www.herzstiftung.de/>

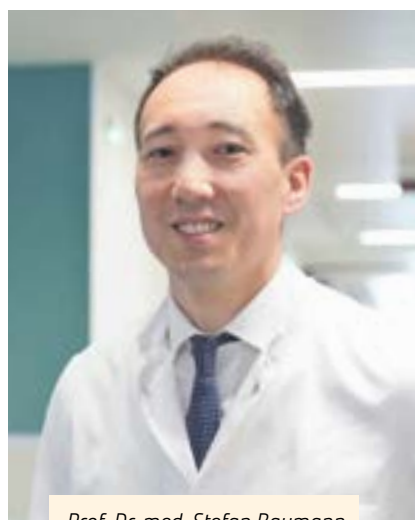
Nicola Wilbrand-Donzelli

SO SCHÜTZEN SIE IHR HERZ

Moderne Vorsorgemaßnahmen und Therapiemethoden

Interview mit Prof. Dr. med. Stefan Baumann, Chefarzt der Kardiologie am Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim

Ein Drittel aller Herzinfarkte verläuft ohne die klassischen Beschwerden. Vorsorge ist daher ein wichtiger Schutz. Prof. Dr. med. Stefan Baumann, Chefarzt der Kardiologie am Kreiskrankenhaus Bergstraße in Heppenheim, erklärt welche Therapieformen es heutzutage für Herzinfarkte und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt und was man selber tun kann, um sein Herz gesund zu halten.



Prof. Dr. med. Stefan Baumann

Herr Prof. Baumann, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Warum ist das so, bei all der heutigen modernen Medizin?

Wir sehen in den Industrienationen eine deutliche Steigerung an Patienten mit Blutzuckererkrankung, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Übergewicht. Diese Kombination erhöht das Risiko eines Herzinfarktes oder einer Herzschwäche deutlich. Eine wesentliche Aufgabe der

„Viele Patienten kommen leider erst dann zum Arzt, wenn die Beschwerden schon stark ausgeprägt sind.“

modernen kardiovaskulären Medizin ist es, diese Patienten rechtzeitig zu identifizieren. Umgekehrt verbuchen wir aber auch einen kontinuierlichen Rückgang von Patienten, die an einem Herzinfarkt sterben. Dies ist im Wesentlichen auf die immer besser werdende kardiovaskuläre Diagnostik und den entsprechenden Therapien zurückzuführen.

Warum sind Herz-Erkrankungen dennoch immer so lebensbedrohlich?

Viele Patienten kommen leider erst dann zum Arzt, wenn die Beschwerden schon stark ausgeprägt sind. Kommt es akut zu einem Verschluss einer Herzkranzarterie, stirbt der Herzmuskel bereits innerhalb der ersten Stunden ab und regeneriert sich davon nicht mehr. Dabei kommt es zu schweren Herzrhythmusstörungen und im weiteren Verlauf zu einem akuten Herzversagen. Dabei besteht fast immer Lebensgefahr.

Welche Methoden gibt es, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen festzustellen?

Neben dem EKG, das die Aktivität des Herzens bei Bewegung misst, können wir mit der Echokardiographie das Herz sehr genau via Ultraschall untersuchen. Die Dicke der Herzwand, die Größe der Herzkammern, die Funktion der Herzklappen oder auch die Pumpleistung lässt sich so



überprüfen. Im Herzkatheterlabor können die Herzkranzgefäße dann ganz genau dargestellt werden und mögliche Engstellen erkannt werden. Im Falle von Durchblutungsstörungen setzen wir eine Gefäßstütze, der Stent genannt wird, ein. In unserer kardiologischen Abteilung gehen wir sogar noch einen Schritt weiter und sind in der Lage durch Messungen auch die Funktion von sehr kleinen Gefäßen durchzuführen, die mit dem bloßen Auge gar nicht zu erkennen sind.

Thema Vorsorge: Wann sollte man zum Kardiologen gehen?

Spätestens, wenn man starke Brustschmerzen oder Atemnot verspürt, einen sehr hohen Blutdruck hat oder der Kreislauf nicht stabil ist. Auch bei unregelmäßigem Herzschlag, Herzrasen oder Herzstolpern sollte man dringend einen Kardiologen aufsuchen. Eine vorgeschriebene von den Krankenkassen bezahlte Vorsorgeuntersuchung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie wir sie zum Beispiel bei Brustkrebs kennen, gibt es in Deutschland aber leider nicht. Die Fach-

gesellschaften plädieren jedoch für einen Herz-Kreislauf-Check ab 50 Jahren, um Herzerkrankungen frühzeitig zu erkennen und behandeln zu können.

Was können wir sonst noch tun, um unser Herz gesund zu halten?

Generell sollten Risikofaktoren möglichst minimiert werden. Wenn Sie zum Beispiel Raucher sind, sollten sie es einstellen, da es ein bedeutender Risikofaktor für eine Arteriosklerose aller Gefäße ist. Als Arteriosklerose beschreibt man Ablagerungen in den Blutgefäßen, die zu Engstellen oder gar Verschlüssen der Gefäße führen können. Regelmäßige sportliche Betätigung und ausgewogene Ernährung sind ebenfalls wichtig. Viele der Betroffenen wissen zwar um die Wichtigkeit des richtigen Lebensstils zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, aber Zahlen zeigen uns immer wieder, dass es sehr schwer ist, dauerhaft seinen Lebensstil zum Wohle der Gesundheit zu ändern.



UniversitätsKlinikum Heidelberg
KB Kreiskrankenhaus
 Bergstraße

Kardiologie am Kreiskrankenhaus Bergstraße
 Zentrum zur Behandlung von Herzerkrankungen mit

- 24-stündigem Herzkatheterlabor
- zertifizierter Chest Pain Unit zur Behandlung von Herzinfarkt-Patienten
- Implantation von Herzschrittmachern und ICD-Systemen

Tel.: 06252 701 210 · innere2@kkh-bergstrasse.de
www.kkh-bergstrasse.de/kardiologie

...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, Hochrhein-Klinik Bad Säckingen – Schwerpunkt-Klinik für Herz- und Gefäßkrankungen

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

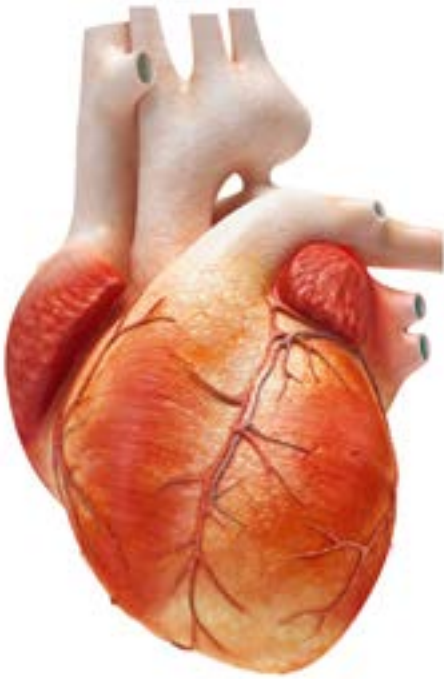
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

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 der hier beschriebenen 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 früher 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

MODERNE THERAPIEN BEI FISTELN

Ihr Kompetenzzentrum für Enddarm-Behandlungen in Darmstadt

Interview mit dem Ltd. Arzt im Medizinischen Versorgungszentrum Koloproktologie Darmstadt am Agaplesion Elisabethenstift Guido Hanisch

Wie lange führen Sie solche Behandlungen schon durch?

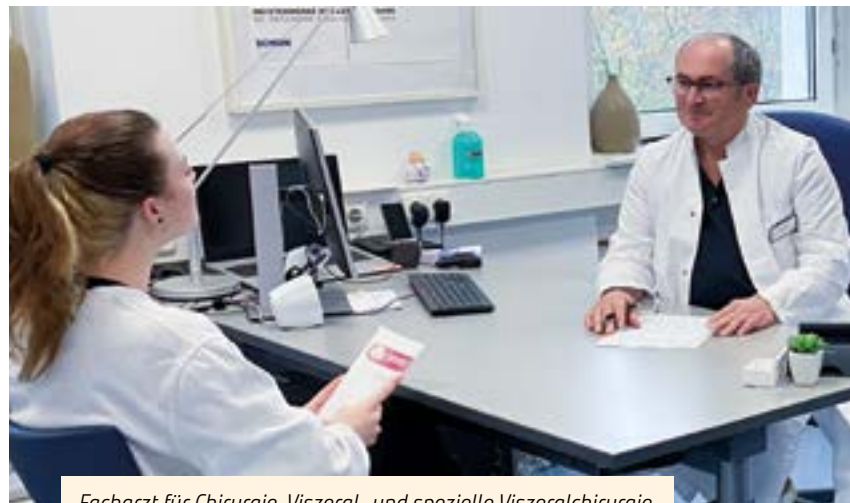
Guido Hanisch: Wir sind auf Enddarmbehandlungen spezialisiert und ich verfüge über eine mehr als 25-jährige operative Erfahrung in diesem Bereich. Zusätzlich bin ich in meiner Funktion als Oberarzt in der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Agaplesion Elisabethenstift in einem spezialisierten Team um Prof. Dr. med. Guido Woeste im Darmzentrum eingebunden.

Rolle spielen. Zudem sind Männer öfter betroffen als Frauen.

Von der äußeren Öffnung führt solch ein Fistel-Gang oft zum Enddarm oder zu einem Organ (Scheide, Harnblase). Es liegt dann also eine krankhafte Verbindung vor. Es gibt auch inkomplette Fisteln, die noch keine Verbindung zu einem anderen Organ oder der Haut gefunden haben. Fisteln stellen eine akute bis chronisch verlaufende schwere Erkrankung dar, insbesondere wenn sie komplexer Natur sind oder bei Patienten vorliegen, die eine Morbus Crohn Erkrankung haben. Verschiedene Arten der Fisteln sind Analfisteln, M. Crohn Fisteln, Recto-vaginale Fisteln, Rektum-Blasenfisteln und Steißbeinfisteln. Je nach diagnostiziertem Fistelverlauf kommt die geeignete OP-Methode zum Einsatz.

Wie sieht der Behandlungsablauf aus und wie lange dauert die Heilung?

Guido Hanisch: Nach einem Erstgespräch in der Praxis kann eine Prokto- und Rektoskopie und ggf. ein MRT zum Einsatz kommen, um die Diagnose zu stellen. Je nach Ausprägung der Fistel wird ein stationärer oder



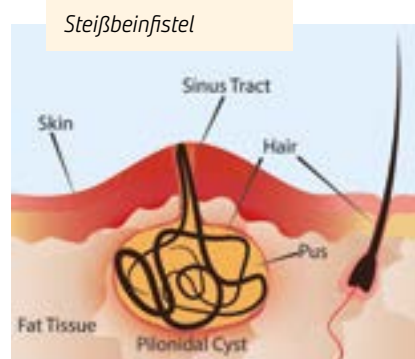
Facharzt für Chirurgie, Viszeral- und spezielle Viszeralchirurgie, Gefäßchirurgie und Koloproktologie Guido Hanisch

Illustration: © rob3000 - stock.adobe.com



Was versteht man unter einer Fistel?

Guido Hanisch: Eine Fistel kann infolge eines Analabzesses (Eiteransammlung unter der Haut durch eingedrungene Bakterien) entstehen und sehr schmerzhaft und unangenehm sein. Meist äußern sich Fisteln dadurch, dass sie Sekret (Flüssigkeit) absondern und tastbare Verhärtungen im Gewebe bilden. Bakterien können durch kleine Einrisse in die Haut eindringen. Daher ist etwa bei der Rasur Vorsicht geboten: Kleine Verletzungen können der Auslöser für einen Abzess und schließlich für eine Fistel sein. Auch Veranlagung kann eine



ambulanter OP-Termin festgesetzt. Anschließend ist die Nachsorge sehr wichtig: Patienten müssen wöchentlich zur Wundkontrolle bei uns vorstellig werden. Gut zu wissen: Die Heilungsrate nach den Fistelbehandlungen liegt bei 70-85 Prozent. Jedoch benötigen Patienten im Rahmen der

Nachbehandlung der komplexen Fisteln, die oft Wochen andauert, viel Geduld. Eine gute Anbindung an das behandelnde Zentrum ist dann ganz entscheidend.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Guido Hanisch: Zunächst einmal ist festzuhalten, dass das oberste Ziel bei der Fistelbehandlung ist, die Funktion des Schließmuskels, also die Kontinenz, zu erhalten. Die Therapie richtet sich nach dem Fistelverlauf (siehe Abbildung).

Eine der Operationsmöglichkeiten ist das Schließmuskel-erhaltende Verfahren. Hierbei erfolgt eine Fistelexzision oder Fistelspaltung und ggf. ein Flap (Schleimhautlappen) zum Verschluss der inneren Öffnung. Eine andere OP-Methode ist die Fistelfreilegung mit einer Schließmuskelerkonstruktion. Es erfolgt eine Fistelexzision, eine Muskelrekonstruktion (Naht) und ein Flap zum Fistelverschluss. Eine weitere Methode ist die intermuskuläre Fistelexzision bei der die Fistelöffnung innen mit einem Metallclip (OTSC) oder Flap verschlossen wird. Die Fistelbehandlung mit Fistuloskopie erfolgt minimal-invasiv bei kleineren Fisteln.

Wie entsteht ein Sinus Pilonidalis?

Dieser ist Folge von aktiven Haarfollikeln in Hautfalten (eingewachsene Haarbüschel) insbesondere in der Rima ani vor allem bei jungen behaarten Männern.

Die Therapie des unkomplizierten Sinus Pilonidalis (Steißbeinfistel) kann minimal-invasiv mittels Fistuloskopie und Fistelreinigung oder Picking ambulant in Lokalanästhesie durchgeführt werden. Dies ermöglicht dem Patienten eine sofortige Rückkehr in den Alltag ohne längere Ausfallzeiten.

Die Therapie des komplizierten Sinus Pilonidalis erfolgt durch eine Entfernung der Fistel mit offener Wundheilung oder einer plastischen Deckung mit einem subkutanen Hautlappen (Limberg-Plastik).

Was ist bei der Fistel-Behandlung zu beachten?

Guido Hanisch: Die Fistelchirurgie ist sehr komplex und sollte durch einen erfahrenen Operateur in einem Zentrum erfolgen. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Urologie, Gastroenterologie, Gynäkologie und Radiologie trägt dazu bei, dass Patienten die bestmögliche Therapie erhalten können.



DARF ICH IHNEN DIE AUGEN ÖFFNEN?

Die Oberlidstraffung ist nicht immer die beste Wahl

Wenn zu viel Haut auf dem Oberlid schwer aufliegt, ist die Entscheidung schnell getroffen: „Ich brauche eine Oberlidstraffung“. Doch VORSICHT: Nicht jede Frau, nicht jeder Mann mit scheinbar überschüssiger Oberlidhaut ist mit einer Oberlidstraffung, also der chirurgischen Entfernung des Hautüberschusses, gut beraten. Der Reflex „wo zu viel Haut ist, gehört sie weggeschnitten“ kann schnell als Schuss nach hinten losgehen. Warum?

Die wichtigste Erkenntnis:

Die überschüssige Haut am Oberlid ist keine Oberlidhaut. Sie ist die Haut der abgesunkenen Augenbraue. Denn mit zunehmendem Alter erleidet die Augenbraue einen spürbaren Gewebeverlust, so dass der leerer gewordene Hautmantel Ihrer Braue der Schwerkraft folgend nach unten sinkt. Ein weiterer wichtiger Grund ist die lebenslange Summe der Sonnenbelastung der Stirnhaut mit Schädigung bis zur Zerstörung der elastischen Fasern der betroffenen Haut. Eine Stirnhaut, die ihre natürliche, jugendliche Elastizität verliert, tendiert ebenfalls dazu, zu überdehnen und nach unten abzusinken.

Damit sammelt sich eine ganze Menge erschlaffter Haut am tiefsten Punkt, und das ist der Liddeckel mit seiner Oberlidfalte, die als „Bremse“ fungiert.

Woran erkennt man, ob die Entscheidung für eine Oberlidstraffung richtig oder falsch ist?

An dieser Stelle kommt der erfahrene Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie ins Spiel. Denn es gilt abzuschätzen, ob die Augenbraue bereits so tief abgesunken ist, dass ein Entfernen der scheinbar überschüssigen Oberlidhaut die Augenbraue weiter zu sehr nach unten zieht, ähnlich wie das Zusammendrücken einer Ziehharmonika. Das Ergebnis bestünde in einer Platzierung der behaarten Augenbraue zu nah an der Oberlidfalte und damit in einer Verkleinerung bzw. Verengung der Augenpartie. Das Auge würde also im besagten Fall postoperativ nicht wie gewünscht „of-



54-jährige Patientin, die sich zur Oberlidstraffung vorstellte, mit medizinisch relevanter Einschränkung des Blickfeldes nach oben und zur Seite. In diesem Fall konnte das optimale Ergebnis durch primäres Augenbrauen-Lifting alleine nicht ganz erreicht werden. Nach Anhebung der Brauen wurde die (sekundäre) Oberlidstraffung später durchgeführt. Der „traurige“ Blick wurde deutlich offener. Narben sind nicht mehr erkennbar.



Fotos: © Dr. med. Roman Fenkl

weich einem natürlichen, offenen und strahlenden Blick.

Wo liegen die Narben und sind sie sichtbar?

Immer wieder sehe ich Patienten mit Operationen von andernorts, die sich über ihre Narben nach Augenbrauen-Lift beklagen. Nicht so bei uns. Denn angefangen mit einer raffinierten Haut-Schnitttechnik, weiter über eine hochpräzise Operationstechnik und darüber hinaus eine perfektionierte, auf praxis-interne, langjährige Forschungen zur Narbenheilung gestützte Nachbehandlung konnte ich eine postoperative Narben-Qualität erzielen, die oft sogar unter Lupenvergrößerung nicht mehr erkennbar ist. Eine optimale Mitarbeit der Patienten vorausgesetzt.

Wie verläuft die Operation?

Wir operieren ambulant in örtlicher Betäubung, auf Wunsch auch zusätzlich in Dämmer Schlaf. Die Operation ist – abgesehen vom Pieks durch die Haut für die örtliche Betäubung – komplett schmerzfrei, auch hinterher. Die letzten Fäden werden nach 12 Tagen entfernt, die anfangs noch geröteten Narben können bald danach mit Make-up vorsichtig überdeckt werden.

Wie kommt man zu dieser Operation?

Voraussetzung ist eine sorgfältige plastisch-chirurgische Untersuchung der Augenpartie und Beratung in unserer Praxis. In diesem Rahmen können alle wesentlichen Fragen ausführlich geklärt werden.

Seitliche Aufnahmen derselben Patientin. Die präoperative Verdeckung der Pupille des Auges ist deutlich erkennbar. Postoperativ ist das Blickfeld zur Seite nicht mehr eingeschränkt, sondern offen. Auch die Weite der Augenpartie hat sich deutlich vergrößert (rote Pfeile).

Hierbei wird gemeinsam abgewogen, ob die Oberlidplastik oder das Augenbrauen-Lift die empfehlenswertere Behandlungstechnik darstellt. Die Entscheidung für die OP-Methode trifft am Ende jedoch immer die Patientin / der Patient.

Weitere, ausführliche Informationen zum Thema erhalten Sie auf unserer Homepage unter

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



Dr. med. Roman Fenkl

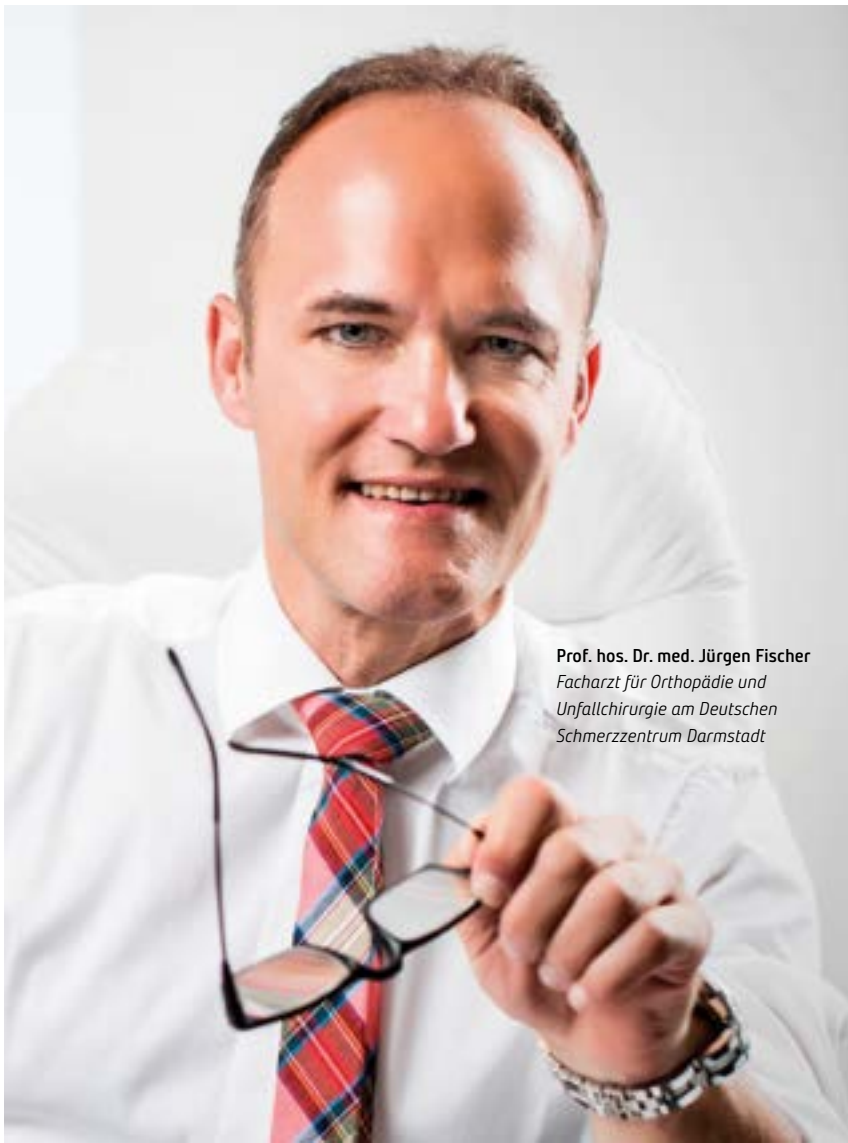
Operationszentrum
für Plastische, Ästhetische und
Wiederherstellende Chirurgie
Zentrum für Augenlid-Chirurgie

Dr. med. Roman Fenkl

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

Fotos: © Dr. med. Roman Fenkl





Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer
Facharzt für Orthopädie und
Unfallchirurgie am Deutschen
Schmerzzentrum Darmstadt

Endlich schmerzfrei

NEUE HIGHTECH THERAPIEN ERMÖGLICHEN EIN SCHMERZFREIES LEBEN

Im Interview Prof. Dr. med. Jürgen Fischer,
Deutsches Schmerzzentrum Darmstadt

Können Sie dies an einem Beispiel erläutern?

Prof. Fischer: Einer der weitest verbreiteten Schmerzarten ist der chronische Rückenschmerz. An diesem Beispiel lässt sich die Problematik und auch die Lösung für Betroffene aufzeigen.

Der chronische Rückenschmerz kann durch eine Vielzahl von Ursachen (bekannt sind mehr als 600 Ursachen) hervorgerufen werden. Hierbei können einzelne oder mehrere Faktoren den Schmerz begründen. Viele der Schmerzursachen bei chronischem Rückenschmerz können nur durch aufwändige Untersuchungen und Befragungen zum Ausschluss gebracht werden.

Hierzu benötigt man eine umfassende Befragung zur Schmerzentstehung, zur Vorgeschichte und Schmerzqualität. Darüber hinaus bedarf es einer komplexen körperlichen Untersuchung des Patienten. Nach Eingrenzung der möglichen Ursachen kommen unterschiedliche Untersuchungsverfahren zum Einsatz, z.B. computergestützte Muskelfunktions- und Bewegungsanalysen, statische 3D-Analysen der Wirbelsäule etc. Durch moderne MRT Untersuchungen können auch im Verborgenen liegende Ursachen aufgedeckt werden.

Wir führen im Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt diese dreidimensionalen Analysen in einem offenen Kernspintomographen modernster Bauweise durch. Dies hat mehrere Vorteile. Die Untersuchung kann ohne räumliche Einengung des Patienten, ohne Platzangst auszulösen, bei einem entspannten Patienten durchgeführt werden. Die Untersuchung ist absolut strahlenfrei und kann daher risikofrei bei Bedarf auch mehrfach durchgeführt werden. Die gesamte Wirbelsäule,



Dreidimensionale Rekonstruktion des Rückenmarkes unter Darstellung der Nerven und Rückenmarkskompression

Bandscheiben, Nerven und Rückenmark können ultrapräzise dreidimensional ausgemessen und im Bild dargestellt werden. Dies bietet daher die bestmöglichen Voraussetzungen zur optimierten Therapieplanung.

Wie sieht eine individuelle Therapie aus?

Prof. Fischer: Nach Analyse der Schmerzursachen und Identifikation der Gewebe- und Nervenschädigung erfolgt die individuelle komplexe Therapieplanung. Zum Einsatz kommen im Deutschen Schmerzzentrum mehr als 60 unterschiedliche einzelne Therapieoptionen. Diese werden nach Bedarf mit Spezialisten anderer

Schmerzen – ein weit verbreitetes Problem?

Prof. Fischer: Schmerzen kennt jeder und Schmerzen sind zunächst ein sinnvolles Signal, um den Körper vor Gefahren und Verletzungen zu warnen. Der chronische Schmerz entwickelt sich zum eigenständigen, von der Warn- und Schutzfunktion abgekoppelten Krankheitsbild.

Gibt es unterschiedliche chronische Schmerzarten?

Prof. Fischer: Schmerzen treten viel öfters auf als man denkt. In Europa leiden ca. 14. Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Wir unterscheiden hierbei Schmerzen, die nach Schädigungen von Geweben entstehen sowie Schmerzen, die im Nervensystem selbst entstehen. Bei den ersteren spricht man von sog. nozizeptiven Schmerzen, bei den zweiten von sog. neuropathischen Schmerzen.

Welche Folgen haben chronische Schmerzen?

Prof. Fischer: Chronische Schmerzen können das Leben von Patienten soweit beeinträchtigen, dass sie nicht mehr in der Lage sind, ihrem Beruf nachzugehen, die Familien- und Freundesstrukturen zerstört werden und Depressionen bis hin zu Selbstmordneigungen hervorrufen. Der durchschnittliche chronische Schmerzpatient leidet sieben Jahre an den Schmerzen, ein Fünftel der Patienten 20 Jahre und länger.

Welche Möglichkeiten hat der chronische Schmerzpatient?

Prof. Fischer: Der chronische Schmerzpatient benötigt zwei Dinge:

- eine individuelle, auf ihn abgestimmte Ursachenforschung und Therapieplanung
- den Einsatz meist mehrerer, genau aufeinander abgestimmter Therapieverfahren, auch unter Einsatz modernster Hightechmedizin

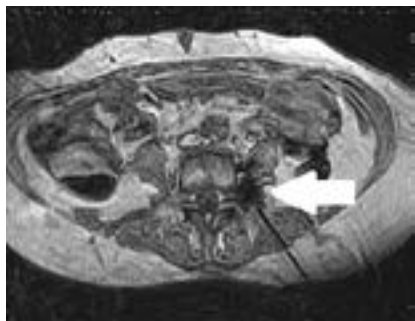


Kernspintomographische Darstellung des Bandscheibenvorfalles

medizinischer Fachbereiche abgestimmt. Aus den über 60 verschiedenen Einzeltherapieformen, die unterschiedlich zusammengesetzt werden können, lassen sich mehr als 2 Millionen unterschiedliche Therapiekonzepte herleiten.

Dies setzt eine hohe Erfahrung des Arztes sowohl in der diagnostischen Analyse von chronischen Schmerzen wie in der komplexen individuellen Therapieplanung voraus.

Hierdurch ist es möglich, für den Patienten eine maßgeschneiderte Schmerztherapie zu planen und durchzuführen und somit ein optimales schmerzarmes oder schmerzfreies Leben zu gewährleisten.



Medikamentenapplikation punktgenau mittels ultrapräziser Kernspintomographie.

Wie erfolgreich ist diese moderne Schmerztherapie?

Prof. Fischer: Ins Deutsche Schmerzzentrum kommen zunehmend Patienten, die bereits eine lang andauernde Vorgeschichte und vielfältige Behandlungsmaßnahmen hinter sich haben. Eine unabhängige Analyse zeigt, dass bei mehr als 70 % dieser Patienten in der Vergangenheit keine ausreichende Diagnosestellung erfolgte, so dass die eigentlichen Ursachen der Schmerzen nicht erkannt werden. Bei mehr als 60 % der Patienten waren die Behandlungsmaßnahmen der Vergangenheit entweder unvollständig oder fehlerhaft indiziert. Bei fast 90 % aller behandelten Patienten können wir eine deutliche Verbesserung der Schmerzsituation herbeiführen, über 40 % sind dauerhaft schmerzarm oder schmerzfrei.

Ich möchte Ihnen dies an einem Beispiel zeigen: Ein Patient, 56 Jahre, leidet seit 3 ½ Jahren unter Schmerzen im Bereich des rechten Unterschenkels und des Sprunggelenkes. Er ist seit 2 ½ Jahren in ärztlicher Behandlung, insgesamt waren acht Ärzte in der Vergangenheit mit unterschiedlichen Therapien tätig, ohne Erfolg. Durch eine eingehende Analyse unter Einsatz des offenen Hightech MRTs zeigte sich ein verdeckter Bandscheibenvorfall, der zu einer sog. atypischen Ischialgie und Schmerzen im Außenknöchel führt.

Wie in den zuvor dargestellten Abbildungen eines MRT der LWS zeigt sich in der

„Zum Einsatz kommen im Deutschen Schmerzzentrum mehr als 60 unterschiedliche einzelne Therapieoptionen. Diese werden nach Bedarf mit Spezialisten anderer medizinischer Fachbereiche abgestimmt.“

dreidimensionalen Analyse des Rückenmarks und der Wirbelsäule ein Bandscheibenvorfall, der die Nervenwurzel eindrückt und diese atypischen Schmerzen auslöst. Wir führten eine Schrumpfung des Bandscheibenvorfalls durch eine millimetergenaue Applikation eines Medikaments an dem Bandscheibenvorfall durch. Nach drei Behandlungen war der Patient innerhalb von vier Wochen völlig schmerzfrei, ist vollständig belastbar und betreibt wieder intensiv Tennis und Kraftsport.

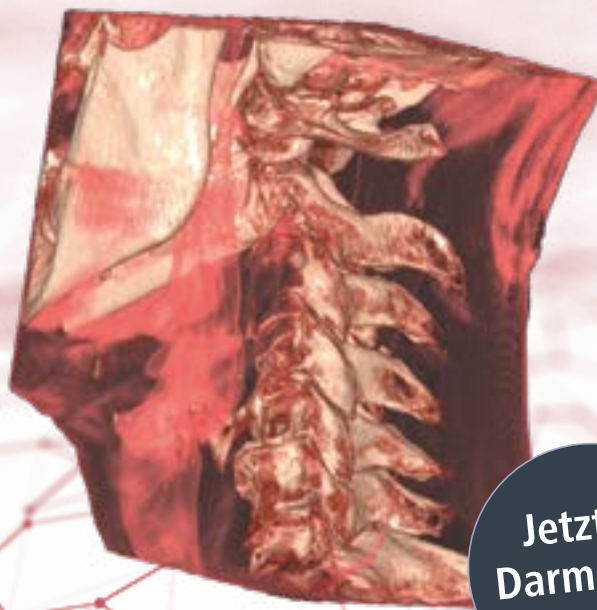
Was ist für chronische Schmerzpatienten zu fordern?

Prof. Fischer: Zunächst ist zu fordern, dass jeder Patient mit Schmerzen über sechs Wochen einem spezialisierten Schmerzzentrum zugeführt wird. Es muss eine individuelle Erhebung der Vorgeschichte sowie eine eingehende körperliche Untersuchung erfolgen. Je nach vermuteter Ursache sollten auch modernste Hightech Diagnoseverfahren zum Einsatz kommen. Nach Diagnosestellung muss eine auf den Patienten individuelle zugeschnittene Schmerztherapie auch unter Hinzuziehung weiterer medizinischer Fachgruppen erfolgen.

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

MEDICAL PREMIUM FITNESS

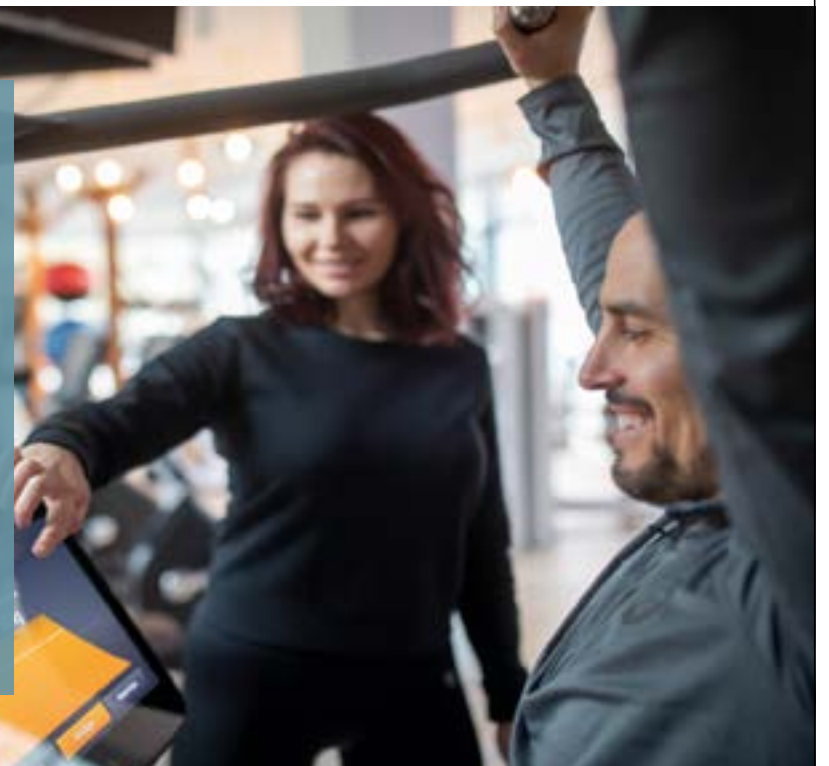
Exklusiv, modern und persönlich. Tolles Ambiente und Fitness auf Premium-Niveau.

intenso
MEDICAL FITNESS

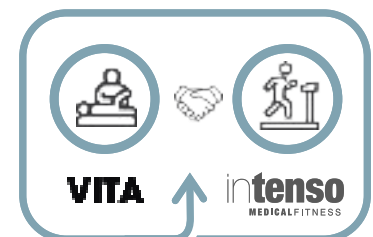
NEUERÖFFNUNG 15.-31. JANUAR 2024

📍 Mornewegstraße 32 | 64293 Darmstadt

INTENSO ist seit 13 Jahren mit zwei Standorten in Darmstadt der führende Anbieter im Bereich Medical Fitness und geht zusammen mit „Vita Reha in Darmstadt“ (Spezialist für Physiotherapie, Rehasport und Gesundheitstraining mit 14 Standorten deutschlandweit) gemeinsame Wege für eine noch intensivere Betreuung.



Medical Premium Fitnessstudio und Physiotherapie unter einem Dach: Das neue Konzept ermöglicht eine enge Verzahnung zwischen Physiotherapie und Fitnessstraining bietet ein kompetent begleitet gesundheitsorientiertes Training. Das breitgefächerte Trainingsangebot unterstützt Sie optimal beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele. Egal, ob Ihr Ziel Muskelaufbau, Gewichtsverlust, Figurformen oder Rehabilitation nach einer Verletzung ist, wir bieten Ihnen die ganzheitliche Lösung im einzigartigem Ambiente.



- Intelligente digitale Trainingstechnologie
- Regelmäßige Gesundheitsanalysen
- Medizinisches Vibrationstraining
- Persönliche Betreuung durch Experten
- Eine große Kurs- & Trainingsfläche, sowie eine größere Kursauswahl
- Ein FPZ-Rückenzentrum (für ein noch gezielteres Rückentraining)
- Exklusive physiotherapeutische Angebote
- Gerätegestützte Schmerztherapie
- Wirbelsäulengymnastik
- Kostenlose Parkplätze uvm.

Beginnen Sie Ihr Gesundheitstraining im **INTENSO Medical Premium Fitness** bis zum **31.01.2024** und starten Sie **ohne Anmeldegebühr!** Wir laden Sie herzlich ein uns kennenzulernen. Gerne können Sie auch einen unverbindlichen Beratungstermin vereinbaren!



intenso Medical Premium Fitness

📍 Mornewegstraße 32
64293 Darmstadt

📍 Erbacher Straße 87
64287 Darmstadt (Ostbahnhof)

info@intenso-darmstadt.de
www.intenso-darmstadt.de

GESUNDHEITSTRAINING UND PHYSIOTHERAPIE UNTER EINEM DACH

Medical Premium Fitnessstudio „intenso“ eröffnet in der Mornewegstraße und geht neue Wege mit VITA Reha in Darmstadt.

Das Medical Fitnessstudio „intenso“ in der Mina Rees-Straße zieht in die Mornewegstraße 32 um und geht neue Wege mit der „Vita Reha in Darmstadt“. Vom 15. bis 31. Januar 2024 feiert „intenso“ die Neueröffnung und lädt Sie herzlich ein, es unverbindlich kennenzulernen.



Seit 13 Jahren ist „intenso“ mit zwei Standorten in Darmstadt der führende Anbieter im Bereich Medical Fitness. Die „Vita Reha in Darmstadt“ ist Spezialist für Physiotherapie, Rehasport und Gesundheitstraining mit 14 Standorten deutschlandweit. Das Konzept und die Zusammenarbeit versprechen eine noch umfassendere physiotherapeutische Betreuung der Mitglieder sowie ein erweitertes Angebot.

Gesundheitstraining auf Premiumniveau und Physiotherapie unter einem Dach: Das neue Konzept ermöglicht eine enge Verzahnung zwischen Physiotherapie und Fitnessstraining. Ziel ist es ein gesundheitsorientiertes Training kompetent begleitet

anzubieten und einen nahtlosen Übergang von physiotherapeutischen Anwendungen zum selbstorganisierten Gesundheitstraining anzubieten.

Exklusiv, modern und persönlich. Tolles Ambiente und Fitness auf Premiumniveau. Das INTENSO bietet intelligente Trainingstechnologie, Gesundheitsanalysen, persönliche Betreuung und eine große Kurs- & Trainingsfläche, sowie eine große Kursauswahl, ein FPZ-Rückenzentrum (für

ein noch gezielteres Rückentraining), Gerätgestützte Schmerztherapie, Wirbelsäulengymnastik, u.v.m.

Das breitgefächerte Trainingsangebot unterstützt Sie optimal beim Erreichen Ihrer persönlichen Ziele. Egal, ob Ihr Ziel Muskelaufbau, Gewichtsverlust, Figur formen oder Rehabilitation nach einer Verletzung ist, „intenso“ bietet Ihnen die ganzheitliche Lösung. Ihr Trainingspartner für Ihre Fitness und Gesundheit.

„intenso“ feiert vom 15. bis 31. Januar 2024 die Neueröffnung des Gesundheitszentrums und lädt Sie herzlich ein es unverbindlich und ohne Termin kennenzulernen.

Um von den Vorteilen der Neueröffnung und des erweiterten Angebots zu profitieren, haben Sie bereits jetzt die Möglichkeit bis zum 31. Januar 2024 Gründungsmitglied zu werden und ohne Anmeldegebühr zu starten. Nutzen Sie diese Gelegenheit und trainieren Sie jetzt schon bis zu Eröffnung in den übrigen Standorten.

Für weitere Informationen über unsere Leistungen besuchen Sie www.intenso-darmstadt.de

Kontakt:
intenso Medical Fitness
Mornewegstrasse 32
64293 Darmstadt
Tel. 06151-7805400
info@intenso-darmstadt.de



GEHT BERGAUF

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



Living
GERLACH

KÜCHEN &
SCHLAFIDEEN

Gerlach Living

Roman Gerlach e. K.

Darmstädter Str. 51 | 64354 Reinheim

T.: 06162-919522

Öffnungszeiten

MO - SA: 9:00 - 12:30 Uhr

MO, DI, DO, FR: 14:30 - 18:00 Uhr

Mittwochnachmittag geschlossen

www.gerlach-living.de

Himmlich Schlafen!

Bei uns finden Sie alles für einen gesunden und erholsamen Schlaf:

- Schlafsysteme von RÖWA und Selecta
- Kaltschaum-, Latex- und Taschenfederkernmatratzen
- Sprungrahmen
- Polster- und Boxspringbetten
- Zudecken und Nackenstützkissen

Lassen Sie sich von uns beraten!



TIPPS
FÜR EINEN
BESSEREN SCHLAF

GUTE NACHT!

Einen erheblichen Teil unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Er ist unverzichtbar für unser Wohlbefinden. Doch bei vielen Menschen verläuft die Reise ins nächtliche Schlummerland oftmals nicht ruhig und entspannend. Zum Glück können Betroffene hier selbst jederzeit gegensteuern, indem sie bestimmte Verhaltensweisen und Einschlaftricks beherzigen. Denn wer seine Schlafhygiene entsprechend ein- beziehungsweise umstellt, schafft es besser ins Traumland hineinzugleiten.

Schlafmangel kann krank machen

Wer kennt das nicht: Man liegt im Bett, wälzt sich hin und her und kann beim besten Willen nicht einschlafen weil das Abschalten vom stressigen Alltag einfach nicht gelingen will. Oder häufige nächtliche Wachphasen führen dazu, dass man nur in Etappen döst und sich am nächsten Tag entsprechend schlapp und gerädert fühlt. Solche Schlafstörungen sind nicht nur zermürend, sie können auch- wenn sie regelmäßig vorkommen- gesundheitsschädlich sein. Denn der Schlaf, der etwa ein Drittel unserer Lebenszeit ausmacht, ist keine vergeudete Zeit, sondern eine biologische Notwendigkeit. Die bei Erwachsenen durchschnittliche Nachtruhe von sechs bis acht Stunden bringt dem Körper nämlich Erholung, stärkt sowohl das Immunsystem als auch die Leistungsfähigkeit und reguliert zugleich die Körperfunktionen: Während sich das Bewusstsein ins Reich der Träume zurückzieht, verlangsamen sich Atmung und Herzschlag; gleichzeitig sinken Körpertemperatur und Blutdruck. Zudem sind die Muskeln auf Entspannungskurs.

Die Wirkung des Schlafhormons

Der Botenstoff Melatonin ist ein wichtiger Taktgeber für den Schlaf-Wach-Rhythmus, ist also so etwas wie unsere innere Uhr, die uns an die Schlafenszeit erinnert. Als Gegenspieler des Stresshormons Corti-

sol, das für Wachheit und Aufmerksamkeit sorgt, lässt das Schlafhormon den Körper runterfahren. Sobald es dunkel wird, bildet die Zirbeldrüse im Gehirn verstärkt diesen Müdigkeitsbooster. Wie viel Melatonin der Körper herstellt, hängt vom Tageslichteinfall auf das Auge ab. Bei Helligkeit wird weniger ausgeschüttet, bei Dunkelheit deutlich mehr. Aber auch das Alter kann die Produktion des Hormons beeinflussen. So haben ältere Menschen oft weniger davon, was zu Einschlafproblemen und Schlafstörungen führen kann. Übrigens: Der Wirkstoff Melatonin, den es rezeptfrei etwa als Dragees, Kaubonbons oder Tropfen zu kaufen gibt, reicht bei weitem nicht an die hohen Dosen heran, die der Körper produzieren kann.

Was man selbst gegen Schlafstörungen tun kann

Angemessen essen und trinken: Damit dieses hormonell gesteuerte „Wellness-Programm“ auch gelingen kann und nicht durch Nervosität und Schlafmangel zum Scheitern verurteilt ist, reicht es häufig schon aus, an den äußeren Bedingungen vor dem Zubettgehen kleine Korrekturen vorzunehmen: Zum Beispiel ist es äußerst kontraproduktiv, zu spät und zu üppig zu Abend zu essen. Denn wer schwer verdauliche Mahlzeiten erst eine oder zwei Stunden vor der Schlummerzeit zu sich nimmt, hält Magen und Darm auf Trab und

damit auch das Gehirn wach. Bei der Auswahl der Getränke sollte man ebenfalls Zurückhaltung walten lassen: Vor allem Kaffee, schwarzer Tee oder Cola sind echte Wachmacher. Aber auch Alkohol, der zu reichlich fließt, ist ein berüchtigter Schlafkiller. Man nickt im angeheiterten Zustand zwar schneller ein, wacht dafür allerdings nachts häufiger auf- nicht selten begleitet von schlechten Träumen.

Die richtige Schlafumgebung

Ein besonders wichtiger Faktor für guten Schlaf ist auch das räumliche Ambiente. Wenn möglich sollte das Schlafzimmer gut abgedunkelt und nicht wärmer als 18 Grad temperiert sein. Außerdem können hochwertige und nicht zu weiche Matratzen dafür sorgen, dass nicht nur das Haupt, sondern alle müden Glieder perfekt gebettet sind.

Mentales Training

Wenn keine Maßnahme hilft und man immer noch mit dem Sandmann auf Kriegsfuß steht, sollte man an der inneren Einstellung feilen, um unerwünschten Wachphasen endlich den Garaus zu machen: Dabei ist es entscheidend, dass man sich nicht zu sehr unter Druck setzt und sich zwingt unbedingt zu einer bestimmten Stunde einschlafen zu müssen. Das ist Stress pur und garantiert zum Scheitern verurteilt. Trotzdem sollte man versuchen durch Probieren herauszufinden, wie der eigene Bio-Rhythmus tickt. Dann reguliert sich die „innere Uhr“ oft von selbst und das Hinübergleiten ins Schlummerland wird leichter. Auch bestimmte Entspannungsverfahren haben sich häufig als nützlich erwiesen: Schon mit 30 Minuten Meditation pro Tag können Betroffene lernen, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen, auch wenn sie beim Einschlafen unter Zeitdruck stehen. Als gute Einschlafhilfen haben sich aber ebenso Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung bewährt.



Fotos: © Ljupco Smokovski | photographyfirm | Bozena Fulawka - stock.adobe.com



Rituale

Unterstützend wirken könnten dabei auch beruhigende Annehmlichkeiten, die man regelmäßig vor dem Zubettgehen genießt und zelebriert, wie zum Beispiel eine Tasse Kräutertee, entspannende Musik, ein warmes Fußbad, Yogaübungen oder eine nicht allzu fesselnde Lektüre. Solche ritualisierten Regelmäßigkeiten strukturieren nämlich den Abend und programmieren den Körper – nicht viel anders als bei Kindern – auf „Abschalten“ und Ruhe. Die ermüdende Botschaft lautet dann: Es ist bald Zeit schlafen zu gehen!

Nächtliche Gedanken annehmen

Nächtliches Grübeln, bevor man in den Schlaf fällt, ist ein Zeichen dafür, dass das Unterbewusstsein arbeitet - auch das ist völlig normal. Solche kreisenden Gedanken dienen oft dazu, schwierige Situationen noch einmal zu verarbeiten und zu ordnen. Dies ist etwa bei einem privaten Streit oder einer schwierigen Situation im Job hilfreich. Deshalb sollte grundsätzlich versucht werden, auch belastende Gedanken willkommen zu heißen und sich vielleicht

Fortsetzung auf Seite 17



Illustration: © PCH.Vector – stock.adobe.com

Ca. 20 – 30% aller Menschen sind von Schlafstörungen betroffen und erkranken bis zu 10x so häufig an Depressionen wie Menschen ohne. Man versteht darunter

- Gestörte Schlafphasen
- Einschlafstörungen
- Durchschlafstörungen
- Zu frühes Aufwachen
- Schlafbezogene Atemstörungen
- Schlafbezogene Bewegungsstörungen

Zu wenig Schlaf kann zu Aufmerksamkeits- und Gedächtnisproblemen sowie zu Leistungsstörungen führen, ferner zu Stress/Burnout, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohem Blutdruck, Magenbeschwerden, Übelkeit, Gewichtsproblemen. Schlafstörungen gelten sogar als Risikofaktor für Suizid – aber auch zu viel Schlaf kann uns „runterziehen“.

Bei der Klärung der Ursachen ist für mich auch wichtig, einen Blick auf die Mikro-

nährstoffversorgung zu werfen: haben Sie genug Magnesium, B-Vitamine, Omega 3, Zink, Vitamin D sowie Tryptophan, 5-HTP? Und wie sieht es mit Ihrem Melatonin-Spiegel selbst aus?

Hohe Melatonin-Konzentrationen finden wir physiologischerweise in langen Dunkelphasen, unter Antidepressiva, hoher Einnahmemenge von Melatonin, hochdosiertem Vitamin B3 oder B6 sowie in der Schwangerschaft.

Niedrige Werte finden wir neben den hellen Jahreszeiten, (aber auch bei Helligkeit durch die Straßenlaterne vor Ihrem Schlafzimmerfenster, Handy-/TV-Licht (v.a. der Blauanteil!), Leuchtanzeigen von Weckern...) bei

- Serotoninmangel
- Einnahme von β -Blockern, Cortison, ASS
- Einnahme von „Genussgiften“ (was für

ein Wort!) wie Tabak, Alkohol, Koffein

- hohen Insulinspiegeln
- hohen Cortisolspiegeln
- intensivem Abendsport
- Stress
- Schichtarbeitern
- kleinen Babys sowie im Alter.

Melatonin aber nur als Schlafhormon zu bewerten ist jedoch viel zu wenig; es gilt als sog. Master Clock der Chronobiologie, also als zentrales Steuerhormon für die tageszeitliche Rhythmik unserer Stoffwechselprozesse und es lohnt sich somit, auf keinen der positiven Effekte zu verzichten:

- Melatonin hat eine hemmende Wirkung auf die Magensäureproduktion und kontrolliert die Cardia-Funktion
- Wirkt immunmodulierend und entzündungshemmend
- Steht in Wechselwirkung mit unserem Darm-Mikrobiom
- Positive Effekte auf die Sexualhormonproduktion, Fruchtbarkeit, Menstruationszyklus und Schwangerschaft
- Unterstützt unser Herz-Kreislauf-System
- Vorteilhafte Wirkungen sind beschrieben von Melatonin gegen die durch eine SARS-CoV-2-Infektion induzierte Koagulopathie
- Behandlung von Jet Lag
- Hemmt Muskelabbau im Alter
- Fördert die Wundheilung

Je nach Ursache und Lebensweise kommen verschiedene Strategien zum Einsatz, damit auch Sie bald wieder „schlafen wie ein Engelchen“!



Illustration: © PCH.Vector – stock.adobe.com



dr. med. sabine wiesner

fachärztin für innere medizin ernährungsmedizin



- Hausärztliches und internistisches Leistungsspektrum
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekulare Medizin
- Gesundheitsförderung
- Präventionsmedizin
- Burn-out-Diagnostik
- Aromatherapie
- Störfeld-Diagnostik
- Raucherentwöhnung
- Patientenschulungen für Diabetiker mit und ohne Insulin
- Schulungen für Patienten mit Asthma und COPD



Überlegungen dazu in ein kleines Notizbuch neben dem Bett aufzuschreiben. Auf diese Weise werden die schlafraubenden Grübeleien gewissermaßen ausgelagert und der Teufelskreis der Schlaflosigkeit wieder ein Stück mehr durchbrochen.

Aufwachintervalle als natürlich betrachten

Mehrmaliges Aufwachen in der Nacht ist wahrscheinlich evolutionär bedingt. So konnten sich unsere Vorfahren davon überzeugen, dass ihre direkte Umgebung noch warm und sicher ist. Deshalb sollte man möglichst entspannt damit umgehen. Unser Schlafzyklus ist darauf eingestellt – das Aufwachen gehört also seit jeher zu einem gesunden Schlaf dazu und ist nichts Ungewöhnliches. Eigentlich sind wir nämlich Profis im Einschlafen. Denn der Mensch wacht pro Nacht bis zu 30-mal auf – und schläft meistens – wenn der Alltagsstresslevel nicht zu hoch ist – sofort wieder ein. Wir vergessen es nur gleich wieder, da wir uns nur an Wachphasen erinnern, die mindestens eine bis drei Minuten lang sind. Wer also verinnerlicht, dass Schlafpausen etwas Normales sind, hat schon den ersten Schritt zum schnellen Wiedereinschlummern gemacht.



Dr. Ulrich Strunz

Das Schlaf-gut-Buch:

Besser schlafen – optimal regenerieren – hellwach durch den Tag – Mit dem Strunz-Programm für gesunden Schlaf

Endlich wieder gut schlafen!

Was hat Fehlernährung mit Schlafstörungen zu tun? Tatsache ist: Wenn dem Körper die Bausteine für bestimmte Hormone fehlen, finden wir keinen Schlaf. Und Bewegung? Erstaunlicherweise hält nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel Bewegung wach. Und das ständige Grübelkarussell hat sogar biologisch messbare Folgen!

Überraschende medizinische Zusammenhänge und brandaktuelle Erkenntnisse zur Regeneration im Tiefschlaf: Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz geht Schlafstörungen dort nach, wo sie entstehen – in den kleinsten Molekülen unseres Körpers. Mit praxiserprobten Sleep-well-Tipps, die für guten Schlaf sorgen. Dauerhaft.

Heyne Verlag, 224 Seiten

WAS SONST NOCH DEN SCHLAF FÖRDERT...

... Regelmäßig Sport treiben

Unabhängig von ihrer Wirkung auf unseren Schlaf sind regelmäßiger Sport und Bewegung gut für unsere Gesundheit. Körperliche Aktivität, das können auch Spaziergänge sein, fördert den Schlaf, während Trägheit eher zu Schlafproblemen führt. Bedacht werden sollte allerdings der zeitliche Abstand der Sporteinheiten zur Schlafenszeit. Ist dieser zu kurz oder das Training zu anstrengend, kann sich auch das negativ auf den Schlaf auswirken.

... Kleine nützliche Helfer

Hier können zum Beispiel digitale Angebote wie ein Meditationspodcast oder ein Hörspiel zur einschläfernden Stimmung beitragen. Beruhigende Eigenschaften haben aber genauso bestimmte Heilpflanzen: So wirken zum Beispiel Passionsblumen, Hopfen, Lavendel, Baldrian oder Melisse ebenfalls schlafanregend – ohne dabei allerdings als Naturmedizin Abhängigkeiten zu verursachen.

... Das Rauchen aufgeben

Auch Nikotin ist ein Anregungsmittel, das den Schlaf stören beziehungsweise durch Entzugserscheinungen unterbrechen kann. Ein weiterer Grund also, warum es ratsam ist, mit dem Rauchen aufzuhören.

... Aufregung vor dem Einschlafen vermeiden

Damit der Körper vor dem Schlafen zur Ruhe kommen kann, sollte man versuchen, aufregende Filme und Handy/Computerspiele vor dem Einschlafen zu vermeiden. Auch stressige Gespräche halten länger wach und sollten nach Möglichkeit nicht am Abend stattfinden.

... Nicht auf die Uhr schauen!

Wer anfängt beim Blick auf den Wecker hin und her zu rechnen, wie viel Schlaf ihm noch bleibt, gerät schnell in Missstimmung über die Situation – und das behindert das Einschlafen. Deshalb besser jegliche Zeitmesser ignorieren und versuchen entspannt zu bleiben.

... Den Lese- oder Nachtmodus des Smartphones nutzen

Diese Einstellung reduziert auf dem Display den Blaulichtanteil, der dem Tageslicht ähnlich ist. So wird die Ausschüttung des Müdemachers Melatonin nicht mehr gehemmt und das Einschlafen gelingt leichter.

Bei dauerhaften Problemen therapeutische Hilfe suchen

In der Regel handelt es sich bei Ein- und Durchschlafproblemen um vorübergehende Episoden aufgrund eines bestimmten Anlasses: die Prüfung, der Beziehungsstreit, Stress und Zeitdruck auf der Arbeit. Solche Schlafstörungen hören meist von allein wieder auf, wenn sich der entsprechende Anlass erledigt hat. Falls die Schlaflosigkeit aber immer wiederkehrt, Schlafhygiene-Tricks nicht fruchten und schließlich das nächtliche Wachsein zur Dauerbelastung wird, besteht weiterer Handlungsbedarf. Möglicherweise handelt es sich um eine Insomnie (Schlafstörung) aufgrund ernstzunehmender psychischer Probleme oder wegen Vorerkrankungen wie etwa Diabetes oder Bluthochdruck. Zur Abklärung der Ursachen sollte man dann immer ärztlichen oder psychotherapeutischen Rat suchen, um so auch weiteren gesundheitlichen Folgen entgegenzuwirken.



Nicola Wilbrand-Donzelli

Foto: © Ujaco Smokowski - stock.adobe.com

Neuer Service: kompetente medizinische Fußpflege

Praxis für Komplementärmedizin & Gesundheitsförderung

- ✓ Traditionelle Chinesische Medizin
- ✓ Med. Sauerstofftherapie (Oxyven)
- ✓ Klinische Metallausleitung (Chelate)
- ✓ Orthomolekular- & regenerative Mitochondrienmedizin
- ✓ Amerikanische Chiropraktik
- ✓ Ganzkörperhyperthermie
- ✓ Lasermedizin (LLLT / PRP)

⊕ Allgemeinmedizin & Schmerztherapie
⊕ Kinderwunschbehandlung
⊕ Integrative biologische Krebsmedizin

fritz Dr. med. h.c.
heilpraktiker

Taugogger Platz 25 • 64560 Riedstadt • Tel. 06158 / 2210 • www.tcm-fritz.de

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

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

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

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

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



Foto: © Robert Kneschke - stock.adobe.com

dienst 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

Auch bei Handicaps selbstständig auf die Toilette gehen

Nicht nur für Senioren ist ein Dusch-WC wichtiger Baustein im barrierefreien Bad

(DJD). Weil Badezimmer lange und meist von mehreren Generationen genutzt werden, sollte man rechtzeitig die Barrierefreiheit mit einplanen. Einen wichtigen Beitrag dazu können Dusch-WCs mit integrierter Intimreinigung leisten. Sie tragen dazu bei, dass bei älteren Menschen der Gang zur Toilette ohne fremde Hilfe möglich bleibt und damit als würdevoller empfunden wird. Dazu kommt das Gefühl von Frische und Sau-

berkeit, das sich bei der Intimreinigung mit warmem Wasser einstellt. Bei manchen Dusch-WCs von Toto etwa, angeboten unter der Bezeichnung „Washlet“, erleichtert bereits das über einen Sensor gesteuerte, selbsttätige Öffnen des Deckels den Zugang. Alle Funktionen sind auch bei eingeschränkter Beweglichkeit einfach und bequem per Fernbedienung steuerbar. Mehr Infos: www.my-washlet.de.



Wer sein Badezimmer vorausschauend gestalten möchte, sollte ein Dusch-WC mit seinen vielen Komfort- und Hygienefunktionen einplanen.

Foto: DJD/Toto

seit 1990

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

JEDES PÄCKCHEN EIN ZEICHEN DER HOFFNUNG



2023 feiert der Johanniter-Weihnachtstrucker sein 30-jähriges Jubiläum. Seitdem packen tausende Menschen Hilfspakete für die Aktion. Sie alle geben damit den Empfängern in den Zielländern ein Zeichen, dass sie nicht vergessen sind.

„Das Jubiläum macht uns natürlich stolz“, sagt Projektleiter Ulrich Kraus. „Doch eigentlich ist uns nicht nach Feiern zumute,

wenn wir sehen, dass auch nach 30 Jahren Engagement die Hilfe an so vielen Stellen dringend gebraucht wird – sogar mehr denn je.“ Auch in diesem Jahr gehen wieder Päckchen in die Ukraine, obwohl der andauernde Krieg die Planungen schwierig macht. Nicht nur die Ukraine selbst, auch die Menschen in den anderen Zielländern – Albanien, Bosnien, Bulgarien, Rumänien, Republik Moldau – sind von den Auswirkungen des Krieges betroffen. Die Belastungen sind hoch: weiter steigende Preise für Lebensmittel und eine große Zahl Geflüchteter aus der Ukraine. Besonders den Kindern und Familien, älteren Menschen oder Alleinstehenden fehlt es am Nötigsten. „Aber auch in Deutschland werden wir wieder Pakete verteilen, denn leider steigt auch hierzulande die Zahl der Hilfsbedürftigen. Wir arbeiten dafür wieder eng mit den Tafeln zusammen“, erklärt Ulrich Kraus.

Die Johanniter rufen bundesweit dazu auf, vom 18. November bis 15. Dezember Pakete mit Lebensmitteln und Hygieneartikeln zu packen und an den Abgabestellen vorbeizubringen. Weitere Informationen zur Aktion sowie zu Spendenmöglichkeiten unter www.johanniter.de/weihnachtstrucker

BIOLOGISCHE AUGENHEILKUNDE

Akupunktur bei Augenerkrankungen

Bei der Frage, was kann die alternative Augenheilkunde bei schweren Augenkrankheiten leisten, lautet die Antwort: Je nach Art des Leidens reichen die Erfolge vom Erhalt der aktuellen Sehkraft bis hin zur Hilfe, wo bisher alle Bemühungen vergebens waren.

Bei der Makuladegeneration, Retinitis, diabetische Retinopathie, Glaukom, Netzhauterkrankungen, Weitsichtigkeit u.a. geht die biologische Medizin von der Überlegung aus, dass degenerative Augenerkrankungen nicht isolierte Erkrankungen des Auges sind, sondern Symptome einer gesamt-körperlichen Störung. Deshalb umfasst die Therapie grundsätzlich neben der Therapie der Augen direkt, auch die des ganzen Körpers, der ganzen Person. Die Naturmedizin behandelt nicht die Krankheit als etwas Fremdes, dass es zu beseitigen gilt, sondern sie behandelt den kranken Menschen.

Die Therapie, die die Informations- und Regulationskräfte des Organismus verbessert

oder wieder herstellt, ist in vielen Fällen erfolgreicher, als die „Jagd“ gegen das Symptom. Allerdings kann auch mit diesem System nicht allen geholfen werden. Wegen der Art der Erkrankung sind auch völlige Heilungen eher selten, aber Besserung oder wenigstens der Erhalt der aktuellen Sehkraft sind die Regel, auch und gerade beim älteren Menschen.

Heute kann man die Augenakupunktur als eine Ganzkörper-Regulationsmethode betrachten, die – ausgehend vom Gedanken, dass das Auge ein Teil des Ganzen Organismus ist – auch entsprechend ganzheitlich ansetzt. Sie ist sanft und nebenwirkungsfrei.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Praxis für Naturheilkunde, Sabina Hasanagic-Schanz, Heilpraktikerin, F.X.Mayr-Therapeutin Rheinstr. 7 · Merck-Haus am Luisenplatz Tel. 06151-21000, www.hasanagic.de

FROHE WEIHNACHTEN



Besinnliche Feiertage, vor allem Gesundheit und die besten Wünsche für das neue Jahr!

Im Fahrdienst, Menüservice, Hausnotruf und der Pflege sind die Johanniter selbstverständlich auch an den Festtagen für Sie da.

Tel: 06 155 600 00
Tel: 06071 209 60
www.juh-da-di.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Im Winterurlaub auf die Augen achten

(DJD). Bei hellem Sonnenschein die Pisten runterwedeln – ein Traum für alle Ski-Fans. Allerdings bringt Winterurlaub auch Belastungen für die Augen mit sich: Fahrtwind, eisige Luft, überheizte Innenräume sowie UV-Strahlung strapazieren den Tränenfilm und begünstigen Trockene Augen. Bemerkbar macht sich das durch Brennen, Juckreiz, Rötungen oder ein unangenehmes Sandkorngefühl. Die

Symptome Trockener Augen können durch Augentropfen mit Hyaluronsäure aus der Apotheke, wie Vismed, wirksam gelindert werden. Sie können Studien zufolge lang anhaltend für wohltuende Befeuchtung sorgen. Eine hochwertige Skibrille ist ebenfalls Pflicht. Unter www.hilfe-bei-trockenen-augen.de gibt es weitere Tipps. So tun häufiges Lüften und Blinzeln den Augen gut.



Sabina Hasanagic Schanz
Heilpraktikerin / F. X. Mayr-Therapeutin

Akupunktur bei Augenleiden
naturheilkundliche Behandlung bei
Augenerkrankungen wie
Makuladegeneration,
Alters-Weitsichtigkeit, Glaukom u.a.

Praxis für Naturheilkunde

Rheinstrasse 7 • 64283 Darmstadt • www.hasanagic.de
Tel.: 06151-21000 • Fax: 06151-21024 • praxis@hasanagic.de





LUST AUF GENUSS

Kaum eine süße Leckerei ist so fest mit der besinnlichen Zeit rund um Heiligabend verknüpft wie Lebkuchengebäck, das je nach Region auch Honigkuchen, Pfeffernüsse, Gewürzkuchen oder Prinzen genannt wird. Entsprechend weichen auch die Rezepturen häufig leicht voneinander ab.

Doch im Prinzip ähneln sich die Grundbestandteile aller Variationen, die im Handel dann nochmal als industriell gefertigte Weihnachtsknabberei in unzähligen un-

terschiedlichen Formen und Aromanzügen in den Regalen landen. Es gibt aber genauso noch ambitionierte Bäckereien, in denen gerade jetzt die Lebkuchen-Herstellung Hochsaison hat und ofenfrisch – mit dem typischen weichen Innenleben und der knackigen Außenschicht angeboten wird. Eine davon ist der Betrieb der Familie Baumann im Odenwald, wo in der elften Generation das traditionelle Handwerk des Lebkuchenbackens noch leidenschaftlich gepflegt wird.

KÖSTLICHE KNABBER-KLASSIKER

Kein Weihnachten ohne Lebkuchen

Was ist drin?

Ein hochwertiger Lebkuchen enthält bis zu 30 Zutaten. Hauptbestandteil sind Hasel- und Walnüsse oder Mandeln sowie Marzipan, Marmelade, Honig oder Zucker – und nicht zu vergessen die Oblaten-Unterseite. Weitere Zutaten können außerdem sein: Orangeat, Aprikosenmarmelade, Marzipan, Schokoguss und Eiweiß als „Bindemittel“. Darüber hinaus dürfen natürlich nicht die typischen weihnachtlichen Gewürze wie Zimt, Nelken, Anis und Kardamom fehlen. Doch die genaue Zusammensetzung der Aromen und der Teigmischung ist immer auch ein gut gehütetes Geheimnis des jeweiligen Bäckers. Der Geschmack und die Formen hängen aber auch davon ab, aus welcher Region der Lebkuchen stammt und welche Rezeptur dann traditionell zugrunde liegt. Bei den berühmten „Nürnberger Elisenlebkuchen“ beispielsweise beträgt der Nussanteil bis zu 40 Prozent. Dafür kommen sie ohne Mehl aus.

Eine legendäre Nascherei

Zum kulinarischen Klassiker sind Lebkuchen aber nicht nur durch ihre charakteristischen weihnachtlichen Aromen geworden, sondern auch durch ihre Entstehungshistorie und die alten Geschichten, die sich um das Gebäck ranken. So soll im Mittelalter angeblich ein fränkischer Bäcker in Nürnberg aus der Not eine Tugend gemacht haben: Er verarbeitete Restzutaten, die in seiner Bäckerei vorhanden waren, zu einem Teig. Mehl hatte er dabei nicht mehr, dafür aber jede Menge Haselnüsse. Zum Süßen mischte er Honig bei und fügte schließlich exotische Gewürze wie Zimt und Co hinzu, die man damals schon in Nürnberg kannte. Die reiche Kaufmannsmetropole war nämlich ein zentraler Umschlagplatz für Waren aus der Ferne, die auf alten europäischen Handelsrouten hauptsächlich aus dem Orient angeliefert wurden. So mischte der Bäcker, der angeblich Leb hieß, also all das, was er hatte, zusammen und ließ dabei seine schmackhafte „Zufallserfindung“ nur kurz bei hoher Temperatur im Ofen, damit sie innen feucht blieb. Die Leute waren – so die Legende – vom Resultat schließlich derart begeistert, dass die Gewürzkuchen ohne Mehl zum Klassiker wurden – bis heute. Wie viel an dieser Erzählung wirklich dran ist, lässt sich nicht belegen. Historisch gesichert ist jedoch, dass in Nürnberg bereits vor mehr als 600 Jahren zum ersten Mal ein „Lebküchner“ urkundlich erwähnt wird.



Foto: © Björn Wjelerich – stock.adobe.com

Variationen aus alten Kaufmannsstädten

Im größeren Stil wurden Lebkuchen-Sorten aber genauso in anderen mittelalterlichen Zentren wie Augsburg, Ulm, Köln, Straßburg, Basel oder Aachen gebacken, wo sich ebenfalls seit der Antike wichtige Handelswege kreuzten. In all diesen florierenden Städten konnte man nicht nur auf betuchte Kundschaft bauen, man saß auch verkehrstechnisch an der Quelle, wenn es etwa um den Import kostbarer Gewürze ging, für die damals der Oberbegriff „Pfeffer“ – deshalb „Pfefferkuchen“ – verwendet wurde. Im Laufe der Zeit mauserten sich die aromatischen Backwaren dann zu einem beliebten Nahrungsmittel für jedermann, das wegen seiner Nährhaftigkeit und langen Haltbarkeit das ganze Jahr über verkauft wurde und dann den Beinamen „Brot“ beziehungsweise „Laib des Volkes“ bekam. Deshalb sehen Sprach-Historiker hier eher den Ursprung für die Bezeichnung „Lebkuchen“.

Zucker löst den Honig ab

Die weihnachtlichen Spezialitäten, die wir kennen, unterscheiden sich vor allem durch ihr Süßungsmittel von den historischen Vorgängern: Während in früheren Jahrhunderten vor allem Honig in den Teig kam, wird dem Lebkuchen heute hauptsächlich Zucker beigemischt. – für uns ein preiswertes Massenprodukt, das jedoch bis zum 18. Jahrhundert absolutes Luxusgut war. So musste beispielsweise ein Landarbeiter Anfang des 16. Jahrhunderts für ein Pfund Zucker-Lebkuchen zwei Tage arbeiten, für einen Honiglebkuchen dagegen nur ein paar Stunden.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Odenwälder Traditionsbäckerei

Wer heute das nostalgische Geschmackserlebnis von frischem hochwertigem Lebkuchen wieder neu entdecken will und gerade jetzt in der Weihnachtszeit mal den Fertigpackungen aus dem Supermarkt vorziehen will, muss in unserer Region nicht lange suchen – braucht also nicht extra nach Nürnberg zu reisen. Denn in Reichelsheim-Beerfurth im Odenwald pflegt der Betrieb der Familie Baumann in elfter Generation noch die alte Kunst des Lebkuchenbackens. Hier entstehen Qualitätsknabberereien in vielen Variationen und Formen nach überlieferten Familienrezepten, die größtenteils noch in Handarbeit hergestellt werden – assistiert von zuverlässigen ‚Maschinenveteranen‘.

Zu diesem nostalgischen Equipment gehört auch ein Ofen aus Schamott Stein, der von September bis Weihnachten

fast pausenlos auf Hochtouren läuft, denn die Nachfrage nach dem prominenten Gebäck, das ohne Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Haltbarkeitsverzögerer auskommt, ist groß. Bis zu vier Zentner Lebkuchen rutschen hier so täglich vom Blech. Die Details der Rezepte für die süßen Delikatessen sind allerdings geheim. Doch das tut dem Geschmack keinen Abbruch. Lebkuchen-Liebhaber, die hier bei einer der ältesten noch existierenden Manufakturen dieser Art in Deutschland einkaufen gehen, werden mehr als zufrieden gestellt. Denn sie bekommen mit dem köstlichen Gewürzgebäck nicht nur erstklassiges Traditions-Backhandwerk, sondern auch ein Stück Weihnachtsstimmung mitgeliefert.

Weitere Informationen zur Odenwälder Lebkuchenbäckerei:

www.lebkuchen-baumann.de



Foto: © Reinhard – stock.adobe.com

Lebkuchengewürz selber machen

Ein Rezept von Edeka Patschull

Mörser statt Tüte: Mit diesem einfachen Rezept machen Sie Ihr Lebkuchengewürz für die Weihnachtsbäckerei einfach selber – und zwar in fünf Minuten! Wir zeigen, wie es geht und welche Zutaten unverzichtbar für das unverwechselbare Aroma sind.

- 4 TL Zimt
- 1 TL Piment, gemahlen
- 1 TL Sternanis, gemahlen
- 3/4 TL Ingwer, gemahlen
- 1/2 TL Muskat, gemahlen
- 2 Kardamomkapseln
- 1 TL Koriander
- 3 Gewürznelken

Zubereitung

Zimt, Piment, Sternanis, Ingwer und Muskatnuss in ein Schälchen geben.

Kardamomkapseln öffnen und die Saaten in einem Mörser zerstoßen. Koriandersaat und Gewürznelken ebenfalls im Mörser fein zerstoßen.

Die Gewürze ebenfalls in das Schälchen geben und sorgfältig vermischen. Zur Lagerung in ein luftdicht verschließbares Gefäß füllen.



Foto: © Alitina – stock.adobe.com



Patschull's Schlemmer Post



Daniel Patschull

In diesen aufwühlenden Zeiten ist es mitunter eine Herausforderung, die eigene Freude aufrechtzuerhalten. Doch genau jetzt können gerade die kleinen Freuden des Lebens, die sich in unseren vier Wänden abspielen entfalten, zu Momenten der Besinnung werden. Dieses Empfinden, von geliebten Menschen umgeben zu sein, ein Glas erlesenen Rotwein zu kosten und zum Beispiel ein herzhaftes Schmorgerecht vom Bio Weiderind zu genießen, gefolgt von einem unwiderstehlichen Dessert, lässt einen dann nur allzu gerne für einige Augenblicke die Außenwelt vergessen.

Besonders jetzt in der Vorweihnachtszeit, wenn es schon sehr früh dunkel wird und es stürmt oder schneit, neigen wir nicht selten dazu, in wundervollen Erinnerungen an den vergangenen Sommer zu schwelgen. Und wenn dann auch noch das Holz im Kamin knistert, spüren wir ein wahrhaftes Stückchen Glück! Ich kenne den unschätzbaren Wert solcher Momente. Und genau sie machen unser Leben so einzigartig: das gemeinsame Beisammensein an einem liebevoll gedeckten Tisch, umgeben von den Verführungen eines im Ofen schmorenden Festmahls, dessen betörender Duft unsere kulinarischen Sinne bereits während der Zubereitung anregen. All das schenkt uns ein heimeliges, tröstendes Gefühl von zuhause – und vielleicht sogar einen Hauch inneren Frieden.

Lasst uns also die Adventszeit mit allen Sinnen und kulinarischen Schätzen genießen, die nur darauf warten, von uns entdeckt und verspeist zu werden.

Herzlichst Ihr

Daniel Patschull

Wenn Qualität entscheidet!

Das neue E-Heiner Center Patschull in der Eschollbrücker Straße 44 ist ein Einkaufsparadies für Entdecker und Gourmets!

Daniel Patschull befindet sich mit seinem Team auf der Zielgeraden einer langen, intensiven Umbaustrecke. Anfang Dezember wird es so weit sein: Dann öffnet das neue E-Heiner Center seine Pforten in eine innovative Welt des Einkaufens. Drei erfahrene Geschmacksexperten nämlich ein Fleisch- und Käse Sommelier sowie eine Spezialistin für Obst- und Gemüse – nehmen uns mit auf eine einzigartige Genuss-Reise.

In Kürze öffnet der neue E-Heiner Center Patschull im Westen Darmstadts seine Türen und verspricht nicht nur eine große Vielfalt von Qualitätsprodukten, sondern auch ein umfassendes Erlebnis für die Sinne – und das für jedes Budget. „Unsere Idee war es, einen Markt zu schaffen, der für jeden etwas zu bieten hat“ erzählt Daniel Patschull, der bereits einige EDEKA-Märkte in Darmstadt führt und aufgrund seiner langen Berufserfahrung über eine umfassende Expertise in der Branche verfügt.

Dieser EDEKA-Vollversorger beeindruckt mit einem Sortiment von rund 75.000 Artikeln. Besonders herausragend sind die verschiedenen „Wareninseln“, die das neue E-Heiner Center zu einer Anlaufstelle für sämtliche Einkäufe machen – also



Lars Bechthold



Wenke Zerfass

nicht nur für Lebensmittel. Das heißt: Auch große namhafte Handelsunternehmen wie etwa Depot, Lego, Alnatura, Thalia ergänzen die Angebotspalette und gestalten so das ohnehin umfangreiche Produktspektrum noch vielfältiger. Zudem wird jeder, der eine bestens sortierte Weinhandlung sucht, hier fündig: Von renommierten Adressen bis hin zu Geheimtipps reicht da die Auswahl – seien es heimische Weine von der Bergstraße, aus Rheinhessen und der Pfalz oder edle Tropfen aus verschiedenen bedeutenden Weinregionen Italiens, Frankreichs, Spaniens beziehungsweise aus Anbaugeländen in Übersee.

„Besonders hervorzuheben“, freut sich Marktleiter Patschull, „sind zudem unsere Frischetheken, die ebenso eine breite Palette an Köstlichkeiten zu bieten haben, darunter eine reiche Auswahl an Käse, Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse. Jede dieser Frischeinseln lädt dabei unsere Kunden zu einer Entdeckungsreise in die Welt der Aromen ein und ist eine Hommage an die Vielfalt und Qualität der Produkte.“

Wir begleiten nun drei Sommeliers von Daniel Patschull auf einer Tour durch den Markt und sind fasziniert von den kulinarischen Fachgesprächen.

Edeka Heiner Center · Darmstadt · Eschollbrücker Straße 44 · Mo – Sa 7 – 22 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · Mo – Sa 7 – 21 Uhr
Edeka Patschull · Darmstadt-Kranichstein · Grundstraße 2-8 · Mo – Sa 8 – 21 Uhr

Lars Bechthold, Käse-Sommelier, stellt dabei einen historischen Bezug her: „Seit gut zehn Jahren beobachten wir einen starken Trend bei der Nachfrage von Käse. Waren es früher nur eine Handvoll Käsesorten in der Auslage, sind wir heute locker bei 20 oder mehr“. Insbesondere Hartkäse sei gefragt und erhalte, so erklärt er weiter, klar den Vorrang vor Weichkäse bei der Kundschaft. Und eine Empfehlung für die Festtage hat er auch noch: „Zu Weihnachten rate ich, die „Trüffelperle“ aus Appenzell zu probieren. Ein äußerst schmackhafter Käse mit schwarzem Piemonteser-Sommertrüffel. Aber auch die „Zirbenkönigin“ kann ich Käseliebhabern nur wärmstens ans Herz legen“.

Wenke Zerfass ist die Hüterin über Obst und Gemüse im neuen Patschull Heiner Center: „Ich liebe meinen Job und das Präsentieren der Ware, komme gerne mit Kundinnen und Kunden ins Gespräch und hole mir dort auch Feedback“ erzählt die Expertin und strahlt. Ob es eine Tendenz der Kunden in Sachen ‚Obst und Gemüse‘ gibt, möchten wir noch von ihr wissen. „Die Exoten sind klar auf dem Vormarsch. Ob Jackfruit, Buddha-Hand, Sternfrucht. Außergewöhnliches ist sehr beliebt. Und ein weiterer Trend ist auch ganz stark: Nämlich Bio. Die Nachfrage nach biologisch und nachhaltig ein-



Jörg Dingeldein

wandfrei angebautem Obst und Gemüse ist ungebrochen groß und wächst stetig“ so Zerfass.

Jörg Dingeldein, der Fleisch-Sommelier, ist bei unserem Marktrundgang ebenfalls voll in seinem Element „Grundsätzlich setzen wir hier im in Bezug auf Fleisch auf Regionalität, Nachhaltigkeit und Tier-

wohl. Diese drei Kriterien bilden das Fundament unserer Fleischprodukte. Wir kooperieren mit ökologisch ausgerichteten Betrieben aus der Region, die uns hervorragende Qualität an Schweinefleisch (Freilandschwein und Hofglückschwein) sowie bestes Rindfleisch aus Schwarzwald-Bio-Weidehaltung liefern. Gelegentlich bieten wir auch Besonderheiten wie Ochse, Zicklein oder - je nach Saison - Wild aus dem Odenwald an.“ Und auch er hat eine Empfehlung für die Feiertage parat: „Ein echtes Highlight ist unser dry aged Fleisch der Färse, das extra für den Reifungsprozess von uns mit Rindertalg und Kräutern veredelt wurde.“

Es bleibt also spannend zu sehen, wie sich Daniel Patschulls Heiner Center demnächst im vollen Betrieb und in voller Pracht präsentieren wird. „Alles ist für eine gelungene Premiere vorbereitet“, freut sich der engagierte Marktleiter. „Die offizielle Eröffnung ist für den 4. Dezember 2023 geplant und wird bis Weihnachten von besonderen Aktionen begleitet. Für unsere Kunden wird es eine Bereicherung sein, ihren gesamten Einkauf inklusive der zahllosen attraktiven Nonfood-Angebote in einem einzigen Markt zu erledigen und dabei gleichzeitig auch immer eine kulinarische Genussreise erleben zu können.“

Durch das Interview führten:
Friederike Oehmichen und Alexander Götz

Das Bio-Weiderind – eine Hommage an die Tradition der Landwirtschaft



Wir haben Herrn Markus Kaiser auf dem Goldbachhof besucht, der Heimat der Bio-Weiderinder. Als passionierter Landwirt und Genussbotschafter ist er ein Pionier, wenn es um regionale Wertschöpfungsketten geht. Einen ganzen Tag lang haben wir ihn begleitet und erhielten dabei interessante Einblicke in Aufzucht, Haltung und Vermarktung. v.l.n.r.: Jörg Dingeldein, Daniel Patschull, Markus Kaiser und Lars Bechthold

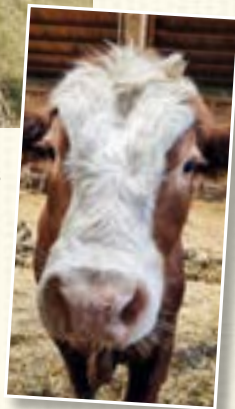
entwickeln sie eine beeindruckende Fleischqualität, die den einzigartigen Geschmack und die Zartheit des Fleisches ausmacht. Dieses Fleisch ist nicht bloß Nahrung, es ist eine Liebeserklärung an die Sinne.“ Die Bio-Weiderinder verbringen also den Großteil ihres Lebens draußen auf den saftigen Weiden des Schwarzwalds, können sich dort von dem üppigen Angebot der Natur und Vielfalt von Wildkräutern und tragen so gleichzeitig auch zur Pflege unserer Ökosysteme bei. Das ist Nachhaltigkeit in Reinkultur!

„Wir wollen unseren Kunden nicht nur ein Stück Fleisch, sondern ein Stück Agrar-Geschichte mit heimischen Bezug bieten“, erklärt Patschull. „Das Bio-Weiderind ist deshalb nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern ebenso eine Hommage an die Tradition der hiesigen Landwirtschaft.“

So sind Bio-Wiederinder in mehrfacher Hinsicht wahre Schätze... Ihr First-Class-Qualitätsfleisch birgt das kulinarische „Risiko“, dass sich jeder, der die Köstlichkeit erst einmal probiert hat, unsterblich in die schmackhafte Delikatesse verliebt. Es ist eben ein Festmahl für die Sinne, das einmal mehr die Liebe zur regionalen Identität aufleben lässt.

Über Jahrhunderte hinweg prägte das Bio-Weiderind die Landwirtschaft im Schwarzwald und anderen ländlichen Regionen. Doch in jüngster Zeit schien diese einheimische Rinderrasse mehr und mehr in Vergessenheit zu geraten. Jetzt aber sind die Weiderinder zurück auf den Wiesen unserer Region und erleben eine Renaissance, denn diese historische Art, deren Qualitätsfleisch schon unsere Vorfahren genossen haben, überzeugt nach wie vor mit ihrem unvergleichlichen Geschmack.

Was diese Rinderrasse so außergewöhnlich macht, weiß Daniel Patschull: „Die Kälber bleiben nach der Geburt in der Nähe ihrer Mütter, ernähren sich von Muttermilch und genießen das frische Gras und die vielfältigen Kräuter, die auf den Weiden wachsen. In dieser natürlichen Umgebung dürfen die Kälber in ihrem eigenen Tempo heranwachsen. Im Gegensatz zu intensiv gemästeten Artgenossen



Inmitten der Konsumwelt vieler schnelllebigere Trends und der erbarmungslosen, industriellen Massentierhaltung erhebt sich die Erzeugergemeinschaft Schwarzwald Bio-Weiderind wie ein verloren geglaubtes Relikt aus einer längst vergangenen Zeit. Hier in den sanften Hügeln und grünen Tälern des Schwarzwalds verschmelzen nämlich Tradition und Qualität zu einer Ode an die ländliche Landwirtschaft. Denn die Erzeugergemeinschaft Schwarzwald Bio-Weiderind ist mehr als nur eine Gemeinschaft von Bauern und Vermarktern. Sie ist ein lebendiges Denkmal für die ländliche Tradition, die in unseren Herzen weiterlebt: Die Erzeugergemeinschaft Schwarzwald Bio-Weiderind ist ein überzeugender Beweis dafür, dass es immer noch Orte gibt, an denen Zeit, Sorgfalt und Hingabe die Hauptzutaten für erstklassige Lebensmittel sind.



Darmstadt · Eschollbrücker Straße 44 · Mo – Sa 7 – 22 Uhr
Darmstadt-Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · Mo – Sa 7 – 21 Uhr
Darmstadt-Kranichstein · Grundstraße 2-8 · Mo – Sa 8 – 21 Uhr

Rezepte

Herbstlicher Bio-Weiderind-Eintopf

Zutaten

- 500 g Bio-Weiderindfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Selleriestange, gewürfelt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Tasse Rotwein
- 1 Tasse frische Pilze, in Scheiben geschnitten
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Das Bio-Weiderindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite legen.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig ist. Dann den Knoblauch hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten braten, bis er duftet.

Das Bio-Weiderindfleisch hinzufügen und anbraten, bis es von allen Seiten leicht gebräunt ist.

Die gewürfelten Karotten, Kartoffeln und Sellerie hinzufügen. Weiter braten, bis das Gemüse leicht anfängt zu bräunen.

Das Lorbeerblatt, Paprikapulver, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut umrühren, um die Gewürze zu verteilen.

Den Rotwein und die Gemüsebrühe hinzufügen. Den Eintopf zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme zugedeckt für 1,5 bis 2 Stunden (evtl. auch etwas länger) vor sich hin schmurgeln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Kurz vor dem Servieren die frischen Pilze hinzufügen und weitere 10 Minuten weiter schmoren lassen. Mit frischer Petersilie garnieren und heiß servieren.

Dazu passen hervorragende Tagliatelle, breite Bandnudeln, Gnocchi oder einfach nur frisches Baguette oder Ciabatta – ein himmlisches Vergnügen!

Vorbereitungszeit: 15-20 Minuten

Kochzeit: ca. 2 Stunden +



Zimtcreme mit karamellisierten Äpfeln



Zutaten

- 4 Boskop Äpfel, geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Butter
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Tasse Sahne
- 1 Tasse Milch
- 1/2 Tasse Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 4 Eigelb

Zubereitung

Karamellisierte Äpfel zubereiten: In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Apfelscheiben hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie weich und leicht karamellisiert sind, etwa 5-7 Minuten. Den braunen Zucker und den Zimt über die Äpfel streuen und umrühren, bis sie gleichmäßig karamellisiert sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zimtcreme zubereiten: In einem Topf die Sahne, Milch und Zucker erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Nicht zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und den Zimt hinzufügen. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten ziehen, damit sich der Zimtgeschmack entfaltet.

Eigelb hinzufügen: In einer separaten Schüssel die Eigelbe leicht verquirlen. Langsam die warme Zimtmilchmischung in die Eigelbmasse einrühren, um die Eigelbe etwas zu temperieren. Gießen Sie die Mischung nach und nach zurück in den Topf.

Die Mischung unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze erhitzen, bis sie eindickt und sich leicht am Löffelrücken absetzt. Dies dauert in der Regel etwa 8-10 Minuten. Passen Sie auf, dass die Mischung nicht kocht, da dies das Eigelb gerinnen lassen kann.

Servieren: Die Zimtcreme in Schüsseln oder Gläser gießen und die karamellisierten Äpfel darüber verteilen. Warm servieren und genießen!

Zubereitungszeit:
insgesamt ca. 30 – 40 Minuten

Das Menü mit Bio-Weiderind-Eintopf (siehe Innenseite) und karamellisierten Äpfeln ist perfekt für gemütliche Herbstabende und wird sicherlich Ihre Sinne verwöhnen.

Guten Appetit!



DANIEL
PATSCHELL

Darmstadt · Eschollbrücker Straße 44 · Mo – Sa 7 – 22 Uhr

Darmstadt-Arheilgen · Untere Mühlstraße 5 · Mo – Sa 7 – 21 Uhr

Darmstadt-Kranichstein · Grundstraße 2-8 · Mo – Sa 8 – 21 Uhr

Casa Molina Set

Für die Qualität bürgen wir mit unserem Namen. Dieses Set mit typisch italienischen Köstlichkeiten macht jeden Tag zum Feiertag.

1 Fl. Chianti Riserva DOCG, 0,75l
1 Fl. Aceto Balsamico di Modena, Capsula Nera, 0,25l
1 Glas Oliven, Schiacciate 220g
1 Glas Bruschetta, 180g
1 Glas Pesto Genovese, 180g
1 Glas Salsa del Diavolo, pikant, 180g
...in Geschenkkassette



GUTSCHEIN

Gutscheine erhalten Sie vor Ort und online!

7191
41,50 €
netto 34,87 €

Risotto & Pinot

Für die Freunde des norditalienischen Nationalgerichtes.

1 Fl. Vivarello, Pinot Grigio, DOC, 0,75l
1 Glas Fleur de Sel, Guerande, Casa Molina 100g
1 St. Grana Padano, Auricchio 200g
1 Beutel Risotto al Tartufo, Cascina Belvedere, 250g
1 Beutel Risotto al Limone, Cascina Belvedere, 250g
...in Geschenkverpackung

6153
33,95 €
netto 28,53 €

Über 150 Sorten **Grappa** und viele weitere Spirituosen als Präsentidee.

Grappa CASA MOLINA, diverse Regionen

Grappa Brunello, 12 mesi in Barrique
38°, 0,7l

Intensiv, delikat, feines Aroma nach Vanille mit Röstaromen.

05GM0011

29,95 €
42,79 €/l



Grappa CASA MOLINA, diverse Regionen

Grappa Amarone, 12 mesi in Barrique
38°, 0,7l

Komplex, Aroma nach Amarenakirsche und reife Früchte, warm.

05GM0010

29,95 €
42,79 €/l



Distillerie Franciacorta, Gussago (BS), Lombardei

Grappa Barolo Invecchiata, Ampolla,
40°, 0,7l

Aromen reifer Früchte, mit einem Hauch von Kakao und Vanille, komplexes Bouquet.

05GDF002

44,95 €
64,21 €/l



Grappe Distilleria Berta, Nizza Monferrato, Piemont

Grappa di Barbera d' Asti, Roccanivo, 43°, mit
Holzkiste, 0,7l

Bernsteinfarben, blumig-fruchtiges Bouquet, Maraska-Kirsche und Pfirsich.

05GBE021

109,95 €
157,07 €/l



Distillatori Rossi D' Angera, Lago Maggiore, Lombardei

Grappa Amandola, Moscato d' Asti invecchiata, 42°, 0,7l

Gold, fruchtig, weich, warm, leichter Nachgeschmack von Mandeln & gerösteten Nüssen.

05GRA005

39,95 €
57,07 €/l



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

casamolina.de

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

Sonderöffnungszeiten
siehe Titelseite!

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

WINE-MODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIEßEN

DE-ÖKO-037

Slow Food®

① Alle abgebildeten Preise sind inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten, in Euro. Flascheninhalt: 0,75l, wenn nicht anders angegeben. Alle abgebildeten Getränke enthalten Alkohol & Sulfite. Weitere Produktdetails auf: www.casamolina.de
Gültig im Aktionszeitraum bis 08.01.2024
Zwischenverkauf, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Nur solange der Vorrat reicht.

Gut informiert mit unserem **Newsletter!**

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



WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten

Foto: © Aisyaqilumar – stock.adobe.com

Wer in Ballungsräumen auf der Suche nach einer neuen, größeren Bleibe ist, weiß: Wohnraum ist Mangelware und wenn mal etwas Passendes angeboten wird, sind die aufgerufenen Mietpreise allzu oft unerschwinglich. Also bleibt häufig nichts anderes übrig, als im kleinen alten Domizil zu bleiben. Ein Grund für Frust muss das aber nicht sein. Denn auch eine überschaubare Mini-Behausung lässt sich mit einigen cleveren Einrichtungstricks – da reichen oft schon wenige Veränderungen – in ein geräumiges, luftiges Wohnparadies verwandeln, das stimmungsvoll und gemütlich aber nicht beengt wirkt. Folgende Gestaltungsideen Design-Inspirationen zeigen, wie sich so aus kleinen Räumen Großes herausholen lässt.

perfekt in ein Mini-Zimmer ein. Fazit: Kleine Räume lieben leichte filigrane Möbel, die flexibel beziehungsweise mobil einsetzbar sind und sich so gut ins Ganze einfügen, ohne dabei die Einrichtung zu dominieren.

Ordnung halten

Aufräumen macht Arbeit, lohnt sich aber! Kleine Zimmer wirken gut strukturiert und großzügiger, wenn alles seinen Platz hat. Also gilt es: So regelmäßig wie möglich den angesammelten Haushaltsfundus zu durchforsten und dann auszumisten, damit möglichst viel in Schubladen oder hinter Schrankwänden verstaut werden kann – nach dem Motto: Alles raus aus dem Blickfeld, was gerade nicht gebraucht wird. Dezent eingesetzte Deko-Objekte wie etwa Kerzenständer oder Vasen dürfen natürlich bleiben. Denn Ordnung und schöne Stimmung schließen sich nicht aus.

KLEINE RÄUME GANZ GROSS!

Einrichtungsideen für ein Zuhause auf wenigen Quadratmetern

Helle Farben

Ein Eimer weißer Farbe, eine Wandrolle und schon gewinnt das Zimmer an Volumen – zumindest optisch. Denn helle Wände und Decken reflektieren das Sonnenlicht, das öffnet Flächen und suggeriert Weite. Der Raum wirkt so größer. Ähnliches gilt für die Bodengestaltung: Zum Beispiel schaffen helle Holzbeläge oder Laminat mit einer eher ruhigen Maserung beziehungsweise einfarbige und eher großflächige Teppiche eine homogene, horizontale Ebene, wodurch Mini-Wohnungen weniger beengt erscheinen.

Akzente durch andere Kolorierungen

Optische Ruhe und Größe gehen jedoch nicht verloren, wenn neben den hellen tonangebenden hellen Farben auch andere Schattierungen – das schließt auch Muster mit ein – dezent zum Einsatz kommen. Ein bisschen „Bunt“ kann also auch hier nicht schaden. Das heißt: Nur wenige weitere jedoch nicht zu dunkle Tönungen können

dann wie ein frischer Akzent wirken, der die Blicke auf sich zieht, jedoch nicht das Gesamtensemble erschlägt. Die Kunst ist es also, unterschiedliche miteinander harmonisierende Nuancen wie den gut dosierten Einsatz von Gewürzen beim Kochen zu begreifen: Denn erst die Ausgewogenheit mit sparsam arrangierten Eye-Catchern rundet – vor allem in kleinen Wohnungen – eine farbliche Komposition perfekt ab. Das können dann zum Beispiel Kolorierungen auf einer Wand, den Vorhängen, einem Bild oder Kissen sein. Der Rest sollte sich dann möglichst dezent zurückhalten.

Luft lassen

Weniger ist mehr. Man sollte sich – auch bei gefühltem Platzmangel – gut überlegen, wie vollgeräumt ein Zimmer wirklich sein muss. Denn je näher Mobiliar und Co zusammenstehen, desto beengter wird das Raumgefühl. Deshalb sollte man beim Neueinrichten oder beim Ausmisten alter Schätze nur auf das Wesentliche setzen. Wer mit einem Lowboard als Standort fürs

TV-Gerät und als Stauraum auskommt, muss nicht die ganze Wand mit einem Schrank füllen. Also keine Angst vor freien Wänden! Denn leere Flächen, die nicht zugestellt sind, wirken nicht unbedingt langweilig. Sie lassen uns beim Wohnen Luft zum Atmen und schaffen nebenbei das Gefühl, dass das Zuhause plötzlich um einige Quadratmeter gewachsen ist.

Flexibel einrichten

Ein ausladendes XL-Sofa im Wohnzimmer? Das kann auf wenigen Quadratmetern schwierig werden.... Nicht nur was den Platz betrifft, sondern auch aus Gründen der Proportionen. Die platzsparende wenig wuchtige Alternative mit mobilen Modulen, die man je nach Bedarf zusammenstellen kann, sind da die bessere Alternative. So fügt sich zum Beispiel eine schmale Kommode, ein Schlafsofa oder ein ausziehbarer Esstisch genauso wie ein zierlicher bequemer Sessel oder Polsterhocker, der sowohl Sitzgelegenheit als auch eine Abstellmöglichkeit für ein großes Tablett sein kann,



Foto: © Dmtriy Halavach – stock.adobe.com



Foto: © FollowTheFlow – stock.adobe.com

Atmosphäre erzeugen mit den richtigen Details

Die Kür beim Einrichten ist es, Räumlichkeiten nicht nur mit Mobiliar auszustatten, sondern auch ein stimmungsvolles Umfeld zu schaffen. Denn auch in kleinen Wohnungen muss die Stimmung passen und Farben, Formen und Materialien wohnlich miteinander kombiniert werden. Dabei spielen die **Lichtquellen** eine zentrale Rolle, sind wichtiger Wohlfühlfaktor. Hier gilt nun ausnahmsweise das Motto: Je mehr, desto besser. Denn das Gute an Leuchten: Sie erweitern ein Zimmer optisch und nehmen kaum Platz weg: Die Stehleuchte neben der Sitzzecke, die Pendelleuchte über dem Esstisch, die Tischleuchte auf dem Sideboard setzen einzelne Wohnbereiche dann ins rechte Licht – können so auch in kleinen Zimmern unterschiedliche illuminierte Wohlfühlniseln schaffen, die bespielt werden wollen.

Unverzichtbar sind genauso schöne **Teppiche**, die möglichst immer in hellen, raumvergrößernden Schattierungen – dazu gehören übrigens auch Streifen-Designs – gehalten sein sollten, mit ihren zahlreichen Qualitäten: Sie zaubern Kuschelatmosphäre in den Raum, verbinden Möbelstücke wie Stuhl und Tisch oder Sessel und Sofa und trennen Funktionsbereiche. Sie schlucken zudem Schall und ganz nebenbei schmeicheln sie den Sinnen – sei es als Fußwärmer oder auch mal als hochflorige Liegefläche.

Besonders vielseitig als Deko in kleinen Räumen sind genauso **Kissen**: Sie garantieren als ausgesprochen flexible textile Mitbewohner, die nahezu überall gut in Szene gesetzt werden können, im Handumdrehen und ohne große Investitionen, dass das Zuhause gemütlich und heimelig wirkt. Hier sollte man jedoch darauf achten, dass Farben und Muster miteinander harmonisieren und hell beziehungsweise dezent sind.

Was man bei wenig Platz unbedingt vermeiden sollte

Unterm Strich geht es beim Wohnen auf kleiner Fläche also immer um optische Optimierung, viel Helligkeit, klare Strukturen, Luftigkeit und gut durchdachte Proportionen. Bestimmte Interieurs-Vorlieben sind jedoch mit diesen gestalterischen Faustregeln nicht vereinbar, da sie genau das Gegenteil von dem bewirken, was beim Einrichten einer kleinen Wohnung eigentlich bezweckt wird: So sollte möglichst immer auf große, wuchtige und zu viele Möbel verzichtet werden. Sie lassen den Raum gedrungen und überladen erscheinen. Zudem haben dunkle Wände und Decken ebenfalls eine erdrückende Wirkung – lassen so ein Mini-Zimmer noch weiter schrumpfen.

Auch zu wenig Licht ist kontraproduktiv, weil das Zuhause dadurch mangels genügender Helligkeit zu einer Wohnhöhle mutieren kann. Verzichten sollte man außerdem möglichst auf großformatige und „laute“ Bilder an den Wänden, da sie den Raum regelrecht erschlagen. Als suboptimal für die Raumwirkung kann sich ebenso ein Stilmix aus vielen verschiedenen Möbelstücken, Farben, Formen und Materialien entpuppen. Das lässt das gesamte Gefüge schnell vollgestopft, unruhig und unstrukturiert wirken. Ähnliches gilt für ein Zuviel an Deko-Stücken. In großen Mengen auf Möbeln drapiert, wird daraus ein beliebiges Durcheinander wie in einem überquellenden Souvenirladen.

Nicola Wilbrand-Donzelli

wulf-berger.de

Metallbau

Anbaubalkone · Geländer
Treppen-/Handläufe
Fenstergitter · Einbruchschutz

Überdachungen

Terrassendächer · Wintergärten
Carports · Markisen · Sonnensegel

Haustüren

Haustüren · Haustürvordächer
Fenster

Tore und Zäune

Hoftore · Schiebetore · Garagen-
und Rolltore · Torantriebe

WULF & BERGER

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

Beratung,
Planung und
Ausführung – individuell
nach Ihren Wünschen!

Perfekte
Lösungen
rund ums
Haus!



Gutschein

Sie erhalten 15 % Rabatt*

Werkverkauf

- Porzellanartikel
- Glaswaren
- Koch- und Grillzubehör

Bis zu 50 % unter Regulärpreis!

Montag bis Samstag 10:00 bis 18:00 Uhr
Bahnhofstraße 76 – 64401 Groß-Bieberau

*Pro Person nur ein Gutschein. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Nicht gültig an Sonderverkaufstagen. Keine Barauszahlung.



EIN BILDUNGSDIENSTLEISTER IM RAMPENLICHT

Sechs Fragen an Joachim Disser, Geschäftsführer BWHW



Joachim Disser,
Geschäftsführer BWHW

Foto: © BWHW

1. In der hessischen Bildungslandschaft ist das BWHW ein nachgefragter Dienstleister und beruflicher Weiterbildungspartner. Was hat zu dieser Erfolgsgeschichte beigetragen?

Wer ein bewährtes Sprungbrett zum Einstieg in Job oder Ausbildung nutzen will, der ist beim BWHW und seinen Tochtergesellschaften in besten Händen. Als Bildungsorganisation der Vereinigung hessischer Unternehmerverbände punkten wir seit mehr als 50 Jahren in Hessen mit einem vielfältigen Beratungs-, Qualifizierungs-, Betreuungs- und Dienstleistungsspektrum. Es sind das Wissen um Struktur- und Wirtschaftsentwicklungen, Arbeitsplatzanforderungen, individuelles Wissen und Können sowie die institutionellen Erfahrungen bei der Lösung gesellschaftlicher und arbeitsmarktspezifischer Probleme, die das BWHW geprägt haben. Speziell die Nähe zu Unternehmen aller Größen und Branchen und deren Personalfragen hat immer wieder zu einer innovativen Weiterentwicklung des Produktportfolios geführt. Aber auch das Wissen über Arbeitssuchende selbst mit unterschiedlichster Bildungsbiographie, Sozialisation und Lernerfahrung wurde immer wichtiger für die Bildungsarbeit. Ob Sozialpädagoge, Psychologe, Betriebswirt, Meister, Facharbeiter, Lehrkraft, Informatiker oder auch Seiteneinsteiger – es ist der Mix an Qualifikationen und Kompetenzen bei unseren Beschäftigten der zur positiven Unternehmensentwicklung des BWHW beigetragen hat. Davon profitieren alle Arbeitsmarkt-

akteure in Wirtschaft und Gesellschaft, ganz besonders auch die, die noch keinen Zugang in Beschäftigung und Ausbildung gefunden haben.

2. Fachkräftemangel, Arbeitslosigkeit und Integration sind zentrale gesellschaftliche Themen. Mit welchen Produkten und Qualifizierungsmaßnahmen bietet das BWHW als bewährter Arbeitsmarktakteur hierfür Lösungen und Hilfen?

An 70 Standorten in Hessen und Rheinland-Pfalz und mit der Tochtergesellschaft CONSULT Personaldienstleistungen GmbH auch bundesweit, ist das BWHW für Menschen, Unternehmen, Verwaltungen, Ämter und Behörden aktiv. Zu den bewährten Angebo-

ten – um nur einige beispielhaft zu nennen – gehören Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen, Berufsausbildung in außerbetrieblichen Einrichtungen, Ausbildung für Menschen mit Beeinträchtigungen, Jobcoaching für Fach-, Führungskräfte und Akademiker, Bewerbungsmanagement, berufliche und gesundheitliche Eignungsüberprüfung, Alphabetisierung und Grundbildung, Berufssprachkurse Deutsch, Integrationskurse, online-Weiterbildungsangebote, Outplacement, Zeitarbeit, Transferberatung bei Personalveränderungen, betriebliches Eingliederungs- und Gesundheitsmanagement, ambulante Erziehungs- und Familienhilfen, Berufsorientierung, Schulsozialarbeit sowie die Förderung sozialer und beruflicher Teilhabe als Beitrag für eine inklusive Gesellschaft. Mit dieser Breite an unterschiedlichsten Beratungs-, Lern-, Qualifizierungs- und Unterstützungsangeboten ist das BWHW eine erste



**BWHW –
Das Bildungswerk der
hessischen Wirtschaft**

1972 als gemeinnützige Bildungsorganisation der Vereinigung hessischer Unternehmerverbände gegründet, ist in Hessen und Teilen von Rheinland-Pfalz eine wichtige und geschätzte Bildungseinrichtung. Mit der Beratung, Betreuung, Qualifizierung und Integration von z.B. Jugendlichen, Erwachsenen,

Menschen mit und ohne Behinderung oder Migrationshintergrund sowie der Begleitung von Beschäftigten und von Transformationsprozessen leistet es zusammen mit seinen Tochterunternehmen einen wichtigen Beitrag zur Fachkräftesicherung und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Es beschäftigt rund 1500 festangestellte und 1000 freie Mitarbeiter.

Weitere Infos unter www.BWHW.de

Adresse zur Lösung individueller, betrieblicher und gesellschaftlicher Probleme. Weitere Details zu Produkten, Zielgruppen, Kooperationspartnern und Qualitätsmanagement finden Sie auf bwhw.de

3. In vielen Unternehmen, Verwaltungen, Erziehungs- und Betreuungseinrichtungen fehlen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Welche Unterstützung bietet das BWHW für die Personalgewinnung?

Zum Kerngeschäft des BWHW gehört seit seiner Gründung 1972 die individuelle Förderung und Qualifizierung von Arbeit- und Ausbildungssuchenden. Ob Schulabgänger mit und ohne Bildungsabschluss, Rückkehrerin aus der Familienpause, Asylbewerber, Schwerbehinderter oder auch Langzeitarbeitsloser und freigestellter Mitarbeiter, alle können im Leistungsspektrum des BWHW eine für ihre persönlichen Belange passende Qualifizierung, Beratung und Betreuung nutzen. Moderne Lernmethoden, Kompetenzfeststellung, online-Angebote, berufsspezifischer Fachunterricht und an persönlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten anknüpfende sozialpädagogische Unterstützung bilden das Gerüst für eine erfolgreiche Arbeitsmarktintegration. Davon profitieren nicht nur Arbeits- und Ausbildungssuchende, sondern auch Unternehmen und Gesellschaft insgesamt.

4. Auch im BWHW sind immer wieder Fach- und Führungsstellen zu besetzen. Wie reagieren Sie auf diese Entwicklung?

Über den bundesweiten Fachkräftemangel nur zu lamentieren, hilft nicht weiter. Auch bei uns hat die Gewinnung und Sicherung von Beschäftigten hohe Priorität. Intern haben wir die Personalentwicklung intensiviert und hoffen damit, mittel bis langfristig neue Führungsstellen besetzen und weitere Führungskräfte qualifizieren zu können. Extern nutzen wir Kommunikationsmedien wie Print und Social Media. Als weitere Idee setzen wir auf das Konzept, Mitarbeiter werben Mitarbeiter. Hier haben wir mit unseren 1500 Beschäftigten ein großes Potential, um Außenstehenden authentische und individuelle Einblicke zu Jobs, Karriereperspektiven und Unternehmenswerten zu geben. Auch wenn der Werkzeugkasten für die Personalakquise gut gefüllt ist, müssen wir mit Blick auf die weitere demographische Entwicklung uns noch nachhaltiger um Mitarbeitergewinnung und -entwicklung kümmern.

5. Im Wettbewerb um qualifizierte Mitarbeiter geht es nicht nur um attraktive Arbeitsplätze und gute Bezahlung, sondern auch um wertschätzende Unternehmenskultur und vorausschauende Personalentwicklung. Welche Empfehlungen haben Sie?

Eine ganzheitliche Unternehmensphilosophie ist unerlässlich, um im öffentlichen Wahrnehmungsbild zu punkten. Neben den „harten“ Faktoren wie flexible Arbeitszeiten, sicheres Einkommen und ausgewogene Sozialleistungen bestimmen aber auch kooperativer Führungsstil, Vertrauen, Respekt und Wertschätzung sowie Kompetenzen fördernde Mitarbeiterorientierung und persönliche Gestaltungsfreiräume bei der Aufgabenerfüllung das Unternehmensbild. Ein Höchstmaß an individueller Gestaltungsfreiheit ist der Katalysator, um einerseits anspruchsvolle Leistungsziele zu erreichen und andererseits Identifikation und Bindung mit dem Unternehmen zu stärken.

Eine wichtige Rolle dabei hat die an den Stärken der Mitarbeiter ausgerichtete systematische Personalentwicklung. Sie hilft mit, definierte und messbare Leistungsanforderungen zu erfüllen, Teamfähigkeit auszubauen und das Einsatzspektrum der Mitarbeiter durch neu erworbene Kompetenzen zu erweitern. Unerlässlich dabei ist aber auch ein offener Blick für die zu beratenden und zu qualifizierenden Menschen und die Welt in der sie leben.

6. Für die offenen Stellen im BWHW werden immer wieder qualifizierte Mitarbeiter und kompetente Führungskräfte gesucht. Welche Fachkräfte werden aktuell benötigt?

Im Großraum Frankfurt, Marburg und Kassel freuen wir uns über Bewerbungen zur Besetzung von Arbeitsplätzen im Controlling. Zum breiten Aufgabenspektrum eines Controllers gehören u.a. Umsatz- und Kostencontrolling, Budgeterstellung, Preiskal-

kulation, Investitionscontrolling, Steuerung des Personaleinsatzes und der Personalauslastung, Vorbereitung und Mitwirkung bei Ausschreibungen, fachliche Leitung der regionalen Verwaltung sowie vertrauensvolle Zusammenarbeit und zielgerichtete Unterstützung des Regionalleiters bei allen betriebswirtschaftlichen Fragen. Erwartet werden von den Bewerbern ein Hochschulabschluss in BWL/VWL, mehrjährige Berufserfahrung im Bereich Controlling mit fundierten Kenntnissen im betriebswirtschaftlichen Reporting und umfangreiche Office-Kenntnisse, insbesondere Excel. Interessenten schicken ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen an gf@bwhw.de



PROJEKTLEITER/-IN / TEAMLEITER/-IN M/W/D
Arbeitsmarktdienstleistungen und Berufsbildung

Die BWHW-Gruppe ist ein Zusammenschluss des Bildungswerks der Hessischen Wirtschaft e. V. [BWHW] und seiner Tochtergesellschaften. Wir verfolgen das Ziel individuelle Chancen zu eröffnen, unternehmerische Erfolge zu sichern und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen.

Mit drei Bildungswerken sind wir in Hessen und Rheinland-Pfalz an mehr als 70 Standorten vertreten. Rund 1.300 fest angestellte Mitarbeiter/-innen erbringen dort hochwertige Dienstleistungen für öffentliche Auftraggeber, Unternehmen, Beschäftigte und Stellensuchende.

Zur erfolgreichen Weiterentwicklung unserer Arbeit suchen wir in Wiesbaden und Region Frankfurt und Region sowie Darmstadt und Region Projektleiter/-innen / Teamleiter/-innen [m/w/d].

Als Projektleiter/-in / Teamleiter/-in verantworten, koordinieren und entwickeln Sie unser Dienstleistungsangebot für öffentliche Auftraggeber, Unternehmen, Beschäftigte sowie Ausbildungs- und Arbeitssuchende.

Ihre Aufgaben

- Leitung unserer Bildungs- und Integrationsmaßnahmen
- Auswahl, Führung und Entwicklung des Personals in Zusammenarbeit mit dem/der Regionalleiter/-in
- Weiterentwicklung der bestehenden Projekte und Erschließung neuer Aufträge
- Pflege und Ausbau der Auftraggeberbeziehungen sowie Netzwerkpartnern

Ihr Profil

- Führungskompetenz und möglichst erste Erfahrungen in der Personalführung
- Unternehmerisches Denken und Handeln
- Freude am eigenverantwortlichen Arbeiten
- Hochschulabschluss

Unser Angebot

Wir bieten Ihnen eine unbefristete und anspruchsvolle Tätigkeit in einem gesellschaftlich relevanten Bereich mit vielfältigen Gestaltungs- & Entwicklungsmöglichkeiten mit einer attraktiven und zukunftsicheren Vergütung.

Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung an unser Bewerbungsportal unter www.bwhw.de/von-uns/jobs



STV. REGIONALLEITER/-IN M/W/D
Arbeitsmarktdienstleistungen und Berufsbildung

Werden Sie Teil der Bildungsinstitution der hessischen Unternehmerverbände. Mit mehr als 1.000 fest angestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erbringen wir Dienstleistungen für öffentliche Auftraggeber, Unternehmen, Beschäftigte sowie Ausbildungs- und Arbeitssuchende. Werte und Nachhaltigkeit sind uns ebenso wichtig wie Diversität und Inklusion. Daher sprechen wir nicht nur darüber, sondern setzen dies in unserer täglichen Arbeit auch um.

Zur erfolgreichen Weiterentwicklung unserer Arbeit suchen wir für unsere Region Rhein-Main eine/n stellvertretende/n Regionalleiter/-in.

Als stv. Regionalleiter/-in sind Sie verantwortlich für einen regionalen Teilbereich und berichten an den/die jeweilige/n zuständige/n Regionalleiter/-in. Sie sind Teil des erweiterten Leitungskreises unserer Unternehmensgruppe.

Ihre Aufgaben

- Leitung unserer Bildungs- und Integrationsmaßnahmen unter fachlichen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten
- Personalauswahl und -entwicklung
- Führung der zugeordneten Teamleiter/-innen und Koordinationskräfte
- Weiterentwicklung unserer Dienstleistungen und Erschließung neuer Aufträge
- Pflege und Ausbau der Beziehungen zu unseren Auftraggebern und Netzwerkpartnern

Ihr Profil

- Führungserfahrung in den Bereichen Arbeitsmarktdienstleistungen, Berufsbildung, berufl. Rehabilitation oder Sozialdienstleistungen
- Hochschulabschluss
- Unternehmerisches Denken und Handeln
- Erste Erfahrungen in der Leitung eines Profitcenters
- Verankerung in einer der genannten Regionen

Unser Angebot

Wir bieten Ihnen eine anspruchsvolle Tätigkeit in einer erfolgreichen Unternehmensgruppe mit vielfältigen Gestaltungs- & Entwicklungsmöglichkeiten.

Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung an unser Bewerbungsportal unter www.bwhw.de/von-uns/jobs

OH-(NE) TANNENBAUM...

Originelle Alternativen zum nadeligen Klassiker

So ein Weihnachtsbaum ist bei vielen eine alternativlose Tradition, die jedoch alle Jahre wieder auch eine Menge Arbeit macht: erst der Baumkauf, dann das endlose Möbelrücken, weil das gute Stück mal wieder nicht so recht an den ausgewählten Platz ins Wohnzimmer passen will, der Kampf mit den Nadeln und zu guter Letzt muss der holzige und stachelige Mitbewohner auf Zeit auch noch entsorgt werden. Gründe genug gibt es also, um vielleicht mal originelle Alternativen – da bieten sich auch DIY-Projekte an – auszuprobieren. Und ökologischer wäre der Verzicht auf Nordmann, Fichte und Co allemal. Wir zeigen die schönsten Ideen, für alle, die Weihnachten mal ohne echten Baum feiern wollen.

Folgende Do-It-Yourself-Inspirationen zeigen wie's geht...

Hängender Weihnachtsbaum aus Stöcken

Diese DIY-Idee für die Wand ist perfekt für alle, die wenig Platz haben: Dafür einfach ein paar Äste (mindestens fünf) auf die gewünschte Länge bringen und in der typischen Dreieck-Baumform anordnen. Die Enden müssen dabei beidseitig mit festem Garn verknotet werden. Wichtig dabei ist, dass der Faden immer dieselbe Länge hat, damit die Abstände zwischen den Einzelteilen gleich sind und alles eine gewisse Symmetrie bekommt. Danach die Holzkonstruktion, die man entweder von der Decke mittels einer Schnur wie ein Mobile schweben lässt oder wie ein Bild an die Wand drapiert, mit Baumschmuck und Lichterketten behängen. Das sieht festlich aus – und nadelt nicht.



Foto: © irena_geo - stock.adobe.com

Weihnachtsbaum aus Altholz-Ästen

Dieses Projekt erfordert etwas Zeit und Einsatz. Beim nächsten Waldspaziergang einfach die Augen nach großen Ästen offenhalten, diese einsammeln und anschließend zuhause trocknen. Dafür die gleichmäßig größer werdenden Exemplare durchbohren und dann zum Beispiel auf eine Aluminiumhohlstange stecken. Wer möchte, kann statt Ästen auch übrig gebliebene Holzplatten nehmen. Zum Schluss

den dreidimensionalen „Baum“ in einen Sonnenschirm- oder Christbaumständer einspannen, fertig! Tipp: Moosbewachsene Altholz-Äste aus dem Wald sehen besonders schön aus.

Kork trifft Kugeln

Das Basismaterial ist hier eine große Korktafel, die wie eine Leinwand bestückt wird – nur eben plastisch wie ein Relief: Dazu nehme man Kugeln oder anderen Weihnachtsaccessoires, die an den Halteösen dann mit Reißzwecken in Form einer treppenartigen Weihnachtsbaumsilhouette befestigt werden. Das Schöne daran: Mit wenigen Handgriffen ist dieses auf Kork montierte Modell, das aufgehängt oder an die Wand gelehnt wird, fertig – und das ganz ohne viel Platz im Zimmer zu beanspruchen. Eine Variante dazu ist ein Weihnachts-Arrangement in einem großen Bilderrahmen: Dazu wird das Ganze – ähnlich wie bei einem Memory-Board für Zettel – mit entsprechend angeordneten Schnüren bespannt, wo dann die aufgehängten Kugeln, Glöckchen und Figuren die Umrisse eines Tannenbaumes nachzeichnen.

Bänder statt Bäumchen

Festliche Stimmung lässt sich auch mit einem bunten Bänderpotpourri erzeugen. Dafür benötigt man nur einen zentralen Punkt an der Zimmerdecke für einen Haken, der später alle Bänder oben zusammenhält. Für den Boden braucht man dann einen standfesten runden Sockel oder einen Ring, wo sämtliche Textilien-Enden in Kreisform straff befestigt werden. So entsteht schließlich eine Art transparenter Stoffkegel, der zusätzlich mit Kugeln und Lichterketten glanzvoll in Szene gesetzt werden kann – oder ungeschmückt minimalistisch schlicht bleibt.

Upcycling Christmas-Style

Hierzu eignet sich zum Beispiel eine ausgediente alte „zweibeinige“ Holzleiter, die zwar weniger für kleine Räume geeignet ist, dafür aber umso imposanter wirkt, wenn alle Sprossen mit Lichterketten umwickelt werden und vor allem Kugeln dann in besonders schönem Glanz erstrahlen. Wer weniger Platz zur Verfügung hat, kann genauso eine einfache Leiter umfunktionieren, die dann als geschmücktes Weihnachtsensemble an einer Wand lehnt. Aufpeppen lassen sich solche Vintage-Stücke übrigens, indem man sie zusätzlich weiß lasiert und so ein reizvoller Shabby-Look entsteht.

Von der Rolle

An dieser Christbaum-Alternative werden vor allem Kinder ihre Freude haben: Hierfür benötigt man in verschiedenen Längen jede Menge übriggebliebene Papprollen von Klopapier, Paketband, Geschenkpapier oder Küchenrollen, die nach Lust und Laune angemalt werden können und dann der Größe nach geordnet in Form einer Tannenbaum-Silhouette zusammengeklebt werden. Danach können die kleinen Kunstwerke nach Belieben weihnachtlich verziert werden.

Weniger ist mehr

Minimalistisch und insbesondere für Handwerksmuffel perfekt geeignet, sind als Eyecatcher auch immergrüne Zweige – das können aber genauso Ranken von Zimmerpflanzen sein – oder ein von der Decke oder am Fenster hängender besonders schön geformter Altholz-Ast... Dann nur noch ein paar Kugeln oder anderer Schmuck als festliche Akzente dranhängen und fertig ist das weihnachtliche Ensemble.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Erleben Sie grenzenlose Freiheit

Ausgerichtet auf Ihre individuellen Bedürfnisse planen und realisieren wir Ihr barrierefreies Badezimmer – damit Sie den Freiraum bekommen, den Sie brauchen.

Verbessern Sie mit einer neuen Enthärtungsanlage nicht nur Ihre Trinkwasserqualität, sondern schützen Sie Ihre Trinkwasserinstallation vor Kalkablagerungen.

Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.



GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

Wiesenstraße 11 · 64347 Griesheim · Telefon: 06155 63205
www.shk-schweitzer.de · info@shk-schweitzer.de

KONTINUIERLICHER AUSBAU DER GEWINNUNG ERNEUERBARER ENERGIEN IN DER REGION



Wind- oder Solarparks zu realisieren, ist ein komplexer Prozess: Eine sorgfältige Planung ist erforderlich, verschiedene Akteure müssen zusammenarbeiten und zahlreiche Faktoren berücksichtigt werden.

In diesem Teil wird beleuchtet, wie Planung und Vorarbeiten aussehen, die im Konzern und vor Ort notwendig sind, solche großen Projekte umzusetzen.

Wie gewinnt der Ökoenergie- und Telekommunikationsversorger ENTEGA neue regenerative Energieprojekte zur Stromversorgung der Region? Wie werden diese innerhalb des Konzerns realisiert? Was ist für die Genehmigung notwendig und wie läuft der Bau dieser Projekte ab? Mit all diesen und weiteren Fragen beschäftigt sich die Geschäftsfeldentwicklung Erzeugung der ENTEGA AG in Darmstadt täglich. Ganz im Sinne der Vision und Mission des Konzerns streben die Mitarbeitenden dem Ziel des kontinuierlichen Ausbaus der Gewinnung erneuerbarer Energien entgegen. Dabei sind Wind- und Freiflächen-Solarparks eine der effektivsten Quellen zur Gewinnung von regenerativem Strom und leisten einen wertvollen Beitrag zur Reduktion der CO₂-Emissionen.

„Der Ausbau der Erneuerbaren wird auch in Zukunft höchste Priorität haben. Bis zum Jahr 2027 werden wir weitere 27 Windenergieanlagen mit einer Gesamtleistung von 142 Megawatt in Betrieb nehmen“, sagt

Dr. Marie-Luise Wolff, Vorsitzende des Vorstands der ENTEGA. Allerdings darf man in Deutschland Standorte für Wind- und Solarparks nicht beliebig wählen. Für Windenergie sind sogenannte Vorrangflächen gesetzlich festgelegt und aufgrund ihres hohen Potenzials für die Windenergieerzeugung ausgewiesen. Diese Standorte zeichnen sich durch gute Windverhältnisse und eine geringe Beeinträchtigung von Umwelt und angrenzenden Wohngebieten aus.

Bei Solarparks liegt die Planungshoheit dagegen grundsätzlich bei den Kommunen selbst. Vor der Errichtung eines Solarparks ist von der Standortkommune ein Bebauungsplan neu aufzustellen und dem Projekt mehrheitlich zuzustimmen. Die Identifikation geeigneter Flächen erfolgt dabei meist durch Projektentwickler. Das Ziel der ENTEGA-Geschäftsfeldentwicklung Erzeugung ist es, Standorte im Rahmen von Pachtverträgen für eine Mindestlaufzeit von mindestens 25 Jahren zu sichern und im Anschluss einen Wind- oder Freiflächen-Solarpark zu errichten. Die Flächenakquisition bis hin zur endgültigen Inbetriebnahme der Anlage erfolgt durch die ENTEGA selbst über verschiedene Schritte. Dabei werden potenzielle Standorte für Erneuerbare-Energien-Anlagen sehr häufig durch deutschland- oder europaweite Ausschreibungen der Flächeneigentümer vergeben.

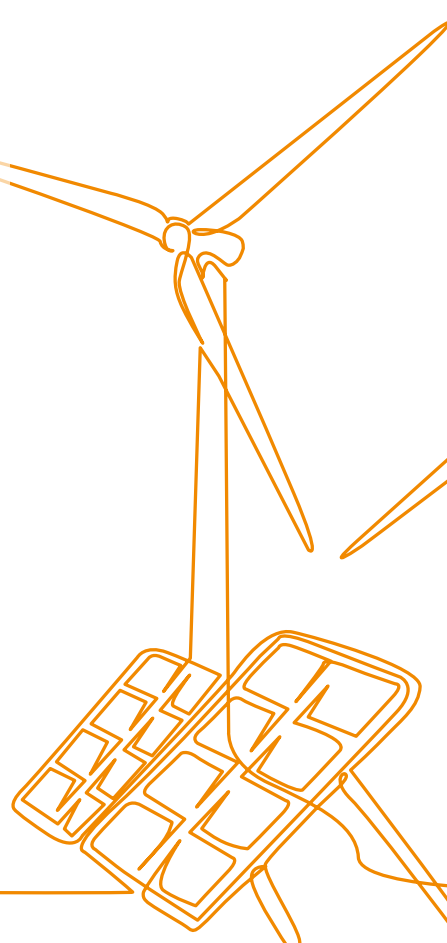
Die Standortbeurteilung ist der erste Schritt und beinhaltet umfangreiche Vorprüfun-

Der in Planung befindliche Bürger-solarpark Klein Bieberau (Gemeinde Modautal), ein gemeinsames Projekt von ENTEGA und Energiegenossenschaft Odenwald. Er soll voraussichtlich Ende 2024 in Betrieb gehen.

gen hinsichtlich der Windverhältnisse oder der entsprechenden Sonneneinstrahlung. Diese Faktoren entscheiden, neben ökologischen und technischen Aspekten, maßgeblich über die wirtschaftliche Tragfähigkeit eines Projektes. Sollte der Standort attraktiv für die Errichtung einer Anlage sein, so gibt die ENTEGA ein Angebot für die Pachthöhe gegenüber dem Verpächter ab und hofft, sich gegenüber den Konkurrenten von Projektentwicklern, anderen Energieversorgern oder anderen privatwirtschaftlichen Unternehmen bei der Flächensicherung erfolgreich durchzusetzen. Bei der Angebotsabgabe entscheidet aber nicht allein nur das wirtschaftlichste Angebot, sondern auch andere Faktoren, wie beispielsweise die Möglichkeit einer regionalen Bürgerbeteiligung. Hierzu bietet die ENTEGA AG bereits seit dem Jahr 2016 über eine eigene onlinebasierte Plattform Beteiligungsmöglichkeiten an.

Für die Jahre 2022 und 2023 gewann die ENTEGA so zahlreiche Standorte zur Errichtung von Windenergie- und Freiflächenphotovoltaikparks im Rahmen von Ausschreibungen: Hülzweiler im Saarland, Büdinger Wald und Groß-Umstadt in Hessen bei der Windenergie sowie Modautal, Otzberg, Reinheim, Lampertheim in Hessen und Rhaunen und Leiwen in Rheinland-Pfalz für die Solarenergie.

Fortsetzung folgt.



GASNETZE? HABE ICH IM GRIFF.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.

Alexander J.

Anlagenbetreiber für Gas
bei der e-netz Süd Hessen
ist verantwortlich für den
sicheren Betrieb der Gasanlagen.



ENTEKA AG | Frankfurter Straße 110 | 64293 Darmstadt



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.