

Ausgabe 3 | 2021

LEBENS LUST



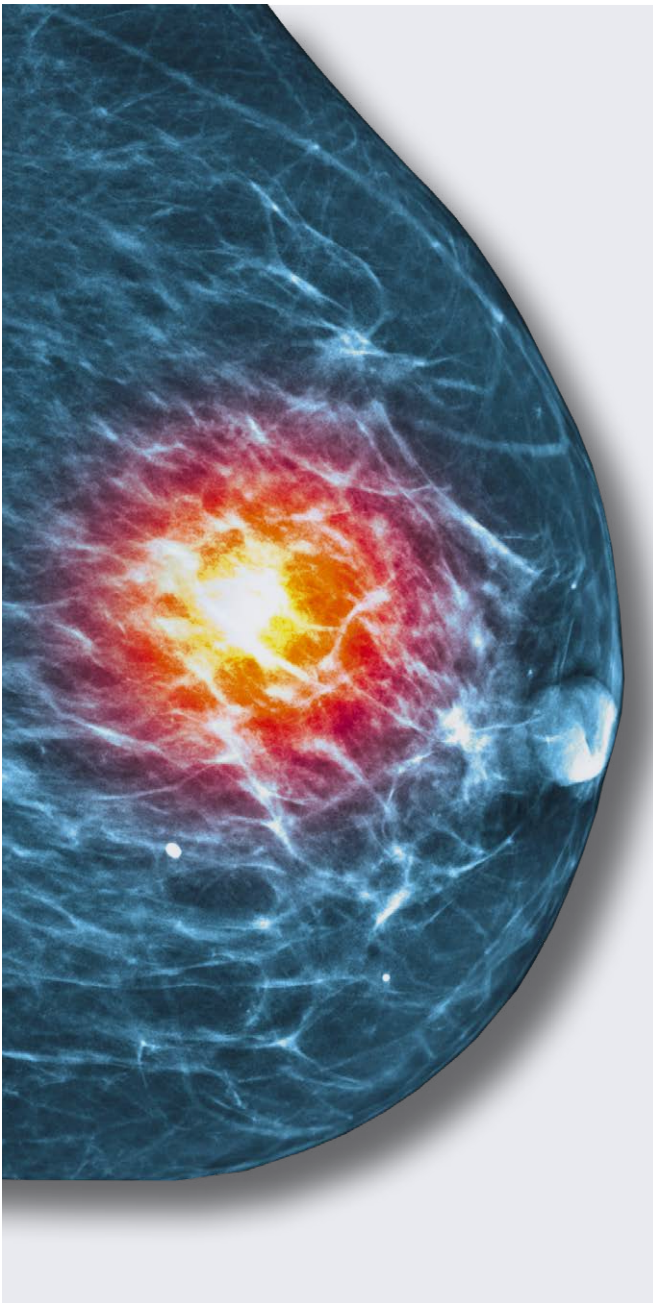
Das Magazin
für Ihre Region



GEBURTEN IN ZEITEN VON CORONA

GELLENKE – FUNKTIONALE
WUNDERWERKE DER NATUR

ERDBEER- UND TOMATEN-FARMING



MODERNE MAMMA-DIAGNOSTIK

- Das Mamma-Karzinom ist der häufigste bösartige Tumor der Frau
- Die frühzeitige Diagnostik ermöglicht eine deutlich verbesserte Heilungschance
- Die Radiologie Darmstadt bietet als einzige Praxis in Südhessen das komplette Spektrum
- Zur Diagnostik der weiblichen Brust im Rahmen des Screening-Programmes (Frauen zwischen 50-70 Lebensjahren) oder als kurative Untersuchung (übrige Altersbereiche)
- die Fachärzte der Radiologie Darmstadt werden regelmäßig in der Brustdiagnostik zertifiziert und leiten das Mammografie-Screening Programm Südhessen
- Beispiele für unsere Untersuchungen: Mamma-MRT, Tomosynthese (einzigartig in der Region), digitale Mammografie, Ultraschall, Galaktografie, Gewebeprobe-Entnahme zur Klärung der Bösartigkeit von Tumoren (Vakuumbiopsie einzigartig in der Region)

KONTAKT / TERMINE



Dieburger Str. 22
64287 Darmstadt

E-Mail: brustdiagnostik@radiologie-darmstadt.de

Tel.: 06151-961386-1
Fax.: 06151-961386-2



**RADIOLOGIE
DARMSTADT**

RADIOLOGISCH ALLES IM BLICK!

AUFSPÜREN. ANALYSIEREN. AUSWERTEN.



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



www.radiologie-darmstadt.de

OH, WIE IST ES SCHÖN ...



Corona nervt, das Virus und die Einschränkungen zehren an unseren Nerven. Und doch stehen die Zeichen gut, dass sich das Leben in den kommenden Monaten wieder normalisiert.

Großveranstaltungen wie beispielsweise das Schlossgraben- oder das Heinerfest scheinen heute noch ziemlich weit weg. Trotzdem geben die sinkenden Inzidenzzahlen und die fortschreitende Impfkampagne viel Grund zur Hoffnung – auf einen halbwegs entspannten Sommer und etwas mehr Normalität, nach der wir uns so sehr sehnen.

Jetzt wäre also ein guter Moment, um zu planen, was wir dann im Rahmen von Lockerungen machen wollen. Haben Sie Reiseziele, die Sie im letzten Jahr nicht besuchen konnten oder sind neue hinzugekommen, die Sie unbedingt entdecken möchten? Wohin auch immer es Sie dieses Jahr verschlägt: Guter Lesestoff sollte in keiner Tasche fehlen!

Apropos planen, schwer zu planen sind Geburten, wo diese stattfinden sollen allerdings schon. „Rund um die Geburt“ ist in dieser Ausgabe eines unserer Schwerpunktthemen. Besonders in Zeiten von Corona müssen sich Schwangere und werdende Väter auf einiges einstellen. Viel Wissenswertes hierzu finden Sie auf den Seiten 8 – 11.

Ein Thema, das uns beinahe in jeder Ausgabe begleitet, sind Gelenkschmerzen. Sie gehören mittlerweile schon in die Kategorie ‚Volkskrankheit‘. Im Elisabethen-

stift haben Eingriffe an Hüfte und Knie schon eine lange Tradition. Lesenswert ist der Artikel auf Seite 15 von Dr. med. Thomas Schreyer, dem Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin am Agaplesion Elisabethenstift.

Sind Sie Frühjahrsmüde oder leiden Sie an ADRENAL FATIGUE? Was das ist und was Sie dagegen unternehmen können, darüber informiert Sie Dr. Sabine Wiesner auf Seite 17. Sie ist Fachärztin für innere Medizin, Ernährungsmedizin und Orthomolekulare Medizin.

Der Frühjahrsmüdigkeit kann man auch mit gesunder Ernährung ein Schnippchen schlagen. Zurzeit gibt es Erdbeeren in Hülle und Fülle. Die roten Früchtchen sind nämlich nicht nur super lecker, sie sind absolute Powerfrüchte – das kulinarische Non-Plus-Ultra schlechthin...

Wer Lust hat sein eigenes Erdbeerparadies zu schaffen, der findet auf Seite 24 + 25, 27, 34 + 35 jede Menge Tipps und Tricks. Denn die Hege und Pflege ist relativ unkompliziert – im eigenen Garten genauso wie auf dem Balkon.

Bunt geht es auch gleich weiter auf unseren Wohnkultur-Seiten.

Farben besitzen die Macht, Gefühle hervorzurufen, die Stimmung zu beeinflussen und das Leben häufig auch ein gutes Stück freundlicher zu machen. Wichtig, auch hier gibt es einige Faustregeln und Gesetzmäßigkeiten zu beachten. Entdecken Sie Ihr eigenes Farbempfinden, öffnen Sie einfach Ihren eigenen Farbkasten und werden Sie kreativ...! Mehr über das ‚Spiel der Farben‘ finden Sie auf den Seiten 30 + 31.

Mit diesem großen, bunten Blumenstrauß an Themen wünsche ich Ihnen einen schönen, entspannten Sommer. Genießen Sie das Beisammensein mit Freunden auf der Terrasse oder beim Italiener um die Ecke. Passen Sie weiterhin gut aufeinander auf und bleiben Sie gesund.

F. Oehmichen

Ihre Friederike Oehmichen



GESUNDHEIT

Seite

- | | |
|---|----|
| Geburten in Zeiten von Corona
Worauf Schwangere sich einstellen können | 8 |
| Am 5. Mai war internationaler Hebammentag
Alice-Hospital Darmstadt | 11 |
| Rückenschmerzen – Moderne Diagnoseverfahren und Behandlungsmaßnahmen
Orthopädisches Zentrum Darmstadt | 12 |
| Funktionale Wunderwerke der Natur
Unsere Gelenke sind biomechanische Körperscharniere | 14 |
| Die künstliche Hüfte
Ein Eingriff mit langer Tradition im Agaplesion Elisabethenstift | 15 |
| Frühjahrs müde oder Adrenal Fatigue?
Dr. med. Sabine Wiesner | 17 |

LUST AUF GENUSS

- | | |
|--|----|
| Powerfrucht mit Star-Appeal
Das kleine Einmaleins des DIY-Erdbeer-Farmings | 25 |
| Heißgeliebte rote Sensibelchen
Wie man Tomaten im Garten richtig anbaut | 27 |

WOHNKULTUR

- | | |
|---|----|
| Im Spiel der Farben...
...lässt sich schöner wohnen! | 30 |
| Leckeres vom Beet
Über die neue Lust am Säen, Graben und Ernten | 34 |

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

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

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

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

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

IMPRESSUM



BEI UNS SIND IHRE ZÄHNE IN DEN BESTEN HÄNDEN

Wir sind auch in Zeiten von Corona weiterhin für Sie da!



ÜBER DAS O.P.I.

Seit mehr als 35 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Dr. Jan Foitzik und ein Team von acht spezialisierten Ärzten und Zahnärzten und rund 30 zahnmedizinischen Mitarbeitern kümmern sich um das Wohl der Patienten. In Kombination mit unserem Zahntechnikmeister Thomas Gross machen wir es möglich, dass Sie in jedem Fall die Praxis mit neuen Zähnen verlassen können. Das gesamte Leistungsspektrum ist dabei umfassend auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt und deckt diese ganzheitlich ab.

Dabei kann aufgrund verschiedener Zertifizierungen in den Fachbereichen Implantologie und der damit einhergehenden hohen Fachkompetenz auch der Verlust mehrerer oder aller Zähne innerhalb nur einer Sitzung kompensiert werden. Die einzelnen Behandlungsschritte sollen nachfolgend genauer vorgestellt werden:

1. Beratung & Untersuchung

Für das Erstgespräch zum Thema All-on-4® nehmen wir uns viel Zeit, um über die Behandlung aufzuklären und alle Fragen ausführlich zu beantworten. Uns ist es wichtig, die patientenseitigen Wünsche und Erwartungen zu erfahren und diese von Anfang an mit in die Behandlungsplanung aufzunehmen. Nach Untersuchung der Mund- und Kieferregion wird eine Röntgenaufnahme angefertigt, um den aktuellen Zustand von Mund und Kiefer genauer einsehen zu können.

2. Diagnose und Planung

Ein präzises und minimalinvasives Implantationsverfahren setzt eine umfassende Diagnostik voraus. In unserer Praxis wird dies mithilfe der strahlungsarmen dreidimensionalen Volumentomographie (DVT) ermöglicht, welche so detailliert wie möglich die anatomischen Gegebenheiten des Kiefers und den damit zusammenhängenden Zahnwurzeln und Nervenbahnen erfasst. Neben dieser präzisen 3D-Röntgenmethode werden Fotografien und Abdrücke von Ober- und Unterkiefer angefertigt, um die notwendigen Patientendaten zu vervollständigen. Mittels einer speziellen Software wird für jedes Zahnimplantat die ideale Position im Mund ermittelt und mithilfe einer Schablone übertragen.

3. Der Tag des Eingriffs

Morgens

Unser Praxisteam nimmt Sie freundlich in Empfang und beantwortet alle eventuell noch bestehenden Fragen, bevor die Vorbereitung für den Eingriff beginnt. Dieser wird auf Grundlage der zuvor erhobenen dreidimensionalen Daten vorgenommen. Der Eingriff wird meistens unter Sedierung oder unter Vollnarkose durchgeführt. Insofern erforderlich, werden vor der Implantation Zähne entfernt und die Wundbereiche mit einem photodynamischen Laser von Bakterien befreit. Anschließend werden mithilfe der navigierten Implantologie passgenaue Öffnungen für die einzusetzenden Zahnimplantate angefertigt. Die dafür individuell angefertigten Bohrschablonen ermöglichen eine schonende, minimalinvasive Implantation, die für den Patienten nahezu schmerzfrei ist.

Gesunde, ästhetische Zähne tragen in hohem Maße zur persönlichen Lebensqualität bei. Dies wird vor allem immer dann bewusst, wenn Zähne erkrankt sind oder gar fehlen. Moderne Behandlungskonzepte innerhalb der zahnärztlichen Implantologie ermöglichen feste „dritte“ Zähne an nur einem Tag, die sich anfühlen, als wären es die eigenen. Wasserglas, Haftcreme und eine lockere Prothese haben damit keinen Platz mehr im Leben, denn der neue Zahnersatz ist durch innovative Zahnimplantate fest im Mund verankert.

Die Optionen der zahnärztlichen Implantologie sind heute bei Zahnverlust so innovativ und dabei substanzschonend wie nie zuvor. Allen voran das Behandlungskonzept All-on-4®, das es dank einer speziellen Technik erlaubt, den Verlust mehrerer oder aller Zähne mit festsitzendem, implantatgetragenen Zahnersatz innerhalb nur einer Behandlungssitzung zu kompensieren. Auch für Angstpatienten ist diese Behandlungsmethode ideal geeignet.

Was steckt hinter dieser Methode?

Das All-on-4®-Konzept ist in seinen Ursprüngen bereits über 40 Jahre alt und steht heute für ein sicheres und schonendes Verfahren, das einem einfachen Prinzip folgt. Namensgebend für das All-on-4®-Konzept ist die Tatsache, dass

meist vier Implantate pro Kiefer ausreichend sind, um die Zahnbrücke sicher und dauerhaft zu verankern. Dies ist abhängig vom vorhandenen Knochenangebot sowie der individuellen Kiefersituation. Die Implantanzahl ordnet sich dabei der stabilen Verankerung des Zahnersatzes unter. Außerdem kann ein zeitaufwändiger Knochenaufbau durch diese spezielle Implantationstechnik meist vermieden werden. Die Implantate sind sofort nach dem Eingriff belastbar, sodass die Versorgung mit Zahnersatz sehr kurzfristig und damit für den Patienten komfortabel erfolgen kann.

Neue feste Zähne im O.P.I. Darmstadt

Als kompetenter Ansprechpartner für Qualitätszahnmedizin in Darmstadt ist das O.P.I. ZENTRUM FÜR ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE in der Lage, Patienten einen sicheren, vorhersagbaren und vor allem ästhetischen Zahnersatz auf Implantaten herzustellen. Die implantologische Sofortversorgung wird dabei ausschließlich von Fachzahnarzt für Oralchirurgie und Praxisinhaber Dr. Jan Foitzik durchgeführt.



Neue feste Zähne an nur einem Tag - kein Problem mit dem innovativen All-on-4®-Konzept.

Mittags

Nach dem Einsetzen der Implantate sind es nur noch wenige Stunden bis zu den neuen, sofort belastbaren Zähnen. Im nächsten Schritt wird dafür der Zahnersatz individuell angefertigt.

Nachmittags

Im letzten Schritt wird dem Patienten der festsitzende Zahnersatz eingesetzt und er verlässt unsere Praxis wieder mit einem strahlenden Lächeln. Die Wartezeit zwischen den Behandlungsschritten verbringen Sie in unserem Ruheraum.

Auch nach dem Eingriff umfassend für die Patienten da

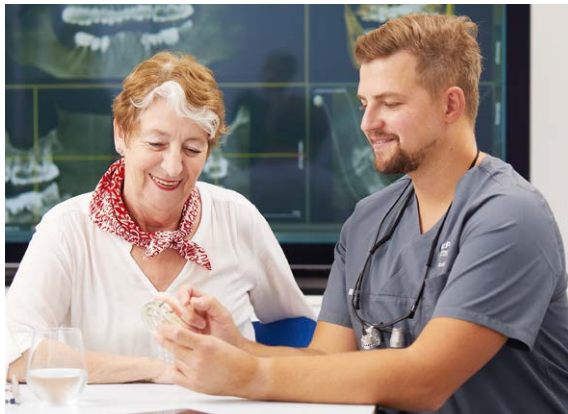
Der erste Nachsorgetermin findet am nächsten Werktag statt, eine weitere Kontrolle erfolgt etwa sieben bis zehn Tage nach dem Eingriff, um die korrekte Einheilung zu kontrollieren. Zwei bis drei Wochen später erfolgt der nächste Kontrolltermin, bei dem Patienten zusätzlich hilfreiche Tipps zu Pflege und Reinigung

des Zahnersatzes erhalten. Da es sich beim eingesetzten Zahnersatz vorerst um eine provisorische Versorgung handelt, wird bei einem nächsten Termin – circa drei bis sechs Monate später – dann der finale Zahnersatz passend zur ausgeheilten Mundsituation gefertigt und eingesetzt.

Seit mehr als 35 Jahren steht das O.P.I. in Darmstadt für eine hochqualitative Versorgung im Mund-, Zahn-, Kiefer- und Gesichtsbereich und wird bereits in zweiter Generation geführt. Dr. Jan Foitzik und ein Team von acht spezialisierten Ärzten und Zahnärzten und rund 30 zahnmedizinischen Mitarbeitern kümmern sich um das Wohl der Patienten. In Kombination mit unserem Zahntechnikmeister Thomas Gross machen wir es möglich, dass Sie in jedem Fall die Praxis mit neuen Zähnen verlassen können. Das gesamte Leistungsspektrum ist dabei umfassend auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt und deckt diese ganzheitlich ab.

DIE BEHANDLUNGSVORTEILE**METHODISCH UND PERSÖNLICH**

- Das All-on-4®-Konzept ist in der Regel fast immer anwendbar.
- Die Behandlung ist nahezu schmerzfrei.
- Für Angstpatienten ist eine stressfreie Behandlung unter Sedierung oder Narkose möglich.
- Innerhalb eines Tages erhalten Patienten neue, schöne, festsitzende Zähne.
- Die Methode ist so konzipiert, dass lange Einheitszeiten ohne Zähne entfallen.
- Ein aufwändiger Knochenaufbau kann meist vermieden werden.
- Die individuell gefertigte Brücke ermöglicht eine gaumenfreie Lösung.
- Die Anzahl der Zahnarztbesuche und Behandlungsdauer reduzieren sich.
- Auch die Kosten reduzieren sich um etwa 30 Prozent im Vergleich zur herkömmlichen Methode.
- Patienten verlassen die Praxis mit festsitzendem Zahnersatz in individueller Ästhetik und mit optimaler Funktionalität.
- Die Behandlung kann im O.P.I. Darmstadt auf Wunsch auch samstags stattfinden.



Die individuellen Patientenwünsche werden beim persönlichen Gespräch neben der Ästhetik und der Funktionalität der Zahnimplantate bestmöglich berücksichtigt.



Der Eingriff gestaltet sich minimalinvasiv und schonend, dieser kann unter Sedierung oder in Narkose erfolgen.

DER MUND: VIRALE EINTRITTS PFORTE UND ERSTE IMMUNABWEHRBARRIERE**Wir messen und optimieren Ihre orale Immunkompetenz**

Eine wirkungsvolle Barriere-Funktion der Mundschleimhaut und ein intaktes orales Immunsystem können relevant* für die Schwere des Verlaufs bei einer Infektion mit Corona-Viren sein. Der Mund ist nämlich die Haupteintrittspforte des SARS-CoV-2-Erregers, da die meisten Rezeptoren, die das Virus benötigt, um in den Körper zu gelangen, sich im Mund befinden. So stellt ein gesundes orales Immunsystem bereits eine erste effektive Hürde dar, die auch sonst pathogene (oder: schädliche) Dentalbakterien täglich daran hindert, in die Blutbahn zu gelangen.

Die Mundhöhle – das Zuhause von guten und schlechten Bakterien

Ist das nicht der Fall und die Immunabwehr ist bereits geschwächt etwa durch eine bereits bestehende bakterielle Infektion im Oralbereich, kann es gerade jetzt während der Pandemie zu weiteren gesundheitlichen Risiken kommen. Das heißt pathogene Keime im Mundraum können

mit zu einem schweren Verlauf von COVID 19 beitragen und damit auch zu einer Lungenentzündung oder Sepsis führen. So gewinnt die für eine gute Oralhygiene sowie unverzichtbare professionelle Zahnreinigung nun zusätzlich an Bedeutung: Das Entfernen schädlicher Bakterien wird zu einem essentiellen Baustein der Präventionsmaßnahmen.

Ein nicht spürbarer oraler Kollagenabbau kann sich in der Langzeitfolge zudem zu einer Parodontitis entwickeln, vor der wir Sie ebenfalls bewahren möchten. Auch wenn Sie bereits unter Zahnfleischbluten oder einer Parodontitis leiden, werden jetzt Behandlungserfolge in 5 Minuten messbar. Denn mit Hilfe des PerioSafe®-Schnelltests können wir als erfahrene Experten nun den aktiven Kollagenabbau sowie Ihre orale Immunkompetenz exakt definieren und damit auch gemeinsam optimieren. So lässt sich eine personalisierte Behandlung noch genauer auf Ihre Bedürfnisse abstimmen.

**Haben Sie Fragen?
Diese beantworten wir gerne.**

**O.P.I. ZENTRUM FÜR ZAHNMEDIZIN & CHIRURGIE**

Dr. Jan Foitzik & Kollegen

Nieder-Ramstädter-Straße 18-20
64283 Darmstadt
T 0 61 51 . 2 66 44
M info@opi-darmstadt.de
www.opi-darmstadt.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Do 7.00 Uhr – 19.30 Uhr
Fr 7.00 Uhr – 13.30 Uhr

...BEVOR DAS HERZ BRICHT

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

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

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

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

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

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

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

Kann dies plötzlich geschehen oder gibt es vorwarnende Ereignisse?

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

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

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

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

Welche Verfahren gibt es da?

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



Dr. med. Martin Ruch

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

Studium Humanmedizin/Philosophie

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

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

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

Gefäßchirurgie, Uniklinik Ulm, Radiologie, Universitätsklinik Basel und Straßburg

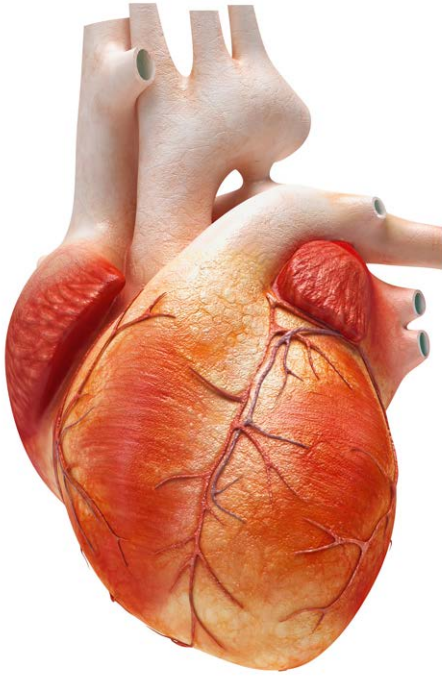
Medical Imaging, Addenbrookes Hospital, Cambridge, Prof. Adrian Dixon (England)

Rijkshospital Oslo, Prof. Frode Laerum (Norwegen)

99/2001 Consultant, The Bartholomew and Royal London Hospital

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

2009 gründete er mit den Kollegen Oehm und Jennert das Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik in Weiterstadt



Computersimulation nachberechnet werden. So erhalten wir dann Aufnahmen der Herzkranzgefäße, die es sogar ermöglichen durch diese Herzkranzgefäße „hindurchzufliegen“.

Diese Methode hat auch den Vorteil, dass man die Art der Einengung oder Erkrankung der Herzkranzgefäße besser beurteilen kann als mit Katheterverfahren; dort sieht man ja lediglich die Einengung für den Fluss des Kontrastmittels, nicht aber die Wandbeschaffenheit der Arterie selbst. Nur mit dieser Methode ist dies möglich – die Unterscheidung von Kalk und den viel gefährlicheren „Soft Plaques“.

Das ist doch eine Methode mit Strahlenbelastung?

Dr. Ruch: Es war damals sicherlich eine hohe Strahlenbelastung, die etwa bei der Strahlenbelastung lag, mit der Kardiologen ihre Katheteruntersuchungen durchführen. Dies ist mittlerweile durch die fortschrittliche Technik derart reduziert, dass wir inzwischen bei Strahlenbelastungen von 1 bis 1,2 mSV „gelandet“ sind. Dies liegt weit unter dem, was in der normalen Katheter-Angiographie an Strahlen appliziert wird. Somit ist diese Methode vertretbar (ein Raucher, welcher 20 Zigaretten pro Tag raucht, „appliziert“ seiner Lunge etwa 118 mSV im Jahr).

Wie geht eine solche Untersuchung vor sich?

Dr. Ruch: Sie geht eigentlich so vor sich wie jede Computertomographie der Lunge etc. Der Patient sollte nüchtern sein, wir brauchen etwa eine Stunde, weil der Patient vorher etwas zur Ruhe kommen sollte. Der eigentliche Scan geht knapp 5 Sekunden, danach sind wir bereits in der Lage mitzuteilen, ob eine relevante Erkrankung der Herzkranzgefäße vor-

liegt. In unserer Gruppe diskutieren wir Aufnahmen mit einem Kardiologen. In einem Abschlussgespräch wird der endgültige Befund dann mit dem Patienten besprochen – es geht ja schließlich um eine relevante Diagnose.

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

Die da wären?

Dr. Ruch: Rauchen, Ernährung, das übliche... nein, das muss auf den jeweiligen Klienten/Patienten angepasst werden, und kann sich nicht in Allgemeinplätzen erschöpfen. Manchmal benötigt der Patient ein individuell zusammengestelltes und auf seine beruflichen Ansprüche zurechtgeschnittenes Trainingsprogramm, bisweilen auch eine ständige Motivation, etwas an seinen Lebensumständen zu ändern. Oftmals macht es auch Sinn, Medikamente zu verabreichen. Dies geschieht an unserem Institut in enger Zusammenarbeit mit kardiologischen Kollegen, Ernährungsberatern, Personal Trainern und Sportwissenschaftlern...

Welche Methoden gibt es noch?

Dr. Ruch: Unter anderem den 3-Tesla-Kernspintomographen – die Kraft eines Magneten wird in „Tesla“ gemessen – ein 3-Tesla-Gerät hat etwa die 80.000-fache Kraft des Magnetfeldes der Erde, die 1,5-Tesla-Kernspingeräte etwa das 40.000fache.



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Fachärzte für Diagnostische Radiologie

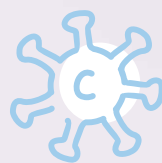
Dr. med. Heike Jennert
Dr. med. Stefan Oehm
Dr. med. Martin Ruch PhD MBA
Sondernummer für Privatsprechstunde,
Vorsorgemedizin, Früherkennung und
Sportmedizin:

Fon 0 61 51. 78 04-100

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)
64331 Weiterstadt
Fon 0 61 51. 78 04-0
Fax 0 61 51. 78 04-200
www.dieradiologen-da.de
info@dieradiologen-da.de

GESUNDHEIT



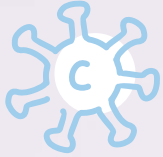
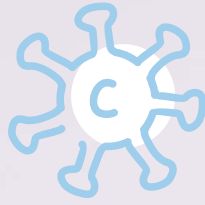
GEBURTEN IN ZEITEN VON CORONA

Worauf Schwangere sich einstellen können

Obwohl die Inzidenzzahlen seit einigen Wochen in kleinen Schritten wieder kontinuierlich heruntergehen, hat die Corona-Pandemie unseren Alltag nach wie vor fest im Griff. Insbesondere in sensiblen, kritischen Infrastrukturen wie etwa Krankenhäusern gilt es, Infektionsrisiken durch streng geregelte Hygienemaßnahmen so gering wie möglich zu halten. So finden seit etlichen Monaten auch Geburten unter erschwerten Bedingungen statt. Doch mittlerweile ist man deutschlandweit in den Kreißsälen gut eingespielt und bewältigt die besonderen Herausforderungen mit höchster medizinischer Professionalität. Dennoch gilt es, bestimmte Regeln permanent an das jeweilige Infektionsgeschehen in der Region anzupassen. Es gibt also – wie auch in anderen Bereichen – keine dauerhaft verbindlichen Voraussetzungen und Verordnungen. Die Verunsicherung bei vielen werdenden Müttern und Vätern ist daher verständlich.

Grundsätzlich sind in Corona-Zeiten die Geburtsstationen deutscher Kliniken bemüht, den Frauen so wenig wie möglich Einschränkungen zuzumuten und ihnen möglichst zusätzliche psychische und physische Belastungen in dieser Ausnahmesituation zu ersparen. Dazu gehört beispielsweise, den Patientinnen vor allem während der atmungsaktiven Phase am Ende einer Entbindung keine Mund-Nasen-Bedeckung vorzuschreiben. Dafür sind das unterstützende Klinikpersonal und die Hebammen vor Ort umso mehr mit entsprechenden medizinischen Schutzbekleidungen gesichert, damit Infektionsrisiken für beide Seiten maximal minimiert werden können.

Auch die Partner der Gebärenden können mittlerweile meist als Unterstützung im Kreißaal anwesend sein und die Geburt begleiten. Während zu Anfang der Pandemie, wo die Verunsicherung riesig sowie der Mangel von Schutzmaterialien noch sehr groß war und Lebensgefährten beziehungsweise andere Vertraute nicht mit in die Klinik durften, gilt jetzt mehrheitlich die Devise: Der zweite Elternteil oder ein anderer Lieblingmensch kann bei der Entbindung dabei sein, denn wichtige Bezugspersonen spielen für den Geburtsverlauf als beruhigender und motivierender Faktor eine zentrale Rolle. Und selbst beim Kaiserschnitt – hier



gibt es jedoch je nach Krankenhaus noch unterschiedliche Handhabungen der OP-Situation – ist es vielerorts toleriert, dass außer dem medizinischen Team auch eine Person aus dem privaten Umfeld emotionale Hilfe während der Sectio leisten darf.

Einen wichtigen Beitrag für einen sicheren Ablauf des klinischen Alltags leistete in letzter Zeit auch die immer größere Verfügbarkeit von Schnelltests – beziehungsweise PCR-Verfahren. Dadurch wird mittlerweile bei allen Frauen, die zur Geburt kommen und den Partnern, wenn sie aufgenommen werden, obligatorisch ein Test durchgeführt. Auf diese Weise kann noch engmaschiger kontrolliert und somit von außen hineingetragene Neuinfektionen in Kliniken verhindert werden.

Nicht eindeutig und verbindlich klar geregelt sind zumeist auch die Besucher Vorschriften in Kliniken. Sie hängen nämlich genauso vom aktuellen Infektionsgeschehen einer Region ab wie auch alle anderen pandemiebedingten Maßnahmen. Und sie unterliegen zudem der Entscheidungshoheit der jeweiligen örtlichen Gesundheitsämter. Deshalb ist es ratsam, dass jeder, der als Angehöriger oder Freund eine frischgebackene Mama und ihren Nachwuchs auf der Entbindungsstation besuchen möchte, sich vorher bei den verantwortlichen Stellen

erkundigen sollte, wie der aktuelle Besucher-Status-Quo gerade ist, welche Einschränkungen unter Umständen gerade gelten und ob mehr als eine Person Zutritt hat.

Insgesamt scheint es jedoch, dass trotz der pandemischen Ausnahmesituation vieles im Gesundheitswesen – also auch in der Geburtshilfe – wieder in einem routinierteren Rahmen abläuft. Nichtsdestotrotz sind viele Paare, die ein Baby erwarten, angesichts der derzeitigen immer noch geltenden weitreichenden Einschränkungen aufgrund der Hygienemaßnahmen und des Infektionsgeschehens alarmiert und verunsichert. Insbesondere die Furcht vor einer Ansteckung und die Beeinträchtigungen des Geburtserlebnisses durch strenge coronabedingte Vorschriften verursachen häufig eine große Skepsis und Zurückhaltung bei betroffenen Familien. Das führt mitunter dazu, dass eine wachsende Anzahl von werdenden Eltern zurzeit Hausgeburten präferiert, um eine Entbindung im Krankenhaus zu vermeiden. Diese Tendenz beobachten auch der Berufsverband der Frauenärzte (BVF) und die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG). Hier ist man vor allem deshalb besorgt, weil bei bestimmten Indikationen von Mutter und Kind, wo eine nahtlose medizinische Überwachung aufgrund von

bestehenden Geburtsrisiken wichtig wäre, eine Entbindung ohne klinisches Umfeld riskant werden kann. Dazu gehören auch unerwartete Komplikationen wie etwa Geburtsstillstand, Blutungen oder eine Gefährdung des Kindes durch Sauerstoffmangel.

Dementsprechend werben die Verbände nun vermehrt für mehr Zutrauen in die Geburtshilfe-Abteilungen der Kliniken in Zeiten von COVID-19. In einer Pressemitteilung appellieren sie deshalb an alle werdenden Eltern: „Bringen Sie sich, Ihre Familie und andere nicht dadurch in Gefahr, dass Sie aus Angst vor einer Corona-Infektion eine nötige Krankenhausbehandlung ablehnen und die Geburt Zuhause allein durchstehen wollen. Bitte informieren Sie sich ausführlich auf der Homepage des DGGG und des BVF zu den exakten Handlungsempfehlungen für diese besondere Situation.“

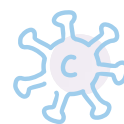
www.dggg.de/news/covid-19-kreisssaal-empfehlungen-der-dggg-und-faq-fuerschwangere-1192/
www.bvf.de/aktuelles/fachliche-meldungen/

Nicola Wilbrand-Donzelli



DIE HEBAMME GIBT TIPPS PER CHAT

Werdende und junge Eltern können fachkompetente digitale Angebote nutzen



(djd). Rund um Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit gibt es für werdende und junge Eltern viele neue Herausforderungen und jede Menge Fragen. Spätestens nach der Geburt beginnt eine aufregende Zeit: Jede Bewegung, jeder Laut des neuen Erdenbürgers wird genau beobachtet und gedeutet. Oftmals ist es nicht leicht, vor Ort eine betreuende Hebamme zu finden. Die Corona-Pandemie bedeutet eine zusätzliche Hürde auf dem Weg zu einer umfassenden Versorgung. Denn viele Präsenzangebote mit Austauschmöglichkeiten oder einer Beratung wie Geburtsvorbereitungskurse oder Rückbildungskurse sind nicht oder nur begrenzt verfügbar. Auf Unterstützung müssen junge Familien aber auch jetzt nicht verzichten: Im Internet gibt es fachkompetente digitale Angebote als Alternative und Ergänzung.

Fachkundiger Rat durch erfahrene Hebammen

Das Start-up-Unternehmen „Kinderheldin“ beispielsweise hat eine elektronische, webbasierte Plattform entwickelt, die Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit beantwortet. Erfahrene Hebammen sind hier täglich von 7 bis 22 Uhr per Chat, Telefon oder Videocall erreichbar. Das Angebot wird von verschiedenen Krankenkassen unterstützt, etwa von der mhplus Krankenkasse. „Schwangere und Eltern von Babys benötigen vor allem im ersten Lebensjahr qualifizierte Unterstützung auch bei Unsicherheiten, Alltagsproblemen und Gesundheitsthemen“, erklärt Melanie Vogl, bei der Krankenkasse für die Kooperation verantwortlich. Das betreffe Antworten auf Fragen zu Schwangerschaft, Stillen, Säuglingskoliken, zur Beikost für

Neugeborene oder zu deren Schlafverhalten. Der Zugang zur Plattform ist für die Versicherten einfach. Eltern registrieren sich mit ihrer Versicherungsnummer unter www.kinderheldin.de, wählen Telefonat oder Chat aus und tauschen sich direkt mit einer Hebamme aus. Bei einer ärztlich festgestellten Schwangerschaft sind zunächst bis zu 15 Beratungen über die Plattform kostenlos, dazu kommt eine gebührenfreie Beratung bis zum ersten Geburtstag des Kindes. Auch die Kosten für Videokurse zu Geburtsvorbereitung und Rückbildung werden zum Beispiel von der mhplus Krankenkasse übernommen.

Fachkompetente digitale Angebote bieten jungen Eltern Unterstützung bei vielen Fragen.



Auf Unterstützung müssen junge Familien trotz der Widrigkeiten infolge der Corona-Pandemie nicht verzichten.

Für ein entspanntes Kennenlernen von Eltern und Kind

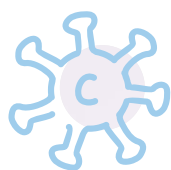
Was die Hebammen zudem leisten: Einfach mal zuhören, wenn die Mutter mit der neuen Situation und der Hormonumstellung schwer zurechtkommt und Tipps für das Wochenbett braucht. So können alle Familienmitglieder das erste Kennenlernen genießen. Die examinierten Hebammen auf der neuen Plattform haben zusammen über 100 Jahre Berufserfahrung und bereits viele Tausend Familien und Babys begleitet.

(djd). Rund um Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit gibt es für werdende und junge Eltern viele neue Herausforderungen und Fragen. Allerdings ist es oft nicht leicht, vor Ort eine betreuende Hebamme zu finden. Die Corona-Pandemie bedeutet eine zusätzliche Hürde: Viele Präsenzangebote sind nicht oder nur begrenzt verfügbar. Auf Unterstützung müssen junge Familien aber auch jetzt nicht verzichten. Das Start-up-Unternehmen „Kinderheldin“ etwa hat eine webbasierte Plattform entwickelt, die Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit beantwortet. Erfahrene Hebammen sind hier täglich von 7 bis 22 Uhr per Chat, Telefon oder Videocall erreichbar. Das Angebot wird von verschiedenen Krankenkassen unterstützt, etwa von der mhplus Krankenkasse. Unter www.kinderheldin.de gibt es alle Infos.



Foto: djd/mhplus Krankenkasse/Monkey Business - stock.adobe.com

Buchtipp:



Ina May Gaskin Die selbstbestimmte Geburt: Handbuch für werdende Eltern. Mit Erfahrungsberichten

Das umfassende Handbuch zur Vorbereitung auf die selbstbestimmte Geburt, mit dem kompakten Wissen und der Erfahrung einer Pionierin – komplett überarbeitet und aktualisiert: Mit vielen neuen Informationen zu Geburtslagen im Mutterleib, zur körperlichen Betätigung während der

Geburtsvorbereitung, zu Kaiserschnittverbindungen und zur ersten Zeit nach der Geburt bestärkt die renommierte Hebamme Ina May Gaskin Frauen darin, ihrem Körper zu vertrauen, mit dem sie ihr Kind möglichst ohne technische Eingriffe zur Welt bringen – in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause. Bewegende Erzählungen von Frauen, die eine selbstbestimmte Geburt erlebten, ermutigen dazu, den eigenen Weg zu gehen.

Kösel-Verlag, 2021, 336 Seiten



Foto: Alice-Hospital

AM 5. MAI WAR INTERNATIONALER HEBAMMENTAG

Ein Interview über diesen Beruf mit Margit Begon, eine der Sprecherinnen der Hebammen am Alice-Hospital.

Frau Begon, was hat Sie dazu bewogen, Hebamme zu werden?

Meine Großtante war Hebamme und genoss in unserer Familie ein sehr hohes Ansehen. Sie machte sehr viele Hausbesuche, was zur damaligen Zeit üblich war. Ich hatte schon früh den Wunsch, Hebamme zu sein. Ich bin das jetzt seit über 40 Jahren und habe es nie bereut. Es ist für mich eine Berufung.

Was gefällt Ihnen so gut daran?

Es ist ein bodenständiger Beruf, eine existenzielle Tätigkeit. Wir haben dabei viel Kontakt zu jungen Menschen. Wir betreuen die Frauen während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Das Alice-Hospital ist ja ein Belegkrankenhaus.

Das heißt, Sie stehen den Frauen in der Regel schon während der Schwangerschaft und darüber hinaus ambulant zur Verfügung?

Genau. Nach der Entbindung sind das üblicherweise bis zu acht Wochen. Da beraten wir rund um das Thema Stillen, Rückbildung, Umgang mit dem Kind und medizini-

schen Fragen. Am Alice-Hospital arbeiten wir Hebammen sehr selbstständig und erfahren viel Wertschätzung von den Ärzten, von anderen Berufsgruppen und auch von Seiten der Geschäftsführung. Ich bin schon seit 32 Jahren hier am Campus.

Bekommen Sie auch positive Rückmeldung von den jungen Eltern?

Ja. Viele Frauen entbinden mehrmals bei uns. Dann kommt es auch schon einmal vor, dass eine mich oder eine andere Hebamme explizit anfragt, weil wir ihr bei der ersten Entbindung so gut durch die Geburt geholfen hätten. Das freut uns natürlich. Die Zahl der Entbindungen am Alice-Hospital ist in der Vergangenheit deutlich gestiegen. Im letzten Jahr waren es über 1600. Wir haben jetzt rund 20 Beleghebammen in unserer Geburtsabteilung.

Der Welthebammentag stand hier in Deutschland dieses Jahr unter dem Motto „Stark in der Krise, damit Frauen sicher gebären können“. Wie haben Sie als Hebamme die Pandemie bisher erlebt?

Das ist alles schon sehr belastend. Nor-



Margit Begon

malerweise ist eine Geburt ein natürlicher, gesunder Vorgang. Nun müssen wir alle Schutzkleidung tragen. Manche Schwangere hat auch ein positives Testergebnis auf Corona. Meine Arbeit ist viel mehr in Richtung Krankheit gerutscht.

Was hat sich für die Entbindenden geändert?

Es darf nur noch eine Begleitperson mit in den Kreissaal. Vor der Pandemie konnten auf Wunsch außer dem werdenden Vater

Eine berühmte Darmstädter Hebamme

In Darmstadt gedenkt die Heidenreichstraße einer der hierzulande berühmtesten Hebammen der Geschichte und späteren Ärztin der Geburtshilfe, Charlotte Heidenreich von Siebold. Die im Jahr 1788 Geborene gelangte über ihren Stiefvater nach Darmstadt, der hier als Amtsarzt tätig war. Er und Charlottes Mutter, selbst Ärztin, unterrichteten sie in Medizin und Geburtshilfe. 1814 absolvierte Charlotte in Darmstadt die Prüfung zur Geburtshelferin, studierte danach Medizin und praktizierte als Frauenärztin in Darmstadt. Sie starb 1859 in Darmstadt.

Quelle: <https://www.darmstadt-stadtlexikon.de/h/heidenreich-von-siebold-charlotte.html>

INFO

Hebammensprechstunde

Jeweils mittwochs von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr und montags und freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr bieten die Beleghebammen des Alice-Hospitals eine Anmelde-Sprechstunde an. Die Sprechstunde findet im Haus Eleonore Dieburger Str. 61, Erdgeschoss statt. Werden die Mütter können sich online zur Anmelde-Sprechstunde anmelden. Eine Anmeldung zur Geburt im Alice-Hospital ist ab der 32. SSW möglich.

T: (06151) 402 24 00
E: info@alice-hospital.de
H: www.die.geburtsklinik.de

zusätzlich etwa eine Freundin oder die Mutter der Schwangeren dabei sein. Nach der Geburt möchten die Mütter möglichst bald nach Hause. Wir haben durch das Virus deutlich mehr ambulante Geburten. Auch Zuhause finden dann aber weniger Kontakte statt. Ich glaube, dass diese größere Ruhe für die Familie aber auch Vorteile hat.

Vielen Dank für diesen Einblick in Ihre Arbeit. Noch eine kurze Frage zum Schluss: Sind Sie selbst Mutter?

Ja, ich habe zwei Kinder und beide sind hier am Alice-Hospital auf die Welt gekommen.



ALICE-HOSPITAL

RÜCKENSCHMERZEN – MODERNE DIAGNOSEVERFAHREN UND BEHANDLUNGSMABNAHMEN

Ein Gespräch mit Dr. med. Marc Dehos, Orthopädisches Zentrum Darmstadt



Dr. med. Marc Dehos
Facharzt für Orthopädie am ‚Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt‘ · Privatpraxis

Im Orthopädischen Zentrum Darmstadt am Luisenplatz sind 3 Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie tätig: Prof. Dr. J. Fischer, Dr. M. Dehos und Dr. Th. Saltzer.

Die Gemeinschaftspraxis zeichnet sich besonders dadurch aus, dass die drei Fachärzte mehrere Zusatzbezeichnungen besitzen und ihre Patienten auf besonderen Spezialgebieten (z. B. Sportmedizin, Kinderorthopädie) medizinisch versorgen können.

Vor fast 5 Jahren wurde zusätzlich das „Deutsche Schmerzzentrum Darmstadt“ mit dem Schwerpunkt „musculoskelettale Erkrankungen“ eröffnet, das weitere Möglichkeiten für umfassende moderne Diagnosemaßnahmen und Therapieoptionen bietet. Hierzu gehört das offene Gerät zur Kernspintomographie (Magnetresonanztomographie; MRT), das eine sehr genaue Abklärung krankhafter Veränderungen an den Weichteilgeweben wie Muskeln, Bänder und Sehnen sowie weiterhin eine außerordentlich sichere Kontrolle für gezielte Injektionen oder Infiltrationen von Wirksubstanzen ermöglicht. Auf diese Weise können auch bei Bandscheibenvorfällen operative Eingriffe sehr häufig vermieden werden.

Magazin Lebenslust bat Herrn Dr. Dehos um einige praxisnahe Erläuterungen zur Versorgung von Patienten mit Rückenbeschwerden im „Deutschen Schmerzzentrum Darmstadt“.

Lebenslust: Herr Dr. Dehos, in Ihrer Praxis stellen sich viele Patienten mit Rückenschmerzen vor, die Sie aus vorausgegangenen Behandlungen bereits kennen und für die sich in den meisten Fällen kein besonderer Aufwand zur Diagnose mehr als notwendig erweist. Wie gehen Sie jedoch vor, wenn ein Patient zum ersten Mal über sehr akute Rückenbeschwerden – ggf. auch mit Mobilitätseinschränkungen – klagt oder bei einem Ihrer Patienten Schmerzen in einem bisher nicht betroffenen Bereich und mit nicht bekannter Qualität auftreten?

Dr. Dehos: Es wird am besten sein, wenn ich Ihnen unsere Vorgehensweise an einem typischen Fall darstelle: Der Patient (50 Jahre alt) berichtete über starke, bisher völlig unbekannte Schmerzattacken im Bereich der unteren Wirbelsäule und des Beckenüberganges mit leichter Ausstrahlung ins Gesäß (gluteal). Auch die Beweglichkeit war eingeschränkt, ansonsten zeigten sich keine Auffälligkeiten. Damit war eine Körperregion, das Kreuzbein-Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk), betroffen, das die Verbindung von Wirbelsäule und Becken darstellt. Es wird durch Bänder bzw. Muskeln stabilisiert. Störungen der ohnehin nur geringen Beweglichkeit dieses Gelenks, also Blockierungen, werden durch Beeinträchtigungen der Muskeltätigkeit bewirkt, die durch Fehlbelastungen, Fehlstellung des Beckens und auch durch Narbenbildung nach Operationen auftreten können.

Lebenslust: Welche Schritte nehmen Sie vor, um den Befund abzuklären?

Dr. Dehos: Nun, wir haben bei unserem Patienten zunächst untersucht, inwieweit diese Schmerzen auf eine Lumboschialgie zurückzuführen sind. Der Ischiasnerv verläuft von der unteren LWS ausgehend durch die Tiefe des Gesäßes über die Rückseite des Oberschenkels und kann einstrahlende Schmerzen über die Kniekehle hinaus bis in die Wade und den Fuß (Ferse, Fußsohle) verursachen. Bei Verletzungen oder wenn dieser Nerv eingeklemmt ist, kann das in seinem gesamten Einflussbereich Schmerzen auslösen. Teilweise gehen diese Ischias-Schmerzen auch auf Schäden an der Bandscheibe (Vorwölbung oder Vorfall) zurück und strahlen dann vom Rücken in das jeweilige Bein aus. Wenn ein Bandscheibenvorfall mit Zerreißen des schützenden Faserrings bereits erfolgt ist, kann eine spontane Heilung z. B. unter Physiotherapie oder mit Schmerzmitteln kaum noch erwartet werden. Weiterhin musste

Es ist selbstverständlich, dass wir unsere klinischen Befunde durch die Verwendung moderner Bildgebung ergänzen bzw. bestätigen.

bei dem Patienten geklärt werden, ob eine Überbeanspruchung der Wirbelgelenke (Facettengelenke) ggf. in der Folge eines Bandscheibenvorfalles aufgetreten war, was ebenfalls starke Schmerzen und Bewegungsbeeinträchtigungen verursachen kann.

Lebenslust: Wie gehen Sie vor, um die Diagnose zu stellen?

Dr. Dehos: Bereits die Aufnahme der Vorgeschichte des Patienten (Anamnese) kann wichtige Hinweise liefern, wobei wir sehr gezielt hinsichtlich Berufsausübung, Sport, Begleiterkrankungen und sozialem Umfeld nachfragen. Wichtig ist auch die Erwartungshaltung des Patienten. Wir gehen davon aus, dass es sich in ca. 80% der Fälle um Störungen der Muskelfunktionen handelt. Insofern beginnen wir mit einer gründlichen körperlichen Untersuchung, deren Resultate wichtige Hinweise auf das krankhafte Geschehen geben. Die Befunderhebungen schließen das Auffinden von Druckpunkten, Reaktionen auf bestimmte Aktionen (Beine heben, Füße heben, Stehen auf einem Bein etc.) ein. Es werden



auch bestimmte Provokationen vorgenommen, um die Auslöser der Schmerzen zu finden. In speziellen Fällen werden die Neurologen in unserem Haus zur zügigen Klärung einer neuronalen Ausfallerscheinung einbezogen. Sofern der Verdacht auf eine Gelenkbeteiligung besteht, versuchen wir durch Infiltration von Lokalanästhetika und durch Mobilisierung des Gelenkes abzuklären, wie der Patient darauf reagiert, um dann weitere Maßnahmen zu treffen. Diese Injektionen können durch die moderne Bildgebung (offenes MRT) sehr genau und strahlenfrei platziert werden.

Lebenslust: Inwieweit werden bildgebende Verfahren zur Diagnosestellung verwendet?

Dr. Dehos: Es ist selbstverständlich, dass wir unsere klinischen Befunde durch die Verwendung von Röntgen/Sonographie oder CT/MRT ergänzen bzw. bestätigen, um so Veränderungen an knöchernen Strukturen objektiv zu dokumentieren. Mit besonderen Methoden können hierbei auch Funktionsstörungen erkannt werden. Für krankhafte Veränderungen an den Weichteilgeweben (Muskeln, Bänder, Sehnen) verwenden wir den Kernspintomographen, wobei unser offenes Gerät besondere Vorteile bietet, so dass sehr ängstliche Patienten oder Kinder auf diese Weise ohne Probleme sicher untersucht werden können. Um auf unseren Patienten zurückzukommen: Unsere ersten Behandlungsversuche mit Physiotherapie, Massage etc. führten nur sehr kurzfristig zur Linderung seiner Beschwerden, und er kam mit stark schmerzhaften Einschränkungen seiner Beweglichkeit in die Praxis zurück. Die Ausstrahlung in die Beine mit Kribbeln, Ausfallerscheinungen und Taubheitsgefühl hatten sich verstärkt. Der Patient konnte nicht mehr sitzen und krümmte sich im Stehen nach vorne. In der kernspintomographischen Untersuchung konnte ein Bandscheibenvorfall (Prolaps) mit Sequesterbildung (abgetrennter Teil einer Bandscheibe in Richtung Rückenmark) erkannt werden, wodurch der Nerv komprimiert wurde und sich so die starken Beschwerden erklärten. Es bestand die Gefahr von motorischen Ausfällen und die Möglichkeit einer Lähmung der Blasen- oder auch Mastdarmfunktion.



Lebenslust: Wie sind Sie in diesem Fall dann therapeutisch vorgegangen?

Dr. Dehos: Wir versuchten es nun unter Kenntnis der vorliegenden Nervenwurzelkompression mit MRT-gesteuerten Injektionen in den Zielbereich unter Verwendung von Lokalanästhetika und Corticoiden, um die Schwellung der Nervenwurzel zu reduzieren, was in der Regel die Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich, insbesondere aber die Beinschmerzen über den Ischiassverlauf verringert, was aber nur für kurze Zeit gelang. Darauf erfolgte die Überweisung zum Neurochirurgen zur operativen Dekompression des Nerven und zur Entfernung des freien Bandscheibenmaterials, was letztendlich einen durchgreifenden Erfolg brachte, der weiterhin anhält.

Zum Glück für den Patienten waren vom Zeitpunkt der ersten Inanspruchnahme unserer Praxis bis zur operativen Intervention nur 7-10 Tage vergangen, in denen die gesamte Diagnostik und auch alle relevanten konservativen Therapiemöglichkeiten eingesetzt werden konnten, um dem Patienten eine Operation zu ersparen, was in über 95% der Fälle mit bestehenden Nervenwurzelreizungen bei vorliegendem Bandscheibenvorfall auch gelingt.

Lebenslust: Sie hatten es hier mit einem Fall zu tun, bei dem mit konservativen Maßnahmen kein zufriedenstellender Erfolg zu erreichen war. Bei welchen anderen der besprochenen Diagnosen müssen Sie mitunter auch eine Empfehlung zur Operation in Betracht ziehen?

Dr. Dehos: In den meisten Fällen besteht kein unmittelbarer Zwang dazu. Bei den degenerativen Veränderungen (Abnutzungen, altersbedingt) ohne nachweisbare Schäden der Nervenwurzeln oder am Austrittskanal der Nerven können einfache minimal-invasive Dekompressionen vorgenommen werden. Beim Facettengelenk-Syndrom werden ebenfalls gezielt Lokalanästhetika verwendet, und in einigen Fällen erweist es sich als angezeigt, die winzigen Nervenenden an den Facettengelenken über eine Thermokoagulation/ablation auszuschalten. Der Vorteil dieser Methode ist, dass der schmerzlindernde Effekt in der Regel länger, in manchen Fällen sogar über Jahre anhalten kann.

Lebenslust: Als Konsequenz zu diesem Fall: Wann sollte ein Patient mit bisher unbekanntem Rückenschmerzen unbedingt den Facharzt (Orthopäden) aufsuchen?

Dr. Dehos: Die „Rote Fahne“ (red flag) sollte dann „aufgezogen“ werden, wenn neben den Rückenschmerzen neurologische Ausfälle auftreten, die zuvor unbekannt waren und bis in die Füße ausstrahlen. Im Extremfall können sich beide Beine als taub erweisen. Außerdem sollte man auf Bewegungseinschränkungen (Lähmungserscheinungen) achten, z. B. dass die Füße nicht mehr aktiv angehoben oder gesenkt werden können. Die Praxis des Facharztes für Orthopädie ist in diesen Fällen die geeignete Anlaufstelle zur sicheren Diagnostik und zur Einleitung einer geeigneten Therapie.

Vielen Dank für das Interview!

WIR HELFEN IHNEN, GESUND ZU WERDEN

Sportmedizin bis moderne Diagnostik mit offenem MRT



Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer
Dr. med. Marc Dehos
Dr. med. Thomas Saltzer
Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie



Privatpraxis

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

FUNKTIONALE WUNDERWERKE DER NATUR

Unsere Gelenke sind biomechanische Körperscharniere

Ohne sie wären wir steif wie ein Stock: Denn ohne Gelenke wäre Bewegung schlichtweg nicht möglich. Sie sind die flexiblen Verbindungen zwischen den Knochen, die unser Skelett mit statischer Unterstützung von Muskelapparat, Sehnen und Bändern erst zu einem äußerst effektiven Gerüst machen, das gleichzeitig Stabilität und Mobilität ermöglicht.

Die Bestandteile eines Gelenks sind grundsätzlich gleich. Meist setzt es sich ähnlich wie bei einem Puzzle aus zwei harmonisch ineinander greifenden Hauptstücken zusammen, die übereinander gleiten können. Damit diese einer ständigen Reibung ausgesetzten Bereiche geschmeidig bleiben, sind sie mit Knorpel überzogen, der wie eine Schutzschicht Verletzungen des Knochens verhindert und zugleich als Stoßdämpfer dient. Umschlossen wird das Gelenk schließlich von der Kapsel- einer Art Hohlkammer, die mit schleimiger Flüssigkeit zwecks Schmierung der Reibungsflächen gefüllt ist. Außerdem sorgt sie für die ‚Ernährung‘ und Feuchtigkeitsversorgung des Knorpels, der selbst nicht von Blutgefäßen durchzogen ist.

Doch Gelenk ist nicht gleich Gelenk. In ihrer funktionalen Bauweise unterscheiden sich nämlich diese Knochenverbindungen voneinander, von denen der Mensch mit etwa 140 ausgestattet ist. Je nachdem an welcher Stelle sie sich befinden und welche Aufgabe sie haben, lassen sie sich wenigen Grundtypen zuordnen.

Ein sogenanntes Ei-Gelenk mit eiförmigen Gelenkköpfen, mit dem man Beuge-, Streck-, und moderate Dreh-Bewegungen durchführen kann, sitzt beispielsweise im Handgelenk, während etwa der Daumen mittels eines Sattelgelenks funktioniert. Hier liegen zwei gebogene, ähnlich wie

‚Minisättel‘ geformte Teile versetzt übereinander, so dass eine vergleichbar großer Mobilitätsspielraum entsteht.

Am Knie dagegen, wo Oberschenkelknochen, Schienbein und die Kniescheibe aufeinandertreffen, macht ein Scharniergelenk mit zwei Haupt-Bewegungsrichtungen das Laufen möglich. Es ist das größte und komplizierteste in unserem Körper und muss entsprechend viel aushalten. Auf Schritt und Tritt- immerhin setzen wir täglich 4000 bis 6000 Mal unsere Füße voreinander- puffert es etwa das Dreifache des Körpergewichts ab. Beim Treppensteigen ist es sogar das Fünffache.

Wieder anders ist die raffinierte Konstruktion des Schultergelenks, das Erstaunliches vollbringen kann: Fast frei ‚schwebend‘ steht es mit dem kugelförmigen Oberarmgelenkkopf, das in einer relativ zierlichen Gelenkpfanne eingebettet sind, seitlich über dem Brustkorb. Dadurch kann sich der Arm geschmeidig in alle Richtungen bewegen. Den festen Zusammenhalt dieses sprichwörtlichen Allrounders garantieren die umgebene Muskelmanschette und das Schlüsselbein als verbindende Knochenbrücke.

Ebenfalls nach dem ‚Kugellager-Prinzip‘ funktioniert das Hüftgelenk, das nach oben geschlossen und nach hinten nur gering geöffnet ist, wodurch die Beine in der Lage sind um knapp 140 Grad nach vorne und 50 Grad zur Seite bewegt zu werden. Für Stabilität sorgen hier die starken Bänder zwischen Oberschenkel und Hüfte sowie die größten und kräftigsten Muskeln im menschlichen Körper, die unter anderem die Gelenkköpfe in die Hüft-Pfanne drücken.

Was aber ist zu tun, wenn die fein aufeinander abgestimmten biomechanischen Gebilde in schmerzvolle, entzündliche ‚Schieflage‘ geraten, die Knorpel ihre schützende Funktion verlieren und nicht mehr einwandfrei ihre Arbeit tun, was zum Beispiel durch Fehlhaltungen, altersbedingten Verschleiß, Bewegungsmangel oder Übergewicht verursacht werden kann? Dann



lautet die goldene Regel nicht etwa Schonung um jeden Preis, sondern im Gegenteil: Maßvolle und regelmäßige Bewegung... auch wenn es anfangs weh tun sollte! ‚Schwere‘ Wassergymnastik oder Aqua-Jogging sind dabei perfekte Beispiele für besonders gelenkfreundlichen Sport. Denn mit jedem Schritt werden nicht nur die Muskeln gestärkt, sondern gleichzeitig wertvolle Nährstoffe in den Knochenapparat transportiert, so dass sich geschwundenes und geschundenes Knorpelgewebe wieder regenerieren kann. Dazu braucht es aber Geduld und Ausdauer.

Wichtig für fitte Gelenke ebenso wie für Muskeln und Sehnen ist neben einer ausreichenden Trinkwasserzufuhr von mindestens zwei Litern täglich auch eine an

Vitamin C, D und E reiche Kost sowie kalorienarme Ernährung mit viel Gemüse und Omega-3-Fettsäure-haltigen Fisch. Und wer etwa mit wertvollem Walnuss- Raps- oder Leinsamen-Öl kocht, kann zusätzlich rheumatischen beziehungsweise arthritischen Beschwerden entgegen wirken. Auch abspecken und paar Pfund weniger auf den Hüften tut garantiert gut. Dann sind unsere Körperscharniere nämlich geringeren physikalischen Kräften ausgesetzt, bleiben länger intakt. Denn auch biomechanische Wunderwerke brauchen Hege und Pflege.

DIE KÜNSTLICHE HÜFTE

Ein Eingriff mit langer Tradition
im Agaplesion Elisabethenstift

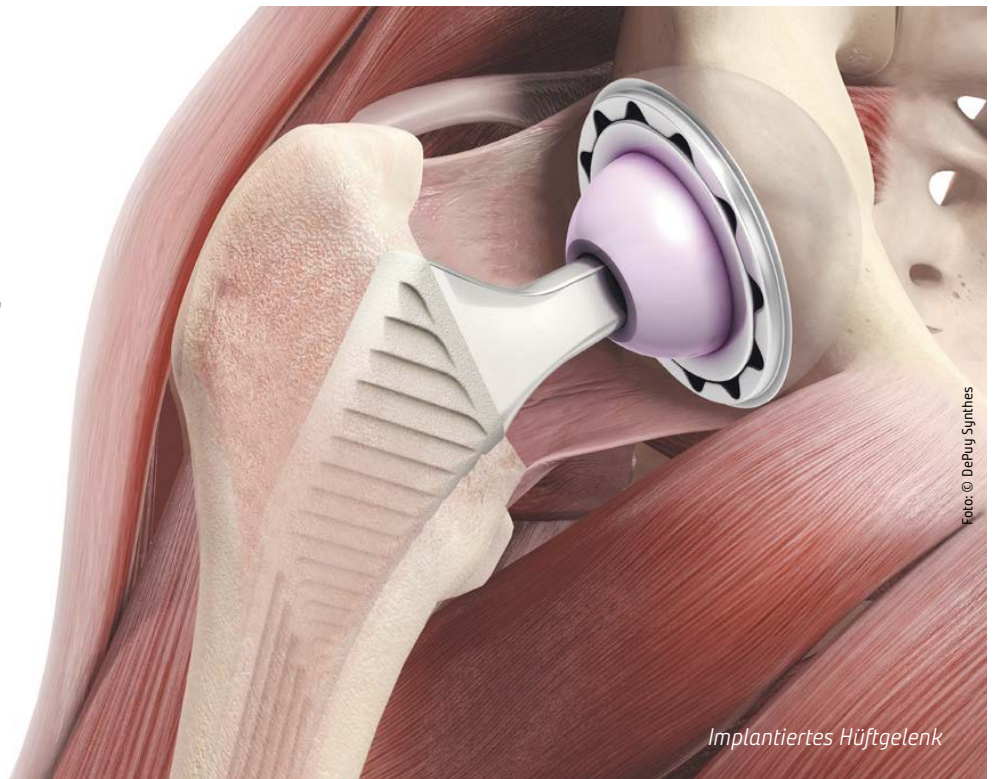


Foto: © DePuy Synthes

Implantiertes Hüftgelenk



Foto: © AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH

Dr. med. Thomas Schreyer,
Chefarzt der Klinik für Orthopädie,
Unfallchirurgie und Sportmedizin
am Agaplesion Elisabethenstift



Deutschlandweit werden jährlich rund 150.000 Hüftprothesen implantiert. Der Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks bei schmerzhafter Arthrose gilt als erfolgreichste Operation in der Orthopädie. Betroffene profitieren in den allermeisten Fällen von Schmerzfreiheit, erhöhter Mobilität und erhalten damit wieder mehr Lebensqualität.

Die Idee, ein geschädigtes Gelenk durch ein Kunstgelenk zu ersetzen, entstand bereits in den 1890er Jahren durch den deutschen Chirurgen Themistocles Gluck. Damals wurde Elfenbein als Material für die Prothesen verwendet. Mittlerweile hat sich der Einbau eines künstlichen Hüftgelenks als eine Standardoperation in orthopädisch-unfallchirurgischen Zentren etabliert. Durch ständige Weiterentwicklung der Medizintechnik und Werkstoffkunde steht uns heutzutage eine Vielzahl an unterschiedlichen Prothesen zur Verfügung. Diese unterscheiden sich in Material (wie etwa Titan oder Keramik) sowie in der Art der Verankerung (zementiert oder zementfrei).

Der Eingriff stellt nicht nur höchste Ansprüche an Belastbarkeit und Verträglichkeit des Implantats, sondern auch an die Erfahrung und Expertise des Operateurs. Im zertifizierten Endoprothetikzentrum am Agaplesion Elisabethenstift, das von Chefarzt Dr. med. Thomas Schreyer geleitet wird, ist man auf den Einsatz von künstlichen Gelenken spezialisiert. Das erfahrene Expertenteam

des Zentrums greift dabei auf langjährig bewährte und qualitätsgeprüfte Ablaufwege zurück. „Der Einbau künstlicher Gelenke geht in unserem Haus auf eine lange Tradition zurück. Bereits 1938 wurden im Elisabethenstift künstliche Gelenke implantiert. Damit gehörte man damals zu den ersten Operateuren weltweit, die diesen Eingriff durchführten“, berichtet Dr. med. Thomas Schreyer. In Zusammenarbeit mit einer Darmstädter Firma wurde damals eine Kugel aus Plexiglas hergestellt, die man erfolgreich bei Patientinnen und Patienten eingebaut hat. Aufbauend auf dieser Tradition und langjähriger Erfahrung wur-

Im OP: Das Einsetzen eines künstlichen Gelenks an Hüfte oder Knie ist der erfolgreichste Eingriff in der Orthopädie und Unfallchirurgie



Foto: © AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH

de am Agaplesion Elisabethenstift bereits 2014 eines der ersten Endoprothetikzentren in Deutschland – das einzige in Darmstadt – gegründet und zertifiziert. „Unsere Zertifizierung wird alle drei Jahre erneuert; zwischenzeitlich finden jährliche Systemüberwachungen statt. Damit garantieren wir unseren Patientinnen und Patienten stets eine äußerst hohe Behandlungsqualität“, erklärt der Leiter des Zentrums. Im Elisabethenstift werden pro Jahr rund 300 künstliche Hüft- und Kniegelenke eingesetzt.

Neben den Operationstechniken, die immer schonender werden, entwickeln sich auch die Prothesen stetig weiter. Die Materialien werden immer besser verträglich, knochensparender und führen nur noch zu minimalem Abrieb. Schon heute verfügt man dadurch über eine hervorragende

Haltbarkeit. So sind nach 15 Jahren rund 90 Prozent der Prothesen noch fest und funktionsfähig. Da gleichzeitig auch die Wechselprothesen immer weiter optimiert werden, sind auch mehrfache Wechseloperationen durchaus machbar. Dies ermöglicht den Einbau einer Prothese auch bei jüngeren Patientinnen und Patienten.

Trotz der positiven Weiterentwicklungen in der Prothetik sollte der operative Einsatz eines Kunstgelenks jedoch immer erst dann erfolgen, wenn andere gelenkerhaltende Maßnahmen nicht zu dem gewünschten Behandlungsergebnis führen. Hierzu wird im Endoprothetikzentrum jede Diagnose genau überprüft und eine individuelle Entscheidung pro Patientin oder Patient getroffen.



Kontakt

AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und
Sportmedizin / Endoprothetikzentrum
Landgraf-Georg-Straße 100
64287 Darmstadt
T (06151) 403 – 21 01
F (06151) 403 – 21 09
www.agaplesion-elisabethenstift.de

Buchtipps:

Gerd Schnack

Sitzen macht krank:
Übungsrituale für Rücken,
Gelenke und strapazierte
Nerven

Piper Paperback, 2019, 192 Seiten

Eigentlich sind wir Menschen Laufwesen, doch seit Einzug des Technikzeitalters sitzen wir in monotoner Haltung am Schreibtisch, und das sieben bis acht Stunden pro Tag. Diese Entwicklung hat fatale Auswirkungen auf unsere Gesundheit: Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerz und Verdauungsprobleme sind die Folgen. Gerd Schnack zeigt, wie wir diesen Symptomen mit kurzen Übungen beikommen können. Zudem entwickelt er eine spezielle Form der aktiven Tiefenentspannung, mit deren Hilfe es neben optimaler Energieversorgung auch zu einer Stabilisation der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur kommt. Es ist ganz einfach, die kurzen Trainingseinheiten in unseren Alltag zu integrieren, denn in nur 15 Minuten täglich lassen sich große Fortschritte erzielen.



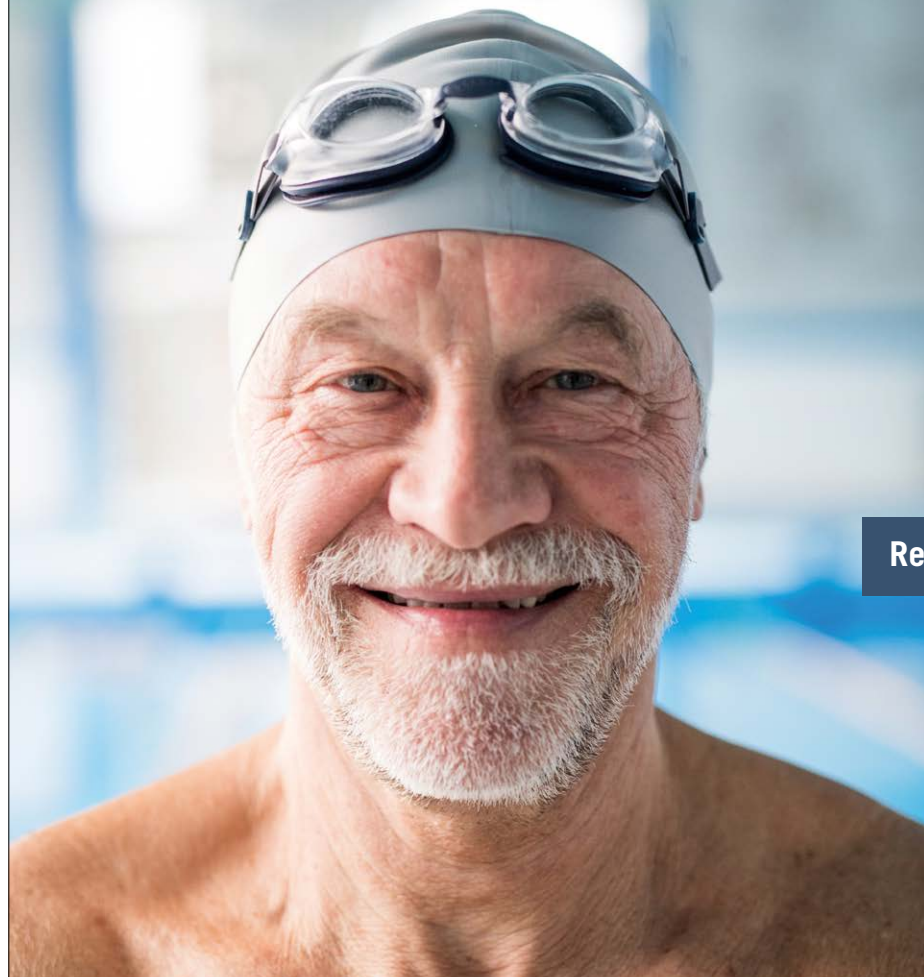
Bernhard Hobelsberger/Wolfgang Feil

Dr. Food –
Gesunde Ernährung für
starke Gelenke: Die besten
Ess-Strategien bei
Arthrose, Rheuma und Gicht

GRÄFE UND UNZER Verlag, 2021, 208 Seiten

Dr. Food lässt gesunde Ernährung erleben: Durch eine neuartige Form der visuellen Aufbereitung werden komplexe Themen leserfreundlich dargestellt – leichtes Erfassen und grundlegendes Verstehen garantiert. Dieser Band der Dr-Food-Reihe stellt die „Gelenke“ in den Fokus – die zentralen Schaltstellen unseres Bewegungsapparates. Schmerzen in diesen Körperregionen schränken uns daher ganz besonders in unserem täglichen Leben ein. In diesem Ratgeber erfahren Sie nicht nur, was Sie vorbeugend tun können, um Ihre Gelenke in Schwung zu halten, sondern auch, wie Sie mit gesunder Ernährung Gelenkschmerzen entgegenwirken können. Denn Heilung und Genuss schließen einander nicht aus – davon zeugen auch die 50 leckeren Rezepte in diesem Buch.

„In der Hirschpark Klinik bin ich
wieder fit geworden“



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)
- Internistisch-kardiologische Rehabilitation (Anschlussheilbehandlung und Heilverfahren)
- Behandlung von psychosomatischen Begleiterkrankungen
- Nachsorge / IRENA (intensivierte Rehanachsorge)
- Ambulante Präventionsangebote

Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unseres multiprofessionellen Teams.

Rehabilitation · Anschlussheilbehandlung · Heilverfahren

 **ASKLEPIOS**

Hirschpark Klinik

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

FRÜHJAHRSMÜDE ODER ADRENAL FATIGUE?



Illustration: © zaiie - stock.adobe.com

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

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

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

Zu den Symptomen eines Adrenal Fatigue gehören:

- Morgens kommt man kaum aus dem Bett, Nachmittagstief – bis hin zu völliger Lethargie
- Stress wird zunehmend schlechter toleriert
- Arbeitsbelastungen werden nur mit Mühe bewältigt
- Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen
- Schlafstörungen jeglicher Art
- Gewichtszunahme
- Haarausfall
- Infektanfälligkeit und Wundheilungsstörungen

- Wechseljahresbeschwerden
- Libidoverlust
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Muskelschmerzen
- Herzklopfen/-stolpern
- Niedrige Körpertemperatur
- Schwitzen
- Essen bessert häufig die Symptome (v.a. Salziges und Fettiges)

Das Adrenal Fatigue ist eine Form des Burn Out und ist heilbar. Ob und wie weit bzw. in welchem Erschöpfungsstadium sich Ihre Nebennieren befinden, lässt sich mit einfachen Speichel- und Urin-Untersuchungen messen – und dann eben auch behandeln, wobei mit Therapiedauern von 6-12 Monaten zu rechnen ist. Differentialdiagnostisch können mit zusätzlichen Untersuchungen chronische Infektionen oder Mikronährstoffdefizite, die ebenfalls ein Fatigue verursachen, mit zusätzlichen Blutuntersuchungen entdeckt werden.

An erster Stelle stehen beim Adrenal Fatigue sog. Ordnungstherapien und Copingstrategien, aber – genau wie bei Mikronährstoffdefiziten – eine unterstützende Mikronährstofftherapie auf dem Therapieplan, bei auslösenden Infektionen die Stärkung des Immunsystems sowie die Bekämpfung der Erreger.

Sind die Auslöser beseitigt oder zumindest wieder „im Griff“, und kann die Nebenniere sich ausruhen und erholen, erwacht ihr „Besitzer“ zu neuem Leben!



NADH

Nicotinamid-Adenin-Dinucleotid-Hybrid oder Coenzym-1 ist ein wichtiges Coenzym, das sich vom Vitamin B3 ableitet und dank Prof. Birkmeyer in Wien auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich ist.



Dr. med. Sabine Wiesner

„Es gibt keine einzige Substanz im menschlichen Organismus, die man als das wichtigste Molekül oder das bedeutendste Antioxidans bezeichnen könnte, aber NADH kommt diesem Begriff so nahe, wie für eine einzelne Substanz nur möglich ist.“
(Dr. R. A. Passwater)

- Erhöht die ATP-Produktion in Herz- und anderen Muskelzellen und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit
- Repariert DANN-Schäden und trägt zur Zellregeneration bei
- Ist ein starkes Antioxidans
- Durch diese 3 Punkte bei Krebsentwicklung und -hemmung eine dreifache Schutzfunktion
- Reduziert Cholesterinspiegel: 5 mg/d senkt Gesamtcholesterin und LDL um ca. 30%
- Stärkt unser Immunsystem
- steigert die Libido
- erhöht den Spiegel unseres Belohnungshormons Dopamin um das bis zu 6fache
- erhöht den Spiegel an Serotonin, unserem Glückshormon
- verbessert depressive Symptome
- verbessert durch NO-Produktion die Blutdruckeinstellung sowie die Durchblutung aller Organe und verbessert so Symptome wie Angina pectoris und Migräne aber auch die Regenerationsfähigkeit des mitgeschädigten Gewebes im Umgebungsgebiet der Schlaganfallregion
- Verbessert signifikant die Symptome eines CFS
- Hilft bei Wechseljahresbeschwerden
- 10 mg NADH/Tag über 4 Wochen konnte in Studien eine Gewichtsreduktion von 2,5 kg in 4 Wochen zeigen
- Verbesserung diabetische Stoffwechsellage
- Verbesserung von Hirnleistung, Gedächtnisproblemen und Demenz-Symptomen
- Lindert Parkinson-Symptome wie Tremor (Zittern), Rigor (Steifigkeit) und Akinesie (verminderte Beweglichkeit)
- Verbessert Symptome einer Multiplen Sklerose (MS)
- Hilft bei akuten und chronischen Gelenkbeschwerden
- Hat starke schmerzlindernde Eigenschaften

In der Regel reichen 2x tgl. 5 – 10 mg NADH aus. Da keine Nebenwirkungen bekannt sind, ist auch keine obere Grenze zu beachten: einige meiner Patienten nahmen zeitweise 100 – 200mg/d, um wieder auf die Beine zu kommen – Ihr Körper entscheidet, was er braucht!



**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

dr. med. sabine wiesner • jugenheimer straße 24 • 64665 alsbach-hähnlein
fon 06257 - 610 61/2 • mobil (notdienst) 0172-8635631 • fax 06257-7818
s.wiesner@praxiswiesner.de • www.dr-wiesner-alsbach.de

GESUNDHEIT FÄNGT IM KLEINEN AN

Tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume für ein gesundes, nachhaltiges Lächeln

(djd). Kleine Dinge können Großes bewirken. Interdentalbürsten sind ein sehr gutes Beispiel dafür. Denn Zähneputzen allein beseitigt nur etwa 60 Prozent der bakteriellen Plaque auf den Zähnen. Erst die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit den kleinen Bürsten und Zahnseide sorgt für eine gründliche Mundhygiene, die wiederum zu einer besseren Allgemeingesundheit beitragen kann. Moderne Interdentalbürsten unterstützen aber nicht nur die Gesundheit - sie können durch eine umweltfreundliche Herstellung auch das Klima schonen.

Verbesserung der CO₂-Bilanz im Produktionskreislauf um 80 Prozent

Interdentalbürsten des schwedischen Mundhygienespezialisten TePe beispielsweise werden nun mit nachwachsenden Rohstoffen und mit einem um 80 Prozent verminderten CO₂-Fußabdruck gefertigt. Das erneuerbare Rohmaterial für den Griff und die Schutzkappe ist Kiefernöl, ein Nebenprodukt der regionalen skandinavischen Papier- und Zellstoffindustrie, welches nach dem Massenbilanz-Verfahren hierbei eingesetzt wird. Auch die Verpa-

ckungen spielen eine wichtige Rolle für die Ökobilanz und wurden im wahrsten Sinne des Wortes nachhaltig verbessert. Der Beutel der Bürsten wird nun zu 80 Prozent aus biobasiertem Polyethylen produziert und ist komplett recycelbar.

Warum ist die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume so wichtig?

Erst die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten sorgt dafür, dass so viel schädliche Plaque wie möglich entfernt wird. Denn bakterielle Plaque ist nicht nur Ursache für Karies, sondern kann auch zu Parodontitis führen. Über elf Millionen Deutsche leiden Schätzungen zufolge daran, es ist eine oft unerkannte Volkskrankheit. Entzündetes Zahnfleisch ist dabei nur der Anfang: Der gesamte Zahnhalteapparat wird angegriffen, in der Folge kann es unbehandelt zu Zahnverlusten kommen. Auch steht die Parodontitis in negativer Wechselwirkung mit Diabetes und sie kann durch die Ausbreitung bakterieller Entzündungen im Organismus zur Entstehung weiterer systemischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen. „Wer den



Mundraum täglich gründlich reinigt, also zweimal täglich die Zähne putzt und täglich die Zahnzwischenräume reinigt, kann dem nächsten Kontrollbesuch beim Zahnarzt entspannt entgegensehen“, erläutert Zahnmediziner Dr. Ralf Seltmann, Senior Manager Clinical Affairs bei TePe. Es lohnt sich jederzeit, diese Routine aufzunehmen. Bis aus dem guten Vorsatz eine regelmäßige Gewohnheit wird, vergehen Studien zufolge allerdings gut zwei Monate.

Die Zahnbürste allein reinigt nur bis zu 60 Prozent der Zahnoberflächen, die Zwischenräume erreicht sie unzureichend. Für Abhilfe sorgen Interdentalbürsten.

Foto: djd/www.tepe.com

Ästhetische Behandlungen für Erwachsene und Kinder. Für den Alltag. Fürs *Leben!*

Die Behandlung von Erwachsenen ist im Bereich der Kieferorthopädie etwas komplexer als bei jungen Patienten, da hier das Gebiss bereits voll entwickelt und das Kieferwachstum abgeschlossen ist. Dennoch ist es für eine kieferorthopädische Behandlung nie zu spät. Die Herausforderung hierbei ist, die Behandlung in Einklang mit dem Alltag des Patienten zu bringen und sie so individuell zu gestalten, dass die berufliche und private Situation möglichst wenig beeinträchtigt wird.

Dazu gehören insbesondere innovative transparente Kunststoffschienen, weil sie sehr effektiv die Zahnstellung korrigieren und zudem kaum zu sehen sind. Die Schienen sind sehr angenehm zu tragen und brauchen nur eine kurze Eingewöhnungszeit. Zudem ist die Zahnhygiene unkompliziert, da die Korrekturhilfe beim Essen herausgenommen werden kann.



**Fast unsichtbar:
Transparente
Schienen
zur Zahnkorrektur -
angenehm
und effizient**

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Anja Schröder & Dr. Katharina Kowalski

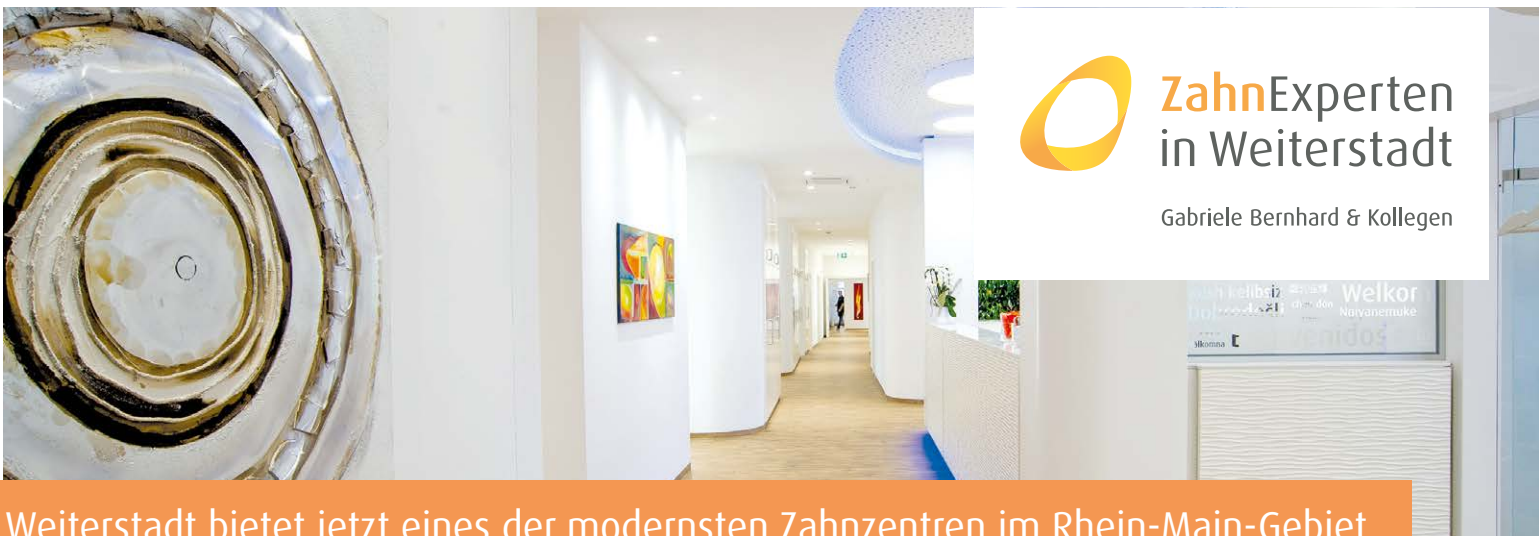
Grafenstr. 13 · 64283 Darmstadt
Tel. 06151/26900
praxis@schroeder-kowalski.de
www.schroeder-kowalski.de



DR. SCHRÖDER
KIEFERORTHOPÄDIE



DR. KOWALSKI
GRAFENSTRASSE



Weiterstadt bietet jetzt eines der modernsten Zahnzentren im Rhein-Main-Gebiet ALLE ZAHNEXPERTEN UNTER EINEM DACH

Die „ZahnExperten in Weiterstadt“ sind aus der „Bioästhetischen Zahnarztpraxis Gabriele Bernhard und Kollegen“ hervorgegangen. Seit fast zwei Jahren ist das Team nun schon am neuen Standort im Brunnenweg 7 im Weiterstadt Park. In der neuen Praxis kümmern sich 4 Zahnärzte – darunter ein Oralchirurg – und 25 qualifizierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen um das Wohl der Patienten.

Neben acht topmodernen Behandlungszimmern verfügt die Praxis über ein eigenes Meisterlabor, das mit neuester digitaler CAD/CAM Technik ausgestattet ist, um bei der Herstellung von Zahnersatz perfekte Ergebnisse in Ästhetik, Funktion und Haltbarkeit zu erzielen.

Für die ZahnExperten steht das Wohl der Patienten im Mittelpunkt. Damit sich die Patienten verstanden und bestens behandelt fühlen, hat jeder Patient seinen festen „Stammbehandler“, zu dem eine persönliche Beziehungs- und Vertrauensbasis entsteht.

Egal, ob es sich um Prophylaxe, zahnerhaltende Maßnahmen wie Füllungen, aber auch Wurzelbehandlungen (Endodontie), metallfreie Versorgungen aus Vollkeramik und Zirkon, die Behandlung von Funktionsstörungen des Kiefergelenks (auch Craniomandibuläre Dysfunktion, CMD genannt), die Versorgung mit Implantaten oder chirurgische Eingriffe dreht: In der neuen Praxis sind die Wege zum nächsten Spezialisten kurz und alle Patienten bestens aufgehoben.

Darüber hinaus überzeugen die klimatisierten, lichtdurchfluteten Praxisräume mit einer ansprechenden Farb- und Formgebung und vermitteln dem Patienten ein angenehmes Wohlfühlambiente.

Ein weiterer Pluspunkt ist die Anreise. Die Praxis ist ganz einfach per Bus, PKW oder Fahrrad zu erreichen. Es gibt ausreichend kostenlose Parkmöglichkeiten und einen überdachten Fahrradständer. Über einen Aufzug kommen Patienten bequem barrierefrei in die Praxis.

Implantate

Wenn Zähne nicht mehr erhalten werden können, ist es heute meist möglich, fehlende Zähne durch das Einbringen von Implantaten (künstlichen Zahnwurzeln) in den Knochen zu ersetzen. Dabei profitieren Patienten der ZahnExperten von der Erfahrung eines Oralchirurgen. Für Eingriffe in den Kiefer sollte grundsätzlich immer ein Fachzahnarzt für Oralchirurgie konsultiert werden. Mitunter ist es notwendig, fehlende Knochensubstanz aufzubauen, um ausreichend Verankerung für die Implantate zu schaffen. Die mithilfe eines dreidimensionalen Röntgenbildes (DVT) gewonnenen Informationen ermöglichen es, eine präzise computerunterstützte Planung für die optimale Implantatposition vorzunehmen und den Umfang des notwendigen Knochenaufbaus zu beurteilen. Auch die Herstellung einer Implantations-schablone ist auf Basis dieser Daten möglich.

Behandlung unter Vollnarkose oder Hypnose

Für ängstliche Patienten besteht die Möglichkeit der Zahnbehandlung unter zahnärztlicher Hypnose oder bei umfangreichen zahnärztlichen Eingriffen ist es auch möglich, die Behandlung unter Vollnarkose durchführen zu lassen. Hierzu steht den ZahnExperten eine erfahrene Anästhesistin zur Seite.



Funktionsstörungen der Kiefergelenke (CMD-Therapie)

Zähneknirschen oder -pressen, aber auch Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenbeschwerden sowie Tinnitus (Ohrgeräusche) werden durch Stress begünstigt und treten häufig im Zusammenhang mit Funktionsstörungen der Kiefergelenke auf. Diese sogenannte Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) kann zu schmerzhaften Fehlbelastungen und Schonhaltungen in anderen Bereichen des Muskel- und Skelettsystems führen und das Wohlbefinden nachhaltig beeinträchtigen. Gabriele Bernhard hat sich darauf spezialisiert, die individuelle Ursache der CMD-Störung zu untersuchen und nach genauer Bisslagebestimmung mittels individuell angefertigter Zahnschienen zu behandeln. Dabei erfolgt eine enge Zusammenarbeit mit einem Netzwerk aus spezialisierten Osteopathen und Physiotherapeuten.

Metallfreier Zahnersatz aus Vollkeramik

Patienten legen Wert auf ein ästhetisches natürliches Aussehen ihrer Zähne. Die ZahnExperten verfügen über langjährige Erfahrung in der Versorgung mit metallfreiem Zahnersatz aus Vollkeramik und Zirkon. Das praxiseigene Meisterlabor ist nicht nur mit hochwertiger Digitaler CAD/CAM-Technik ausgestattet, um moderne keramische Werkstoffe zu verarbeiten, sondern die Zahntechniker verfügen auch über exzellente handwerkliche Fertigkeiten, um dem Zahnersatz eine natürliche Ästhetik zu verleihen, für eine perfekte Form und Funktion.

Dentalmikroskop – der Blick in den Wurzelkanal

Was man nicht sieht kann man nicht behandeln. Bei Zahnwurzeln handelt es sich um sehr komplexe und weit verzweigte Systeme. Kommt es hier zu einer Entzündung, hängt der Erfolg der Behandlung im Wesentlichen davon ab, ob alle Entzündungsherde entfernt und die Wurzelkanäle optimal gereinigt werden konnten. Mithilfe eines Dentalmikroskops wird eine bis zu 25-fach vergrößerte Darstellung des Zahninneren ermöglicht, wodurch die Sicherheit und die Erfolgsaussichten einer Wurzelkanalbehandlung (Endodontie) deutlich erhöht werden. Gabriele Bernhard und Sven Richter sind die En-

do-Spezialisten bei den ZahnExperten und stehen Ihnen für Fragen rund um das Thema Wurzelbehandlung gerne zur Verfügung.

Digitale Röntgenverfahren

Diagnostik ist das A und O, um im Vorfeld einer Behandlung die richtigen Entscheidungen treffen zu können. Bei den ZahnExperten in Weiterstadt kommen strahlungsarme digitale Röntgenverfahren zum Einsatz, die eine optimale Beurteilung der Zahn- und Kiefersituation ermöglichen. Mit der digitalen Volumentomographie (DVT) lassen sich Zahn- und Kiefersituation dreidimensional abbilden und ermöglichen so eine genaue Beurteilung der Zahnwurzel-situation, der Knochenverhältnisse und Nachbarstrukturen.

Prophylaxe und Parodontitistherapie

Die ZahnExperten legen ein besonderes Augenmerk auf das frühzeitige Erkennen und die Therapie der Parodontitis. Diese Entzündung des Zahnhalteapparates kann unbehandelt nicht nur zum Zahnverlust führen, sondern erhöht auch das Risiko für andere, zum Teil schwere Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes. Ein speziell ausgebildetes Team von Prophylaxemitarbeiterinnen betreut die Patienten im Rahmen der Prophylaxe, berät über geeignete Vorsorgemaßnahmen und trägt dazu bei, dass Entzündungen des Zahnhalteapparates frühzeitig erkannt und nachhaltig behandelt werden.

Kurzum

Egal, mit welchen Anliegen Patienten in die Praxis kommen, bei den ZahnExperten in Weiterstadt werden sie optimal versorgt.



Kontakt

ZahnExperten Weiterstadt
Gabriele Bernhard & Kollegen
Brunnenweg 7 | 64331 Weiterstadt
Tel.: 06150 47 10 | Fax: 06150 18 99 93
Web: www.ZahnExperten-Weiterstadt.de
Mail: info@ZahnExperten-Weiterstadt.de

GUT GESCHÜTZT DIE ZEIT IM FREIEN GENIEßEN

In der Natur sind die Gefahren durch Zecken vor allem in Risikogebieten groß



(djd). Hinaus ins Freie, wann immer es geht. Noch mehr als in „normalen“ Jahren ist dies 2021 das Motto vieler Menschen in Deutschland. Auf den klassischen Sommerurlaub in südlichen Gefilden müssen die meisten Familien aufgrund der Pandemie erneut verzichten. Umso mehr werden warme Tage am See, im Park, in den Bergen oder beim Picknick genossen. Das Ganze hat nur einen Haken: In der Natur lauern vermehrt Zecken. Durch einen Stich können bis zu 50 verschiedene Krankheitserreger übertragen werden. Am bekanntesten sind die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und die Borreliose. Speziell bei FSME treten im schlimmsten Fall Entzündungen von Gehirn, Hirnhaut und des zentralen Nervensystems auf, in deren Verlauf es zu schweren Bewusstseinsstörungen und Lähmungen kommen kann. Was viele nicht wissen: Zecken sind mittlerweile ganzjährig aktiv, also nicht nur im Frühjahr

Wer an schönen Tagen einen Ausflug plant oder sich viel im Freien aufhält, sollte sich gut vorbereiten und gegen Zecken schützen. Die beiden Wanderer auf dem Bild sollten beispielsweise besser eine lange Hose tragen.

Foto: djd/Hermes Arzneimittel/imagesource

und Sommer, sondern bei anhaltend milder Witterung auch im Herbst und sogar im Winter. Wer einen Ausflug plant oder sich viel im Freien aufhält, sollte sich deshalb gut vorbereiten und schützen.

Wo sind FSME-Risikogebiete und wie kann man sich schützen?

Das Robert-Koch-Institut (RKI) veröffentlicht unter www.rki.de eine Karte mit den FSME-Risikogebieten in Deutschland. Stand Februar 2021 waren 169 Kreise als Risikogebiete definiert. Gefahren bestehen vor allem in Bayern und Baden-Württemberg, in Südhessen, im südöstlichen Thü-

ringen und in Sachsen. Einzelne Risikogebiete befinden sich zudem in Mittelhessen, im Saarland, in Rheinland-Pfalz und in Niedersachsen. Neu hinzugekommen ist erstmals ein Landkreis in Sachsen-Anhalt. Der Schutz kann bei einem Aufenthalt in einem Risikogebiet aus drei Maßnahmen bestehen.

1. Gegen FSME kann man sich impfen lassen, Krankenkassen übernehmen die Kosten in Risikogebieten. Die Impfung sollte möglichst früh erfolgen, weil zwischen den Impfterminen Zeit vergehen muss.

2. Beim Aufenthalt in der Natur lange, hautbedeckende Kleidung und geschlossenes Schuhwerk tragen. Socken über die Hose ziehen.

3. Kleidung und Haut mit insektenabweisenden Mitteln einsprühen. Das Repellent Anti Brumm Forte etwa schützt fünf Stunden, ist dermatologisch getestet und bei sparsamer Dosierung für Kinder ab drei Jahren geeignet.

Den Körper sorgfältig absuchen

Nach jedem Aufenthalt im Freien sollte man den Körper gründlich nach Zecken absuchen. Oft verbringen die kleinen Blutsauger noch einige Zeit damit, eine geeignete Einstichstelle ausfindig zu machen. Das bietet die Chance, sie rechtzeitig zu entfernen – mehr Infos gibt es unter www.antibrumm.de. Wanderer sollten immer auch ein Werkzeug zur Zeckenentfernung dabei haben, etwa eine Pinzette, eine Karte oder ein „Lasso“.

Biergartensommer?

(djd). Während des lang anhaltenden Lockdowns haben beinahe 90 Prozent der Menschen in Deutschland den Besuch in Gaststätten, Biergärten und Restaurants vermisst. Besonders das Zusammensein mit Familie und Freunden in der Gastronomie fehlt den Befragten. Nach der langen Zeit des Verzichts auf Biergenuss vom Fass freuen sich 54 Prozent auf ein frisch gezapftes Pils, etwa im Biergarten. Das ergibt eine Dimap-Umfrage im Auftrag der Brauerei C. & A. Veltins. „Das Ergebnis unterstreicht den Wunsch und die Vorfreude der Menschen, zu einem geselligen Leben zurückzukehren. Dazu gehören auch Treffen im Biergarten“, erklärt Ulrich Biene von der sauerländischen Brauerei.

Endlich wieder schwimmen!

(djd). Der Badespaß in deutschen Freibädern ist 2020 nur eingeschränkt möglich – die Corona-Pandemie sorgt für strenge Vorschriften. In vielen Bädern darf nur „schichtweise“ geschwommen werden, zwischendurch werden die Bäder gründlich gereinigt und desinfiziert. Um das Überschreiten kritischer Besucherzahlen zu vermeiden, sind meist nur Online-Buchungen möglich. „Die gute Nachricht: Alle vorliegenden Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Grippe- und auch Coronaviren nach derzeitigem Wissensstand nicht über das Badewasser übertragen werden können“, so Peter Harzheim, Präsident des Bundesverbandes Deutscher Schwimmmeister (BDS). Konkrete Empfehlungen für das Verhalten in Schwimmbädern gibt die Deutsche Gesellschaft für das Badewesen (DGfWB), nachzulesen auch unter www.baederportal.com.

Unser Service für Sie!

- Meisterbetrieb
- überwiegend deutsche Hersteller
- geschultes Fachpersonal
- Traditionsbetrieb über 30 Jahre
- Einstelldienst/Schnelldienst 6 Tage die Woche
- Beratung und Verkauf auch bei Ihnen zu Hause
- Spezielle Produkte für Senioren



IHR QUALITÄT



IHR SPEZIALIST MIT FACHKOMPETENZ

Ihr IQ-Fachhändler liefert Ihnen Ihr neues Gerät zum Wunschtermin nach Hause. Er baut es perfekt ein und schließt es fachgerecht an.













Fernseh Simandl

Tel: (0 61 51) 666 777

Bismarck-Str. 65-67 · Darmstadt
info@fernseh-simandl.de
www.fernseh-simandl.de

Pflegeheim „Haus Marianne“ Pflege in familiärer Atmosphäre

- Stationäre Pflege und Betreuung
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Das 1. zertifizierte singende Pflegeheim im Odenwald
- Wohnbereich für Menschen mit Demenz



www.altenpflegeheim-marianne.de · Tel: (0 61 64) 13 86
 Ostertalstraße 5 · 64385 Reichelsheim/Ober-Ostern

HEINERFEST IM HERZEN – DAS 70. HEINERFEST 2021

Solidaritäts-Ansteckfähnchen vom ausgefallensten Innenstadtfest Deutschlands



Seit einem Jahr fährt die knallrote Heinerfestbahn kreuz und quer durch unsere Stadt mit dem Hinweis auf ein Wiedersehen beim 70. Heinerfest 2021. Doch leider kann das Heinerfest zum zweiten Mal nicht in gewohnter Weise gefeiert werden. Das Herz unseres liebenswerten Festes schlägt trotzdem weiter. Unsere Antwort auf den Lockdown 2020 war das **TUK TUK Heinerfest**, ein mutmachendes Signal für Lebens-

freude und Optimismus. 20 filmische Episoden zum „ausgefallensten Innenstadtfests Deutschlands“ zeigen die Liebe der Heiner für ihr Heimatfest.

Das Motto in diesem Jahr lautet: „Heinerfest im Herzen“. Auch wenn es in diesem Jahr noch kein richtiges Heinerfest gibt, so möchten wir die Idee des Festes in den Köpfen und Herzen der Heiner wachhalten. Mit Solidaritäts-Ansteckfähnchen (5,- €), mit großen Fahnen in der ganzen Stadt, dem Heinershop auf Marktplatz oder Karolinenplatz, Heiner Kultur mit Konzerten in der Stadtkirche und der kleinen Heiner-Rallye, dem Heinerfest-Bradworschddieb, bleibt das Heinerfest lebendig. Ja, und wer weiß, vielleicht gibt es sogar noch eine Überraschung und viele Heinerfest-Bieranstiche und Frühschoppen in der ganzen Stadt zu Beginn des 70. Heinerfests, am Donnerstag, dem 1. Juli.

Die Ansteckfähnchen erhaltet Ihr außerdem in der Engel Apotheke und im Darm-



stadt Shop am Luisenplatz, im Bessunger Buchladen, im Buchladen Lesezeichen im Watzeviertel, bei Salms auf dem Oberfeld und bei allen Gastronomen und Schaustellern, die bei „Heinerfest im Herzen“ dabei sind.

www.darmstaedterheinerfest.de

Die Jagd nach dem Heinerfest-Bradworschddieb

Eine Audio-Schnitzeljagd für kleine und große Heiner durch Darmstadts Innenstadt: Am Bratwurststand vom Salm sind wiederholt Bratwürste entwendet worden. Um diesen Frevler aufzudecken, wurde die Detektei „Spürsinn & Schnüffel GmbH und Co. KG“ engagiert. Das Team der Spürnasen ist zurzeit jedoch stark unterbesetzt und benötigt dringend eure Unterstützung. Und, habt ihr Lust, euch mit den Detektiven auf eine witzige und spannende Verfolgungsjagd durch Darmstadt zu begeben? Ihr braucht dafür ein Handy und euer Köpfchen, denn unterwegs werdet ihr das ein oder andere Rätsel lösen müssen, um dem Bradworschddieb auf die Schliche zu kommen. Startpunkt ist Bormuth am Marktplatz. Weitere Einzelheiten erfahrt ihr auf unserer Homepage: www.darmstaedterheinerfest.de

Wann: Zeitraum vom 26.06. – 06.07.2021
Wer: Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

HOFFNUNG AUF BUSREISEN AUS DER CORONAKRISE

Mitarbeiter erleichtert: Nach monatelanger Zwangspause nun wieder Zukunftsperspektiven



Foto: © lotharnahler - stock.adobe.com

Darmstadt. „Die Nachfrage steigt täglich. Viele Menschen freuen sich riesig, dass sie endlich wieder verreisen dürfen und nach monatelanger Corona-Zwangspause nun auch wieder Busreisen möglich sind“, erklärt Uta Brückmann vom Busunternehmen Brückmann Reisen aus Darmstadt. Die Reisebusse des Unternehmens, die monatelang abgemeldet auf dem Betriebshof auf ihren nächsten Einsatz warten mussten, werden nun entstaubt, mit Sommerreifen bestückt und stehen dann in den Startlöchern! „Auch unsere Busfahrer hoffen, dass es bald wieder richtig losgeht!“

Das Unternehmen, das seit 1932 besteht, hat nun die Hoffnung, mit attraktiven Reiseangeboten und starker Kundenresonanz wieder einen Weg aus der Coronakrise zu finden.

In der entsprechenden Verordnung des Landes Hessen, die ab 17.05.21 gilt, heißt es: „Der touristische Bus- und Bahnverkehr sowie die Ausflugschiffahrt sind zulässig, sofern nur Fahrgäste mit Negativnachweis nach § 1b eingelassen werden.“ Der Landesverband Hessischer Omnibusunternehmer (LHO – Sitz: Gießen) sieht in dieser Regelung einen „ersten Hoffnungsschimmer für die seit mehr als einem Jahr durch die Coronakrise ausgebremste Branche“, die – im Gegensatz zum Flug- und Bahnverkehr – von einem monatelangen Komplettverbot betroffen war.

Bei Brückmann Reisen werden daher die Weichen gestellt, um ab Juni 21 wieder zu starten.



Wir bringen Ihren Urlaub ins Rollen

Wir dürfen wieder reisen
Start ab Juni!

Fernweh ...

08.07. - 12.07.21	Schweizer Bahnzauber	499,- €
11.07. - 14.07.21	Berliner Luft	349,- €
15.07. - 19.07.21	Holland - Radtour	599,-€
19.07. - 25.07.21	Oberndorf - Tirol	650,-€
21.07. - 23.07.21	Prag Kurztrip	199,-€
25.07. - 29.07.21	Spreewald & Lausitz	399,-€
30.07. - 01.08.21	Wochenende ins Blaue	159,-€

Ab 24.06.21 starten wir die Thermalbad-Saison
und fahren ins Thermarium Bad Schönborn!
Unsere aktuellen Tagesfahrten sowie alle weiteren
Informationen unter 06151-55271 sowie
www.brueckmann-reisen.de

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

DER MENSCH STEHT IM MITTELPUNKT

Pflegedienst Hessen-Süd bietet umfangreiche Pflegedienstleistungen „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 Hes-

seit 1996



Pflegedienst Hessen-Süd
immer in Ihrer Nähe

Zuhause ist es doch am schönsten!

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

Pflegedienst Hessen-Süd Janssen GmbH
Eschollbrücker Str. 26 · 64295 Darmstadt | Hauptstraße 10 · 64331 Weiterstadt
Tel: 06151 501 400 | Tel: 06150 52 9 52

www.pflegedienst-hessen-sued.de



Foto: © Robert Kneschke - stock.adobe.com

sen-Süd kümmern sich täglich liebevoll um die zu pflegenden Personen. Die Betroffenen können sich auf eine optimale medizinische Versorgung und eine individuelle Betreuung verlassen.

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

Nach dem Motto „Alles aus einer Hand“ wird eine Fülle von Unterstützungen angeboten, die weit über das übliche Maß von Pflegediensten hinausgehen. Kranken- und

Altenpflege, Behandlungspflege, Intensivpflege, Beatmung zuhause, pflegerische Betreuungsleistung, Verhinderungspflege, Familienpflege, Hausnotruf, Mobiler Friseurdienst, Beratungseinsatz nach §37 SGB XI und Pflegeberatung nach §45 SGB XI und vieles mehr.

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

Diese und ganz viele andere Fragen stürmen auf pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen ein. Hier hilft der Pflegedienst Hessen-Süd mit Rat und Tat und 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 06151-501 400. Sie wollen sich weiter über uns informieren? Besuchen Sie uns auf unserer Internetseite: www.pflegedienst-hessen-sued.de

Entspannt schlafen - himmlisch träumen



RELAX 2000

Die drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben

Schlaf

Bewegung

Ernährung

Leben

Entspannen im Relax 2000:
45 dreidimensional gelagerte Spezialfederkörper sorgen für 70mm Einsinktiefen und damit für beste Körperanpassung. Nur so wird Ihre Wirbelsäule im Schlaf optimal entlastet. Die Federkörper können zudem ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen eingestellt werden. Relax 2000 passt in jedes bestehende Bett, am besten natürlich in unsere metallfreien Relax Massivholzbetten.

Schreineri & Innenausbau SCHADT GmbH
Gernsheimer Str. 105 · 64319 Pfungstadt
Tel: (0 61 57) 2372 · Mobil: 0171-4408544
www.schreinereschadt.de · info@wohntartig.de

RELAX
natürlich schlafen

WOHNEN · KÜCHE · BADMÖBEL · TÜREN · FENSTER · WINTERGÄRTEN

ERHOLSAME ENTSPANNUNG IM NATURBETT

Relax 2000 trägt die Wirbelsäule durch die Nacht

Um sich ausreichend entspannen zu können, benötigt unsere Wirbelsäule während des Schlafes Bewegungsfreiheit durch den Wechsel der Liegeposition. Dazu ist jetzt kein maßgeschneidertes Bett mehr nötig – das erledigt das Bettsystem Relax 2000 des Salzburger Unternehmens Relax – Natürlich Wohnen.

Ermöglicht wird die Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse durch 45 patentierte Spezialfederkörper. Mit speziellen Zug-elementen in der Mitte kann mit wenigen Handgriffen eine optimale Schulter- und Beckenentlastung erreicht werden. Relax 2000 wird individuell für jede gängige Bettgröße produziert und für den Einbau ist keine zusätzliche Montage nötig. Der Einlegerahmen ist in vier Varianten erhältlich: Starr, mit Sitzhochstellung, mit Sitz- und Fußhoch-

stellung und mit Motorrahmen. Darüber hinaus ist Relax 2000 komplett metallfrei – ein weiteres Plus für einen erholsamen Schlaf. Die verwendeten Holzarten sind allesamt unbehandelt und stammen ausschließlich aus nachhaltiger, einheimischer Produktion.

Weitere Informationen:
Schreineri & Innenausbau Schadt GmbH
Gernsheimer Str. 105
64319 Pfungstadt
Tel. 06157 2372



EIN STÜCK MEHR FREIHEIT IM ALTER

Freiheit ist ein großes Wort und kann trotzdem manchmal mit ganz kleinen Dingen erreicht werden, z. B. im Alter auch ohne Führerschein noch mobil zu sein. Egal ob es der Besuch im Supermarkt, in der Drogerie oder kleinen Boutique mit den schönen Kleidern ist – flexibel zu entscheiden, was man machen möchte, tut der Seele gut. Noch besser ist es, wenn man diese Unternehmungen sicher und komfortabel absolviert, nämlich indem man gefahren wird. Kann sich niemand leisten? Weit gefehlt.



Seit über 5 Jahren steht der Residenz-Bus der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ Bewohner:innen und Gästen exklusiv zur Verfügung. Man steigt direkt vor der Türe ein und fährt innerhalb von Bad König sowie in Michelstadt und Erbach sicher 15 Stationen an. Zu den Haltepunkten zählen unter anderem verschiedene Arztpraxen, das Kran-

kenhaus Erbach, Lebensmittelgeschäfte, Drogerien, die Voba-Galerie, das Kaufhaus Henschel oder auch der Möbel Kempf.

Ein Team von drei Fahrer:innen wechselt sich ab, um die Fahrgäste sicher zum gewünschten Ort zu bringen. Die Idee mit dem eigenen Residenz-Bus entstand zunächst aus der Not, die sich in Begeisterung wandelte. „Nachdem der Stadtbus gestrichen wurde, fühlten sich unsere Bewohner:innen sehr eingeschränkt. Das passte gar nicht zu unserer Philosophie. Wir tun alles, um unseren Bewohner:innen ein Leben in Selbstbestimmtheit und Eigenständigkeit lange zu ermöglichen“, erläutert Jörg Thuss, Geschäftsführer der Residenz & Hotel Am Kurpark, die Gründe für die Einführung des Busses. Die vielen Formalitäten scheute man nicht und so fährt der Bus seit Februar 2016 die Residenz-Linie – immer montags bis freitags. „Jetzt ist seit Anfang Mai der zweite Bus unterwegs. Nach 91000 gefahrenen Kilometern darf „Resi 1“ in den verdienten Ruhestand.“

Mit modernem Look und mit vielen Sicherheitsmerkmalen ausgestattet, sorgt der neue Residenz-Bus für Farbe und gute Laune auf den Straßen und dafür, dass die Bewohner:innen auch weiterhin mobil bleiben. „Für uns ist das wunderbar. Wir erreichen alle Geschäfte, Einrichtungen, Freizeitziele wie die Therme und bekommen Hilfe beim Ein- und Aussteigen“, ist Frau

Anneliese Günther begeistert. Die erste Fahrt mit dem neuen Wagen hat die ehemalige Schulleiterin bereits hinter sich. Ihr Fahrgefühl? „Eine glatte Eins!“

Wenn auch Sie in den Genuss von Freiheit

im Alter kommen möchten, informieren Sie sich im Internet www.senioren-wohkonzepte.de, unverbindlich bei Silvia Uhlig unter 06063.95940 sowie per Mail: info@seniorenresidenz-badkoenig.de

Der perfekte Zeitpunkt, das Hier zu genießen ist JETZT.

Residenz „Am Kurpark“



In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ erwartet Sie ein harmonisches Umfeld, eine gute Küche und ein Team, das Ihnen Alltagspflichten abnimmt. So haben Sie mehr Zeit für die wichtigen Dinge.

Stilvoll. Sicher. Glücklich.

RESIDENZ & HOTEL „AM KURPARK“ BAD KÖNIG



Infos unter 06063.95940 oder im Internet unter www.senioren-wohkonzepte.de

MIT HERZ DABEI – DER JOHANNITER PFLEGEDIENST

Ein Zuhause bietet Sicherheit und Geborgenheit. Gerade deshalb möchten viele Menschen ihre gewohnte Umgebung auch im hohen Alter und bei Krankheit nicht aufgeben. Die Johanniter passen sich Ihren Bedürfnissen an: mit dem mobilen Pflegedienst in und um Erzhäusern, Weiterstadt und Griesheim. Mit Fachwissen, Erfahrung und Zuwendung gehen die Mitarbeiter auf Ihre Wünsche ein.

Sei es im hohen Alter, bei Krankheit oder nach einem Unfall: Sie entscheiden in Absprache mit Ihrer Krankenkasse, welche Leistungen des Johanniter-Pflegedienstes Sie in Anspruch nehmen möchten und können. Trotz der begrenzten Kapazitäten an Mitarbeitern durch den Pflegeengpass bemüht sich die Pflegedienstleitung Hanne Poth immer möglich zu machen was gewünscht wird. Rufen Sie an, Frau Schmidt steht mit Rat, und wenn es möglich ist auch mit Tat, zur Seite. Tel. 06150 – 18 99 18.



Nicht alleine einsam – sondern füreinander da sein!



Der Johanniter-Pflegedienst sorgt mit seinen hohen Hygienestandards für Sicherheit und hilft, dass Sie gesund bleiben.

Für Griesheim, Weiterstadt und Erzhäusern erreichen Sie uns unter 06150/189918

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



LUST AUF GENUSS

Buchtipp:

Erdbeer-Manufaktur: Pflanzen, pflegen und verputzen.

Erdbeeren sind ein Alleskönner und vielseitig einsetzbar. In „Die Erdbeer-Manufaktur“ erwarten Sie nützliche Tipps rund um die beliebte Frucht. Ihnen wird anschaulich erklärt, wie Erdbeeren im Garten, auf dem Balkon oder auf der Terrasse angepflanzt, gepflegt und ansehnlich gestaltet werden können. Die Übersicht der verschiedenen Erdbeersorten bietet Ihnen eine große Auswahlmöglichkeit für Ihren heimischen

Garten. Außerdem hält das Buch hilfreiche Tricks bereit, falls die Pflanze mal von Krankheit, Ungeziefer oder Unkraut befallen wird. Als Krönung finden Sie am Ende des Buches eine Auswahl an köstlichen Rezepten rund um die rote Leckerei.

Landwirtschaftsverlag Münster,
2018, 144 Seiten

POWERFRUCHT MIT STAR-APPEAL

Das kleine Einmaleins des DIY-Erdbeer-Farmings

Erdbeeren in allen Variationen sind zurzeit kulinarisch das fruchtige Non-Plus-Ultra: Sie gehören einfach zum Sommer dazu – als unwiderstehliche Delikatesse in Kuchen, als krönende Garnitur auf Eis oder als süßlicher Akzent in einem Salat. Die kulinarischen Möglichkeiten sind da unerschöpflich. Manchmal schaffen es die roten Leckereien aber auch gar nicht erst nachhause auf den Teller. Denn es ist oftmals einfach zu verlockend, das frisch geerntete Naschobst, das bei uns jetzt überall reift und an jedem Feld angeboten wird, sofort wegzuputzen. Für beständigen Nachschub gerade jetzt in der Erdbeer-Hochsaison kann man jedoch auch sorgen, indem man die roten Früchtchen einfach selbst anbaut. Das macht nicht nur Spaß, sondern die Hege und Pflege funktioniert auch relativ unkompliziert – im eigenen Garten genauso wie auf dem Balkon.

Nimmt man es botanisch ganz genau, so sind unsere Lieblingsfrüchte, von denen es etwa 1000 kultivierte Sorten gibt, eigentlich gar keine Beeren. Erdbeeren gehören nämlich zur Familie der Sammelnussfrüchte. Das Saftig-Fruchtige, was wir so mögen, ist in Wahrheit eine Scheinfrucht, in die die eigentlichen Fruchtkörper – die kleinen grünen Körnchen – eingebettet sind.

Und auch sonst haben es die süßen Roten in sich. Neben ihrem köstlichen Geschmack punkten sie nämlich auch noch mit ihren inneren Werten – und das bei nur 80 Kalorien auf 250 Gramm. Naschen ohne Reue also: So enthalten Erdbeeren proportional mehr Vitamin C als etwa Orangen und sie sind außerdem reich an B-Vitaminen, Spurenelementen sowie Folsäure, die wiederum für unser Zellwachstum und die Blutbildung wichtig ist. Sogar die leuchtenden karotinhaltenen Farbstoffe sind nicht nur etwas fürs Auge. Sie sind nämlich in der Lage krebserregende Stoffe im Organismus unschädlich zu machen beziehungsweise die Entstehung von Krebszellen zu hemmen. Positive Effekte auf den Magen-Darm-Trakt entstehen zudem durch die unzähligen grünen Mini-Kerne auf

der Oberfläche, die als wertvoller verdauungsfördernder Ballaststoff fungieren. Und schließlich tragen noch Asparaginsäure zur Entschlackung bei und Salizylsäure wirkt rheumatischen Beschwerden entgegen.

Die Powerfrucht Erdbeere hat also in jeder Hinsicht einiges zu bieten. Doch das Obst sollte möglichst immer frisch verarbeitet und verzehrt werden. Die roten Delikatessen mögen nämlich keine lange Lagerung, haben ein schnelles „Verfalldatum“: Nicht nur dass sie schnell faulen und ihnen lange Transporte in engen Kisten weniger gut bekommen, sie verlieren auch meist nach nur wenigen Tagen ihre Vitamine und Schutzstoffe. Ein Grund mehr jetzt in der Hochsaison regionale Produkte – am besten aus Bio-Anbau oder kontrolliertem Anbau – zu bevorzugen oder gleich selbst zum Nutz-Gärtner zu werden und die aromatischen Leckereien eigenhändig zu kultivieren.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Hier ein kleiner kompakter
Erdbeer-Guide für ambitionierte
Homefarming-Fans:

Welche Sorten wählen?

Sehr beliebt sind mehrfachtragende Monatserdbeeren, die den ganzen Sommer über neue Früchte bilden. Genauso lecker sind aber auch einmaltragende Sorten, die meist mehr und größere Früchte tragen. Hier sollte man sich am besten im Fachhandel beraten lassen.

Wann ist Pflanzzeit?

Juli bis September ist optimal, Alternativ kann man Erdbeer-Jungpflanzen genauso im Frühling in die Erde setzen. Entscheidet man sich für eine Aussaat, sollten die Samen zwischen Ende Januar und März in den Boden.

Welcher Standort?

Erdbeeren mögen es sonnig, dann werden sie besonders süß. Und sie sollten eher an einem windgeschützten Platz wachsen. Zudem brauchen die einzelnen Pflanzen in einer Beet-Kolonie einen Abstand von etwa 25 Zentimeter zum Nachbarn und einen Reihen-Abstand von 60 bis 70 Zentimetern.

Welche Bodenqualität?

Ein tiefgründiger und gut durchlässiger Boden bietet beste Bedingungen. Ein leicht saures Milieu zwischen 5,5 und 6,5 hilft außerdem lästigen Pilzkrankungen vorzubeugen. Nach drei Jahren sollte der Standort jedoch gewechselt werden, da die Erde ausgelaugt ist. Gut ist es, neue Erdbeeren dann beispielsweise in einem ehemaligen Bohnenbeet anzusiedeln, denn solche Vorgänger reichern den Boden mit Stickstoff an, was wiederum das Wachstum der Früchte fördert.

Wie gießen?

Erdbeeren brauchen eine gleichmäßige aber moderate Wasserzufuhr. Die Pflanzen am besten nur am unteren Teil gießen, denn nasse Erdbeer-Blätter neigen zu Pilzbefall.

Wann ist Erntezeit?

Monatserdbeeren blühen von Mai bis Oktober, tragen aber bis in den Herbst hinein kontinuierlich Früchte. Einmaltragende Gartenerdbeeren kann man je nach Witterung meist von Juni bis in den August hinein pflücken. Den größten Ertrag liefern Erdbeeren übrigens im zweiten und dritten Jahr nach der Pflanzung.

Wie funktioniert die Vermehrung?

„Erdbeer-Nachwuchs“ lässt sich vor allem über die Rankenableger generieren, die jedoch nur die einmaltragenden und nicht die Monatserdbeeren bilden. Dabei sollte man anfangs die Ableger an der Mutterpflanze belassen. Doch sobald die Jungpflanzen ausreichend verwurzelt sind, kann man die „Nabelschnur“ kappen und die Mini-Gewächse ins Beet umpflanzen. Wer keine Vermehrung möchte, sollte die Ableger immer entfernen, weil sie sonst als Energiefresser das Früchte-Wachstum abbremsen.

Wie gedeihen Balkon-Erdbeeren?

Dauertragende Erdbeeren, die zudem noch mehr in die Höhe als in die Breite wachsen oder als Hänge- beziehungsweise Kletterpflanze gezüchtet wurden, sind besonders für den Anbau im Kübel geeignet. Durch dieses platzsparende „vertical gardening“ kann man so auf wenig Fläche viele Erdbeeren kultivieren. Da Töpfe schneller austrocknen als Beete, sollte zudem stets auf regelmäßiges Wässern in ausreichender Menge geachtet werden, ohne dabei allerdings Fäulnis fördernde Staunässe zu riskieren.

Gibt es Pflegetricks?

Ein Allrounderhelfer ist „helles Mulchen“. Dabei werden die Pflanzen in Stroh eingebettet. So liegen die Beeren nicht direkt auf dem Untergrund, Grauschimmel wird minimiert, der Boden trocknet weniger aus, Unkrautwachstum wird vermindert und ungeliebte Schnecken werden als „Mitesser“ ferngehalten. Ein spezieller Beeren-Kalium-Dünger fördert zudem die Fruchtbildung.

THINK PINK!

La vie en Rosé - Rosato - Rosado

ALLE Roséweine **12+1**
ausgenommen bereits rabattierte Artikel

Alle Aktionen erhältlich
in unserem GranConsumo.
ONLINE erhältlich sind
Aktionen, die mit 
gekennzeichnet sind!



Cantina Giralan,
Girland, Südtirol
448 s.l.m. - IGT
Rosé dei Vigneti
Dolomiti 2020



7,20€

9,60€/l
04GIR010



Poggio al Tesoro,
Bolgheri, Toskana
CASSIOPEA,
Rosato Bolgheri,
DOC 2020



10,95€

14,60€/l
04POT004



Vini Menhir,
Minervino di
Lecce, Apulien
Quota 29,
Primitivo Rosé,
IGT 2020



6+1 


7,95€

10,60€/l
04MEN014



Vini Menhir, Minervino
di Lecce, Apulien
Pietra, Rosato,
Salento IGT
2020



6+1 

9,95€

13,27€/l
04MEN012



Vini Menhir, Minervino
di Lecce, Apulien
Zero, Rosato
Salento, IGT
2020



6+1 


8,95€

11,93€/l
04MEN013



Tenute Rubino,
Brindisi, Apulien
Saturnino
Rosato,
Brindisi DOC
2020



12+1 


7,95€

10,60€/l
04RUB006



Planeta, Menfi
(AG), Sizilien
Planeta Rosé,
Sicilia DOC
2020



12+1 

7,95€

10,60€/l
04PLA008



Donnafugata,
Contessa di
Entellina, Sizilien
Lumera, Terre
Siciliane DOC,
Rosato 2020




8,95€

11,93€/l
04DON015



Ervideira,
Reguengos,
Portugal
Lusitano, Rosé,
Vinho Regional
Alentejano 2020



6+1 

6,95€

9,27€/l
04PER006



Bodega Lezcano-
Lacalle, Trigueros
del Valle, D.O.
Cigales
Poco Pico,
Rosé, D.O.
Cigales
2020




7,95€

10,60€/l
04XLL001



Aliaga, Corella,
D.O. Navarra
Aliaga Rosado,
Lágrima de
Garnacha, D.O.
Navarra, 2020



12+1 

6,95€

9,27€/l
04XVI006



Bodegas Julián
Chivite, Cintruenigo,
D.O. Navarra
Las Fincas Rosado
"Arzak", IGP
Vino de la tierra
2020



11,95€

15,93€/l
04XJC011



Celler de Capcanes,
Tarragona, D.O.
Montsant
Mas Donis Rosat,
D.O. Montsant
2020



5,95€

7,93€/l
04XVL011



Bodega Classica,
San Vicente de
la Sonsierra,
DOC Rioja
Hacienda
López de Haro,
Rosado, D.O.C
Rioja, 2020



6+1 


5,95€

7,93€/l
04XVW045



Selección de la casa:
Vinos Paco Molina
PACO MOLINA
Rosado Selección,
D.O. Yecla, 2020



12+1 

4,95€

6,60€/l
04XPM005



Chateâu
de Miraval,
Frankreich
Miraval Rosé,
AOP Provence
2020



NEU!

16,95€

22,60€/l
04FMI002



Chateâu
de Miraval,
Frankreich
Studio by
Miraval Rosé,
Méditerranée
IGP 2020



NEU!

10,95€

14,60€/l
04FMI001



Estandon,
Coopérative en
Provence, Brig-
nolles, Provence,
Frankreich
St. Louis, Côteaux
Varois en Prov.,
AOP 2020



7,95€

10,60€/l
04FES001



Estandon,
Coopérative en
Provence, Brig-
nolles, Provence,
Frankreich
Lumière, Côteaux
Varois en Prov.,
AOP 2020



8,95€

11,93€/l
04FES002



Maison Saint Aix,
Jouques, Provence
AIX Rosé,
Côteaux D'Aix en
Provence AOC,
2020



13,95€

18,60€/l
04FAI001

MOLINA'S
**GRAN
CONSUMO**



Molina GmbH · GranConsumo
Goebelstraße 21 · 64293 Darmstadt
Telefon (0 61 51) 9 58 05
Montag-Freitag 9-19 Uhr · Samstag 9-16 Uhr

www.casamolina.de

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

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

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

HEIßGELIEBTE ROTE SENSIBELCHEN



Wie man Tomaten im Garten richtig anbaut

Tomaten sind das Lieblingsgemüse No.1. Rund 27 Kilogramm verspeist jeder Bundesbürger jährlich von den kalorienarmen Rundlingen, die eigentlich Einwanderer aus Südamerika sind und heute fester Bestandteil europäischer Kochkultur sind. Die Liebesäpfel, Paradeiser oder Goldäpfel (‚Pomodori‘), wie die saftigen Früchte auch genannt werden, gibt es in den unterschiedlichsten Farben, Formen und Geschmacksrichtungen. Die Kleinsten sind nicht viel größer als Johannisbeeren und die XL-Kollegen können Melonen-Ausmaße annehmen. Dabei reicht das Farbspektrum vom klassischen satten Rot über Gelb bis hin zu Violett-schwärzlich. Und es gibt sogar gestreifte, marmorierte sowie mehrfarbige Exemplare. Weltweit sollen über 10.000 Kultursorten existieren – darunter sind auch immer mehr ‚wieder

entdeckte‘ alte Arten, die ‚Tomatenretter‘ bei ihrer Nachzucht zu neuem Leben erwecken.

Wer die ‚Königinnen‘ des Gemüsegartens selbst anbauen möchte, hat also die Qual der Wahl. Dazu sollte man aber wissen, dass Tomaten, die zu den Nachschattengewächsen zählen, ziemlich Sensibelchen sind und nur dann üppig gedeihen, wenn die Pflege entsprechend ‚artgerecht‘ ist. Doch auch Garten-Anfänger sollte sich von solchen botanischen Befindlichkeiten nicht abschrecken lassen. Beherzigt man bestimmte Regeln, kann man sich den ganzen Sommer über an den süßlich-saftigen Köstlichkeiten erfreuen und eine reiche Ernte einfahren mit unvergleichlichen Aromen. Herkömmliche 08/15-Supermarkt-Tomaten können da meist nicht mithalten.

Nicola Wilbrand-Donzelli



Hier sind die wichtigsten Tipps für den Tomaten-Anbau zuhause:

Baby-Pflanzen to go

Am Einfachsten ist es zunächst vorgezogene kleine Pflanzen im Fachhandel zu kaufen. Die aufwändigere Alternative ist, die Tomaten selbst aus Samen vorzuziehen.

Frostgefahr

Ins Freiland-Beet sollten die ‚Frischlinge‘ dann am besten im Mai nach den Eiseheiligen mit einem Abstand von mindestens 50 Zentimeter gepflanzt werden.

Geschützter, lichter Standort

Optimal ist ein sonniger und windgeschützter Standort sowie nährstoffreicher, durchlässiger Boden ohne Staunässegefahr. Mit Kompost angereicherte Erde hilft den Tomaten zusätzlich, perfekt zu gedeihen.

Zusätzliche Nährstoffe

Sobald die Tomaten im Beet sind, sollen sie unbedingt immer wieder gedüngt werden. Die Gewächse sind nämlich sogenannte ‚Starkzehrer‘, die dem Boden viele Nährstoffe entziehen.

Höhe begrenzen

Zu hoch wachsen dürfen Tomaten, die meist Rankhilfen benötigen, möglichst nicht. Ideal sind fünf maximal sieben Blütenstände. Was darüber hinausgeht, sollte gekappt werden, denn sonst schwächelt die Pflanze mit der Zeit.

Bio-Dünger

Um Nährstoffmangel entgegenzuwirken, sind vor allem Bio-Dünger wie Hornmehl, Pferdemist oder Brennnesseljauche bei Tomaten empfehlenswert. Alternativ kann aber auch spezieller Fertigdünger verwendet werden. Hier sollte man aber genau auf die Bodenbeschaffenheit achten. Ein Lehmboden benötigt weniger Düngung als Sandboden.

Spritzwasser vermeiden

Beim Gießen ist Vorsicht geboten. Das Wasser wird – am besten morgens – ganz unten in Bodennähe auf die Pflanze gegeben, denn Blätter und Früchte mögen keine Duschen von oben. Oft befinden sich nämlich Sporen der Kraut- und Braunfäule, einer typischen Pilzkrankung, in der Erde, die dann durch starkes Spritzwasser vom Regen oder der Gießkanne an die Blätter gelangen würden und so die Pflanze infizieren.

Tomaten unterm Dach

Gute Wachs-Bedingungen und Schutz vor ‚ungezielter‘ Bewässerung bieten kleine, seitlich geöffnete Foliengewächshäuser, die es im Handel schon ab 50 Euro gibt. Sie bieten zudem optimale klimatische Bedingungen und Schutz vor Schädlingen.



Tomaten erfolgreich anbauen

Gärtnern ist angesagt, auf dem Balkon oder im eigenen Gärtchen. Schließlich schmeckt nichts besser als Obst oder Gemüse aus eigenem Anbau. Tomaten sind dabei immer begehrt. Ihr Anbau ist leicht und unkompliziert. Dieser Ratgeber erklärt alles Schritt für Schritt: Vom Ansäen über die Pflege und das Entnehmen eigener Saat für das nächste Jahr. Tomaten sind robust und gedeihen sicher. Also: los geht's.

Independently published, 2020, 78 S.

BuchTIPP



Balkon-Ernte

Wer keinen Garten hat, kann Tomaten auch auf dem Balkon anbauen. Viele Sorten gedeihen genauso gut im Kübel. Für solche Standorte eignen sich besonders kompaktwachsende Buschtomaten. Sie sind auch auf kleinsten Raum ertragreich.

Tomaten selbst ziehen

Die Vorzucht der Pflanzen sollte bereits Mitte März stattfinden – am besten in einem Mini-Gewächshaus bei einer konstanten Temperatur von etwa 20 Grad. Das Saatgut wird dabei zunächst in nährstoffarme Anzuchterde gesetzt. Nach acht bis zehn Tagen zeigen sich die ersten Keimlinge. Diese muss man dann nach drei weiteren Wochen pikieren, also vereinzeln, damit sie sich nicht gegenseitig am Wachstum hindern. Nach draußen dürfen die jungen kälteempfindlichen Pflänzchen aber erst, wenn kein Frost mehr droht. Wer möchte, kann im Frühsommer auch Stecklinge aus Trieben heraus schneiden und so die Tomaten vermehren.

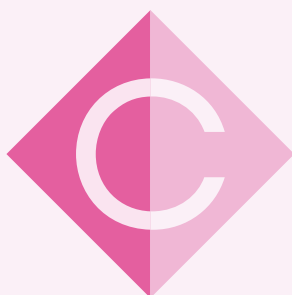
Hier kann man im Netz Saatgut für Tomaten – auch für alte Sorten – bestellen:

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





GENUSSVOLL
bei uns im Freien



carree

 carreedarmstadt

 carreedarmstadt



Rezepte

ERDBEERPIZZA

- 550 g frische Erdbeeren
- 400 g Weizenmehl
- 25 g frische Hefe
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Puderzucker
- 1 Pck. Mini-Mozzarella-Kugeln
- 4 EL Zucker braun
- 2 EL Mandeln gehackt
- etwas Basilikum

1. Hefe, Mehl, 1 EL Mandeln, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

2. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. 250 g davon klein schneiden und in einen Topf geben, Puderzucker hinzufügen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach pürieren, durch ein Sieb geben und abkühlen lassen. Währenddessen die Mozzarella-Kugeln halbieren.

3. Backofen auf 250 °C vorheizen. Den Teig auf Backpapier ausrollen und auf ein Backblech legen. Mit den pürierten Erdbeeren bestreichen und Mozzarella darauf verteilen. Mit braunem Zucker und 1 EL Mandeln bestreuen und etwa 8 Minuten backen.

4. Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen, waschen und trockenschleudern.

5. Zuletzt die Pizza mit Erdbeerscheiben belegen und das Basilikum darauf verteilen.



TOMATEN-SALAT MIT ERDBEEREN

- 100 g Pflücksalat
- 250 g Tomaten, kleine, längliche Strauchtomaten
- 250 g Erdbeeren
- 1 Stück Mozzarella
- 1 Bund Basilikum

- Für das Dressing:
- 5 EL Balsamico
 - 2 gestr. EL Zucker
 - Salz
 - Pfeffer
 - 5 EL Olivenöl

Die Tomaten längs vierteln, ebenso die Erdbeeren. Salat waschen und abtropfen lassen. Mozzarella grob zerzupfen. Alles in eine Schüssel geben und vermischen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

Aus den übrigen Zutaten (es ist wichtig, einen möglichst fruchtigen Balsamico zu wählen) ein Dressing rühren, bis es sämig wird und mit Salat, Erdbeeren, Tomaten und Mozzarella mischen. Basilikum darüber streuen.

Dieser Salat schmeckt sehr fruchtig und wunderbar süß-sauer. Eine schöne Erfrischung für den Sommer.





WOHNKULTUR

bauen · wohnen · einrichten



IM SPIEL DER FARBEN...

... lässt sich schöner wohnen!

Auf Farben reagieren wir meist instinktiv. Sie besitzen die Macht, Gefühle hervorzurufen, die Stimmung zu beeinflussen und das Leben häufig auch ein gutes Stück freundlicher zu machen. Diese magische Colour-Power kann auch im Wohnbereich einiges bewirken. Wer also sein Privatparadies ebenso individuell wie ausdrucksvoll gestalten möchte, sollte sich die wunderbare Kraft der Farben zunutze machen. Raumgestaltung mit Farben, so schreibt die renommierte britische Designerin Tricia Guild in ihrem Buch „Paintbox“ sei jedoch keine Geheimwissenschaft. Jeder könne unter Berücksichtigung weniger Grundregeln solche wohnlichen Farbkonzepte erfolgreich entwickeln.

Helfen kann hier zunächst Basiswissen über Farbwirkungen und Kombinationen. Der Farbkreis, den wir noch aus der Schule kennen, bildet da ein nützliches Fundament, da er die ganze Vielfalt der Abstufungen in dem bunten Rund aufzeigt – wie beispielsweise die verschiedenen gegenüberliegenden Komplementärfarben, die die größten Kontraste bewirken oder die Vielfalt nebeneinander liegender analoger Töne, die eng verwandt sind und somit gut zusammenpassen.

Doch wie kann eine stimmige Farbgestaltung für zuhause aussehen? Eine grundlegende Faustregel lautet dabei: Nie die Ausgewogenheit aus den Augen verlieren und eine Überladung beziehungsweise planlose ‚Buntheit‘ vermeiden. So raten Experten, höchstens drei verschiedene Farbtöne zu verwenden und auf keinen Fall zu kleinteilig zu arbeiten. Zudem gilt die Gesetzmäßigkeit: Je weiter die verwendeten Schattierungen im Farbkreis voneinander entfernt liegen, desto stärker und härter sind die optischen Gegensätze. Gelb und Lila, Schwarz und weiß oder Rot und Grün sind beispielsweise solche Komplementär-Pärchen, die auf der runden Farbskala jeweils den größten Abstand voneinander haben.

Vor allem das Spiel mit diesen Komplementären hat einen speziellen Reiz, denn so können abwechslungsreiche Akzente in der Wohnung gesetzt werden, die in einem gelungenen Spannungsfeld zueinander stehen. Kontrast-Kombis wie diese eignen sich besonders gut zur Abstimmung von spezifischen Elementen wie Wänden oder Böden mit einigen Möbelstücken. Man kann aber auch nur eine Wand in einer kräftigen Kolorierung streichen und die Komplementärfarbe etwa für das Sofa aufheben.

Wer gerne mit solchen satten knalligen Gegensätzen oder Hell-Dunkel-Mituren experimentieren möchte, aber trotzdem eine klassische und zurückhaltende Grundstimmung bevorzugt, kann immer mit neutralisierenden Tönen gegensteuern. Hier bieten sich – insbesondere bei größeren Flächen wie Wänden oder Vorhängen – weiß, creme oder ein etwas helleres Grau an. Sie betten starke leuchtende Akzente – meist handelt es sich dann um Möbel – in ein dezenteres Ganzes ein und geben dominierenden Ey-catchern dennoch genügend Raum.

Eine weitere Option beim Einsatz von Farben in den eigenen vier Wänden ist der Wechsel von hellen und dunklen, von pastelligen und kräftigen Nuancen verwandter Schattierungen: Dies können etwa ein zartes Rosa zusammen mit einem fast transparenten Aquarell-Violett sein oder ein wässriges Blassblau, das mit einer seiner kräftigen Varianten kombiniert wird und so besonders gut in ein Zimmer mit Vintage-, beziehungsweise Maritim-Flair passt. Mit sanften Ton-in-Ton-Variationen ist auch der Laien-Stylist immer auf der sicheren

Seite, da hier Analogfarben gepaart werden, die sich naturgemäß nahe stehen und so perfekt harmonieren.

Ein zentraler Aspekt beim ‚Wohnen mit Farben‘ ist zudem, dass Kolorierungen bei der Gestaltung nie für sich alleine betrachtet werden dürfen. Sie wirken nur im Kontext und verändern so in Kombination mit anderen Tönungen im Raum immer wieder ihr Gesicht, erscheinen je nach Farbbegleiter also nie gleich. So gibt beispielsweise Farb-Zusammenspiele, die sich gegenseitig intensivieren und dann wiederum Kombis, die sich gegenseitig beruhigen. Frisches Gelb etwa im Mix mit kühlem Blau erinnert an den Sommer, während es kombiniert mit erdigen Naturtönen zu einem warmen Ton wird, der eher für Herbststimmung steht.

Bei einer ausgeklügelten Farbkomposition in der Wohnung sind aber nicht nur die verwendeten Pigmente an sich entscheidend für den unverwechselbaren Charakter der Räume. Auch das Licht – seien es einfalende Sonnenstrahlen oder künstliche Beleuchtung – beeinflusst die Wirkung der Farbgestaltung maßgeblich. Die Illuminierung, die ein Rot, ein Blau oder Grün ja erst sichtbar macht, ist letztendlich der Faktor, der ein Interieur angemessen in Szene setzt.

Ergänzt und abgerundet werden kann eine gelungene Farb-Dramaturgie zudem durch unterschiedliche Materialien, Oberflächen und Texturen, die entweder matt sind, Glanz reflektieren oder durch textile Muster bestimmte Tönungen im Raum dezent widerspiegeln. Wichtig dabei: Die Farb-Handschrift, die das Aussehen eines



Foto: © Pixel-Shut – stock.adobe.com



Foto: © zephyr_p – stock.adobe.com

Zimmers letztendlich prägt, wird besonders stimmig, wenn die gewählten Tönungen immer wieder dezent aufgegriffen und sich schließlich auch bei Details wie etwa auf Kissenmustern, Wohnaccessoires oder Vorhängen wiederholen.

Es ist also eigentlich nicht allzu schwer, die goldenen Regeln für das harmonische Einrichten mit Farben selbst umzusetzen. Zudem verfügen viele Menschen ohnehin über ein gut ausgeprägtes Farbgefühl, das mit dafür sorgen kann, dass das gewünschte Multikolor-Konzept zuhause gelingt. So ermutigt auch die erfahrene Innenarchitekt-

tin und Farbvirtuosin Tricia Guild jeden, der keine Fachfirma beauftragen möchte, sich mit Experimentierfreude selbst ans Werk zu machen und auch ohne Profiwissen die richtigen Töne für das ganz persönliche Wohnparadies zu finden: „Entdecken Sie ihr eigenes Farbempfinden und die Freude daran es gestalterisch umzusetzen... Öffnen Sie einfach Ihren eigenen Farbkasten und werden Sie kreativ.“

Nicola Wilbrand-Donzelli

MIT SICHERHEIT

loop5

www.LOOP5.de/sicherheit

**WARUM
ABWARTEN,
WENN WIR
DURCHSTARTEN
KÖNNEN?**

SPRUNGBEREIT MIT
SCHUHEN VON...

...
/ DEICHMANN
/ SIDESTEP
/ FOOT LOCKER
/ ADIDAS

ALTERSGERECHTEN BADKOMFORT RICHTIG PLANEN

Das zweite Bad soll hochwertig und barrierefrei ausgestattet sein

(djd). Viele Hausbesitzer richten zweimal im Leben ein komplett neues Badezimmer ein. Erstmals beim Bau des Eigenheims oder vor dem Bezug der Eigentumswohnung. Und noch einmal in der zweiten Lebenshälfte. Während die Ersteinrichtung des Familienbads in jüngeren Jahren oft budgetorientiert erfolgen muss, wünschen sich viele Bauherren beim zweiten Bad mehr Komfort und ein Stück Luxus. Das schlägt sich auch in der Investitionsbereitschaft nieder: Laut Statistischem Bundesamt ist diese in der Altersgruppe 55plus signifikant höher als in jüngeren Jahren.

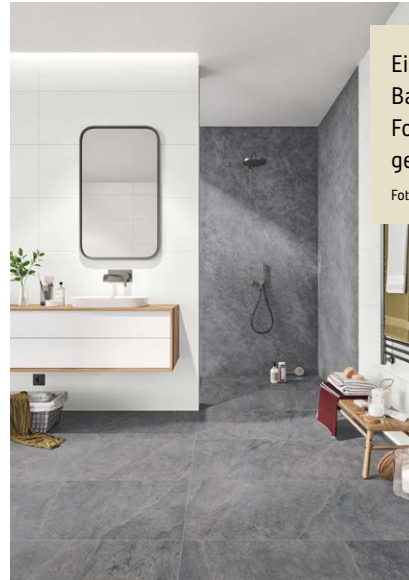
Keine Kompromisse mehr in der Badmodernisierung

Im neuen Bad wollen gerade Ältere keine Kompromisse mehr eingehen. Das Wohlfühlbad soll genügend Platz und Bewegungsfreiheit bieten und barrierefrei nutzbar sein. Wenn der vorhandene Grundriss dafür zu klein ist, kann in vielen Fällen durch das Versetzen von Wänden mehr Raum geschaffen werden. So kann

beispielsweise das Bad mit einem angrenzenden, nicht mehr genutzten Kinder- oder Arbeitszimmer zusammengelegt werden. Unter www.deutsche-fliese.de finden sich zahlreiche Tipps zur barrierefreien Badgestaltung und was bei bodenebenen begehbaren Duschen zu beachten ist.

Fliesen bestimmen Komfort und Erscheinungsbild des Bads maßgeblich

Die Atmosphäre im Bad wird neben dem Mobiliar und der Sanitärkeramik entscheidend von der Wand- und Bodengestaltung geprägt. „Da nur circa zehn Prozent der Kosten einer Badsanierung auf die Fliesen entfallen, lohnt es sich nicht, ausgerechnet am wesentlichen Gestaltungselement zu sparen“, sagt Corinna Mensing, Architektin und Geschäftsführerin des Fachverbands Fliesen und Naturstein im Zentralverband des Deutschen Baugewerbes. Denn bei fachgerechter Verlegung können Wand- und Bodenfliesen laut Mensing jahrzehntelang den hohen Beanspruchungen im Bad standhalten, während Armaturen, Waschtische oder die Sanitärkeramik oft



Eine optisch und funktional nachhaltige Badgestaltung gelingt mit Fliesen, die im XXL-Format heute ebenfalls eine fugenlose Wandgestaltung in der Dusche ermöglichen.

Foto: djd/Deutsche-Fliese.de/Steuler

schon nach einigen Jahren ausgetauscht werden müssen.

Bodenebene Duschen mit Fliesen sind rutschsicher und optisch ansprechend

Moderne Bodenfliesen sind eine gute Basis für einen barrierefreien bodenebenen

Duschbereich, der heute Standard im modernen Komfortbad ist. In die Auswahl der Beläge sollten neben ästhetischen Kriterien auch praktische Erwägungen einfließen. Rutschhemmende Oberflächen etwa bieten bessere Standsicherheit in Feuchtbereichen in jeder Lebenssituation. Die deutschen Fliesenhersteller bieten zahlreiche Bodenfliesen, die in einheitlichem Dekor in verschiedenen Rutschhemmungsklassen erhältlich sind. So kann die Standfläche unter der Dusche mit einer stark rutschhemmenden Fliese versehen werden, während im übrigen Bad eine Bodenfliese in einer niedrigeren Rutschhemmung gestaltet werden kann.

WENN AUS DEM BAD EINE WOHLFÜHLZONE WIRD

Eine Badsanierung steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern auch den Wert der Immobilie

Die exakte Planung, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse, ist ausschlaggebend für den Komfort des Nutzers. Die Frage des Platzbedarfs, der Wunsch nach Dusche oder Wanne und auch die Bedenken um Sitz- und Waschbeckenhöhe sind wichtige Elemente, welche die Nutzbarkeit in den Vordergrund stellen. Dies alles sind wichtige Voraussetzungen, um ein hohes Maß an Wohlbefinden und maxima-

le Bewegungsfreiheit bei höchster Funktionalität zu erleben.

Das Thema Barrierefreiheit betrifft aber nicht nur ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen, sondern auch junge Familien. Eine Modernisierung des Badezimmers lohnt sich in jedem Fall. Die Gründe hierfür können vielfältig sein – der eigene Geschmack,

Familienzuwachs oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit im Alter sind nur einige davon. Mit solch einer Umbaumaßnahme steigern Sie nicht nur den Wert Ihrer Immobilie, sondern auch in einem hohen Maße die eigene Lebensqualität. Egal aus welchem Grund Sie Ihr Bad einer Generalüberholung unterziehen wollen, steht Ihnen die Firma „Gebäudetechnik Schweitzer“ als kompetenter Partner zur

Seite. Angefangen von der passgenauen und individuellen Planung des Raumkonzepts, der Auswahl geeigneter Fachfirmen, bis hin zur Fertigstellung – quasi alles aus einer Hand. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Gebäudetechnik Schweitzer
Wiesenstraße 11, 64347 Griesheim
Tel: 06155 63205



Erleben Sie grenzenlose Freiheit

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

Verbessern Sie mit einer neuen Enthärtungsanlage nicht nur Ihre Trinkwasserqualität, sondern schützen Sie Ihre Trinkwasserinstallation vor Kalkablagerungen.
Sprechen Sie uns an, wir beraten sie gerne.

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



GEBÄUDETECHNIK SCHWEITZER
Schöne Bäder + umweltfreundliches Heizen

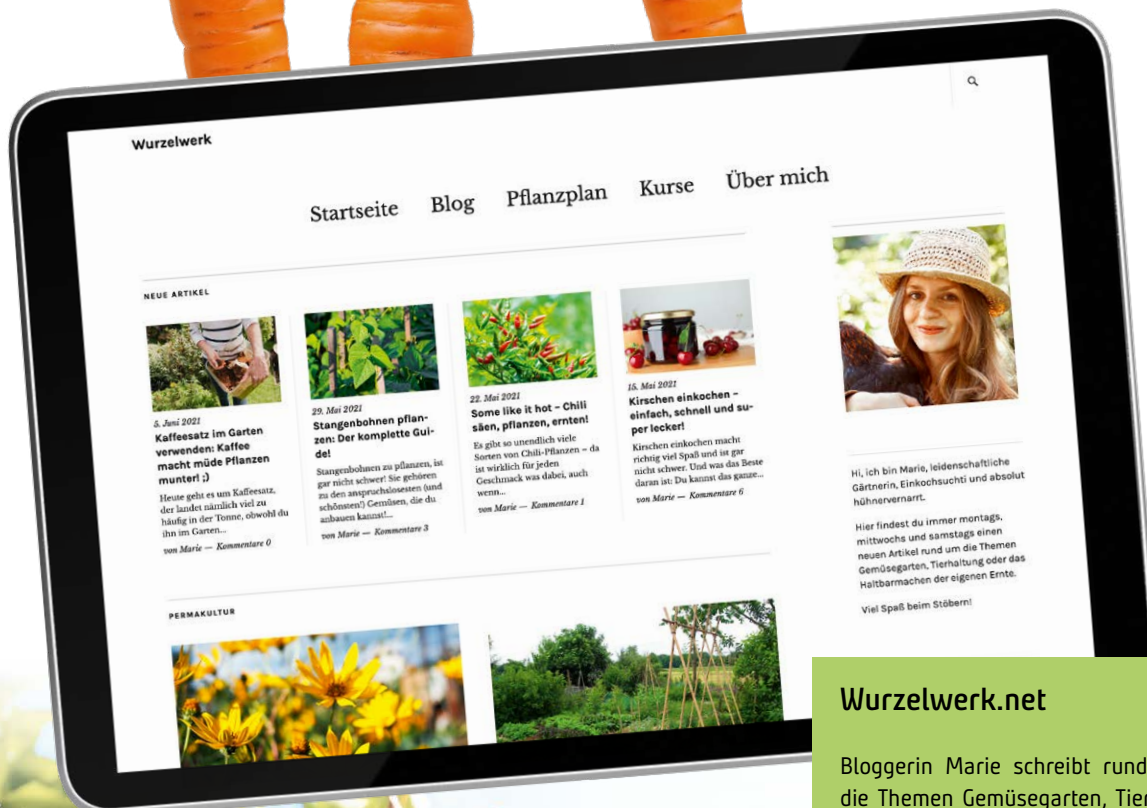


LECKERES VOM BEET

Über die neue Lust am Säen,
Graben und Ernten

„Home Farming“ heißt die erdige Leidenschaft, der – jenseits früherer Schrebergarten-Spießigkeit – immer mehr Hobbygärtner- und Freizeit-Farmer frönen. Insbesondere jüngere Großstädter finden zunehmend Gefallen daran, Obst, Gemüse und Kräuter zwecks Selbstversorgung anzubauen. Dabei muss man zum erfolgreichen „Ackern“ keine ausgedehnten Ländereien besitzen. Ein Beet, eine gepachtete Saisongarten-Parzelle oder sogar nur ein Balkonkasten reichen aus, um selbst Kultiviertes ernten zu können.

Dennoch will auch erfolgreiches „Hobby-Farming“ gelernt sein. Ein grüner Daumen ist nicht angeboren. So sehen sich motivierte Einsteiger zunächst oftmals mit einem komplexen Geflecht aus theoretischen Biologiekenntnissen, Pflanz-Gefäßen, Substraten, Düngern und möglichen Sonnenständen konfrontiert. Doch zum Glück gibt es ein riesiges Angebot an fachlicher Unterstützung: Rund um die besonderen Bedürfnisse urbaner Selbstversorger und den speziellen Bedingungen ihres kleinen Anbaubereiches hat sich nämlich mittlerweile ein ganz neuer Markt gebildet – inklusive eine XL-Auswahl an beratenden Experten und Bloggern im Netz oder in Form von gebundener Fachliteratur im Buchhandel.



Wurzelwerk.net

Bloggerin Marie schreibt rund um die Themen Gemüsegarten, Tierhaltung oder das Haltbarmachen der eigenen Ernte.



So kann man sich etwa über das Portal ‚Anbeeten‘ kompetente Unterstützung suchen bei der Planung und Pflanzfolge auf dem ersten eigenen Mini-Acker – hier bevorzugt in Form eines Hoch-Beetes. Oder man taucht beispielsweise ein in den äußerst klar gegliederten Blog ‚Wurzelwerk‘, wo keine Frage rund um den Anbau von Gemüse, Obst & Co unbeantwortet bleibt.

Dass der ‚Selbstversorger-Trend-2.0‘ auch für gänzlich Ungeschulte ziemlich schnell zur gärtnerischen Erfüllung werden kann, beschreibt die bekannte Tagesschau-Sprecherin Judith Rakers in ihrem aktuellen Bestseller „Homefarming – Selbstversorgung ohne grünen Daumen“. Darin schildert die Journalistin informativ und unterhaltsam zugleich, wie sie sich ihren „Traum vom eigenen Garten“ erfüllt – mit Obst- und Gemüse-Anbau, einer kleinen Hühnerschar und schließlich mit Kochrezepten, die sie aus den Erträgen ihrer Arbeit zaubert.

Anfängergerecht erklärt Rakers dabei, wie sie als absoluter Neuling Schritt für Schritt in den ersten zwei Anbaujahren vorgegangen ist und welche Erfahrungen beziehungsweise Fehler sie gemacht hat. Zudem liefert die Autorin umfassende praxisnahe Anleitungen, die all jenen ‚Lust auf mehr‘ machen könnten, die bisher mit Gummi-

stiefeln, Spaten, Gießkannen und Saatgut eher weniger anfangen konnten. So erfährt man zum Beispiel, warum Tomaten zickige Diven sind und warum Karotten, Salate, Radieschen oder Kartoffeln wesentlich leichter zu kultivieren sind.

Angesichts der großen Informationsflut und dem riesigen Angebot gärtnerischer Accessoires im Fachhandel scheint ‚Homefarming‘ also mehr zu sein als ‚nur‘ ein erdendes Hobby mit erhöhtem Glücks- und Entspannungspotenzial: Dieser Trend trifft offenbar den Nerv der Zeit. So ist die Leidenschaft zwischen Kompost und Setzlingen zu werkeln und das ambitionierte Hegen und Pflegen von eigenen Nutzpflanzen im Einklang mit der Natur auch ein Bekenntnis zu nachhaltigem Wirtschaften mit heimischen Produkten – wenn auch in einem sehr kleinen Lebensmittel-Kreislauf. Und es ist gewissermaßen eine Rückbesinnung auf ein Stückchen ökologische Autonomie innerhalb unserer zivilisierten urbanen Konsum-Gesellschaft, die die Vorteile der Selbstversorgung offenbar gerade wieder neu zu entdecken lernt.

Nicola Wilbrand-Donzelli

Zum Weiterlesen und Informieren:

www.anbeeten.com
www.wurzelwerk.net

BuchTipp:



Judith Rakers

Home Farming – Selbstversorgung ohne grünen Daumen

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

Sie baut ihr eigenes Gemüse an, hält eine kleine Hühnerschar, verarbeitet Ernte und Eier in leckeren Rezepten und hat darin ihr ganz großes Glück gefunden. Diese Freude am Homefarming möchte sie weitergeben! In diesem Buch zeigt sie anfängergerecht, wie sie in ihren ersten beiden Jahren als

Selbstversorgerin schrittweise vorgegangen ist, welche Erfahrungen sie gemacht hat, dass auch Fehler dazugehören und was man daraus lernen kann.

Judith Rakers will inspirieren und Mut machen, einfach anzufangen mit der Selbstversorgung. Jeder kann das, denn dafür braucht es keinen großen Garten, und am Ende wartet das Glück!

GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH,
2021, 240 Seiten

Foto Tomatenpflanzen: © ozmen - stock.adobe.com





Foto: © Gerhard Seybert – stock.adobe.com

NACHHALTIG SANIEREN

(djd). Nachhaltigkeitsziele erreicht man nicht im Sprinttempo, sondern wie bei einem Marathonlauf mit viel Ausdauer. Gefragt sind Veränderungen, die sich über lange Zeiträume mit eingesparter Energie und Entlastungen für die Umwelt auszahlen. Ein gutes Beispiel dafür ist die Altbaumodernisierung. Über ungedämmte Fassaden geht viel Heizenergie verloren. Ein Wärmeschutz verhindert dies und schont somit die Umwelt

– vorausgesetzt, die Hauseigentümer entscheiden sich für langlebige Materialien. So bewährt sich etwa EPS-Hartschaum, bekannt unter dem Markennamen Styropor, seit vielen Jahrzehnten in der Fassadendämmung. Es verbindet eine einfache Verarbeitbarkeit mit hoher Effizienz und Langlebigkeit. Unter www.ivh.de gibt es viele weitere Informationen zum nachhaltigen Modernisieren.

MEHR FÖRDERUNG FÜR ENERGIEEFFIZIENTE WOHNGEBÄUDE

(djd). Gute Nachrichten für Bauwillige: Wer ein Haus bauen oder kaufen will, profitiert von der neuen und noch attraktiveren Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG). Sie ersetzt ab 1. Juli die bisherige Förderung und kann wie gewohnt bei der KfW-Bank beantragt werden. Die Maßnahmen der BEG sollen dazu beitragen, den Energieverbrauch von Gebäuden bis 2050 um rund 80 Prozent gegenüber 2008 zu senken. Auf www.helma.de

beispielsweise können sich Baufamilien in spe inspirieren lassen, ihren Wohnraum planen und das dafür notwendige Budget inklusive Förderung bereits kalkulieren. Häuslebauer und -käufer können dabei zwischen einem zinsgünstigen Kredit mit Tilgungszuschuss oder einem reinen Zuschuss zur Bau- oder Kaufsumme als Sahnehäubchen auf das angesparte Eigenkapital wählen.

MIT OZON GEGEN BAKTERIEN UND VIREN

GB GmbH – BSS Groß-Umstadt ist mit der Bekämpfung von Erregern und Sporen gut vertraut

(as/PR) Wenn wir den Begriff „Ozon“ hören, denken wir zuallererst an das Ozonloch über dem Südpol. Es handelt sich um ein Gas, das etwa durch Sonneneinstrahlung in der Atmosphäre entsteht. Über den Polkapfen unserer Erde ist es schädlich, in unserer aktuellen Situation kann es aber gezielt sehr nützlich eingesetzt werden. „Mit Ozon ist es möglich, Viren und Bakterien zu bekämpfen“, sagt Richard Bierbaum von GB GmbH – BSS in Groß-Umstadt. Das Unternehmen ist spezialisiert auf Mauertrocken-

legungen und Schimmelsanierung und ist deshalb mit Bekämpfung von Erregern und Sporen gut vertraut.

Ozon ist ein Stoff, der auch die menschliche Lunge angreift, deshalb ist Vorsicht geboten und nur ausgewiesene Fachleute dürfen damit arbeiten. Ozon ist desinfizierend, weil es ein starkes Oxidationsmittel ist. Mit elektrischer Ladung hat das nichts zu tun; lebenden Zellen ist das eigentlich egal (solange kein Strom fließt) und das Ozonmo-

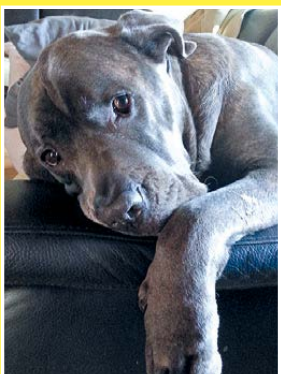
lekül ist bipolar, nicht geladen. Auch Bakterien und Pilzsporen werden angegriffen. Dieses Prinzip machen sich auch die Abwehrzellen unseres Organismus zunutze, wie Forscher herausgefunden haben.

Die Firma GB GmbH – BSS kann mit flexibel einsetzbaren Geräten in Räumen und auch Fahrzeugen arbeiten. Das Gas verteilt sich in Minutenschnelle und erreicht unzugängliche Stellen, die sonst nur schwer zu reinigen sind. Auch an Textilien ist es wirksam. Selbst antibiotikaresistente Kei-

me werden so vernichtet. Bei Fragen steht Richard Bierbaum, dessen lange Erfahrung mit Bedrohungen durch Viren und Bakterien auch in der aktuellen Krise einen sicheren Arbeitsablauf garantiert, gerne zur Verfügung. „Was unsere Kunden auch wissen sollen: Außer Bakterien und Viren kann man mit Ozon auch Moder- und Brandgeruch bekämpfen“.

Weitere Informationen gibt es unter 06078 – 967 9495

Feuchte Mauern, Viren und **SCHIMMEL** müssen nicht sein!



Ein Albtraum für jeden Haus- und Wohnungsbesitzer, Feuchtigkeit im Mauerwerk. Setzrisse und Schimmelbefall können die Folge sein. **Viele Menschen sind oft krank und leiden unter Lungen- und Bronchialerkrankungen, Asthma, Allergien und Kopfschmerzen. Schimmel kann die Ursache sein; aber in jedem Fall werden Erkrankungen dadurch verschlechtert, Schimmelsporen befinden sich auch in der Luft. Auch Ihre Haustiere können unter Schimmel leiden.**

Nach einer kostenlosen Analyse führen wir mittels modernster Technik die Mauertrockenlegung und Schimmelsanierung durch. **Es ist nicht mehr nötig, ein Haus von Außen auf zu graben!** Mittels Injektionstechnik wird das Mauerwerk abgedichtet.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin - es geht um Ihre Gesundheit!

GB GmbH – BSS Groß-Umstadt
Tel. 06078/9 67 94 95

Schimmelsanierung
TÜV-zertifiziert

FÜR IHREN SCHLAF SIND WIR HELLWACH

Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt:
Schlafen wie im Märchen muss kein Traum bleiben



(kow) Schlafen wie im Märchen? Das muss kein Traum bleiben! Wer beim Matratzen-Kauf die Augen offenhält, der kommt hier im Umkreis an Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt in Groß-Zimmern in der Waldstraße 55 kaum vorbei. „Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!“, heißt dort der Leitsatz der Profis, die auch im Netz auf Bewertungsportalen Bestnoten und viel Lob für ihre Beratung erhalten.

Regionale Hersteller

Anders als viele andere Produkte lassen sich Matratzen nicht einfach per Maus-klick online ordern. Jedenfalls dann nicht, wenn es die richtige Matratze sein soll. „Im heutigen Angebots-Dschungel ist es nicht leicht, die perfekte Matratze für sich zu finden“, wissen die Fachleute bei Kohlpaintner. Sie nehmen sich deshalb Zeit für die Beratung. Und ganz wichtig: Der Kunde kann vor Ort probeliegen. „Nur so können wir auch sicherstellen, dass die Matratze orthopädisch zum Kunden passt“, erklärt der Junior-Chef Jan Kohlpaintner. „Und nur so kann der Kunde fühlen, ob ihm die Matratze zusagt.“

Und noch etwas betont der Junior-Chef, worin sich das Unternehmen vom Online-Handel abgrenzt: „Wir bieten unseren Kunden ausschließlich Neuware und keine Matratzen, die eventuell bereits beschlafen sind.“

Service, Qualität und Gesundheit stehen an oberster Stelle, heißt der Leitsatz des Familienbetriebs, weshalb die Mitarbeiter auch regelmäßig durch Schulungen auf dem Laufenden gehalten werden. Um hohe Qualität zu gewährleisten, setzt man bei Kohlpaintner auf regionale Hersteller, die Hochwertigkeit ihrer Produkte nach-

*Service, Qualität und
Gesundheit stehen
bei Kohlpaintner an
oberster Stelle.*

weisen können. „Alle Matratzen, die wir anbieten, sind zu 100 Prozent schadstofffrei, und zwar nicht nur der Bezug, sondern auch der Kern der Matratzen erfüllt den Standard 100 von Öko-Tex“, führt Jan Kohlpaintner aus.

Ist die ergonomisch richtige Matratze gefunden, können Kunden auch das für sie geeignete Material des Bezugsstoffs wählen. Das gleiche gilt für Bettgestelle, Bettwäsche und Bettbezüge. Betten mit Komforthöhe und ausgefallenem Design zählen ebenfalls zum Sortiment. Auf Wunsch werden die Artikel kostenlos nach Hause geliefert und Alt-Teile gratis entsorgt.

Geöffnet ist Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt von Montag bis Freitag, 9.30 bis 19 Uhr und Samstag von 9.30 bis 16 Uhr.

Weitere Informationen gibt es per Telefon 0 60 71 - 4 28 25, E-Mail kohlpaintner@gmx.de oder auf der Homepage unter www.matratzenwelt.net.

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

- **Fachkundige Beratung durch medizinisch geschultes Personal, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause!**
- **Bio-Matratzen aus unserer Region**
- **Bettdecken, Kissen, Bettwäsche**
- **Sonderanfertigungen in jeder Größe**
- **Zuverlässiger Lieferservice**
- **Entsorgung der Altteile**
- **Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen**
- **Große Auswahl an Seniorenbetten**



Kohlpaintner's



BETTEN UND MATRATZEN

Waldstraße 55 • Groß-Zimmern

Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.net

Offen: Mo.–Fr. 9:30–19 Uhr • Sa. 9:30–16 Uhr

BLÜHENDES SÜDHESSEN

Vorbildliches Engagement für Biologische Vielfalt



Foto: © Entega AG

Mit dem Projekt „Blühendes Südhessen“ setzt sich das ENTEGA NATURpur Institut zusammen mit hessischen Kommunen dafür ein, neue Wildblumenwiesen anzulegen.

„Wildblumenwiesen mit rotem Klatschmohn, blauen Kornblumen und Gänseblümchen sind der Lebensraum von kleinen, aber wichtigen Lebewesen unseres Ökosystems. Wildbienen, Schmetterlinge und andere Insekten tragen mit ihrer Bestäubung einen wichtigen Teil zur Biodiversität bei. Ich freue mich dieses vorbildliche Engagement als Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt auszuzeichnen“, sagt die Hessische Umweltministerin Priska Hinz.

Das ENTEGA NATURpur Institut versteht sich als Impulsgeber für Klima- und Umweltschutz, betont Matthias W. Send, der Vorsitzende der Geschäftsführung. „Insofern freuen wir uns sehr über diese Auszeichnung, die gleichzeitig auch das

Mit dem Projekt „Blühendes Südhessen“ setzt sich die ENTEGA NATURpur Institut gGmbH zusammen mit hessischen Kommunen dafür ein, neue Wildblumenwiesen anzulegen.

Engagement der Kommunen in Südhessen würdigt.“

Das ENTEGA NATURpur Institut aus Darmstadt finanziert beim Projekt „Blühendes Südhessen“ die Planung und Beratung durch eine Naturgartenplanerin, unterstützt die Kommunen mit 500 Euro bei der Anschaffung von Saatgut und Pflanzen und stellt Nisthilfen sowie Infotafeln bereit. Im Gegenzug stellen die Kommunen langfristig Flächen zur Verfügung, bereiten die Wiesen vor und pflegen die Pflanzungen. Anfangs beteiligten sich 21 Kommunen aus Südhessen. 20.000 Quadratmeter bunte Naturoasen wurden angelegt oder befinden sich in der Umsetzung. Einige Kommunen befinden sich noch in der Entscheidungsfindung. Sie können bei einer positiven Entscheidung die Maßnahmen auch noch im nächsten Jahr umsetzen.

HEIZUNG MODERNISIEREN UND DAS KLIMA SCHÜTZEN

Attraktives Angebot von ENTEGA

ENTEKA hat mit „Wärme komplett“ die ideale Lösung für Hausbesitzer, denen es bislang zu aufwändig war, ihre alte Heizungsanlage zu modernisieren: Mieten statt kaufen. Seit Jahresanfang lobt der regionale Energieversorger dafür sogar eine Energiesparprämie aus.

Auch wenn mit steigenden Temperaturen die Heizperiode endlich beendet ist, bleibt Heizen ein wichtiges Thema. Denn mehr als die Hälfte der Gasheizungen in Deutschland ist nach Angaben des BDEW 15 Jahre und älter, fast ein Viertel ist sogar 25 Jahre und älter. Sie sind ineffizient, verschwenden Energie und stoßen zu viel CO₂ aus. Die Modernisierung von Gasheizungen ist technisch ohne größeren Aufwand möglich. Auch viele der alten Ölheizungen können problemlos klimafreundlicher werden, indem sie auf Gas umgestellt werden. Laut BDEW stehen rund 2,2 der insgesamt 5,8 Millionen ölbeheizten Gebäude in der Nähe einer Gasleitung.



Foto: © Daniel Ernst - stock.adobe.com

Trotz der guten Voraussetzungen scheuen viele Hausbesitzer davor zurück, ihre Heizungsanlage zu modernisieren. Als Gründe werden die Anschaffungskosten genannt oder der Aufwand, die richtige Technologie auszuwählen oder die Handwerker zu beauftragen. Mit „Wärme komplett“ hat ENTEGA eine Lösung, bei der ENTEGA sich um alles kümmert und die Heizungsmodernisierung durchführt. Zudem erhalten Hausbesitzer eine attraktive Förderung.

Das ENTEGA-Angebot im Einzelnen: Mit „Wärme komplett“ mieten Hausbesitzer eine hocheffiziente Erdgas-Brennwertheizung zu einem monatlichen Festpreis ab 129 Euro. ENTEGA arbeitet beim Einbau mit Handwerkern aus der Region zusammen. Zum Einsatz kommt nur moderne Heiztechnik – etwa von Viessmann oder Buderus. „Die Hausbesitzer erhalten so eine sparsame Anlage, mit der sie nicht nur klimafreundlich heizen können, sondern auch ihren Geldbeutel schonen“, sagt ENTEGA-Geschäftsführer Thomas Schmidt. Das Angebot enthält zudem eine Funktionsgarantie mit einem „Rund-um-die-Uhr“-Notdienst. Das heißt, dass jederzeit ein Monteur vorbeikommt, um einen Schaden schnell zu beheben. Weiterer Vorteil: Die Kosten für Wartung und Reparatur sind im Festpreis enthalten.

Hausbesitzer, die sich für „Wärme komplett“ entscheiden und einen Beitrag zum Klimaschutz leisten, erhalten von ENTEGA eine Energiesparprämie in Höhe von 500 Euro. Wer eine alte Ölheizung gegen eine effiziente Gas-Brennwertheizung tauscht, erhält zudem eine ENTEGA-Förderung von ebenfalls 500 Euro. Mehr Informationen unter: www.entega.de/entega-waerme-komplett

ENTEKA ERHÄLT NACHHALTIGKEITSAWARD IN GOLD

Auszeichnung für Wasserprojekt in der Stadt Oberzent



DARMSTADT/OBERZENT (ac) – Der Ökoenergieversorger ENTEGA hat den Leserpreis des ZfK-Nachhaltigkeitsawards in Gold verliehen bekommen. Im Rahmen des diesjährigen Ludwig-Erhard-Gipfels in München (11. Mai 2021) wurde Matthias W. Send, Prokurist der ENTEGA – stellvertretend für alle Projektverantwortlichen – der Preis in der Kategorie Wasser/Abwasser überreicht. „Die ENTEGA hat im Odenwald eine digitale Nachhaltigkeitslösung installiert, die hoffentlich bundesweit Nachahmer finden wird“, so Laudator Michael Ebling, der Oberbürgermeister der Stadt Mainz sowie

Präsident des Verbandes kommunaler Unternehmen (VKU) ist.

Das Unternehmen hat sämtliche Wasserversorgungsanlagen der Stadt Oberzent digitalisiert. Christian Kehrer, Bürgermeister der Stadt Oberzent, und die Stadtverordnetenversammlung von Oberzent hatten sich überparteilich und einstimmig für die Umsetzung des innovativen Projektes in ihrer Stadt eingesetzt und somit tatkräftig zum Gelingen beigetragen.

Mit dem ZfK-Leserpreis wurden insgesamt zwölf Unternehmen in den Kategorien

Energie, Entsorgung, ÖPNV und Wasser/Abwasser prämiert. In diesen vier Sparten wurde je ein ZfK-Nachhaltigkeitsaward in Gold, in Silber und in Bronze vergeben. Um die Anstrengungen zum Schutz des Klimas und der Umwelt zu würdigen, hat die Redaktion der Zeitung für kommunale Wirtschaft (ZfK), der nach IWW-Zahlen führende Energietitel in Deutschland, zum zweiten Mal den ZfK-Nachhaltigkeitsaward ausgeschrieben.

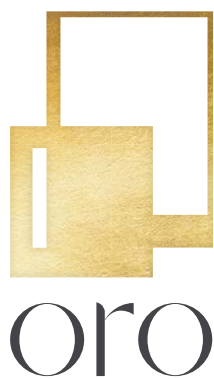
VOLLE ÖKOENERGIE* VORAUSS.

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales. Wir unterstützen unsere lebenswerte Region bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

**EINFACH
KLIMAFREUNDLICH
FÜR ALLE.**

FÖRDERER
VON KULTUR
UND SPORT





NEU

GOLDRICHTIG. ORO APARTMENTS DARMSTADT.

Die anspruchsvolle Apartment-Wohnanlage oro in Darmstadt-West bietet die ideale Gelegenheit eines hochattraktiven Investments in den soliden Sachwert Immobilie:

- 171 attraktive 1-2 Zimmer Apartments ca. 22 m² bis 62 m² Wohnfläche
- Überwiegend mit Terrasse oder Balkon
- Möblierung mit ausgewähltem Interieur
- Hochwertige Ausstattung mit qualitativ hochwertigen Materialien
- Energieeffiziente KfW 55 Bauweise
- Gemeinschaftlicher Dachgarten, Fahrradabstellplätze sowie Tiefgaragenstellplätze
- Zentrale Citylage nahe Innenstadt, Hochschule und namhaften Unternehmen
- Apartments ab € 174.650 bis € 467.500, für den Käufer provisionsfrei

REBECCA BLOCK

TEL. 0800 000 5860

INFO@ORO-DARMSTADT.DE

WWW.ORO-DARMSTADT.DE

 **Sparkasse
Darmstadt**