



TOP-Verlegerin Elke Schumann und Reise-Experte Marc Lanz sind Gastgeber in der neuen „first Bar & Lounge“



Kronleuchter trifft Bambus-Deko: Die neue „first Bar & Lounge“ beeindruckt durch ihr originelles Ambiente



Alexander Lang, Geschäftsführer des PORSCHE ZENTRUM SAARLAND, vor „seinem“ Regal



Deko-Expertin Christine Groß (CG Wohnaccessoires) mit ihren exklusiven Baobab-Kerzen



Hochfein & hochprozentig: Gin und Single Malt Whiskey



Schreinermeister Charly Hodapp zeigte sich von den Weinen und Präsenten begeistert



Auch Dieter Christ (Christ Gourmet & Partyservice), Liliana Amendola und Christoph Calmes kamen zum Opening



Bewies ihr kreatives Händchen: Nicola Bonk, Produktionsleiterin des TOP MAGAZIN SAARLAND, dekorierte die Schaufenster



Unter den ersten Gästen: Petra und Jürgen Schillo

Pasta & Vino von Jacopini - für die italienischen Momente im Leben!



miori-Chefin Nicole Wilhelm präsentiert Produkte und Präsenten in der neuen „first Bar & Lounge“



Feine Flasche in der Tasche: So lässt sich trefflich picknicken



Philip Kaiser und Nancy Guth (Quirin Bank)



Mirka Zeindl, Oliver Kremers sowie die neue Markt-Nachbarin „Tante Maja“-Chefin Catalina Kremers-Da Palma

First Bar & Lounge Picknick am Tisch Saarlands neuer Gastro-Hotspot eröffnet

Willkommen. Bienvenue. Welcome! Am St. Johanner Markt im Herzen der Landeshauptstadt hat ein neuer, edler Gastro-Hotspot eröffnet. „First Bar & Lounge Picknick am Tisch“ heißt das stylische In-Lokal, das sich als munterer Mix aus Wohnzimmer, Picknick-Areal, Komfort-Zone und Sonnenterrasse versteht. Ein echter „Place to be“ in traumhaftem Ambiente - für besondere Momente in bester Gesellschaft. „Mit unserer Location möchten wir das Markt-Geschehen ein Stück weit wiederbeleben“, betonen die Gastgeber Marc Lanz und Elke Schumann. So werden die Gäste mit Laurent-Perrier Champagner, feinen Weinen von miori und Jacopini, Bitburger, „first GIN No.1“ und Acqua Morelli verwöhnt. An der Theke hält das Team feine Gaumen-Genüsse in Gourmet-Gläsern bereit - täglich frisch zubereitet. All das funktioniert nach dem Prinzip: Selbst ist der Gast! So wählt man seine Getränke und Speisen direkt an der Theke aus, daraufhin wird - falls gewünscht - die Picknicktasche inklusive Gläser, Besteck, Kühler und Servietten gepackt. Im Innern des Lokals präsentieren sich die Partner-Unternehmen mit Präsenten, Produkten, Accessoires und Deko-Artikeln - darunter miori Feinkost, CG Wohnaccessoires, das PORSCHE ZENTRUM SAARLAND, Weinhandel Jacopini und das TOP MAGAZIN SAARLAND.



Ob mit oder ohne Alkohol: Bitburger löscht jeden Durst



Die „first Bar & Lounge“ am St. Johanner Markt



So gut kann Bier schmecken. Jetzt auch glutenfrei.

Bitte ein Bit



- ✓ 100% GESCHMACK
- ✓ 5,1% ALKOHOL
- ✓ GLUTENFREI

REGION

Ronald McDonald-Haus feiert Geburtstag +++ Baumwipfelpfad lädt zum kulinarischen Spaziergang +++ FourSide-Hotel präsentiert neues Bar-Konzept +++ Bank1Saar will weiter fusionieren



Elf Freunde sollt Ihr sein: Der 1.FC Saarbrücken dankte seinen Fans



Packende Duelle: Saarbrücken zeigte Kampfgeist und Siegeswille



Best Friends: Juwelier Mark Hecker, Dr. Ferri Abolhassan (Deutsche Telekom)



Fußball-Experten unter sich: FCS-Legende Dieter Ferner, Dr. Sven Jager, Dr. Dirk Landwehr (Medizinzentrum am Rotenbühl)



Julia Schels, Markus Albrecht (Albrechts Casino am Staden), Philipp Müller, Michael Wagner



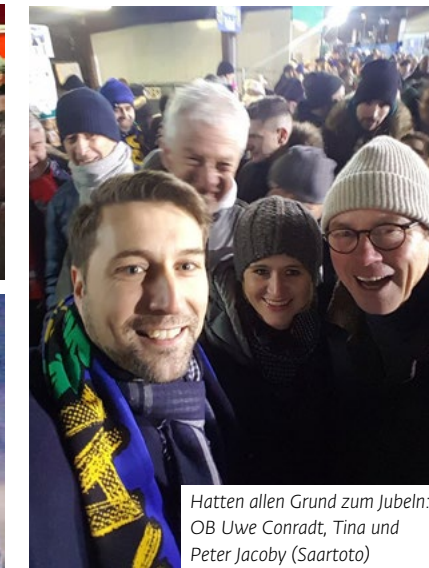
Blau-Schwarzes Fahnenmeer: 6.800 Fans sorgten für Stimmung



Andreas Bohschulte (Hans Bohschulte GmbH Gebäudereinigung) mit Sabine Lutter (Victor's Unternehmensgruppe)



In Feierlaune: Harald Feit mit Ehefrau Antje



Hatten allen Grund zum Jubeln: OB Uwe Conradt, Tina und Peter Jacoby (Saartoto)



Ehepaar Hui (Porto Cervo)

Blau-schwarze Pokal-Helden

Was für ein Jubel. Was für eine SenSAARTion! Der 1. FC Saarbrücken hat mit dem Sieg gegen Fortuna Düsseldorf Pokalgeschichte geschrieben. Als erster Viertligist sind die Saarländer ins Halbfinale des DFB-Pokals eingezogen. Die Blau-Schwarzen besiegten den Erstligisten mit 7:6 im Elfmeterschießen, nachdem das Spiel 1:1 nach der regulären Spielzeit endete. Zuvor hatte das Team aus Saarbrücken bereits den Erstligisten 1. FC Köln sowie die Zweitligisten Karlsruher SC und Jahn Regensburg rausgeworfen.

Klar, dass der Jubel auf den Rängen schier grenzenlos war. TOP zeigt die schönsten Jubel-Bilder der Partien gegen den Karlsruher SC und Fortuna Düsseldorf ... ■



Auf der Fan-Tribüne: Carsten Klaas, Bernd Klingbeil, proWIN-Geschäftsführer Sascha Winter und Dieter Christ (Christ Partyservice)



Organic Link Loungemöbel
Design: PalmaKunkel



Möbelkultur
made in
Saarland

Das Familienunternehmen Viasit produziert seit 1980 im Saarland ergonomische und designorientierte Sitzmöbel für Büros und Objekte auf der ganzen Welt.

Viasit-Produkte finden Sie im qualifizierten Fachhandel.

www.viasit.com
Shop: <https://viasit.kaufen>



100% Leben

Tief durchatmen. Die Stille der Natur genießen. Leib und Seele in Einklang bringen. Und voller Energie in den Frühling starten. All das geht nur, wenn wir bewusst auf unsere Gesundheit achten. Doch was kann ich persönlich für mein Wohlbefinden tun? Wie kann ich mich gesund ernähren? Welche Vorsorge sollte ich treffen? Wo finde ich die besten Ärzte im Saarland? Und welcher Sport passt am besten zu mir? All dies und mehr erfahren Sie in unserem großen Titelthema „Gesundheit“ auf den folgenden Seiten.



Qualifikation, Erfahrung, Empathie: Die Wahl des richtigen Arztes hängt von vielen Kriterien ab

Wie finde ich den richtigen Arzt?

Rund 100.000 niedergelassene Ärzte kümmern sich um die Gesundheit der Deutschen. Es sind Allgemeinmediziner, hausärztlich tätige Internisten und Fachärzte unterschiedlichster Spezialisierungen, vom Orthopäden bis zum Kardiologen. Hinzu kommen 55.000 niedergelassene Zahnärzte. Über mangelnde Nachfrage kann sich der weiße Stand kaum beklagen. Die Deutschen konsultieren die Doktoren mehr als dreimal so häufig wie beispielsweise die Schweden.

Grundsätzlich besteht in Deutschland das Recht auf freie Arztwahl – man kann entsprechend bis auf einige Ausnahmen jederzeit den Arzt wechseln. Doch leider gibt es für ärztliche Dienstleistungen bisher keine wirklich empfehlenswerten Testberichte, Ärzte- und Krankenhausführer, die eine Einschätzung zur Güte ärztlicher Arbeit ermöglichen. Was für Hotels, Leistungen von Handwerkern oder die Qualität von Produkten längst anerkannt und weit verbreitet ist, setzt sich in der Medizin erst nach und nach durch.

Freunde und Bekannte fragen

Bleibt die Frage: Wie finde ich den richtigen Arzt? Es kann natürlich hilfreich sein, sich im Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören. Auch im Internet finden sich Bewertungen für Ärzte auf speziellen Portalen. Hier ist allerdings Vorsicht geboten: Nicht immer bilden die Einschätzungen die Wirklichkeit ab, manche sind sogar frei erfunden. Aussagekräftiger ist da schon die „Weiße Liste“ der Bertelsmann Stiftung, die vor Manipulation besser geschützt ist.

Achten Sie als Patient außerdem auf Folgendes: Reagiert der Arzt auf Nachfragen zugewandt? Kommuniziert er mit ihnen auf Augenhöhe – oder flüchtet er sich in „Fachchinesisch“? Schlägt er verschiedene Therapiemaßnahmen vor? Nennt er etwaige Risiken beim Namen?

Gerade wenn Ihre Erkrankung etwas komplexer ist, sollte sich Ihr Arzt auf dem neuesten Stand der medizinischen Forschung auskennen und regelmäßig auf Fortbildungen gehen.

Weitere Hinweise

Natürlich spielt auch die zwischenmenschliche Atmosphäre für viele Patienten eine große Rolle. Achten Sie auch auf die Organisation der Praxis. Terminabwicklung, Wartezeiten, Atmosphäre – All das kann ein Hinweis darauf sein, mit welcher Haltung ein Arzt seinen Patienten begegnet.

Und noch was: Ein Professoren-Titel allein sagt nicht unbedingt etwas über die Qualifikation aus. Wer exzellente Arbeit abliefern möchte, braucht nicht nur eine entsprechende Ausbildung. Vor allem die Erfahrung, also die Anzahl bereits durchgeführter Behandlungen, ist von Bedeutung. Dabei sollte nicht die Summe aller Eingriffe im Fokus stehen, sondern die jeweilige Fallzahl für jeden Einzelnen. So kann ein Arzt, der routiniert Hüftprothesen einsetzt, bei Kniegelenkoperationen unerfahren sein und umgekehrt. Fragen Sie bei Bedenken Ihren behandelnden Arzt, wie häufig er eine Behandlung schon durchgeführt hat. Studien haben gezeigt, dass bei einem routinierten Operateur deutlich weniger Folgekomplikationen auftreten. ■



Wie gefährlich ist hoher Blutdruck?

Volkskrankheit „Bluthochdruck“: Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat ihn sogar zur weltweit größten Gesundheitsgefahr erklärt. Hier die wichtigsten Fakten:

Welcher Blutdruck ist perfekt?

120/80 ist ideal. Generell gilt: Je niedriger der Blutdruck desto besser. Sackt der Blutdruck arg in den Keller, können Schwindel und starke Müdigkeit auftreten.

Was kann tun?

Treiben Sie regelmäßig Sport, achten Sie auf Ihre Figur, vermeiden Sie Stress, verzichten Sie aufs Rauchen und auf übermäßigen Alkohol.

Welche Folgen kann ein zu hoher Blutdruck haben?

Unbehandelt drohen Herzinfarkt, Schlaganfall oder Augen- und Nierenschäden.

Was sollte ich tun?

Bluthochdruck tut nicht weh und verursacht keine spürbaren Beschwerden. Ist der Druck allerdings dauerhaft zu hoch,

schadet dies den Gefäßwänden. Daher sollten Sie Ihren Blutdruck regelmäßig kontrollieren lassen.

Wer ist besonders gefährdet?

Bei Männern ab 55 Jahren steigt das Risiko, bei Frauen durch hormonelle Veränderungen meistens ab der Menopause. Auch Übergewichtige und Diabetiker sind besonders betroffen.

Treibt Salz den Blutdruck in die Höhe?

Es gibt zwar zahlreiche Studien, die für einen Zusammenhang zwischen einem hohen Salzkonsum und Bluthochdruck sprechen. Allerdings ist die Aufnahme von zu viel Salz nur einer von vielen Risikofaktoren für hohen Blutdruck. Auch erbliche Anlagen, Übergewicht, zu wenig Bewegung, chronischer Stress und Alkohol spielen eine wichtige Rolle. ■

STARTEN SIE JETZT MIT EINEM KOSTENLOSEN EINFÜHRUNGSTRAINING!*

Jeder **2.** Erwachsene hat Rückenbeschwerden.

Das Kieser-Rückenprogramm hilft. Jetzt anmelden!

Kieser Training Saarbrücken
Reinhard Schuh
Käthe-Kollwitz-Straße 13
Telefon (0681) 76 18 05 20
kieser-training.de

KIESER TRAINING

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



Ihr Spezialist für kleinste Hörlösungen

Testen Sie in einem persönlichen Termin und bis zu 30 Tage unverbindlich Ihr neues Hörsystem.

Gerne auch im Hausbesuch

Auveo Hörgeräte
Inh. Thorsten Rahm
Berliner Promenade 5
66111 Saarbrücken
Tel. 06 81 / 93 31 96 85
Fax 06 81 / 93 31 96 86
E-Mail: info@auveo.de

www.auveo-hoeren.de



Süßstoff ist gesünder als Zucker... und Radfahren macht impotent!

Aber stimmt das alles wirklich? TOP nimmt die gängigsten Gesundheits-Mythen mal genauer unter die Lupe

Ein Schnaps nach dem Essen regt die Verdauung an

Im Gegenteil: Alkohol hemmt die Verdauung. Er lenkt die Leber vom Verdauen der Speisen ab und behindert sogar die Magenentleerung. Bei Völlegefühl macht ein Spaziergang oder ein warmer Tee mehr Sinn.

Ananas ist ein „Fatburner“

Ananas, Rosenkohl, Pu-Erh-Tee: Vielen Nahrungsmitteln wird nachgesagt, dass sie die Fettverbrennung des Körpers steigern. Leider fehlt bislang jeglicher seriöse Nachweis, dass auch nur ein einziges von ihnen als „Fatburner“ taugt. Wir raten zu mehr Bewegung!

Süßstoff ist besser als Zucker

Dass des Menschen liebstes Süßes schlecht für Zähne und Figur ist, ist nicht erst seit gestern bekannt. Doch auch Süßstoffe wie Aspartam oder Saccharin sind als beliebte Alternative zu Zucker nicht ganz ungefährlich. In der Regel chemisch hergestellt, werden sie immer wieder mit bösen „Nebenwirkungen“ in Verbindung gebracht. So sollen sie krebsfördernd sein und sogar das Gegenteil von dem bewirken, was die meisten sich von ihnen versprechen – sie machen dick. Tipp: Lieber den echten Zucker verwenden und hier auf die Dosierung achten!

Cola und Salzstangen helfen bei Durchfall

Bei Durchfall verliert der Körper Flüssigkeit und Nährstoffe, die schnell wieder aufgefüllt werden sollten. Salzstangen und Cola sind allerdings nicht das Optimum: Das Koffein in der Cola kann besonders bei Kindern den Durchfall noch verstärken und zu viel Zucker entzieht dem Körper weiteres Wasser sowie Kalium. Besser: Leicht gesüßte Tees und Elektrolyte

aus der Apotheke. Und statt Salzstangen knabbern Sie besser Zwieback!

Vegetarier leben länger

Manchen Studien zufolge haben Vegetarier eine höhere Lebenserwartung. Allerdings hängt dies nicht zwingend mit dem Verzicht auf Fleisch oder andere tierische Produkte zusammen, sondern mit der auch sonst sehr bewussten Lebensweise von Vegetariern – mit ausgewogener Ernährung, wenig Alkohol und Zigaretten und mehr Sport.

Karotten sind gut für die Augen

Möhren versorgen den Körper mit Vitamin A, und das ist gut für alles Mögliche. Schon in den ersten Wochen im Mutterleib lässt Vitamin A Nervenzellen sprießen, nach der Geburt hält es die Zellen gesund. Der Stoff ist wichtig für das Knochenwachstum, macht Haut und Schleimhäute widerstandsfähig und unterstützt nicht zuletzt die Entwicklung des Sehvermögens. Fehlsichtigkeit lässt sich durch die Karotten jedoch nicht korrigieren.

Flecken auf Fingernägeln bedeuten Kalziummangel

Nein. Meistens handelt es sich um kleine Verletzungen oder Druckstellen, die zum Beispiel bei der Nagelpflege oder durch Lufteneinschlüsse in die Nagelplatte entstehen.

Lesen bei Schummerlicht schadet den Augen

Falsch. Lesen bei wenig Licht ist vor allem eines: Anstrengend für die Augen. Sie trocknen aus und beginnen zu brennen, so dass für den Moment die Sehkraft tatsächlich eingeschränkt ist. Nach einer Erholungsphase sind die Augen jedoch wieder voll leistungsfähig.

Fieber muss sofort bekämpft werden!

Diese Auffassung ist veraltet. Denn durch den Temperaturanstieg bei einer Infektion wird das Immunsystem erst richtig aktiviert.

Haare wachsen schneller, wenn man sie öfter schneidet!

Nein, weder im Gesicht noch an den Beinen noch auf dem Kopf legen die Haare im Wachstum zu, wenn man sie häufig schneidet oder rasiert.

Naturheilmittel haben keine Nebenwirkungen

Falsch: Pflanzliche Wirkstoffe bestehen ebenfalls aus chemischen Bausteinen. Deshalb können sie Nebenwirkungen haben.

Kortison ist gefährlich!

Falsch. Denn von Ärzten korrekt eingesetzt, ist Kortison eines der wichtigsten Medikamente.

Schnarchen nervt, ist aber harmlos

Gelegentliches Schnarchen ist unbedenklich. Beim krankhaftem Schnarchen verengt sich der Rachen jedoch stark und es gelangt nur wenig Luft in Lunge. Das löst gefährliche Atemaussetzer aus.

Wasser auf Kirschen erzeugt Bauchweh

Diese Meinung stammt aus einer Zeit, in der Trinkwasser oft noch Keime enthielt, die das Obst im Magen zum Gären brachten.

Beim Sprung ins kalte Wasser bleibt das Herz stehen

Einem gesunden Herzen kann der Sprung ins kalte Wasser nichts anhaben. Sonst wäre auch vom kalten Bad nach dem Saunagang abzuraten. Menschen mit Gefäß- und Herzerkrankungen sollten den plötzlichen Temperaturwechsel jedoch vermeiden, da dabei Herz und Kreislauf zu stark beansprucht werden könnten.

Pro Tag zwei Liter Wasser trinken

Der Mensch braucht „ausreichend“ Flüssigkeit. Er muss aber nicht zwangsläufig zwei Liter in Form von Wasser trinken. Auch Obst, Gemüse und Milchprodukte enthalten Flüssigkeit. Außerdem hängt der Flüssigkeitsbedarf davon ab, wie heiß es ist, wie viel der Mensch wiegt und ob man sich körperlich stark anstrengt. Zu viel Wasser kann dem Körper auch schaden. Wer ein normales Durstgefühl hat, nimmt automatisch genug Flüssigkeit zu sich.

Kaffee trocknet den Körper aus

Nein, Kaffee entzieht dem Körper kein Wasser. Koffein wirkt jedoch harntreibend: Daher rennen Kaffee-Trinker öfter zur Toilette.

Mehrere kleine Mahlzeiten sind besser

Nein. Wer mit fünf „kleinen“ Mahlzeiten am Tag abnehmen möchte, läuft Gefahr, zu viele Kalorien aufzunehmen. Wer sich an feste Mahlzeiten hält, behält die Kalorien besser im Überblick.

Radfahren macht impotent!

Nur Radfahrer, die pro Woche um die 500 Kilometer auf einem harten Fahrradsattel zurücklegen, sind möglicherweise gefährdet, vorübergehend impotent zu werden. Denn die harten Sättel können Blutgefäße und Nervenbahnen quetschen.



Salz ist ungesund

Das stimmt nur, wenn Sie zu den so genannten salzsensitiven Menschen zählen. Bei denen kann der häufige Genuss von stark gesalzenen Speisen zu einem Anstieg des Blutdrucks führen. Da die Mehrheit der Menschen aber nicht salzsensitiv isst, müssen sie auch nicht auf Salz verzichten.

Eier erhöhen den Cholesterinspiegel

Cholesterin ist ein lebensnotwendiger, natürlicher Stoff und kein Schadstoff. Der Körper produziert selbst Cholesterin und stoppt die Produktion, wenn zu viel Cholesterin in Form von Nahrung aufgenommen wird. Nur wer eine Cholesterin-Stoffwechselstörung hat muss auf seine Ernährung achten. Alle anderen können so viele Frühstückseier essen, wie sie wollen. ■

Ihre Experten für seriöse und moderne Webseiten



Besuchen Sie uns auf facebook.com/mpsmedien und auf Instagram [@mps.agency](https://instagram.com/mps.agency) oder auf unserer Webseite www.marcelshmitt.de

mps.agency



Hatschi! Im Frühjahr hat Heuschnupfen wieder Hochsaison

Taschentuch gegen Pollen-Fluch: Millionen Deutsche sind allergisch gegen Gräser und Blüten

Pollen-Fluch

Juckende Nase, Pusteln, Hatschi-Attacken: Fast jeder Dritte leidet im Frühjahr an Heuschnupfen. Doch man muss sich seinem Schicksal nicht kampflös ergeben. Es gibt viele einfache Tricks, um die Symptome von Heuschnupfen in den Griff zu bekommen.

Haben Sie auch die Nase voll? Gerade jetzt im Frühjahr hat der Heuschnupfen wieder Hochsaison. Die Symptome treten immer früher auf. Schuld ist der Klimawandel, der die Pollen immer früher fliegen lässt. Heuschnupfen geht auf eine Überreaktion des Immunsystems zurück. Dabei fährt der Körper übertrieben große Geschütze gegen vermeintlich harmlose Pollen auf. Allergien sollte man jedoch nicht bagatellisieren. Im schlimmsten Fall kann sich ein Heuschnupfen zu Asthma entwickeln. Viele Patienten nehmen den drohenden Krankheitsverlauf aber nicht ernst.

Daher gilt: Wehret den Anfängen! Die beste Methode, den lästigen Heuschnupfen zu lindern, ist, die schwebenden Übeltäter zu beseitigen. Schon das tägliche Haare waschen kann helfen, eine unnötige Belastung der Atemwege zu vermeiden. Darüber hinaus sollte man sich in regelmäßigen Abständen über die Pollenbelastung in bestimmten Regionen informieren. Auch ein Blick auf den altbewährten Pollenflugkalender kann Aufschluss da-

rüber geben, woher die oben genannten Symptome rühren. Am besten, Sie laden sich eine entsprechende App herunter.

Wem die natürliche Vorsorge und Behandlung gegen Heuschnupfen nicht genügt, der kann natürlich auch Sprays, Medikamente oder Therapien nutzen.

Da wäre zunächst die spezifische Immuntherapie. Sie konfrontiert den Körper über einen längeren Zeitraum mit den individuell relevanten Allergenen. Dadurch soll sich das Immunsystem an die Substanzen gewöhnen, die von Natur aus harmlos sind und nicht mehr darauf reagieren, als wären es gefährliche Stoffe.

Relativ neu hingegen ist die Hyposensibilisierung gegen Gräser-Pollen, den Hauptauslösern von Heuschnupfen, mit der SLIT-Methode (sublinguale Immuntherapie). Tabletten oder Tropfen sollen das Immunsystem von Erwachsenen oder sogar Kindern darauf trainieren, die reizenden Stoffe zu tolerieren. Für alle, die sich für eine Hyposensibilisierung entscheiden – auch, wenn diese über mehrere Jahre

dauert – stehen die Chancen auf eine Verbesserung des Gesundheitszustandes sehr gut, denn die Therapie führt in über 80% der Fälle zum Erfolg. Eine ausführliche Beratung durch den Arzt ist auf jeden Fall empfehlenswert, um kein Risiko einzugehen. Wer an Heuschnupfen leidet, sollte dies auch möglichst rasch tun, um zum einen eine Asthma-Erkrankung um jeden Preis zu verhindern und zum anderen wenigstens den Sommer einigermaßen unbeschadet genießen zu können.

Und wie erkenne ich, ob es sich bei meinen Hatschi-Attacken um Heuschnupfen oder eine Erkältung handelt? Ganz einfach: Bei einer Allergie ist immer Juckreiz mit im Spiel. Wenn die Nase nicht nur läuft und Niesen auftritt, sondern auch noch juckt – Dann ist es wahrscheinlich Heuschnupfen. Um auf Nummer sicher zu gehen, gibt einerseits ein Allergietest beim Allergologen Aufschluss. Oder nutzen Sie eine kostenfreie App wie ‚Hustebäume‘ oder ‚Pollen App 5.0‘. Dort können Sie schnell sehen, ob die Symptome durch Pollen ausgelöst werden.“ ■

Erlebnisor Reden



start-werbeagentur.de

Feiern auf der Bergmannsalm, von den Wassergärten zur Bergehalde radeln und vieles mehr. Der Erlebnisor Reden vereint Bergbaugeschichte mit moderner Landschaftsarchitektur. Reden macht von sich reden.

Die Unternehmen der SHS Strukturholding Saar GmbH
 gwSaar Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Saar mbH
 LEG Saar Landesentwicklungsgesellschaft Saarland mbH
 LEG Service GmbH
 SBB Saarland Bau und Boden Projektgesellschaft mbH
 WOGES Saar Wohnungsgesellschaft Saarland mbH

www.strukturholding.de



Germany's SAARLAND

klein
clever
attraktiv

Als Hochschuldozenten und Autoren zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen beschäftigen sie sich seit Jahren mit den Themen Gesundheit und Prävention. Jetzt möchten die Professoren **Jörg Loth** und **Arne Morsch** von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) Gesundheit und Prävention für jedermann noch greifbarer und damit das Saarland gesünder machen.

Prof. Dr. Jörg Loth und Prof. Dr. Arne Morsch:

„Unsere Vision? Gesundheit und Prävention als starke Marke für die Region!“

Herr Prof. Loth, Sie sind Vorstand der großen regionalen Krankenkasse IKK Südwest, beschäftigen sich aber auch aus wissenschaftlicher Sicht mit den Themen „Gesundheit und Prävention“. Sind Sie auch privat auf Ihre Gesundheit bedacht?

Loth: Ja, klar. Ich achte darauf, mich gesund zu ernähren und ausreichend zu schlafen. Wichtig sind mir viele Aktivitäten an der frischen Luft. Ich versuche jeden Tag aufs Neue, gerade wegen vieler Termine und Sitzungen, 10.000 Schritte zu schaffen. Meine Frau und ich gehen auch gerne wandern – sowohl auf unseren saarländischen Premiumwegen als auch auf Hüttentouren in den Bergen.

Herr Prof. Morsch, viele Menschen sind nicht ganz so vorbildlich. Gerade wir Deutschen behandeln unser Auto oft pfleglicher als den eigenen Körper.

Morsch: Diesen Eindruck kann man tatsächlich gewinnen, obwohl die Effekte eines gesunden Lebensstils hinlänglich bekannt sind. Es muss jedoch auch berücksichtigt werden, dass die heutigen Lebens- und Arbeitsbedingungen, einen gesunden Lebensstil nicht immer einfach machen. Wir brauchen deshalb auf den Lebensalltag ausgerichtete Strategien und Konzepte, die gesundes Verhalten möglich machen.

Im Saarland ist es mit der Gesundheit nicht weit her. Der Krankenstand hierzulande liegt bei etwa 4,7 Prozent – der höchste Wert seit 18 Jahren ...

Loth: Umso stärker sollten wir das Thema „Prävention“ vorantreiben. Schließlich müssen wir zukünftig länger arbeiten und das mit ständig hoher Leistungsbereitschaft. Aber nicht nur im betrieblichen Umfeld gewinnt die Gesundheit an Bedeutung. Wichtig ist auch, dass bereits unsere Kinder in der Kita und Schule wissen, welche Lebensmittel gesund sind und wie



Prof. Dr. Jörg Loth und Prof. Dr. Arne Morsch von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) in Saarbrücken

wichtig Bewegung und Sport für eine gute Entwicklung sind. Deshalb haben wir als regionale Krankenkasse aktuell den saarländischen Ernährungspreis gemeinsam mit dem Umwelt- und Verbraucherschutzministerium ausgeschrieben.

Wir leben in einer Gesellschaft, die besonders stark altert. Worin sehen Sie die Herausforderungen?

Morsch: Es stimmt natürlich, dass im Saarland im Vergleich zu anderen Bundesländern ein höherer Anteil älterer Menschen lebt. Aber auch hier steigt die Lebenserwartung und das ist doch etwas sehr Positives. Aufgabe ist es, dies als

Chance zu begreifen und die Bevölkerung in ein möglichst gesundes längeres Leben zu führen.

Das Saarland sollte vielmehr die Chancen und Potenziale erkennen – gerade im Hinblick auf den zweiten Gesundheitsmarkt. Ich denke dabei an den Ausbau von Fitness-, Wellness- und Kur-Angeboten, an den seit Jahren boomenden Gesundheitstourismus, aber auch an Künstliche Intelligenz. Viele nutzen mittlerweile Gesundheits-Apps, die dabei helfen, gesundheitsbewusstes Verhalten zu unterstützen. Daneben gibt es medizinische Apps, die der Diagnose bzw. Therapie

einer Erkrankung dienen, wie z.B. der Auswertung von Blutzuckerwerten. Es wäre eine tolle Entwicklung, in Zukunft noch mehr Betriebe aus diesen so zukunftsorientierten, digitalen Branchen anzusiedeln. Ein Präventionsland könnte hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Wie kann ich persönlich präventiver vorgehen?

Loth: Viele von uns gehen erst zum Arzt, wenn sie bereits erkrankt sind. Es geht jedoch darum, vorher aktiv zu werden. Eine gesündere Lebensweise ist dabei ein wesentlicher Punkt: im Saarland leben aktuell die meisten Diabetiker im Bundeschnitt, viele Kinder sind fettleibig. Diese großen „Volkskrankheiten“ können in vielen Fällen durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise vermieden, verzögert oder in ihrem Verlauf günstig beeinflusst werden: weniger Zucker, mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind da die zwar immer wieder genannten, aber in der Tat wirkungsvollsten Ansätze. Aber auch regelmäßige Früherkennungsmaßnahmen sowie wichtige Impfungen gehören in das individuelle Vorsorgeportfolio.

Verraten Sie uns Ihre Ideen und Visionen für ein gesünderes Saarland?

Loth/Morsch: Wir machen uns dafür stark, das Saarland mittelfristig zur Vorbild-Region in Sachen Gesundheit auszubauen. Wir haben die optimalen Bedingungen hierzu. Sie liegen direkt vor unserer Haustür, da es bereits viele und durchaus erfolgreiche Angebote zur Prävention und Gesundheitsförderung in unseren Städten und Gemeinden gibt, die jedoch einem roten Faden folgen und besser vernetzt werden müssen. Dann wären die Angebote für alle Saarländerinnen und Saarländer viel greifbarer als bisher.

Wir profitieren von einem großen Know-how vieler umtriebiger Vereine, Organisationen und Einrichtungen. Sehr aktiv

„Wir haben in der Prävention im Saarland zahlreiche ungenutzte Chancen“

Prof. Dr. Jörg Loth



ist zum Beispiel die Initiative „Das Saarland lebt gesund“. Der Verein Prävention und Gesundheit e. V. leistet mit Unterstützung der Krankenkassen und der Landesregierung bereits mit diesem und weiteren Programmen seit Jahren sehr gute Arbeit. Diese Angebote und Ansätze gilt es systematisch weiterzuentwickeln und zusammenzuführen. Wir wollen und wir können gemeinsam Pionierarbeit leisten – und uns bundesweit als eine Art „Gesundheits- und Präventionsland“ positionieren. Diese einmalige Chance gilt es zu erkennen – und zu nutzen.

Und wer würde davon profitieren?

Loth: Die Saarländer wären gesünder. Doch nicht nur das: eine Marke „Präventionsland Saarland“ hätte nicht nur positive Auswirkungen auf das Leben der Menschen: Arbeitgeber würden von gesünderen Mitarbeitern profitieren, die Wirtschaft wäre also produktiver; das wiederum lockt neue Betriebe ins Land und schafft Arbeitsplätze. Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels ist es so wichtig, dass Unternehmen sich als attraktive und gesundheitsorientierte Betriebe positionieren und so besser ihren Mitarbeiterbedarf abdecken können. Auch der Tourismus würde durch interessante Gesundheitsangebote profitieren. Alles in allem wäre ein gesünderes Saarland eine eindeutige Win-Win-Situation für alle Bereiche unseres täglichen Lebens.

In Sachen „Prävention“ gibt es aber doch schon eine Fülle von Aktionen und Maßnahmen ...

Morsch: Das stimmt. Aber viele einzelne und nur teilweise sichtbare und bekannte Projekte bringen uns nicht voran. Wir brauchen ein klares Konzept, in dem all die vielen Maßnahmen gebündelt und koordiniert werden. Wir sollten hier den Mut aufbringen, in einer Gesamtstrategie zu denken. Wenn wir uns als „Gesundheits- und Präventionsland“ positionieren, ließe sich sehr viel erreichen. Dafür ist es ganz wichtig, dass alle im Lande an einem Strang ziehen – und entsprechend dafür werben.

Wie könnte ein solches Konzept aussehen?

Loth: Zunächst ist es wichtig, in einem landesweiten Masterplan die Ziele, Strukturen und Strategien zu definieren sowie die beteiligten Akteure aktiv einzubinden. Diesen Masterplan gilt es dreigliedrig zu entwickeln: für das Land, die Landkreise sowie die Städte und Gemeinden. Bevor wir ein landesweites Roll-out starten, macht es Sinn, zunächst Erfahrungen in einem Landkreis und einigen Pilotgemeinden zu sammeln und auszuwerten.

Und wenn die Pilotphase erfolgreich verläuft ...?

Loth/Morsch: ... würden wir es begrüßen, wenn aus unserer Vision eine verbindliche und gelebte Strategie wird – Gesundheit im Saarland muss etwas Wiedererkennbares werden; etwas, wofür unser Bundesland steht und mit dem es werben kann. Deshalb haben wir uns aufgemacht, dieser Gesundheitsmarke ein Gesicht zu geben. Eine Marke „Gesundheits- und Präventionsland“ würde uns wirtschaftlich große Chancen eröffnen – und die Lebensqualität der Saarländer erheblich verbessern. ■

„Das Thema Gesundheit braucht eine verbindliche Strategie“

Prof. Dr. Arne Morsch



Moderne Laser-Therapie bei Harninkontinenz

– jetzt auch im Saarland

Wenn der Gang zur Toilette plötzlich zu weit wird ...

Blasenschwäche! Sicher kein Thema, das man unverblümt im Freundeskreis bespricht.

Dabei leiden rund fünf Millionen Deutsche – Frauen wie Männer – unter Harninkontinenz. Das DRK-Krankenhaus Saarlouis geht im Bereich der Beckenbodengesundheit der Frau nun ganz neue Wege. Als Beratungsstelle der Deutschen Kontinenz Gesellschaft sorgt deren gynäkologische Abteilung unter Leitung von Chefarzt Dr. med. J. Bettscheider schon seit vielen Jahren für die Beckenbodengesundheit saarländischer Frauen.

Herr Dr. Bettscheider, es gibt da ein Thema, das vielen Menschen sehr peinlich ist ...

Für falsche Scham besteht kein Grund. Von Harninkontinenz sind in Deutschland rund fünf Millionen Menschen betroffen. Sie sind also kein Einzelfall.

Viele Betroffene ertragen ihre Erkrankung dennoch still und heimlich, trauen sich nicht mal, das Thema bei ihrem Arzt anzusprechen.

Mit uns können Sie offen über alles sprechen. Auch über vermeintlich heikle, peinliche oder intime Themen. Ich kann Ihnen nur raten: Legen Sie Ihre Hemmungen ab. Nur dann können wir Ärzte Ihnen auch helfen.

Wo sehen Sie die Ursachen für Blasenschwäche?

Meist ist der Beckenboden durch Schwangerschaft oder Alter geschwächt. Manchmal ist das Leiden auf eine neurologische Erkrankung wie Multiple Sklerose zurückzuführen. Vielleicht wurden aber auch bei einer früheren Operation Nerven in Mitleidenschaft gezogen.

Mit welchen Verfahren können Sie Patientinnen helfen?

Die Therapien wurden in den letzten Jahren zunehmend minimalinvasiver. Nachdem bereits die vaginale Schlinge die Therapie der Harninkontinenz revolutionierte, hat sich die Harnröhrenunterspritzung ebenfalls als sicheres und haltbares Verfahren etabliert.

Und wie funktioniert die moderne Laser-Therapie?

Die vaginale Laser-Therapie ist ein noch minimalinvasiveres und absolut sicheres Verfahren zur Behandlung der Harninkontinenz und der vaginalen Trockenheit.



Was bewirkt der Laser konkret?

Der Laser verwendet Licht, um Energie an das Gewebe abzugeben. Die Behandlung ist ähnlich einer gynäkologischen Vorsorgeuntersuchung, sie ist schmerzlos und kann ohne Betäubung durchgeführt werden. Zahlreiche internationale Studien belegen, dass die Patientinnen sehr zufrieden damit sind. Als Beratungsstelle der Deutschen Kontinenz Gesellschaft und Brustzentrum haben wir viele Frauen, die eine hormonfreie Methode suchen, ihre intimen Beschwerden therapieren zu lassen. Wir werden die Therapie daher auch im DRK-Krankenhaus anbieten – im Rahmen unserer Beckenbodensprechstunde unter Leitung von Oberärztin Dr. med. J. Lemke.

Das größte Angst-Thema bleibt jedoch der Brustkrebs. Hierfür wurden in Saarlouis, Saarbrücken und Homburg spezielle „Brustzentren“ eingerichtet. Warum?

Diese Zentralisierung gewährt ein Höchstmaß an Therapie-Erfolg und Sicherheit für unsere Patientinnen. Hier im DRK-Krankenhaus befindet sich das einzige zertifizierte Brustzentrum an der Unteren Saar. Unser Radius reicht über den Kreis Saarlouis hinaus bis Merzig-Wadern, Lebach, Püttlingen und Völklingen. Die Qualität unserer Arbeit wird regelmäßig durch die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe und die Deutsche Krebsgesellschaft überprüft und beglaubigt. Wir versorgen rund 25% der neu an Brustkrebs erkrankten saarländischen Frauen. Mit rund 330 Ersterkrankungen sind wir das größte Zentrum im Saarland.

Wie verfahren Sie, wenn sich die Diagnose „Brustkrebs“ bewahrheitet?

Für jede Patientin wird ein individueller Therapieplan in der sogenannten Tumorkonferenz erstellt. Dieser umfasst auch

alle weiterführenden Untersuchungen wie die Tomosynthese, die Kernspin-Mammographie sowie den hochauflösenden Ultraschall auf höchstem Niveau. Grundsätzlich werden die individuellen Wünsche der Patientin eingehend berücksichtigt und man legt mit ihr gemeinsam die Therapie fest. Hinzu kommt unser Team aus Psycho-Onkologinnen, Sozialarbeiterinnen und Seelsorgern, die unseren Patientinnen im Umgang mit der Krankheit, bei behandlungsbedingten Belastungen und in akuten Krisensituationen zur Seite stehen.

Thema „Wechseljahre“. Wann verschreiben Sie Hormone?

Nur bei signifikanten Wechseljahres-Beschwerden wie Depression, sexueller Unlust oder starken Hitzewallungen. Als alternative Therapieansätze sind pflanzliche Hormone, Homöopathie und Cimicifuga-Wurzelextrakte sehr geeignet. Grundsätzlich sind wir offen gegenüber natürlichen Therapie-Ansätzen.

Was tun, wenn Myome in der Gebärmutter entdeckt werden?

Gutartige Myome müssen normalerweise nicht behandelt werden. Machen die Knoten Probleme, können wir operativ, medikamentös oder per Embolisation behandeln. Das entscheiden wir individuell im Gespräch mit der Patientin. Grundsätzlich bieten wir alle Optionen an.

Herr Dr. Bettscheider, Sie sind seit 16 Jahren Chefarzt der Gynäkologie/ Geburtshilfe und seit zwei Jahren Ärztlicher Direktor des DRK-Krankenhauses Saarlouis. Neuerdings leiten Sie auch die Geburtshilfe in der St. Elisabeth-Klinik.

Ja, hier versorgen wir schwerpunktmäßig die komplizierten Fälle, also Früh- und Risikogeburten in Zusammenarbeit mit der gut etablierten Kinderklinik.



Dr. Johannes Bettscheider

37,2 Prozent aller Kinder im Saarland kommen per Kaiserschnitt zur Welt. Damit sind wir bundesweit an der Spitze ...

Ich finde das bedenklich, denn viele Kaiserschnitte wären medizinisch gar nicht notwendig. Aufgrund unseres individuellen Versorgungskonzeptes haben wir es geschafft, die Kaiserschnitt-Quote in unseren Saarlouiser Kliniken auf 30,5 Prozent zu senken – die niedrigste Rate im ganzen Saarland.

Herr Dr. Bettscheider, herzlichen Dank für das Gespräch!

Praxis Dr. Eckert & Partner

Medizinisches Kompetenzzentrum für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im Herzen von Saarbrücken



Dr. med. Joachim Eckert



Dr. med. Maria Cecilia Moringlane



Dr. med. Ramin Minakaran



Marie-Claire Detemple

„Schmerz- und Gedächtniskrankheiten, Depressionen, Angststörungen, Kopfschmerzen, Wirbelsäulenerkrankungen. Nervenstoffwechselstörungen, Muskelschwäche sowie Bewegungstörungen bei Parkinson, Schlaganfall und Multipler Sklerose bilden den Schwerpunkt der Krankheiten, die wir von der Diagnostik bis zur Therapie nach modernsten medizinischen Erkenntnissen untersuchen und therapieren.“ So umreißt Dr. Joachim Eckert das Behandlungsspektrum, dem er und sein Team in den Sprechstunden

täglich begegnen. Die Praxis bündelt medizinische Kompetenz aller nervenärztlichen Disziplinen unter einem Dach. Namentlich erwähnt seien als Ärzte Dr. Maria Cecile Moringlane, Dr. Ramin Minakaran und Marie-Claire Detemple.

Seit 2011 ist die Facharztpraxis im Herzen der Landeshauptstadt ansässig. Die großzügigen und modernen Praxisräume in der Sulzbachstraße 16-18 direkt am Beethovenparkplatz spiegeln dabei die Freundlichkeit des Rezeptionsteams wider und vermitteln schon beim ersten Kontakt eine angenehme Atmosphäre.

Der Patientenkreis reicht über das Saarland hinaus und profitiert dabei von der zentralen verkehrsgünstigen Citylage ebenso wie von den patientenfreundlichen Sprechstundenzeiten. Das flexible Terminierungssystem erlaubt Besuche täglich an 12 Stunden (außer samstags). So sind Konsultationen schon frühmorgens vor der Bürozeit und auch in den Abendstunden möglich. Zur Optimierung individueller Therapien ist das Ärzteteam mit anderen Fachärzten, Psychologen, Radiologen, Schmerztherapeuten, Hausarztpraxen und Spezialkliniken – auch überörtlich – bestens vernetzt.



Einladend und modern: Die Rezeption der Praxis Dr. med. Joachim Eckert & Partner

Die Praxis hält vor Ort alle modernen nervenärztlichen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden vor, so dass den Patienten zeit- und energiesparend die Therapie sofort angeboten werden kann.

In Ergänzung der Praxisleistungen bietet die Gedächtnistrainerin Sabine Kelkel extern durchgeführte Gruppenseminare mit „MEMOFIT Gedächtnistraining“ an.

Dr. med. Joachim ECKERT & Partner

Praxis Dr. Joachim Eckert & Partner
Sulzbachstraße 16-18 (Beethovenplatz)
66111 Saarbrücken
Telefon: 06 81 / 32 184
www.eckert-saarbruecken.de



Gross - Dahlem - Bürgel

Zahnärztliches Zentrum Rotenberg

www.zahnaerzte-rotenberg.de

Rotenbergstraße 22
66111 Saarbrücken

Tel: 0681 - 32 677
Fax: 0681 - 37 68 46

Beste Zahngesundheit

– für das schönste Lächeln Ihres Lebens...

Aber warum dafür nicht einmal **eine Zahnärztin auf dem Land besuchen?**



Freundlich, kompetent und immer für Sie da: das Team der Zahnarztpraxis Piro in Schwalbach-Elm

Feedback unserer Patienten – sei es über den Umgang mit Ihnen, die Behandlung oder die ruhige Atmosphäre in der Praxis selbst. Unsere Philosophie ist das Wohlergehen des Patienten – es steht an erster Stelle und liegt uns am Herzen. Ein erster Kontakt wird, wenn gewünscht, nötig oder dringend erforderlich, am gleichen Tag ermöglicht.“

Je nach Befund arbeitet Beatrix Piro auch mit Fachärzten für Kieferchirurgie, Implantologie und Kieferorthopädie zusammen. Gebündelte Kompetenz, die den Patienten zu Gute kommt. Zur Praxis gehört auch ein eigenes Labor, in dem Zahn-techniker Erwin Piro gewünschte Formen und Farben des neuen Zahnersatzes mit den Patienten individuell und sehr zeitnah abstimmt. So werden beispielsweise Keramik-Inlays, Brücken und Kronen mit äußerster Präzision konzipiert und eingepasst. ■



Zahnärztin Beatrix Piro

Zahnarztpraxis Beatrix Piro

Zahnarztpraxis Beatrix Piro
Bachtalstraße 133
66773 Schwalbach-Elm
Telefon: 0 68 34 / 95 25 25
Mobil: 0177 680 14 37
Fax: 0 68 34 / 5 79 02 01
E-Mail: info@zahnarzt-beatrix-piro.de
www.zahnarzt-beatrix-piro.de

Das perfekte Lächeln! Für Hollywood-Stars wie Julia Roberts oder Leonardo di Caprio gehört es zum Kapital. Doch auch jenseits der legendären Traumfabriken liegt der Wunsch nahe, für sein Aussehen Komplimente zu ernten. Schließlich signalisiert unser Lächeln Gesundheit, Vitalität, Lebensfreude und Erfolg.

durch beruhigende Musik und eine entspannende Massage auf der Liegefläche unseres Behandlungsstuhls.

„Von Anfang an habe ich großen Wert darauf gelegt, dass die Patienten selbst ein Bewusstsein für Ihre Zahn-/Mundgesundheit entwickeln. Ich nenne das dental awareness“, betont Beatrix Piro.

Keine Frage: Gesund beginnt im Mund! Und auch die Zahnästhetik erfordert eine fundierte Planung, gewissenhafte Behandlung und ein gewisses Know-how zum Beispiel beim Bleaching oder auch bei der Infiltrationstechnik.

Ob umfangliche Prophylaxe, professionelle Intensiv-Pflege mittels AirFlow (mit dem Prophylaxis Master der Firma EMS, der neuesten Generation des AirFlows mit Hilfe der Painless-Technologie), Amalgam-Sanierung, Zahnersatzberatung, Schienen-Therapie oder ästhetische Kronenversorgung: Die erfahrene Zahnärztin mit eigener Praxis in Schwalbach-Elm legt bei allen Behandlungen größten Wert auf individuelle Beratung, Qualität und Präzision, sowie die Unterstreichung der Persönlichkeit und Authentizität.

Beatrix Piro ist Teil eines routinierten, harmonischen, freundlichen Teams. 3 von 6 Angestellten sind schon seit Praxisgründung im Jahre 1996 dabei. Authentizität ist sehr wichtig. Auch die Patienten sind sehr treu. So kommen die „Kinder“ von damals nun als strahlende Erwachsene, ohne Füllungen oder Zahnersatz als stolze Eltern mit ihren Babys, die im Maxi Cosy sitzen.

„Als Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Umwelt-ZahnMedizin e. V. war Amalgam nie ein Thema“, so Beatrix Piro. Vielmehr legt Sie Wert auf nachhaltige Materialien und achtsamen Umgang mit den „Wertstoffen“ in der Praxis – natürlich unter Einhaltung der Hygiene.

Überhaupt ist die Praxis „cosy“ – sprich: dem Wohlfühl-Ambiente eines englischen Landhauses nachempfunden. Zugleich ist das sympathische Praxisteam bestrebt, Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten. Dies gelingt

„Durch regelmäßige Umfragen bekommen wir ständig ein sehr positives

VOM WERKSTATT- IN DEN WICKELMODUS IN 60 SEKUNDEN?

DANK GEBURTSPREPARATIONSKURSEN – AUCH FÜR MÄNNER

VIOLETTA KOKOWSKI
Kundenberaterin Saarbrücken

„Für alle, die schon vorher wissen wollen, was auf sie zukommt, übernehmen wir die Kosten für Geburtsvorbereitungskurse – für sie und ihn.“

Mehr Gesundheit für die ganze Familie. Jetzt wechseln – im Kundencenter vor Ort oder unter www.ikk-familiengesundheit.de

IKK Südwest

Regional. Persönlich. Einfach.

Kundencenter Saarbrücken
Trierer Str. 4
Tel.: 06 81/93 69 6-0

Campus Sports Club Saarbrücken

Life Coaching nach Maß

– auf höchstem Niveau!



Purismus trifft Industrie-Charme: Der Campus Sports Club im Saarbrücker Europaquartier



Experte in Sachen Life-Coaching: Fabian Schmidt vom Campus Sports Club Saarbrücken

Wer klug investiert, profitiert! Beim Thema „Finanzen“ sowieso, doch erst recht in Sachen Gesundheit! Höchste Zeit also, die innere Reset-Taste zu drücken und in Sachen Bewegung und Ernährung neu durchzustarten. Am besten im Rahmen eines professionellen, individuellen Life Coachings. Wenn Sie gezielt in die eigene Gesundheit investieren, werden Sie sich schon in Kürze wie ein neuer Mensch fühlen.

„Relaunch“ würde ein Produkt-Entwickler dazu sagen. Fabian Schmidt spricht indes lieber von einem neuem „Selbst-Bewusstsein“.

Der studierte Sportökonom leitet seit 2015 als Geschäftsführender Gesellschafter den Campus Sports Club Saarbrücken im Europaquartier – und verfolgt eine klare Mission: Jeden einzelnen Gast kompetent und in aller Ruhe zu beraten, dessen gesundheitlichen Status Quo zu

analysieren, Potenziale auszuloten, Ziele zu definieren und schließlich eine maßgeschneiderte Trainings-, Ernährungs- und Wohlfühl-Strategie zu erarbeiten.

„Unsere Mitglieder sollen nicht planlos Gewichte pumpen oder sich bis zum Umfallen auspowern“, betont der 35-jährige Fitness-Experte. Unser 20-köpfiges Campus-Team setzt vielmehr auf ein hocheffektives, funktionelles Training nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen – mit natürlichen Bewegungen. Dabei liegt uns sehr am Herzen, dass sich die Gäste bei uns wohlfühlen, ihrem Körper und ihrer Seele was Gutes tun.“

Keine Frage: Wer nach dieser Philosophie individuell trainiert, der wird die Effekte schon bald am eigenen Leib spüren. „Sie werden staunen, wie Ihr Körper innerhalb weniger Wochen athletischer, kräftiger, schlanker und beweglicher wird. Knack-Po, flacher Bauch, gute Körperhaltung

und attraktive Ausstrahlung inklusive“, verspricht Fabian Schmidt. Auch in Sachen Rehabilitation und Schmerz-Therapie erweisen sich die Experten des Campus Sports Club als kompetente Ansprechpartner.

Überhaupt ist der Campus Sports Club ein Ort, der sich wohltuend von schwitzigen Mucki-Buden abhebt. Hier trainiert man in ruhiger, gepflegter, familiärer Atmosphäre – in bester Gesellschaft. Mit modernsten Geräten und exklusiven Entertainment-Angeboten. Das Gebäude versprüht mit seiner Retro-Backstein-Architektur und den beeindruckenden Panorama-Fernstern das Flair eines stylish-coolen Industrie-Lofts. Neben den lichtdurchfluteten, modernen Trainingsflächen und Kursräumen findet sich auf 1.300m² auch ein Wellnessbereich mit Relax-Zone sowie 60- und 90-Grad-Saunen.

„Wir mögen mit unserem Angebot nicht die preisgünstigsten sein“, so Fabian Schmidt. „Unser Fokus liegt jedoch auf der Qualität. Und da setzen wir in der Region neue Maßstäbe.“ ■



Hell, offen und modern: der Campus Sports Club in der Europaallee



Campus Sports Club GmbH
Europaallee 27a, 66113 Saarbrücken
Telefon: (0681) 94 75 37 00
www.campus-saar.de

Nette Nachbarn gesucht!



Einfach mieten und freundlich wohnen!

[WOGESaar]

Wohnungsgesellschaft Saarland
Ein Unternehmen der SHS Strukturholding Saar

www.freundlich-wohnen.de

Ente gut, alles gut ...

Kleine, knuffige Quietsche-Entchen? Die würde man für gewöhnlich in heimischen Badewannen-Gewässern vermuten. Doch die gelben Gummi-Geschöpfe leisten auch in anderen Gefilden treue Dienste. Zum Beispiel im Operationssaal von **Dr. Ulrike Ossig**, Chefärztin der Gefäß- und Endovascularchirurgie am Caritasklinikum St. Theresia.

Das Entchen kommt bei Eingriffen an der Halsschlagader zum Einsatz. Eine Operation die klassischerweise in Vollnarkose erfolgt, in den letzten Jahren aber in vielen Zentren in örtlicher Betäubung vorgenommen wird. Ein Behandlungsschwerpunkt von Frau Dr. Ossig am Caritasklinikum Saarbrücken ist die Carotischirurgie, Chirurgie an der Halsschlagader bei Patienten die einen Schlaganfall erlitten haben oder bei denen ein Schlaganfall droht. In der Durchführung der Operation an der Halsschlagader in örtlicher Betäubung hat Dr. Ossig inzwischen eine über 15 Jahre lange Erfahrung.



Kurios, aber sinnvoll: Während der OP am Caritasklinikum Saarbrücken hält ein Patient das Quietsche-Entchen fest in der Hand

Bei der Operation an der Halsschlagader wird das die Schlagader sozusagen ausgeschält und so die Einengung behoben um wieder freien Fluss im Gefäß zu schaffen. Doch bevor die Halsschlagader geöffnet wird, muss diese an beiden Enden abgeklemmt werden. Genau dann kommt die Ente zum Einsatz. Denn wenn der Patient das Quietsche-Entchen in der gegenseitigen Hand nach Abklemmen der Halsschlagader noch drücken kann, ist dies ein Zeichen dafür, dass die betroffene Gehirnhälfte ausreichend über Umgehungskreisläufe durchblutet wird. Ist kein Drücken mehr möglich muss ein sogenanntes Shunt-Röhrchen eingesetzt werden, das während der Abklemmphase das Gehirn versorgt. Somit gibt der wache Patient dem Operateur zum einen eine genaue sozusagen Rückmeldung ob das Gehirn die Ausklemmung toleriert, beziehungsweise ob das Shunt-Röhrchen funktioniert. Das ist der entscheidende Vorteil der Lokalanästhesie im Vergleich zur Vollnarkose.

Die Gefäße, insbesondere die Arterien sind von zentraler Bedeutung für die Versorgung des menschlichen Körpers mit lebensnotwendigen Stoffen. Risiko-Faktoren wie Rauchen, hoher Blutdruck, Diabetes mellitus oder Fettstoffwechselstörungen können zu den folgenreichen Ablagerungen in den Gefäßen führen, der Arteriosklerose. Bedingt durch die demografische Entwicklung werden die Menschen immer älter – die Klientel der Gefäßchirurgie wird dementsprechend größer.

Einer der Hauptschwerpunkte von Dr. Ulrike Ossig und ihrem Team ist dabei die Operationen an der Halsschlagader, die in ca. 90% der Patienten in lokaler Betäubung durchgeführt wird. Eine Verengung ist die Ursache für rund die 29 Prozent aller Schlaganfälle, von denen sich allein im Saarland jährlich rund 3.500 ereignen.

Und die Quietsche-Entchen? „Die sind mittlerweile Kult“, sagt Dr. Ulrike Ossig schmunzelnd und

zeigt auf die stattliche Sammlung, die Mitarbeiter von überall her mitgebracht haben.

Inzwischen wurden sogar spezielle Enten angeschafft, die der Patient später mit nach Hause nehmen darf. Dr. Ossig hat im Laufe Ihrer Tätigkeit als Gefäßchirurgin mehr als 1500 Patienten an der Halsschlagader operiert und als Assistenz bei diesen Operationen mitbegleitet.

Seit dem 1. Januar 2020 ist Dr. Ossig erneut als Chefärztin der Klinik für Gefäß- und Endovascularchirurgie am Caritasklinikum Saarbrücken, St. Theresia tätig. Sie ist eine breit ausgebildete Chirurgin und erfahrene Gefäß- und Endovascularchirurgin sowohl im operativen aber auch im sogenannten endovascularen Bereich. Hier deckt Sie alle offenen und minimalinvasiven Eingriffe am arteriellen und venösen Gefäßsystem ab die ohne den Einsatz einer Herz-Lungen-Maschine auskommen.

DS 7 CROSSBACK E-TENSE 4X4

220 kW / 300 PS Plug-In-Hybrid

ab **345,- €²** mtl.



mit **3.750 €**
DS Umweltprämie¹

DS empfiehlt **TOTAL**

DSautomobiles.de

Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis, die nicht Bestandteil dieses Angebots ist.

¹ Die Umweltprämie beträgt insgesamt 4.206,25 € und umfasst 2.231,25 € als Herstelleranteil und 1.975 € Bundeszuschuss für Elektrofahrzeuge mit Acoustic Vehicle Alerting Systems – AVAS. Detaillierte Informationen finden Sie unter www.bafa.de. Unverbindliches Privatkundenangebot bei Erwerb eines DS 7 CROSSBACK E-TENSE 4x4 gültig vom 19.02. bis 30.04.2020, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. ² Ein unverbindliches Kilometerleasingangebot (Bonität vorausgesetzt) für Privatkunden der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg für den DS 7 CROSSBACK E-TENSE 4x4 Be Chic 220 kW / 300 PS (Systemleistung), Benzin-Plug-In-Hybrid, 1.598 cm³, Anschaffungspreis (Nettodarlehensbetrag): 44.083,75 €. Leasingsonderzahlung 3.975,00 €, Laufzeit 48 Monate, 48 x mtl. Leasingrate 345,00 €, effektiver Jahreszins -3,29%, Sollzinssatz (fest) p.a. -3,34 %, Gesamtbetrag 20.535,00 €, Laufleistung 10.000 km/Jahr, zgl. Bsp. nach § 6a PAngV. Die Umweltprämie¹ ist bereits in die Leasingrate eingerechnet. Angebot gültig vom 19.02. bis zum 30.04.2020. Es besteht ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze 2.500 km) sowie eventuell vorhandene Schäden werden nach Vertragsende gesondert abgerechnet.

DS 7 CROSSBACK E-TENSE 4x4 (Systemleistung 220 kW/300PS)²: Kraftstoffverbrauch kombiniert: 1,6 l/100 km; Stromverbrauch kombiniert: 17,4 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert: 36 g/km; rein elektrische Reichweite³ 52 km, CO₂-Effizienzklasse A+

² Kraftstoffverbrauch und Emissionen wurden nach WLTP ermittelt und zur Vergleichbarkeit mit den Werten nach dem bisherigen NEFZ-Prüfverfahren zurückgerechnet angegeben. Die Steuern berechnen sich von diesen Werten abweichend seit dem 01.09.2018 nach den oft höheren WLTP-Werten.
³ Die angegebenen Werte entsprechen dem neuen Prüfverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light Vehicle Test Procedure). Die angegebenen Reichweiten stellen einen Durchschnittswert der Modellreihe dar. In Abhängigkeit von individueller Fahrweise, Temperatur, Straßenverhältnissen, Zuladung bzw. Nutzung von Klimaanlage oder Heizung kann sich die Reichweite deutlich reduzieren.



PSA RETAIL GMBH • NIEDERLASSUNG SAARBRÜCKEN(H)

Armand-Peugeot-Straße 2 • 66119 Saarbrücken •

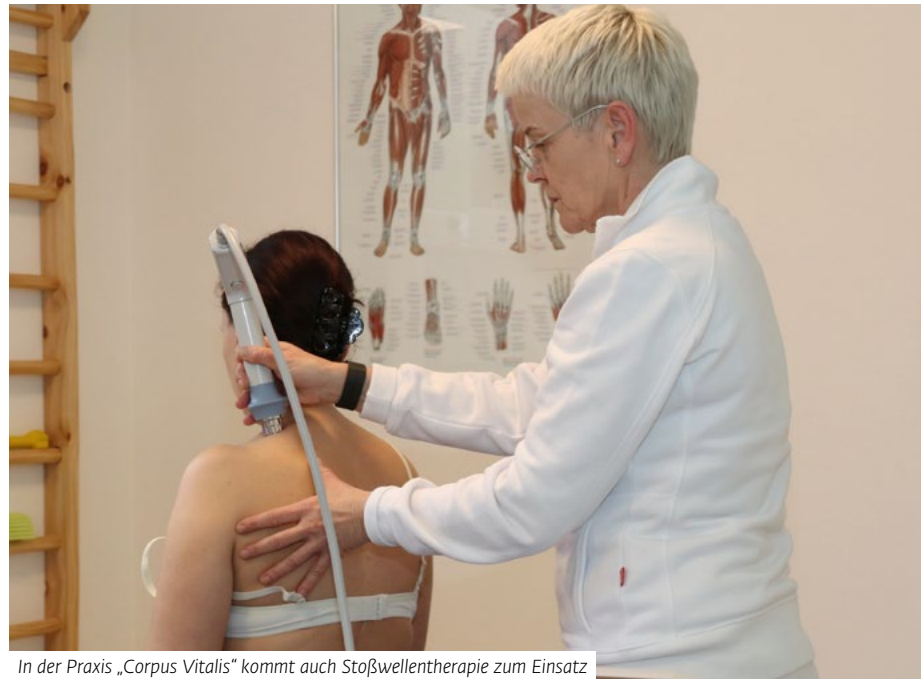
Tel.: 0681/7615-520 • Fax: 0681/7615-529

citroen-saarbruecken.de

(H)=Vertragshändler, (A)=Vertragserkstatt mit Neuwagenagentur, (V)=Verkaufsstelle

Corpus Vitalis heißt die Praxis für Physiotherapie, die **Silke Bahn** sehr erfolgreich in Quierschied betreibt. Jetzt eröffnet sie auch eine Privat-Praxis – im Neubau von Sporthaus Jochum

Muskeln und Gelenke in besten Händen



In der Praxis „Corpus Vitalis“ kommt auch Stoßwellentherapie zum Einsatz

reisen“, verrät Silke Bahn. Auch unter ambitionierten Läufern gilt die Praxis als erste Adresse.

Insbesondere wegen des Hochleistungs-Lasers, der – je nach Indikation – zum Einsatz kommt. Mit seiner starken 12-Watt-Power ermöglicht er ein besonders tiefes Eindringen in das Gewebe und garantiert eine sehr effektive Schmerzbehandlung. „Die Leistung dieses Gerätes ist 50 mal höher als die eines gängigen Soft-Lasers“, betont Silke Bahn. „Gerade bei Muskelverletzungen, Tendinopathien degenerativen Gelenkerkrankungen, Schulterschmerzen, Kalkschulter, Tennis- oder Golferarm oder Fersensporn wirkt der Laser.“

Das Besondere an beiden Methoden: Sowohl Stoßwellen als auch Laserbehandlung sorgen wir signifikante, nachhaltige Resultate – ohne Nebenwirkungen. ■



Physiotherapeutin Silke Bahn aus Quierschied

CorpusVitalis
Praxis für Physiotherapie

Corpus Vitalis
Praxis für Physiotherapie
Alter Markt 2 b
66287 Quierschied
Telefon: (06897) 911 35 15
Mobil: (0176) 844 897 51
E-Mail: mail@corpus-vitalis.net
www.corpus-vitalis.net

Leidet Sie unter Rückenschmerzen? Knackst das Knie? Haben Sie sich verrenkt? Sind Sie verspannt? Schmerzt die Achillessehne? Oder der Ellbogen?

Falls Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie einen Termin bei Silke Bahn in Quierschied vereinbaren. Hier, in ihrer Praxis „CorpusVitalis“ rückt die erfahrende Physiotherapeutin und ambitionierte Marathonläuferin nicht nur dem tatsächlichen Schmerz gezielt zu Leibe, Silke Bahn geht vor allem den eigentlichen Ursachen auf den Grund. Dies geschieht im Rahmen einer umfassenden Anamnese, denn Silke Bahn betrachtet die Gesundheit des Menschen stets in Gänze.

Dieser Tage eröffnet Silke Bahn nun ihre erste Privat-Praxis – ebenfalls in ihrem Heimatort Quierschied – im modernen, hellen Neubau von „Sport Jochum“.

Und auch hier greift ihre Philosophie: Zuhören, erkunden, gemeinsam Wege suchen. Dabei reicht ihr Spektrum von klassischer Krankengymnastik über Chiropraktik, Faszientraining, Manuelle

Lymphdrainage mit Schwerpunkt Lipödem über Kompressionstherapie, Massage, Fango, Kryotherapie, Myofasziale Triggerpunkt-Therapie bis hin zu verschiedenen Wellness-Treatments, Hot Stone und Aromaöl-Behandlung. Keine Frage: Silke Bahn ist stets für ihre Patienten da. Öffnungszeiten bis 22 Uhr unter der Woche, und in akuten Fällen auch am Wochenende, sind daher für sie eine Selbstverständlichkeit.

Besonderen Stellenwert nimmt die extrakorporale Stoßwellentherapie ein, die Silke Bahn Selbstzahlern zur Verfügung stellt.

Das stiftartige Gerät erzeugt auf Knopfdruck Luftdruckstöße in sehr schneller Folge. Dadurch wird das Muskelgewebe aktiviert, durchblutet, erwärmt, stimuliert und gelockert.

Bei Silke Bahn kommen ausschließlich die neuesten Geräte der Premium-Marke BTL GeWeMed zum Einsatz – Dabei handelt es sich um absolute High-End-Produkte. Einzigartig in der gesamten Region! „Es gibt zahlreiche Leistungssportler und sogar Bundesliga-Profis, die extra wegen dieser Therapie zu mir ins Saarland

Teil der
VSE

VSE **NET**

Sind Ihre **Server** schon aus dem Haus?

Wir haben mit unserem **Rechenzentrum SAAR1** das beste Plätzchen.

- ⊕ maximal sicher
- ⊕ mehrfach redundant
- ⊕ hoch performant
- ⊕ ökologisch nachhaltig

Sprechen Sie mit uns!

➤ www.vsenet.de



HAUS gemacht.

*Bauen –
Wohnen –
Renovieren*

Einsatz in vier Wänden: Wir Saarländer sind Deutschlands Häuslebauer Nummer 1. Und gerade im Frühjahr wird drinnen wie draußen wieder kräftig gewerkelt, dekoriert und neu möbliert. Zu tun ist schließlich immer was. Ob neue Terrasse oder Swimmingpool, moderne Fenster oder gemütlicher Kamin, Solar-Anlage oder bessere Dämmung, Wintergarten oder schickes Edelstahl-Geländer: Wer einmal anfängt, findet selten ein Ende ... Aber bevor Sie loslegen, studieren Sie erst mal unser großes HAUS & GARTEN-Special.



Das Haus gemeinsam auf Hochglanz bringen: So macht der Frühjahrsputz doppelt Spaß!

Frühjahrsputz Glänzende Aussichten!

Auf Du und Du mit Meister Proper! Fünf Stunden saugen, wischen und wienern die Deutschen pro Woche. Wie's auch bei Ihnen daheim wieder blitzblank wird? Hier die wichtigsten Tipps.

Die gute Nachricht vorweg: Der Frühjahrsputz lässt sich gut als Ausdauertraining nutzen. Denn der Körper verbraucht bei zweistündigem Staubsaugen, Fensterputzen, Bodenwischen und Badschrubben knapp 600 Kalorien. So viel verbrennt ein 70 Kilogramm schwerer Erwachsener auch bei halbstündigem Radfahren, beim Joggen oder Schwimmen. Und wenn Sie sich zwischendurch bewusst strecken und dehnen, machen Sie noch mehr für Ihre Fitness.

Auch wenn Sie in der Wohnung nicht alles auf einmal säubern, profitiert der Körper: Durch halbstündiges Staubsaugen und 15-minütiges Wischen im Anschluss verbrauchen Sie gut 200 Kalorien. Eine Stunde Fenster putzen beansprucht etwa 320 Kalorien. Eine Viertelstunde Fliesen schrubben bringt nur 75 Kalorien.

Die richtige Strategie

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Ein Frühjahrsputz bedeutet viel Arbeit und ist nicht in zwei Stunden erledigt. Entwerfen Sie einen Schlachtplan mit

kleinen Etappenzielen. Beginnen Sie am besten in Küche oder Bad. Diese beiden Zimmer brauchen viel Zeit, Sie sehen danach aber auch die schönsten Erfolge. Arbeiten Sie sich dann Zimmer für Zimmer vor.

Von oben nach unten putzen

„Neben der Technik sollten auch Mikrofasertücher, Baumwolllappen, kratzfreie Schwämme oder ein Stahlschwamm für die Töpfe in keinem Putzschrank fehlen“, empfiehlt Hauswirtschaftsmeisterin Urte Paaßen aus Essen. Damit Lappen und Schwämme für die unterschiedlichen Räume nicht durcheinanderkommen, raten die Reinigungsspezialisten zu einem Farbsystem: Rot für die Toilette, Gelb für Oberflächen im Bad, Grün für die Küche und Blau für alle weiteren Oberflächen und Möbel. Es ist sinnvoll, zunächst Ablagen von Tischen, Regalen und Fensterbänken sauber zu wischen und zwar stets in eine Richtung, damit der Staub nicht nur verteilt wird. Wichtig ist, immer von oben nach unten vorzugehen, damit der herabfallende Schmutz die sauberen Flächen nicht wieder verunreinigt.

Die Umwelt schonen!

Denken Sie beim Frühjahrsputz bitte auch an die Umwelt. Kaufen Sie daher möglichst Nachfüll-Packungen, um Plastikmüll zu vermeiden. Greifen Sie am besten zu Produkten mit EU-Umweltzeichen oder dem Blauen Engel. Vermeiden Sie den Einsatz von Einweg-Tüchern, die nach dem Gebrauch entsorgt werden. Verwenden Sie nicht mehr Reinigungsmittel als nötig. Und vermeiden Sie nach Möglichkeit stark ätzende und chlorhaltige Mittel. Auch WC-Reiniger mit Salz- oder Salpetersäure sind – im wahrsten Sinne des Wortes – Gift für unsere Umwelt.

Entrümpeln, aber richtig!

Der Frühjahrsputz ist die ideale Gelegenheit, um sich von alter Kleidung, Büchern oder anderen Sachen zu trennen, die man nicht mehr benötigt. Seien Sie ruhig radikal: Alles, was Sie ein Jahr und länger nicht benutzt haben, werden Sie nicht vermissen..

Experten für Frankreich-Immobilien

LBS Landesbausparkasse Saar seit 25 Jahren jenseits der Grenze aktiv



Attraktive Wohnlage jenseits der Grenze: das Viertel "Petite France" in Straßburg

Ob Ferienhaus am Stockweiher, Penthouse-Wohnung in Straßburg oder romantisches Chalet im Elsass: Frankreich-Immobilien sind bei Deutschen beliebt wie eh und je. Das weiß auch die LBS Saar und ist seit mittlerweile 25 Jahren im grenzüberschreitenden Finanzierungsgeschäft jenseits der Landesgrenze tätig.

„Wir haben schon viele Kundinnen und Kunden bei ihrer Immobilienfinanzierung in dieser Region begleitet“, so

Michael Wegner, Sprecher der Geschäftsleitung der LBS Landesbausparkasse Saar. Keine Selbstverständlichkeit! Denn fast alle deutschen Banken scheuen Finanzierungen in Frankreich. Die LBS Saar hat indes genau diese Ausrichtung vorgenommen – und kann die exklusiven Leistungen mit Hilfe eines Teams aus zweisprachigen Spezialisten und Muttersprachlern anbieten.

Weitere Informationen unter www.lbs.de/frankreich

Für süße Träume

Schlafzimmer einrichten – aber richtig!

So richtig nett ist es bekanntlich nur im Bett – vorausgesetzt Ihr Schlafzimmer ist gemütlich eingerichtet. Unser Tipp: Verwandeln Sie den Raum in eine Wohlfühl-Oase, entfernen Sie Staubfänger wie Koffer, Sportgeräte oder Deko-Figuren. Auch die Wandfarbe entscheidet über die Schlaf-Qualität. Der Klassiker sind weiße Wände. Wenn Sie mit bunten Farben spielen möchten, wählen Sie kühle Farben, die beruhigend wirken – Blautöne, Grüntöne oder sogar Violett. Kräftige Farben wie Gelb oder Rot oder gar wild gemusterte Tapeten gilt es zu vermeiden.



Gute Nacht! Im Schlafzimmer sollte es kuschelig sein

Auch akustische Reize können gedämpft werden. So schlucken Teppiche und schwere Vorhänge sehr viel Schall. Und was das Thema „Licht“ betrifft: Vermeiden Sie Leuchtmittel mit Blaulichtanteil.

Wählen Sie lieber warmweißes Licht. Die sogenannte Farbtemperatur wird in Kelvin angegeben – je niedriger hier der Wert, desto wärmer das Licht.



**Erstklassig
vermieten und
verkaufen mit**

haus & garten

haus & garten

**BLANDFORT
IMMOBILIEN**

Wir leben Immobilien.

**BELLEVUE
BEST PROPERTY
AGENTS
2017**



www.ivd.net



Kompetenz, die ansteckt.

**Sie suchen einen Käufer oder
Mieter für Ihre Immobilie?
Dann gehen Sie mit Blandfort
Immobilien auf Nummer sicher.**

Wir verfügen über ausgezeichnete
Kenntnisse sowie ein bundesweites
Netzwerk und finden für Sie einen
solventen, netten Käufer oder Mieter.
Vertrauen Sie uns!

Wir erledigen das für Sie!

Telefon: 06831-707676

Handwerkerstraße 2
66740 Saarlouis

www.blandfort-immobilien.de



Schlauer wohnen: Mittels App lässt sich fast alles steuern

Wohnen der Zukunft

Wenn mein Kühlschrank selber Milch und Butter ordert: Die digital vernetzte Technik-Welt erobert unsere eigenen vier Wände. TOP erklärt, was es mit „Smart Home“ auf sich hat und warum intelligente Häuser längst keine Science-Fiction-Vision mehr sind.

Von unterwegs die Jalousien schließen, gemütlich vom Sofa aus die Spülmaschine starten und den Kühlschrank eigenständig Milch und Butter bestellen lassen. Was noch vor einigen Jahren wie Science-Fiction klang, ist in vielen deutschen Haushalten längst Realität. Der Begriff „Smart Home“ ist heutzutage in aller Munde.

Das intelligente Wohnen nimmt in Deutschland immer mehr Fahrt auf. Laut einer aktuellen Umfrage sind 43 Prozent der Deutschen dazu bereit, in Systeme für ein intelligentes Home zu investieren, wenn diese ihnen neben den vielen Automatismen auch zusätzlich dabei helfen, Energiekosten zu senken. Gerade in der heutigen Zeit, wo Energieeffizienz einen

immer höheren Stellenwert einnimmt, sollte diese Zahl eigentlich keinen verwundern. Doch was genau ist eigentlich ein smartes Zuhause?

Intelligentes Wohnen

Die Grundidee basiert auf dem Konzept, dass Haustechnik und Haushaltsgeräte miteinander vernetzt sind und untereinander Daten austauschen können. Dabei können sämtliche Geräte, wie beispielsweise intelligente Lichtschalter, Heizung oder Fernseher, zentral gesteuert werden.

Tablets oder Smartphones werden in vielen Fällen durch den Einsatz spezieller Apps zur Schaltzentrale umfunktioniert. Das smarte Zuhause ermöglicht mit den richtigen Apps, einen kompletten Überblick über sämtliche intelligente Geräte. So lässt sich beispielsweise der aktuelle Energieverbrauch innerhalb weniger Sekunden aufrufen und steuern. Nicht zu unterschätzen ist auch das Thema Sicherheit. So könnten beispielsweise Sensoren im Teppichboden erkennen, dass die alleinstehende Großmutter zuhause gestürzt ist und einen entsprechenden Notruf absetzen.

Das „Wohnen der Zukunft“ wird nun auch in Saarbrücken anschaulich gemacht. Hier, in der Mainzer Straße, haben die



Eröffnung des „SmartRoom“ in Saarbrücken: Katrin Spies (UKV), Dr. Dirk Hermann (SAARLAND Versicherungen), MdL Gabriele Herrmann, Ministerin Monika Bachmann, Sparkassen-Präsidentin Cornelia Hoffmann-Bethscheider, Jörg Erlewein (SAARLAND Versicherungen), Lothar Arnold (Landesseniorenbeirat Saar) und Prof. Dr. Wolfgang Langguth (AAL Netzwerk Saar e. V.)

SAARLAND Versicherungen und die Union Krankenversicherung AG, beides Unternehmen des Konzerns Versicherungskammer, einen „SmartRoom“ eingerichtet, in dem aufgezeigt wird, wie Digitalisierung den Alltag der Menschen beeinflusst und zugleich erleichtern kann.

„Smart Living bietet den Menschen mehr Sicherheit und Komfort. Die im SmartRoom integrierten Lösungen verdeutlichen das große Potenzial von vernetzten Technologien in den Bereichen Energie, Gesundheit, Sicherheit, Komfort und altersgerechtem Leben. Wir wollen zeigen, wie die Technik im Alltag konkret

unterstützen kann und freuen uns, wenn wir mit unserem SmartRoom auch Hemmschwellen abbauen können.“ so Dr. Dirk Hermann, Vorstandsvorsitzender der SAARLAND Versicherungen.

Die Schirmherrschaft für den SmartRoom Saarbrücken hat Gesundheitsministerin Monika Bachmann übernommen. Im Rahmen ihres Eröffnungsgrußwortes stellte Frau Bachmann das Projekt „Virtuelles Mehrgenerationenhaus“ vor, das die zunehmende Bedeutung von vernetztem Wohnen im Alter hervorhebt. ■



In den Räumen der SAARLAND Versicherungen werden Technik-Tools rund ums Thema „Smart Living“ gezeigt

THAMKE GMBH
Individuelle Energiesparhäuser



Exklusive Neubau Eigentums- wohnungen zu verkaufen

- modernes, barriereoptimiertes Mehrfamilienhaus
- 5 Eigentumswohnungen von 85 - 137 m²
- Balkone und Terrassen
- ruhige Wohnlage
- Aufzug und Tiefgarage
- modernste Energieversorgung
- individuelle Innengestaltung

! Wir sind ständig auf der Suche nach Baugrundstücken !

Kleinottweilerstr. 75
66450 Bexbach

www.thamke.de
kontakt@thamke.de

Homburg - Jägersburg



Verkauf & Information
0 68 26 / 93 33 922

QUARTIER ALTER BAHNHOF



TOP-IMMOBILIE IN FELSBERG!
www.jm-immobilien-saar.de



Die **exklusive Wohnanlage** verfügt über 4 Häuser mit jeweils 4 Wohnungen in Unterfelsberg - **nur 3 Minuten bis Saarlouis.**

Eigentumswohnungen
von **62 bis 99 m²** in **KFW 55.**
Provisionsfrei

ALTERSGERECHT
Barrierefreie EG-Wohnungen

BALKON & TERRASSEN
mit Gartenanteile

JM-BAUUNTERNEHMEN

Wir bauen selbst!



66265 Heusweiler | O6806-994 134 9
info@jm-immobilien-saar.de

haus & garten



Bau-Experte Karsten Heitz, Geschäftsführer der Firma „Heitz und Sohn“ in Rehlingen

Wenn Schimmel krank macht ...

Unansehnliche Flecken, muffiger Geruch: Wenn sich im Haus Schimmel breit macht, sollten Sie zeitnah reagieren, warnt Karsten Heitz, Geschäftsführer der Firma „Heitz und Sohn“ in Rehlingen. „Bei Schimmelbefall sind nicht die eigentlichen Flecken an der Wand gefährlich, sondern die unsichtbaren Sporen in der Raumluft. Diese können allergische Reaktionen, Reizungen der Atemwege, Luftnot und sogar Schäden an der Lunge auslösen. Besonders Kinder, ältere und kranke Menschen sind gefährdet.“

Schimmel entsteht nach Aussage des Experten meist bei einer Luftfeuchtigkeit ab 60 % – in Verbindung mit einem leicht sauren PH-Wert.

Wer falsch lüftet oder das Kondenswasser nach dem Duschen oder Kochen nicht entfernt, bietet Schimmelsporen den entsprechenden Nährboden. Auch Baumängel, darunter Risse im Mauerwerk, schlechte Dämmung, defekte Dächer oder unzureichende Trocknung vor dem Einzug in ein neues Gebäude können Schimmel hervorrufen.

„Bei kleinflächigem Befall kann der Schimmel auch mal selbst mit Mitteln aus dem Baumarkt entfernt werden. Ist jedoch mehr als ein halber Quadratmeter betroffen, sollten Sie einen Fachmann zu Rate ziehen“, betont Bau-Experte Heitz. „Denn wird der Schimmel nur oberflächlich entfernt, aber die Ursache nicht beseitigt, kommen die Pilze immer wieder.“

Karsten Heitz: „Wer Schimmel eigenhändig entfernt kann die gesundheitliche Gefährdung unter Umständen sogar noch verstärken. Beispielsweise dann, wenn die entsprechende Wandstelle getrocknet wird, bevor der Schimmelpilz komplett entfernt wurde. Denn dies veranlasst den Schimmelpilz dazu, vermehrt Sporen in die Raumluft abzugeben.“ Karsten Heitz zu TOP: „Im schlimmsten Fall können Feuchtschäden gar die Bausubstanz angreifen und in letzter Konsequenz die Standsicherheit des Gebäudes gefährden. Vor einer Sanierung sollte man daher der Ursache gezielt auf den Grund gehen und entsprechende Maßnahmen einleiten. Diese reichen von speziellen Injektionsmethoden und Abdichtungsverfahren von innen, bis hin zu nachträglichen Sanierungsmaßnahmen von außen.“

haus & garten

Sicher ist sicher!

Schlüssel oder Zahlencode?
Wie lässt sich das Zuhause am besten schützen?



Damit Langfinger keine Chance haben: So schützen Sie Ihr Eigenheim!

Wie sicher ist das eigene Zuhause? Diese Frage stellen sich viele Bundesbürger angesichts der seit Jahren kontinuierlich steigenden Einbruchzahlen. Zuletzt waren es knapp 200.000 Fälle deutschlandweit.

In erster Linie konzentrieren sich Einbrecher auf Haustüren, Fenster und Terrassentüren im Erdgeschoss sowie leicht zugängliche Fenster und Balkontüren im Obergeschoss. Die gute Nachricht: Wer diese typischen Angriffspunkte der Ganoven kennt und sie mit einer Kombination aus elektronischen und mechanischen Komponenten absichert, kann seine persönliche Sicherheit deutlich erhöhen.

Aber muss man deshalb Fenster und Türen komplett austauschen? Nein, vielfach sind clevere Systeme zur Nachrüstung verfügbar. So lassen sich etwa elektronische Türschlösser heute in nahezu jeder Haustür nachträglich einbauen. Sie bieten einen deutlich erhöhten Einbruchschutz, da sie sich von den Bewohnern per Fingerabdruck oder

persönlichem PIN-Code öffnen lassen. Der gute alte Haustürschlüssel wird damit überflüssig und kann nicht mehr entwendet werden oder verloren gehen. Neben der Sicherheit steigert dies auch den Komfort im Alltag. Für Fenster wiederum gibt es verschiedene mechanische Sicherungssysteme, die ein Aufhebeln verhindern – oder zumindest solange verzögern, bis der Täter unverrichteter Dinge das Weite sucht.

Der erste Ansprechpartner ist der Fachhandel vor Ort. Die Experten können zu den Möglichkeiten beraten, eine passende Lösung für den Kunden finden und diese auch montieren. Ebenso gibt es hier weitere Informationen zu den neuen Fördermöglichkeiten. Hilfreich ist es auch, die Beratungsangebote der Polizei zu nutzen.

Infos unter www.saarland.de



Die 1. Adresse
für Immobiliengeschäfte
Immobilien Raue
Ehrenmitglied im IVD



Wolfgang Raue · Raphaela Raue · Ralph Raue

IMMOBILIEN
WOLFGANG
RAUE



Bahnhofstr. 24
66280 Sulzbach

Tel. 06897 - 2010
www.immobilien-raue.de



Flotte Fliesen

Sie sind vielseitig, langlebig, pflegeleicht – und extrem stylisch. Ob als Naturstein, in Holzoptik oder im Antik-Look – nie war die Vielfalt der Kollektionen so groß wie heute.

Sieht aus wie Holz, ist aber Keramik! Der Vorteil: Die Oberfläche ist robust und pflegeleicht.



Ein schöner Kontrast: moderne Fliesen an der Wand und auf dem Boden „Steinzeug „Medley“ in ornamentalen Mustern von Klingenberg

Die Linie „Aix Stone“ verbindet die Optik antiker Böden mit den Eigenschaften moderner Natursteinplatten. Eine große Auswahl passender Fliesen findet sich in Gut Hausen bei Aachen.

Die Fliese hat sich in den vergangenen Jahren vom praktischen Zweckbelag zum neuen Designliebbling und Eyecatcher entwickelt.

Keramik ist ein Material mit langer Tradition und großer Zukunft – sie überzeugt im Alltag durch zahlreiche positive Eigenschaften: Sie zählt zu den ebenso belastbaren wie pflegeleichten Belagsmaterialien. Zugleich sind Fliesen ökologisch verträglich und wohngesund.

Wenn es um Raumgestaltung geht, bieten die aktuellen Fliesenkollektionen vielfältige Formate, Farb- und Materialanmutungen sowie variationsreiche Deko-

re. Strukturierte Oberflächen sorgen für wohnliche, sinnliche Akzente im Raum; die neuen Wand-Bodenkonzepte ermöglichen harmonische Raumgestaltungen aus einem Guss. Die stilistische Bandbreite reicht dabei vom zeitlos modernen Wohnstil über den angesagten Landhausstil bis hin zum urbanen Loft-Flair. Böden aus Fliesen faszinieren durch ihre Individualität und Beständigkeit. Die neuen keramischen Fliesen sind Designprodukte, mit denen sich dank der enormen Vielfalt jeder Stil kreieren lässt. Bestes Beispiel ist der Landhaus-Flair: Wer mit Fußbodenheizung lebt, aber auch nicht auf den gemütlichen Country-Look verzichten möchte, für den sind Keramikfliesen in Holzoptik eine gute Alternative zu Dielen. Optisch sind Keramikfliesen dank ihrer feinen, eiche-inspirierten Maserung nicht von Holz zu unterscheiden. Sie sind

jedoch robuster und pflegeleichter. Ein mediterranes Feeling entsteht etwa durch eine Burgunder-Kalkstein des 16. und 18. Jahrhunderts aus der Linie „Aix Stone“ unter den Füßen – so fühlt man sich jeden Tag im eigenen Zuhause wie im Urlaub. Verlegt wird er im römischen Verband. Dabei werden unterschiedlich große, quadratische und rechteckige Fliesen ohne festes Muster verwendet.

Handgefertigte Zementfliesen sind individuell – nicht nur aufgrund ihrer vielfältigen Muster. Bedingt durch das Herstellungsverfahren ist jede Fliese etwas anders. So ergibt sich ein charmant unvollkommener Bodenbelag mit orientalischem Charme. Viktorianische Eleganz darf durchaus auch durch moderne Gebäude fließen. Historische Häuser und Schlösser sind die Quellen für antike



HSE Heizung Sanitär Elektro
Alexander Loew GmbH

... tauchen Sie ab in Ihrer neuen Wellness-Oase!

HSE Alexander Loew GmbH
Martin-Luther-Straße 18
66111 Saarbrücken
Tel 06 81 / 95 81 34-0
www.hse-alexander-loew.de



in seiner natürlichsten Form.
Eleganz



Für urbanen Wohnstil und modernes Loftambiente eignen sich Fliesen in Zement- und Betonoptik.

Terracotta-Platten, die für ein rustikales Ambiente sorgen. Traditionelle Ornament-Fliesen verleihen Räumen ein individuelles Wohlfühl-Ambiente. Wer es dezenter mag, kann sie mit unifarbene Zementfliesen kombinieren.

Die keramische Fliese gilt als wahres Multitalent. Egal, ob Wände oder Böden, Wohnbereich, Bad, Diele oder offene Küche. Fliesen haben sich in allen Bereichen des Hauses etabliert. Und das hat gleich mehrere gute Gründe: Sie sorgen für ein angenehmes Wohlfühlklima, denn Keramik ist schadstofffrei. Schmutz und Feuchtigkeit können in die gebrannte Oberfläche erst gar nicht eindringen, was sie zu einem absolut pflegeleichten Belag macht. Und: Optisch punkten Fliesen mit ihrem authentischen Look – sie können anmuten wie Beton, sich anfühlen wie echtes Holz oder so natürlich wirken wie Naturstein.

Zugleich sind jegliche Farben, Dekore oder Größen möglich. Von XXL bis Mosaik, von zarten Pastelltönen bis hin zu intensiven Farben oder Mustern. Wirft man einen Blick in Neubauten, hat sich ein offener Grundriss längst durchgesetzt. So sind die Bereiche Kochen, Essen, Wohnen oder Schlafzimmer und die angrenzende Ankleide komplett oder teilweise wand- und türlos gestaltet. Gerade dann wirkt eine durchgängige Bodengestaltung großzügig und ansprechend. Beeindruckend sind hierbei Fliesen im XXL-Format, die, gepaart mit dezente Fugenrastern, Ho-

monogenität ausstrahlen. Schwellenlose, geflieste Übergänge suggerieren nicht nur Weite, sondern bieten sich auch ideal für altersgerechtes Wohnen an. Und noch etwas: Die inneren Werte sind überzeugend.

Fliesen sind hervorragende Wärmeleiter – und gelten daher als ideales Belagsmaterial auf energieeffizienten Fußbodenheizungen. Für Liebhaber von Holzdielen oder Parkett bieten die heutigen Holzinterpretationen aus Keramik die Möglichkeit, das gewünschte Flair mit Fliesen in authentischer Holzoptik umzusetzen – ohne bei der Energieeffizienz Einbußen hinnehmen zu müssen. Und noch etwas spricht für Keramik: die gesunde Raumluft und ökologische Verträglichkeit. Denn Fliesen sind zeitlebens ohne chemische Ausdünstungen und damit raumlufthneutral. Qualitätserzeugnisse deutscher Produzenten punkten hier doppelt: Sie werden aus natürlichen, heimischen Tonvorkommen in modernsten Produktionsstätten gefertigt, die weltweit die höchsten Umweltstandards erfüllen.

Urbaner Retro-Charme: Die Steingutfliesen „Metro Flair“ von Villeroy & Boch wirken besonders edel im monochromen Look.

Fotos: Steuler (2), Kölnberger GmbH & Co KG, Klingenberg, Villeroy und Boch, Agrob Bruchthal

Fliesen sind hervorragende Wärmeleiter – und gelten daher als ideales Belagsmaterial auf energieeffizienten Fußbodenheizungen.

Fliesen sind pflegeleicht und überzeugen im Alltag mit ihrem Nutzungskomfort: Keramische Oberflächen überstehen auch eine hohe Beanspruchung über viele Jahre. Auffrischungsrenovierungen erübrigen sich ebenso wie aufwendige Pflegeprozeduren. Kurze Transportwege – sowohl der Rohstoffe als auch der fertigen Ware – in Verbindung mit der langen Lebensdauer machen die Fliesen deutscher Markenhersteller besonders nachhaltig und stellen eine wertsteigernde und zugleich werterhaltende Investition ins eigene Heim dar. Übrigens – auch heute noch erfüllt Keramik die hohen Anforderungen im Bad besser als fast jedes andere Material. Und wer keine Lust auf monotonen Einheitslook hat, kann mit Fliesen Akzente an der Wand setzen. Ob ausgefallene Verlegemuster



Gerade im trendigen Großformat erzielen Naturstein-Fliesen wie „Trias“ von Agrob Bruchthal eine besonders harmonische Flächenwirkung.

oder lebendiger Format-Mix, ob moderne Vollformat-Dekore oder die eher ausgefallene Hochkant-Verlegung.

Deutsche Fliesenhersteller empfehlen Bauherren und Sanierern, sich im Fachhandel kompetent zur Auswahl der richtigen Fliesen beraten zu lassen. Denn die gesamte Vielfalt des aktuellen Fliesendesigns ist nur dort zu entdecken – und außerdem gibt es einige wissenswerte

technische Aspekte, wie zum Beispiel die unterschiedlichen Rutschhemmungsklassen von Bodenfliesen. Zahlreiche Inspirationen zum Wohnen mit Fliesen sowie eine bundesweite Fachhändler- und Fachverleger-Suche finden sich online auf www.deutsche-fliese.de DH ■

Harmonie und Wärme für jeden Raum.

Hochwertige und langlebige Lösungen an Massivholz-, Mehrschicht- und Industrieparkett, exklusive Landhaus- und Antikdielen in unterschiedlichen Sortierungen. Wir verlegen, schleifen, versiegeln und ölen Ihr Parkett, um eine möglichst lange Haltbarkeit zu garantieren.

66127 Saarbrücken • Parallelstraße 6
Tel: 06898 - 569 25 - 10 • Fax: 06898 - 569 25 - 33
info@mehs-bodenbau.de • www.mehs-bodenbau.de

MEHS GmbH
Bodenbau



Immobilienfinanzierung in Frankreich mit der LBS Saar

Sie wohnen in Deutschland und suchen eine Finanzierung für eine Immobilie in Frankreich? Bei allen Fragen rund um das Thema Frankreichfinanzierungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Informieren Sie sich: 0681 383-2233 oder www.lbs.de/frankreich

Finanzgruppe
Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.



Bauen mit Holz ist in vielen Ländern verbreiteter als in Deutschland. Die Kosten liegen rund 15 Prozent über der gängigeren Betonbauweise.

NACHHALTIG bauen

Dabei geht es um viel mehr als nur die Verwendung natürlicher Baumaterialien. Der gesamte Lebenszyklus einer Immobilie steht dabei auf dem Prüfstand.

Ökologisches Bauen ist schon lange ein Thema im Hinblick auf die Verwendung natürlicher Baumaterialien und erneuerbarer Energien. Viele Bereiche, wie die Nutzung von Sonnenenergie oder der Einbau von Holzpellet-Heizungen, haben vor Jahren Eingang in den Standardbau gefunden. Nicht zuletzt trugen Förderprogramme mit finanziellen Zuschüssen beziehungsweise günstigen Krediten zu dieser Entwicklung bei. Neu sind zwei Dinge: Erstens nimmt der Bereich Gesundheit und Wohlbefinden eine größere Rolle ein. Das gilt gleichermaßen für die eigenen vier Wände wie für den Büroarbeitsplatz. Immer häufiger werden Farben und Bodenbeläge, die keine schadstoffhaltigen Stoffe enthalten und an die Raumluft abgeben, verwendet. Pflanzen verbessern das Raumklima und Arbeitsplätze werden mit großen Fensterflächen konzipiert, damit Mitarbeiter möglichst viel Tageslicht erhalten. Warum man auf solche Faktoren Wert legen sollte, wird klar, wenn man bedenkt, dass wir 90 Prozent unseres Lebens in geschlossenen Räumen verbringen.

Zweitens wird zunehmend nicht nur die Art der Baumaterialien hinterfragt, sondern auch deren CO₂-Fußabdruck, also die Frage, wie viele klimaschädliche Stoffe bei Produktion und Transport entstehen. Der CO₂-Verbrauch, der beispielsweise bei der Herstellung von Zement entsteht, ist sehr hoch. Seine Herstellung ist weltweit für acht Prozent der Treibhausgasemissionen verantwortlich. Zum Vergleich: Flüge machen „nur“ zwei Prozent aus. Beim Recycling und der Wiederaufbereitung von Baustoffen, die beim Abriss eines Gebäudes entstehen, ist man schon weiter. Das weltweit tätige Bauunternehmen Hochtief erzielt bei Materialien wie Beton, Stahl und Kupfer sowie weiteren Stoffen seit Jahren eine Wiederverwendungsquote von 85 Prozent. „Oft werden noch an der Baustelle die Stoffe sortiert, zerkleinert und auf Schadstoffe untersucht. Die Betonreste werden häufig für die Gründung des neuen Gebäudes oder im Straßenbau eingesetzt“, erläutert Dr. Bernd Pütter, Sprecher der Hochtief AG.

Bei der Realisierung von Büroflächen sollten die tragenden Wände gering gehalten werden, so lässt sich der Grundriss bei einem Mieterwechsel leichter anpassen.



„Noch besser wäre es, bereits bei der Produktion der Baumaterialien und Einbauten an ihre spätere Wiederverwendung zu denken. Das geschieht allerdings noch viel zu selten. Außerdem wäre es wichtig, sich Gedanken zu machen, wie man die Materialien beim Rückbau mit wenig Aufwand trennen, wie man beispielsweise die Fassadenmaterialien vom Untergrund lösen kann“, sagt Felix Jansen. Er ist Sprecher der Deutschen Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen (DGNB). Die Organisation hat 37 Kriterien festgelegt, die sich mit den verbauten Materialien, der Technik für Heizung, Lüftung et cetera befassen. Anhand dieser Kriterien werden Gebäude mit verschiedenen Gütesiegeln zertifiziert (von Bronze über Gold bis Platin). Dabei wird der gesamte Lebenszyklus einer Immobilie betrachtet, also auch wie einfach es ist, die Stoffe beim Abriss zu recyceln und möglichst vollständig wieder in den Stoffkreislauf einzufügen. „Wird beispielsweise das Parkett schwimmend verlegt, kann es nach einigen Jahren problemlos rausgenommen werden und ist wiederverwendbar. Wird es hingegen mit dem Estrich verklebt, ist dies nicht möglich. Hinzu kommt, dass der Klebstoff möglicherweise gesundheitsschädliche Lösungsmittel an die Umgebung abgibt“, erläutert Wolfgang Sigg, Geschäftsführer von Schwitzke Project. Das Düsseldorfer Unternehmen befasst sich seit einigen Jahren mit nachhaltigem Bauen. Ähnliches gelte für alternative Dämmmaterialien wie Holzfasern oder Lehmputz, die Styropor vorzuziehen seien. Denn noch gibt es kaum Konzepte wie die seit einigen Jahren geforderten Isolierungen auf den Fassaden – in zwei Drittel der Fälle wird Polystyrol (Styropor) verbaut – mit wenig Aufwand vom Untergrund getrennt, aufbereitet und

wiederverwendet werden können. Ein neues Problem ist die komplexere Haustechnik. So können mithilfe einer App per Smartphone oder Tablet in immer mehr Wohnungen und Häusern Licht und Musik in allen Räumen an- und ausgeknipst oder die Heizung reguliert werden. Hier wird das Dilemma nachhaltigen Bauens klar: Einerseits hilft Technik Energie zu sparen. Andererseits zieht immer mehr verbaute Technik in Wohn- und Gewerbegebäuden neue Herausforderungen bei der Wiederverwendung nach sich. Wurden sie unter Putz verlegt, sind sie beim Abriss kaum auffindbar. „Außerdem altern technische Installationen sehr schnell. Das liegt nicht daran, dass sie nicht mehr funktionieren, sondern nicht mit der neuesten Technik kompatibel sind oder neue Geräte bessere Features haben“, erläutert Nachhaltigkeitsexperte Jansen. Dies würden auch Smartphones zeigen, die im Schnitt nach 18 Monaten ausgetauscht werden, obwohl sie noch funktionieren. Bei Smarthome-Technik wird es vermutlich ähnlich laufen: Neue Technik verleitet zum Austauschen. Nachhaltigkeit sieht anders aus. Das gibt Jansen zu bedenken, ohne dass er Smarthome-Anwendungen per se verteufelt. Er plädiert allerdings dafür, nützliche von überflüssiger Technik zu unterscheiden.

Sinnvoll sind aus seiner Sicht Smarthome-Anwendungen, die das Haus sicherer machen und helfen, Energie zu sparen. So kann beispielsweise die Temperatur in den Wohnräumen per App von unterwegs aus erhöht werden, wenn man weiß, dass man in einer Stunde zu Hause ist. Tagsüber, wenn sich niemand in den vier Wänden aufhält, ist die Raumtemperatur niedriger, so dass auch



architektpetry
architekt-petry.de

„The Cradle“, das im Düsseldorfer Medienhafen bis 2021 fertiggestellt sein soll, gilt als sichtbares Zeichen nachhaltiger Stadtentwicklung. Das zukunftsweisende Bürohaus entsteht nach dem „Cradle-to-Cradle-Prinzip“. Dabei können einzelne Bauelemente nach Gebrauch wiederverwertet werden. So werden Produktionsprozesse optimiert, das Anfallen von nicht recycelbaren Materialien wird minimiert, der CO₂-Ausstoß reduziert.



weniger Heizenergie verbraucht wird. Ob man allerdings vom Sofa die Rollläden in allen Räumen per Sprachassistent oder App steuern muss, bezweifelt er.

Bauen mit regionalen Produkten

Hochtief-Sprecher Pütter würde sich wünschen, dass nicht nur bei den Materialien, sondern auch bei der Planung ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt wird, dass Immobilien mit überschaubarem Aufwand für neue Nutzungsarten umgebaut werden können, schließlich werden Büroflächen selten länger als zehn Jahre vom gleichen Mieter genutzt. Der Nachmieter hat in der Regel andere Anforderungen an seinen Grundriss: Er will zum Beispiel offene Arbeitsflächen anstatt Zwei- und Vier-Personen-Büros oder eine größere Küche mit Aufenthaltsqualität, damit sich dort die Mitarbeiter begegnen und austauschen können. „Solche Grundrisanpassungen lassen sich mit wenig Aufwand realisieren, wenn man Trockenbauwände zur Trennung einsetzt und bereits bei der Gebäudeplanung die Zahl der tragenden Wände geringhält, so dass eine Vielzahl an Bürotypen möglich wird.“ Auch Doppelböden unterstützen diese Flexibilität. Zwischen beiden Bodenebenen befindet sich ein Hohlraum für Verkabelungen, der einfach zugänglich ist. Muss der Büromieter seine Technik anpassen oder hat ein neuer Mieter andere Anforderungen, sind die Veränderungen mit überschaubarem Aufwand machbar, ohne dass in die Gebäudesubstanz eingegriffen werden muss oder Leitungen unschön über Putz verlegt werden müssen.

Übertragen auf Einfamilienhäusern oder Wohnungen sollte nachhaltige Planung damit einhergehen, dass sich die Besitzer beim Bau oder der Sanierung Gedanken machen, ob und wie sie die Immobilie in einigen Jahren nutzen wollen. Sind etwa die Kinder aus dem Haus, könnte die obere Etage des Eigenheims vermietet werden. Dann ist es gut, wenn hierfür bereits bei der Planung ein separater Eingang vorgesehen wurde. Auch sollte von Anbeginn an auf schwellenarme Übergänge geachtet werden, so im Eingangsbereich, dem Zugang zur Garage oder bei Austritten auf Balkon und Terrasse. Nicht nur mobilitätseingeschränkte, ältere Menschen schätzen dies, auch für kleine Kinder reduzieren sich Stolperfallen.

Auch bei der Herkunft der Materialien wie der Steine, Fliesen und des Holzes kann man den CO₂-Fußabdruck minimieren, indem man regionale Produkte verwendet. „Überhaupt kann im Eigenheimbau häufig auf klimaschädlichen Beton verzichtet werden,

indem man stattdessen auf Holzbauweise setzt. Das natürliche Baumaterial ist in vielen Ländern weitaus verbreiteter als bei uns. Die Kosten liegen zwar etwa zehn bis 15 Prozent über der gängigeren Betonbauweise. Dieser Mehrbetrag lässt sich auf der anderen Seite mehr als einsparen, wenn beim Eigenheim auf einen Keller verzichtet wird, dessen Erstellung sehr aufwendig und teuer ist“, gibt Architekt Sigg zu bedenken. Er würde sich wünschen, dass der Nachhaltigkeitsgedanke auch bei der Umnutzung von Bestandsgebäuden mehr Berücksichtigung fände. „Oft werden Immobilien abgerissen und neu gebaut, weil es wirtschaftlich sinnvoller ist. Häufig ließe sich das Bestandsgebäude aber mit kreativen Ansätzen, An- und Umbauten sowie Aufstockungen erhalten und fast genauso effizient nutzen wie ein Neubau. Und nachhaltiger wäre dies allemal“, so Sigg. Beim Denkmalschutz, wo das Gesetz den Bauherren strenge Regeln aufbürdet, funktioniert das auch.

Modulbauweise spart Kosten

Nachhaltig ist auch der Einsatz modularer, vorgefertigter Bauteile, die in großen Fabriken vormontiert und dann auf der Baustelle zusammengefügt werden. Diese Modulbauweise kann beim Wohnungsbau, für Hotels aber auch Büros und Schulen eingesetzt werden. Durch die standardisierten Module ist klar, welche Stoffe eingesetzt wurden, so dass diese beim Rückbau einfacher abgebaut werden oder die gesamten Bauteile an anderer Stelle nochmals verbaut werden können. Dies ist nicht nur nachhaltig, es fallen auch rund 14 Prozent weniger Kosten als beim Abbruch eines Standardgebäudes an. Mit dieser Technik verkürzt sich die Bauzeit um 70 Prozent; ihre Optik und Qualität haben nichts mit DDR-Plattenbauten gemein. Dem Einsatz und der Größe der Gebäude steht nur eine Grenze im Weg – ob sie noch mit Spezial-Lkw zur Baustelle transportiert werden können.

Auch eines der ältesten Baumaterialien, nämlich nachwachsendes Holz, erfährt durch die Klimadebatte eine Renaissance. So entsteht im Düsseldorfer Medienhafen gerade das Bürogebäude „The Cradle“, ein Recycling-Bürogebäude mit rückbaubarer Holzfassade, das 2021 fertiggestellt sein soll. Die Fassade des mehrstöckigen Gebäudes ist aus rautenförmigen Holztragwerk erstellt und übernimmt Tragwerks- und Verschattungsfunktionen und sorgt für eine natürliche Lüftung. Im Innenbereich sollen unter anderem Böden aus wiederverwerteten Materialien verwendet werden.

BH ■

Fotos: iStock (2), The Cradle / Interboden/HPP Architekten

Ihre Volkswagen Partner im Saarland.



VW Zentrum Saarbrücken
Wiesenstraße 1
66115 Saarbrücken
Tel.: 0681/4004-0
scherer-gruppe.de

VW Zentrum Saarbrücken Ost
Mainzer Straße 138 - 144/Direkt an der Ostspange
66121 Saarbrücken
Tel.: 0681/68579-0

SCHERER



Die originalen Holzbeläge wurden wo möglich abgeschliffen und ergänzt, so zum Beispiel im Wohnraum das massive Fischgrätparkett



Die Außenfassade erhielt einen neuen mineralischen Filzputz und Anstrich. Die vorhandenen Sandsteinsockel und die Gewände wurden gereinigt und renoviert



Form vollendet: Sämtliche Einbaumöbel, die Küche und die Ankleide sowie die Bäder, das Einrichtungskonzept und die Beleuchtung wurden von dem Kreativ-Büro „Prof. RollmannArchitekten“ entworfen und von der C4 Concept GmbH geliefert



Prof. RollmannArchitekten Form vollendet

Ästhetik trifft Design. Funktion trifft Perfektion. Das vielfach preisgekrönte Kreativ-Büro „Prof. RollmannArchitekten“ in Homburg/Saar projiziert, plant und realisiert seit dem Jahr 1980 hochwertige Bauwerke für den privaten, öffentlichen, industriellen und

gewerblichen Bereich. Dabei begleitet Sie das Team vom ersten Entwurf bis hin zur Fertigstellung und Übergabe.

Funktionalität, Planungssicherheit, Kostentransparenz und nicht zuletzt eine hohe gestalterische Qualität sind Markenzeichen des renommierten Architektur-Büros.

Auch bei Innenarchitektur-Projekten spielen Prof. RollmannArchitekten ihre ganzen Stärken aus. Dabei inszenieren sich Innenarchitekturen niemals selbst. Sondern bieten Bühnen, auf denen die jeweiligen Themen inszeniert werden können – sei es in öffentlichen Gebäuden wie der Congresshalle Saarbrücken oder Saartoto, in Firmen wie Dr. Theiss Naturwaren, Verope AG, T-Systems und SAP, in Geschäftsräumen wie „Bentz Moden“, Restaurants wie „Roma“ in Saarbrücken oder in repräsentativen Privatanwesen sowie bei der Sanierung denkmalgeschützter oder historischer Gebäude.

Jüngstes Beispiel: Der Umbau eines Einfamilienhauses in der Homburger Wirthstraße. Die Stadtvilla, Baujahr 1935, wurde komplett entkernt und grundsaniert, die rückseitige Erweiterung aus den 50er Jahren in den Wohnbereich integriert. Der Anbau eines neuen Eingangsbereiches mit Abstellraum und die Erweiterung der Garage ergänzen

das Raumprogramm. Die neuen dreifachverglasten Holzfenster, sowie die Erneuerung aller Installationen, großzügige offene Grundrisse, mit teilweise bis 3 Meter Raumhöhe, Naturstein- und Parkettbeläge, ermöglichen zeitgemäßes Wohnen.

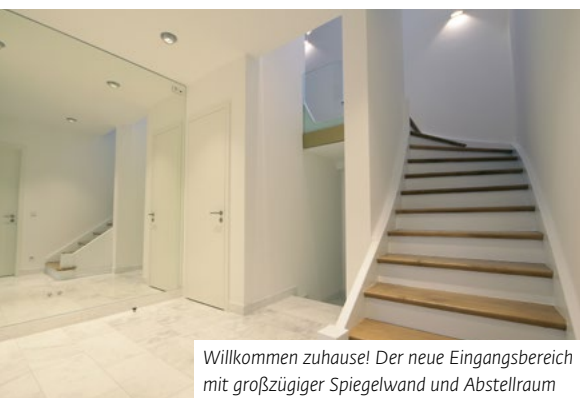
Auf diese Weise hat das Team von Prof. RollmannArchitekten ein neues, gestalterisches Schmuckstück im Herzen Homburgs erschaffen. ■



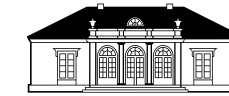
Prof. Rollmann + Partner Architekten
PartGmbH
Cappelallee 4
66424 Homburg
Telefon: (06841) 7030700
www.rollmannarchitekten.de



Die Sauna aus indonesischem Buntzedernholz wurde nach dem Entwurf des Büros individuell gefertigt



Willkommen zuhause! Der neue Eingangsbereich mit großzügiger Spiegelwand und Abstellraum

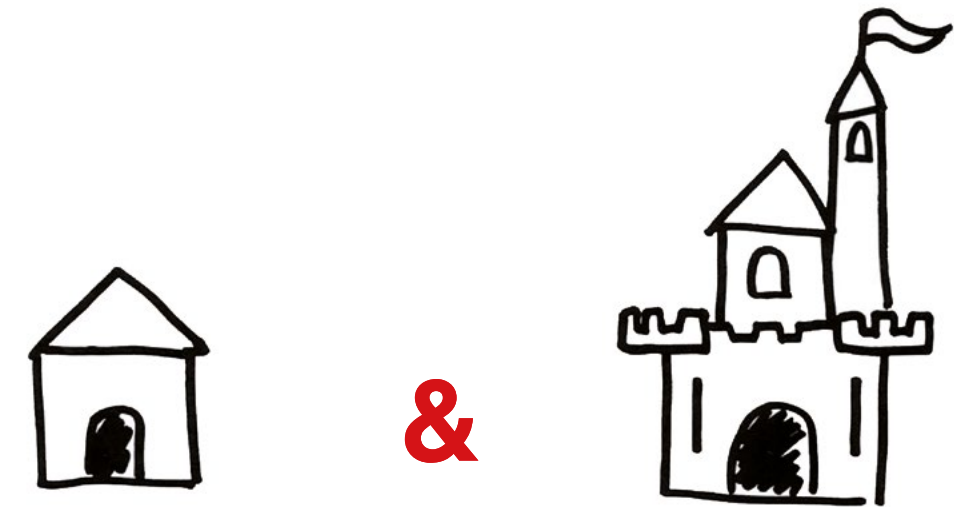


ENGEL & VÖLKERS®

Ihr Immobilienexperte in Saarbrücken
und dem Rest der Welt



Kostenlose Immobilienbewertung!



... wir kümmern uns um Groß und Klein!
Rufen Sie uns an! +49 (0)681 910 321-26

Ihr Expertenteam vor Ort



Saarland Immobilienvermittlung GmbH · Lizenzpartner der Engel & Völkers Residential GmbH
Sulzbachstraße 13 · 66111 Saarbrücken · Saarbruecken@engelvoelkers.com · www.engelvoelkers.com/saarbruecken

Andreas Uherek (Wüstenrot Immobilien, Saarbrücken)

So sichern sich Hausbesitzer eine monatliche Extra-Rente!

Auch im fortgeschrittenen Alter sorgenfrei in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben und gleichzeitig die Rente kräftig aufbessern? Ja, das geht! Mit dem Modell der sogenannten „Immobilien-Verrentung“. Andreas Uherek, Verkaufsleiter bei Wüstenrot Immobilien in Saarbrücken, berät Sie gern.



Hat bereits Erfahrung in der Beratung zur Immobilien-Verrentung: Andreas Uherek



Sorgenfrei – auch im Alter: Die Immobilien-Verrentung der Wüstenrot Immobilien macht's möglich!

Wer will das nicht? Den Ruhestand in den eigenen vier Wänden noch viele Jahre genießen und obendrein genügend Geld für schöne Urlaubsreisen übrig haben.

Wer sich seinen Lebensabend derart versüßen möchte, der sollte über eine „Immobilien-Verrentung“ nachdenken. Dabei wird die Immobilie gegen eine monatliche Zahlung und ein lebenslanges Wohnrecht verkauft.

Damit dieses Modell funktioniert ist jedoch ein solider Partner vonnöten, der für mehr steht als reine Kaufkraft. Hier hat sich die kirchliche gemeinnützige Stiftung Liebenau bewährt, mit der die Wüstenrot Immobilien GmbH zusammenarbeitet.

„Höchste Priorität bei der Suche nach dem richtigen Partner für die Immobilienverrentung waren für uns die Fragen nach der Bonität, der Zuverlässigkeit und des Vertrauens unserer Kunden in einen Käufer. Mit der Stiftung Liebenau haben wir den passenden Partner gefunden“, sagt Andreas Uherek aus Saarbrücken. Der

41-jährige Verkaufsleiter von Wüstenrot Immobilien hat sich insbesondere als Fachmakler für Erbschaftsimmobilien (EBZ) einen Namen gemacht.

Die Stiftung bietet seit mehr als zehn Jahren bundesweit eine Immobilienrente an. Sie kauft ausschließlich Wohneigentum in Form von Ein- und Zweifamilienhäusern und Eigentumswohnungen an Immobilienstandorten mit guter Zukunftsprognose zum Marktwert. Außerdem trägt die Stiftung die gesamten Erwerbsnebenkosten und je nach vertraglicher Regelung auch die Instandhaltung der Immobilie. Die Verkäufer oder sogenannte Verrenter erhalten ein im Grundbuch eingetragenes lebenslanges Wohnrecht und eine monatliche Immobilienrente.

Entscheidungshilfen sind notwendig Die Immobilienverrentung ist jedoch kein Abziehbild, das überall funktioniert. „Die Rentenhöhe ist vom Immobilienstandort, dem Gebäudealter, dem Unterhaltungszustand, der Prognose für die standortbezogene Marktentwicklung sowie von der Laufzeit der Verrentungsdauer abhängig“, erläutert Andreas Uherek.

Wüstenrot Immobilien hilft seinen Kunden dabei, den persönlich besten Weg zu finden. „Ich bespreche im Vorfeld mit den Kunden die Ziele und biete ihnen einen Überblick über die Realisierungschancen“, sagt Andreas Uherek. „Dazu gehört auch eine professionelle Marktpreisermittlung der Immobilie.“ Wichtig ist dabei ebenfalls, ob zum Beispiel Testamente richtig verfasst sind und ob alle Erben einbezogen wurden. Erst wenn alle Fragen geklärt sind, kann seriös darüber entschieden werden, ob die Immobilienverrentung im konkreten Fall Sinn macht.

Andreas Uherek von Wüstenrot Immobilien Saarland steht allen Interessenten bei Fragen rund um die Immobilienverrentung gerne zur Verfügung. Auch eine umfassende Beratung ist nach telefonischer Vereinbarung jederzeit möglich. ■



Wüstenrot Immobilien

Wüstenrot Immobilien
 Andreas Uherek
 Eisenbahnstraße 38
 66117 Saarbrücken
 Telefon: (0681) 595 90 247
 Mobil: (0171) 143 44 55
 E-Mail: andreas.uherek@wuestenrot.de
www.wuestenrot-immobilien.de

Ob eine Traumfinca auf Mallorca, Shopping in NewYork, ein Musicalwochenende in London, Skispaß in den Dolomiten oder doch lieber eine Kreuzfahrt in der Karibik ... Mit der Erfahrung von über 120 Jahren Reisetradition realisieren wir Urlaubswünsche auch abseits der ausgetretenen Pfade. Persönlich, kompetent und engagiert.

Die schönen Momente finden Sie bei uns.



z.B. Premium-Reise



Die Provence
 und die Tanzenden Pferde in der Camargue

- 6x Frühstücksbuffet & 6x Abendessen
- Stadtführung in Avignon, Arles, Nîmes
- Reiserücktrittskostenversicherung
- Ausgewählte Eintritte

Doppelzimmer pro Pers. € **1.098**
 Einzelzimmer €1.396

7 Tage
 Termin: 08.05 - 14.05.2020



z.B. Strandurlaub



★★★★ **Viva Wyndham**
Dominicus Beach

Bayahibe (Süden der Dominikanischen Republik)
 Doppelzimmer, All Inclusive

z.B. 02.09.-16.09.2020 pro Pers. ab € **1.299**

inkl. Flug
 ab/bis Düsseldorf



z.B. Kreuzfahrt



Mein Schiff 5
Adria mit Korfu

Entdecken Sie wunderschöne Hafenstädte der Adria abseits der Touristenströme.

Innenkabine im Plus-Tarif pro Pers. ab € **1.425**

z.B. 16.08. - 23.08.2020
 inkl. Flug ab / bis Frankfurt



In unserem Reisebüro sind alle führenden Veranstalter buchbar, z.B.



(0681) 3032-110

Besuchen Sie uns im Haus der Reise: Anton Göttgen GmbH · 66111 Saarbrücken · Faktoreistraße 1 · (Nähe EUROPA-Galerie)
 Tel. 0681 3032-00 · Fax 0681 3032-217 · E-Mail: info@goetten.de · www.goetten.de · Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 9.00 – 18.00 Uhr, Samstag: 10.00 – 14.00 Uhr