

A4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



Der Sommer kann kommen!

MEINE FEINE
LEBENSART

Es kann so einfach sein!

VITAMINE
IM ANMARSCH

Die Frische-Saison ist eröffnet!

NEUE FARBEN,
NEUE FORMEN

Renovieren macht glücklich!

LebensArt!



Aritz



www.apitz-art.de

MEINE FEINE LEBENSART

- Jonglieren: Zwischen Zeit und Spaß 5
- Unverwechselbar: Neuer Stil 6
- Trends: So sieht der Sommer aus 8
- Farben: Wände und Licht machen viel aus 10
- Bett: Erholsamer Schlaf ist so wichtig 12

NEUE FARBEN, NEUE FORMEN

- Modernisieren: Jetzt richtig sparen! 14
- Bad: An die Zukunft denken 16

HEITER & SONNIG

- Garten: Was ist erlaubt? 18

HESSEN VOR ORT

- Regional: Der Sommer bei uns 20

VITAMINE IM ANMARSCH

- Bunt & lecker: So schmeckt's und ist gesund 28

KREUZ & QUER

- Die Denksport- & Rätselseiten 32
- Vorschau 34
- Impressum 34



Nichts ist so aufreizend wie

Gelassenheit.

Oscar Wilde (1854 - 1900)



Jeder von uns hat vermutlich sein ganz eigenes Rezept, um mehr oder weniger gut und auch gut gelaunt durchs Leben zu kommen. Die einen lieben die bunte, schillernde Stadt mit ihren zahlreichen Angeboten für Anhänger von Kultur, Freizeit oder ausgedehnten Einkaufstagen. Die anderen schwören auf beschauliches Landleben, ganz ohne Hektik und Lärm, dafür aber mit guter Luft und netten Nachbarn. Ich habe für mich noch eine weitere Möglichkeit gefunden, mein Nervenkostüm zu schonen und entspannter durch den Tag zu kommen. Ich verzichte komplett auf Talkshows im Fernsehen. Gefühlt stets die selben Gäste, ganz egal zu welchem Thema, oft ganz ohne inhaltliche Kompetenz, dafür aber mit felsenfester Überzeugung. Das kann man mögen, muss man aber nicht. Schon beim Blick auf die Gästeliste kann man sich den Verlauf der kommenden Sendung eigentlich ganz mühelos vorstellen, ohne Lebenszeit und Nerven dafür zu opfern. Informationen entgehen mir durch das Weglassen dieser Formate auch nicht. Schließlich geht es dabei schon lange nicht mehr um Erkenntnisgewinn oder den Austausch von Argumenten, sondern um eine passable Einschaltquote und die aktuell angesagte politische Botschaft. Nichts Neues also.

Seit ich auf diese Form des Polit-Entertainments verzichte, fehlt mir nichts, ich rege mich nicht mehr auf und ich habe Zeit für sinnvolle Aktivitäten. Was will man mehr? Vielleicht bin ich altmodisch, aber ich liebe Print. Keine Hektik, kein Zeitdruck und nicht der aussichtslose Versuch, komplizierte Zusammenhänge in Halbsätzen unterzubringen, die im Reingerede der Mitdiskutanten versanden. Bei der Lektüre von Zeitungen, Zeitschriften und Büchern kann ich mir Zeit lassen, noch einmal nachsehen, zurückblättern und auch mal weglegen. So entsteht für mich Erkenntnisgewinn ganz ohne Stress. Wunderbar!

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Spaß mit Ihrem A4 FORMAT!

Ihr Andreas Giese
Herausgeber

Meine feine

Lebensart

Es kann so einfach sein!

Lebensart - das ist ein Begriff, der so viele Bedeutungen haben kann. Man kann es schön- de als die Fähigkeit überset- zen, sein Leben auf die Reihe zu bekommen oder vielleicht sogar als Lebensstil. Etwas tiefsinniger wäre es die Kunst, mit dem Leben umgehen zu kön- nen oder auch ganz frei als Savoir vivre, die Leich- tigkeit des Seins. Was ver- stehen Sie darunter? Sehen Sie die Uhr ticken, Ihre Arbeit auf sich zukommen, denken Sie ans Jonglieren verschiede- ner Termine? Oder haben Sie die Vision eines frischen, duf- tenden Croissants mit einem dampfenden Kaffee daneben, serviert im Außenbereich eines Pariser Bistros? Es ist eine Fra- ge der Lebenseinstellung, was Sie bei diesem Begriff sehen. Aber selbst, wenn Sie in der Tretmühle des Jobs gefangen sind, Kinder, Beruf und Freund-

schaften unter einen Hut be- kommen wollen und manch- mal gar nicht wissen, wo Ihnen der Kopf steht - zuhause kann man sich eine kleine Oase der Ruhe, der Lebensart schaf- fen. Ein

en dort und schon haben Sie ein Refugium, in dem Sie ent- spannen können. ck

biss-
c h e n
F a r b e
hier, ein
paar klei-
nere De-
ko-Utensili-





Mit trendigen Ideen zu unverwechselbarem Stil



Aktueller Chic für jede Wand

Tapeten sind mehr als eine Notwendigkeit. Sie kleiden Wände seit Jahrhunderten, schmücken Räume und bringen zugleich den persönlichen Stil der Hausbewohnerinnen und -bewohner zum Ausdruck. Dass es dabei nicht ausschließlich die beliebte Raufaser sein muss, liegt auf der Hand. Die Auswahl an Designs, Drucken und Farben ist so groß, dass jeder seinen persönlichen Favoriten findet, von klassisch und natürlich über industrial bis hin zum trendbewussten Wandschmuck. Mit einer großen Bandbreite an Farbtönen, Mustern oder sogar einem individuellen Digitaldruck findet jeder die passende Variante für sein Zuhause. Damit die Motive fachgerecht an die Wand kommen, ist der Malerbetrieb die richtige Anlaufstelle. Klassische Muster werden ständig neu interpretiert und erhalten damit einen modernen Chic. Besonders beliebt sind Tapeten, die gekonnt eine Brücke von klassischen Motiven zu angesagten neuen Designs schlagen. *djd*

Die neue Lust am Outdoor-Cooking

Lange Freude an der Outdoor-Küche erfordert eine ähnlich sorgfältige Planung und Materialwahl wie eine normale Einbauküche. Das beginnt mit dem Standort, seiner Größe, seiner Lage und der Stabilität des Untergrunds. Vorteilhaft ist auch eine Überdachung als Schutz vor Sonne und Regen. Je näher die Außenküche am Haus platziert wird, desto unkomplizierter ist zudem der Zugriff auf Strom, Gas und Wasser. Auch die geplante Nutzung will von vornherein gut

überlegt sein: Wie oft, wie lange im Jahr, wie und mit wie vielen Gästen soll der Kochplatz im Freien genutzt werden? Bei der Ausstattung sollten Grillstation, Gas- oder Induktionskochfeld, ausreichend Arbeitsfläche und Spüle ganz oben auf der Liste stehen. Für einen Gasgrill spricht, dass er weder rußt noch raucht. Speziell für Outdoor-Küchen gibt es in die Küchenzeile integrierte Modelle aus Edelstahl, die durch eine doppelwandige Hülle vor Feuchtigkeit geschützt sind. *djd*



Tipps:

Die Wasserversorgung der Spüle kann mit dem Gartenschlauch erfolgen, der mit einem Stecksystem montiert wird. Ein Outdoor-Kühlschrank gewährleistet, dass stets kühle Getränke griffbereit sind. Außerdem darf genügend Stauraum in Schränken, Regalen oder Schubladen nicht fehlen, damit man nicht für jedes Teil wie Teller, Gläser oder Besteck nach drinnen laufen muss.





living
GERLACH
KÜCHEN &
SCHLAFIDEEN

**BALLERINA
KÜCHEN**
wecken
Emotionen.





www.gerlach-living.de

Darmstädter Str. 51 | 64354 Reinheim
T.: 061 62-919522



Sommer-Trends

1



2



3

4

5

1 Sommerkollektion, Fink Living | 2 Deko-Kollektion "Gartenfreuden", www.linvosges.de | 3 Hängeleuchte „Doliette“, carla&marge | 4 Blattschale „Monkey“, Hoff Interieur | 5 Messer „Die Schlange“, Design von Tin-Tin, Deejo | 6 Laterne LONIDA, www.fink-shop.com | 7 Bettwäsche "Südsee", www.linvosges.de | 8 Votivkerzenhalter DOTS, www.fink-shop.com | 9 Kollektion „In the Jungle“ - Teller, Mila Design | 10 Krug „Kusintha“ von BITZ, Kustermann



6



7



8



9



10

Schaulade
Schönes und Schenken
eberstadt

Neue Farben
bei Dibbern Solid Color
Jetzt auch in Morgenblau,
Pistazie und Mandarina!
So macht Essen richtig Laune!



Schwanenstraße 45 · 64297 DA-Eberstadt · Tel.: 06151 - 504 41 50 · www.schaulade-eberstadt.de



Mehr Farbe ins Leben bringen

Blau beruhigt, Rot und Orange regen an, Gelb macht munter und Grün vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit. Farben und ihre Wirkungen auf die Psyche des Menschen werden seit Langem erforscht. Die unterschiedli-

chen Töne können Stimmungen hervorrufen oder verstärken, indem sie das Unterbewusstsein ansprechen. Neben den allgemein gültigen Wirkungen, die den verschiedenen Farben nach wissenschaftlichen Untersu-

chungen zugesprochen werden, kommt es aber ebenso sehr auf den persönlichen Geschmack an. Ganz besonders gilt das für die eigenen vier Wände als privaten Erholungs- und Rückzugsort. Weiß als alleinige Wandfarbe ist vielen auf Dauer doch zu monoton - farbige Wände hingegen bringen Lebendigkeit ins Zuhause und spiegeln den individuellen Einrichtungsstil wider. Für eine frische und aktivierende Stimmung sorgen helle Farben - sie sind damit eine gute Wahl beispielsweise für das Wohlfühlbad oder die Küche. Kräftige Farben setzen auffällige Akzente, gerne auch als Kontrast zu einer ansonsten eher zurückhaltenden Gestaltung. Eher dunkle Töne wiederum vermitteln Geborgenheit und Wärme, damit sind sie insbesondere für Schlafräume beliebt. *djd*



Smartes Licht zum Wohlfühlen

Licht hat eine starke Wirkung auf unser Wohlbefinden. Je nach Situation unterstützt es im Alltag und sorgt für mehr Lebensqualität. Heutige Technik ermöglicht es, die Beleuchtung per Smartphone-App flexibel einzustellen und automatisch zu steuern – damit ist für jede Situation das passende Licht zum schnellen Abruf bereit. So bieten smart steuerbare Schienensysteme, LED-Strips oder Lichtsysteme für den Garten viele Möglichkeiten, den Wohnkomfort und die Atmosphäre rund um das gesamte Haus den eigenen Bedürfnissen anzupassen.

Eine „Zeitraum“-Routine etwa macht es möglich, morgens in einem bereits beleuchteten Badezimmer in den Tag zu starten, wenn gewünscht mit dem Sonnenaufgang als Einschalt-Auslöser. Die Beleuchtung im Außenbereich kann sich zum Beispiel mithilfe einer Timer-Funktion automatisch zu einer frei definierten Zeit an- und ausschalten. Angefangen bei der Helligkeit über die Farbtemperatur bis zu diversen Farbszenarien – vielfältige Optionen eröffnet beispielsweise das smarte smik-System von Paulmann mit über 100 Lichtprodukten. Mit den smarten Zigbee 3.0-Lampen kann die Beleuchtung über die Smartphone-App und Sprachbefehle über Amazon Alexa oder Google Assistant beispielsweise im Wohnzimmer gedimmt oder die Farbe geändert werden. Dabei lassen sich einzelne Leuchten individuell einstellen, zusätzlich können mehrere Lampen gruppiert und gleichzeitig gesteuert werden. Weitere Informationen gibt es etwa unter www.paulmann.de.

Smartes Licht unterstützt das Energiesparen und schafft einen zusätzlichen Sicherheitsaspekt: Denn Studien zeigen, dass die Bereitschaft, in ein beleuchtetes Haus einzubrechen, deutlich geringer ist als bei dunklen Räumen. Durch eine Programmierung können die Bewohner eine Anwesenheit vortäuschen, selbst wenn sie gerade unterwegs sind – und somit das Einbruchrisiko minimieren. *djd*





Heiße Nacht, kühles Bett

Die Klimaforscher rechnen auch in diesem Jahr wieder mit einem sehr warmen Sommer. Vor allem in den Städten dürften die Nachttemperaturen dann immer wieder über der 20-Grad-Marke steigen. Viele Menschen tun sich dann schwer mit dem Einschlafen und wälzen sich lange ohne Decke oder nur mit einem Laken auf dem Bett herum.

Aber auch das Durchschlafen bereitet in solchen Nächten Probleme. Denn in den frü-

hen Morgenstunden wird es in manchen Schlafzimmern empfindlich kalt. Temperaturunterschiede von bis zu 15 Grad zwischen dem warmen Abend und dem kalten Morgen sind im Sommer nicht selten. Ohne einen ausreichenden Wärmeschutz wacht man dann leicht auf und zieht sich schnell eine Erkältung zu.

Aber das muss nicht sein. Abhilfe bieten z.B. spezielle Sommerdecken, die optimal auf die Klimasituation in der wärmeren

Jahreszeit abgestimmt sind. Sie haben eine deutlich geringere Füllmenge und wiegen deshalb nur etwa die Hälfte eines Winterbettes. Eine ausgeklügelte Punkt-, Kreis- oder Ringstepung sorgt für Kühlzonen, welche Hitzestaus unter der Decke vermeiden. Einige Modelle haben zudem spezielle Zonen, um die Körperwärme besser ableiten zu können. Darüber hinaus werden oftmals speziell ausgerüstete Bezüge verwendet, die eine kühlende Wirkung auf die Haut ausüben. *akz-o*

Schlafen wie im Märchen

Schlafen wie im Märchen? Das muss kein Traum bleiben! "Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!", heißt der Leitsatz der Profis von Kohlpaintner's Matratzenwelt in Groß-Zimmern, die auch im Netz auf Bewertungsportalen Bestnoten und viel Lob für ihre Beratung erhalten. Anders als viele andere Produkte lassen sich Matratzen nicht einfach per Mausklick online ordern. Jedenfalls dann nicht, wenn es die richtige Matratze sein soll. Die Fachleute bei Kohlpaintner nehmen sich deshalb Zeit für die Beratung. Und ganz wichtig: Der Kunde kann vor Ort probeliegen. "Nur so können wir auch sicherstellen, dass die Matratze orthopädisch zum Kunden passt," erklärt der Junior-Chef Jan Kohlpaintner. Und noch etwas betont der Junior-Chef, worin sich das Unternehmen vom Online-Handel abgrenzt: "Wir bieten unseren Kunden ausschließlich Neuware und keine Matratzen, die eventuell bereits beschlafen sind." Service, Qualität und Gesundheit stehen an oberster Stelle, heißt der Leitsatz des Familienbetriebs, weshalb die Mitarbeiter auch regelmäßig durch Schulungen auf dem Laufenden gehalten werden. Um hohe Qualität zu gewährleisten, setzt man bei Kohlpaintner auf regionale Hersteller, die Hochwertigkeit ihrer Produkte nachweisen können. "Alle Matratzen, die wir anbieten, sind zu 100 Prozent schadstofffrei, und zwar nicht nur der Bezug, sondern auch der Kern der Matratzen erfüllt den Standard 100 von Öko-Text", führt Jan Kohlpaintner aus. *PR*



www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!

Unser Service für Sie:

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



Kohlpaintner's



BETTEN UND MATRATZEN

Waldstraße 55 • Groß-Zimmern
Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.net

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

Neue Farben, neue Formen - Renovieren ma



Hybrid ist schlank wie Zweifach-Isolierglas, dämmt aber mehr als doppelt so viel Wärme und schützt gleichzeitig effektiv vor dem Straßenlärm.

Jetzt Fenster modernisieren

Wer noch Isolierglas aus den 1990er-Jahren in den Fenstern hat, kann diese jetzt schnell und günstig zu Energiesparfenstern modernisieren und in der nächsten Heizperiode viel Geld sparen: per Glasaustausch gegen Vakuumglas. Das schlanke, montagefertige „Fineo Hybrid“ dämmt die Heizwärme sogar besser als Dreifachisolierglas und wird nach dem Aufmaß mit nur wenigen Stunden Zeitaufwand in bestehenden Fensterprofilen montiert. Der Glasaustausch verursacht keinerlei Schmutz oder Folgearbeiten an der Fassade und kann in allen herkömmlichen Fensterprofilen vorgenommen werden. *spp-o*



nacht glücklich!

Cool bleiben an heißen Tagen

Ob als Kinderzimmer, Hobbyraum oder Homeoffice: Die Räume unter dem Dach lassen sich auf vielfältige Weise nutzen. Voraussetzung dafür ist allerdings eine wirksame Dämmung. Sie hält im Winter die Heizwärme im Raum und schützt an heißen Sommertagen vor einem Überhitzen. Insbesondere bei einem nachträglichen Dämmen sind Materialien von Vorteil, die dank Ihrer hohen Leistung möglichst schlanke und somit leichte Aufbauten ermöglichen. Dämmsysteme wie "BauderECO S" erfüllen diese Bedingungen und fördern gleichzeitig ein nachhaltiges Bauen. Denn das Material auf Biomasse-Basis enthält recycelte Rohstoffe sowie Muschelkalk. Unter www.bauder.de etwa finden sich weitere Details sowie Kontaktdaten von Fachbetrieben in der eigenen Region. *djd*



- Dachdeckerei
- Bauspenglerei
- Gerüstbau
- Asbestsanierung
- Holzbau*
- Kaminbau*
- * Mit Partnerunternehmen

Hartenauer Straße 82
64404 Bickenbach
Telefon: 0 62 57 / 5 06 24 41
Telefax: 0 62 57 / 5 06 24 42
Mobil: 0 173 / 3 46 93 42
email: dachteam.oetztuerk@web.de

Bad mit Zukunft



Bei vielen Best-Agern oder Senioren steht ein neues Bad weit oben auf der Wunschliste fürs Eigenheim. In der Planung spielt Barrierefreiheit eine Rolle, sie ist aber nur ein Gesichtspunkt. Ebenso wichtig sind eine ansprechende Ästhetik, Komfortfunktionen und eine Ausstattung, die sich leicht sauber halten lässt.

1. Der Boden: Keramische Fliesen sind eine Lösung für jeden gewünschten Stil im Bad, denn es gibt sie in einer Vielzahl von Designvarianten - von zeitlosen Natursteinoptiken wie Marmor oder Trias über puristische Betonoptiken bis zu dekorativen floralen Mustern in XXL-Formaten. Rutschhemmende Fliesen bieten eine hohe Stand- und Trittsicherheit, auch wenn der Boden feucht ist. Unter www.deutsche-fliese.de/fliesen-im-bad gibt es dazu viele weitere Informationen und Einrichtungsideen.



2. Die Dusche: Bodenebene Duschen sehen elegant aus, sind komfortabel, reinigungsfreundlich und von Haus aus barrierefrei. Ideal ist eine durchgängige Gestaltung mit Fliesen, die den Duscbereich optisch und funktional ins Bad integrieren. Komplett beflieste, fest eingebaute Sitzbänke ersparen Duschsitze, falls diese einmal erforderlich werden.

3. Der Waschplatz: Eine geflieste Wand schützt den Waschplatz vor Verschmutzungen, denn Spritzer lassen sich mit einem Wisch entfernen. Wandarmaturen sehen nicht nur schick aus, sie bieten auch funktionale Vorteile: Waschtische lassen sich ohne Komfortverlust mit weniger Raumtiefe planen, da die sonst übliche Hahnlochbank nicht benötigt wird. Zudem reinigt sich das Becken leichter, da man nicht mehr um die Wasserarmatur herumputzen muss.

Nicht beim WC sparen

Wandhängende WCs ohne Spülrand sind heute fast schon Standard. Aus gutem Grund: Sowohl das WC-Becken selbst, als auch die Bodenfliesen unter der Toilette sind wesentlich leichter sauber zu halten als bei bodenstehenden Toiletten. Wie bei der Waschbeckenumgebung gilt auch beim WC: Wer die Wände mit Fliesen gestaltet, bekommt eine leicht zu reinigende, hygienische Oberflächengestaltung.



Gut geschützt im Freien

Die Freiluftsaison könnte für viele Hausbesitzer gar nicht lange genug dauern. Mit einem Terrassendach als Witterungsschutz ist eine Verlängerung drin, bis weit in den Herbst und Winter hinein. Bewährt haben sich solide und rostfreie Konstruktionen aus Aluminium, auf welche die Bedachung aus Kunststoff oder echtem Sicherheitsglas montiert wird. Für die individuelle Planung bietet zum Beispiel das Premiumterrassendach von Gutta die Möglichkeit, aus zahlreichen Konfigurationen und Standardgrößen bis zu fünf Metern Dachtiefe und zehn Metern Dachbreite zu wählen - passend zur Größe der Terrasse. Auch die Dachneigung lässt sich zwischen 5 und 20 Grad individuell festlegen. Erhältlich ist das System in vielen Baumärkten vor Ort, unter www.gutta.de gibt es weitere Informationen. *djd-k*



LULAY
Keramik

**LEBENSART
IN KERAMIK**

Lulay Natursteinobjekte GmbH
Weiherhausstraße 11
D 64646 Heppenheim
Telefon +49 (0) 62 52 / 99 27-0
www.marmor-lulay.de

 A photograph of a modern bathroom interior. It features a large white bathtub, a vanity with two white sinks, and a large window overlooking a landscape. The room is decorated with a glass shower enclosure and a small table with a chair.

& Heiter & sonnig





Achtung vor dem Pflanzen: Bestimmungen der Kommune sollte man kennen, sonst droht Ärger mit dem Nachbarn.

Darf ich das in meinem Garten?

Wer im Frühling seinen Garten gut bestellt hat, darf sich im Sommer und Frühherbst über üppig blühendes Grün freuen. Aber auch während der Saison gibt es viel zu tun, vom Schneiden der Hecke bis zum Entfernen von Unkraut. Was ist erlaubt und worauf muss ich achten? Hier sind Rechtstipps vom Experten:

1. Was man pflanzen darf: Die Art und Weise der Bepflanzung darf weder Nachbarn beeinträchtigen noch Regelungen der Kommune verletzen. Gartenbesitzer sollten sich vor der Gestaltung des Gartens erkundigen, was in ihrer Gemeinde erlaubt ist.

2. Wenn Äste aufs Nachbargrundstück ragen: Aufgrund des Selbsthilferechts dürfen Äste und Zweige, die aufs Grundstück der Nachbarn herüberwachsen, von diesen abgeschnitten werden, wenn die Eigentümer des Baums zuvor über die Absicht unter Fristsetzung informiert wurden und es keine naturschutzrechtlichen Probleme gibt.

3. Unkrautvernichter im Garten: Im Garten sind Herbizide zwar nicht empfehlenswert, aber grundsätzlich erlaubt. Sie dürfen aber nicht in der Nähe von Gewässern verwendet werden, um die entsprechenden Biotope zu schützen. *djd*



Steinharter Auftritt –

kurvenreich oder geradlinig, aber immer einfühlbar.

Unser **Kurven-Thomas** und sein Team liefern, was Ihren Garten trittsicher macht: Fachgerechte Pflaster- und Verlegearbeiten für Wege, Terrassen, Einfahrten, Treppen – so hart und belastbar wie unsere Jungs. Aus Beton und Naturstein entsteht Bleibendes – durch die Ästhetik des Könnens.

 **Baumann**
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42



Hessen vor Ort

Ab sofort können sich Riesenrad-Liebhaber für eine Gondel für das Wiesenmarkt-Frühstück im Riesenrad bewerben. In diesem Jahr gibt es aber eine Änderung des beliebten Programmpunkts: Das Frühstück findet aus logistischen Gründen erstmals am Montag (24.07.) von 9:15-11 Uhr statt und nicht wie bisher am Sonntag. Die Fahrt mit dem Riesenrad der Firma Willenborg bietet eine atemberaubende Aussicht über das Festgelände und Erbach. Dabei werden von den Schau-

stellern des Wiesenmarks Begrüßungssekt sowie allerlei Frühstücksleckereien wie Brötchen, Marmelade, Käse, Fisch, Schinken, Obst und Getränke gereicht. Die Gondeln des Riesenrads sind geschlossen und bieten sechs Personen auf zwei gegenüberliegenden Bänken auch bei schlechtem Wetter den nötigen Schutz. Das Frühstücksgeschirr ist dank der freundlichen Unterstützung der Firma KOZIOL nachhaltig und kann wiederverwendet werden. Eine Gondel, die mit bis zu

sechs Personen besetzt werden darf, kostet 99 Euro. Interessierte können sich über ein Formular auf der Webseite www.erbach.de/wiesenmarkt um den Kauf einer der 24 Gondelkarten bewerben. Unter allen bis zum 30. Juni 2023 eingetroffenen Einsendungen werden die Berechtigungen zum Kauf der Gondel-Tickets verlost. Nach der Glücks-Ziehung der Tickets werden die Teilnehmer benachrichtigt und erhalten nach Zahlung des Eintrittspreises ihre Eintrittskarte. *red*

Wätsen Sie's gewusst?

Wenn sich vom 16. bis 18. Juni die besten jungen und älteren Filmemacher Deutschlands aus dem nicht-kommerziellen Bereich zum Bundes.Festival.Film. in Augsburg treffen, wird auch Südhessen vertreten sein. Die Chancen auf einen Preis in den Wettbewerben Deutschen Jugendfilmpreis bzw. Deutscher Generationenfilmpreis sind ausgesprochen hoch.



Aus Südhessen ist zum Beispiel die Video-AG am Goethe-Gymnasium Bensheim (Thomas Brückler) mit dem Film „Die Deckkrautkultur“ vertreten. Ebenso werden

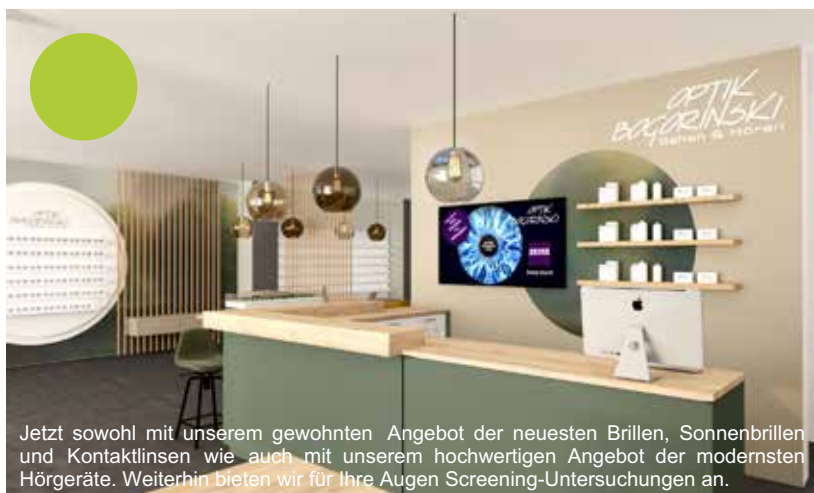
Leon Noel Schardt und Marius

Kast aus Dieburg mit dem Film „Eines Vaters Liebe“ antreten. Last but not least wird auch Janina Lutter aus Dieburg mit dem Film „Die Schule brennt und wir wissen warum“ an dem Festival teilnehmen.



Hofausschank startet

Am Fuße des Herrnbergs, einer der Umstädter Weinlagen, liegt das Anwesen Weingut Lohmühle im Tal der kleinen Wächtersbach am Ortsrand von Groß-Umstadt. Hier kann man wunderbar im Grünen sitzen und den Wein genießen. Bis 30. Juli 2023 hat der Hofausschank freitags und samstags von 16.00 bis 22.00 Uhr sowie sonntags von 14.00 bis 20.00 Uhr geöffnet. Zum Wein wird eine kleine Auswahl an einfachen Speisen angeboten. Selbstverständlich kann man den Wein auch flaschenweise für zuhause kaufen. *red*



Jetzt sowohl mit unserem gewohnten Angebot der neuesten Brillen, Sonnenbrillen und Kontaktlinsen wie auch mit unserem hochwertigen Angebot der modernsten Hörgeräte. Weiterhin bieten wir für Ihre Augen Screening-Untersuchungen an.

**OPTIK
BOGORINSKI**
Sehen & Hören

🏠 Eberstädter Str.79 · 64319 Pfungstadt ☎ 06157 - 2962
✉ info@bogorinski.de 🌐 bogorinski.de



Wie beim ersten Willkommensfest 2022 soll es auch in diesem Jahr wieder ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm geben.

Wir sind Riedstadt

Letztes Jahr war die gelungene Premiere, nun folgt die Neuauflage: Am Sonntag, 25. Juni steigt wieder das große Willkommensfest für Neubürger*innen und Alteingesessene „Wir sind Riedstadt“ auf dem idyllischen Bensheimerhof. Trotz tropischer Temperaturen hatten im letzten Jahr die Menschen in Riedstadt einen Tag lang ein fröhliches Fest der Begegnung und der Vielfalt gefeiert.

Diese bunte Vielfalt kann sich nun erneut unter dem Titel „Wir sind Riedstadt“ präsentieren. Sei es in der „Straße der Vereine“, in der es wieder viele Informationen verschiedenster Vereine, Organisationen und Institutionen gibt sowie einige Mitmachangebote. Oder auch auf der großen Bühne, auf der erneut ein vielseitiges Programm der Vereine mit Musikdarbietungen, Sportvorführungen und Theatersketchen gezeigt wird. Kinder werden wieder abwechslungsreiche Spielmöglichkeiten finden und natürlich wird es wieder ausgiebig Gelegenheit geben, miteinander ins Gespräch zu kommen und das vielfältige Speise- und Getränkeangebot zu genießen.

Der Bensheimerhof befindet sich auf der K 156 zwischen den Riedstädter Stadtteilen Erfelden und Leeheim, lässt sich sehr gut mit dem Fahrrad erreichen und eignet sich an diesem Tag auch bestens für einen ausgedehnten Zwischenstopp auf einer Radtour durchs Hessische Ried. Zudem wird wieder ein kostenloser Shuttle-Bus eingesetzt, der in diesem Jahr von der Firma ARS Altmann gesponsert wird. *red*

Expertentipp Online-Banking



Let's play FIFA! eSport-Cup geht in die 2. Runde

Wie schon im vergangenen Jahr veranstalten wir auch 2023 den eSport-Cup der Kreissparkasse

Groß-Gerau. Anpfiff ist am 2. Juli um 18 Uhr.

Längst hat der Bolzplatz Einzug in die digitale Welt gehalten. Vereine, Ligen und Turniere sind bei Spieler und Zuschauern sogar so beliebt, dass klassische TV-Sender die Meisterschaftsspiele live übertragen.

Wir als Sparkassen fördern seit jeher den Sport, Vereine und junge Talente aus der Region. Das gilt natürlich auch für den digitalen Sport. Daher veranstalten wir dieses Jahr den zweiten

eSport-Cup der Kreissparkasse per Livestream! Gespielt wird FIFA in Zweierteams auf Next Gen Konsolen (Playstation 5, Xbox Series X, PC). Auf die Gewinner wartet ein Preisgeld im Gesamtwert von 950 Euro. Zusätzlich werden im Twitch-Livestream noch 50 Euro PSN-Guthaben verlost.

Anmeldeschluss ist am 30. Juni 2023 – also nichts wie los! Zur Anmeldung und weiteren Infos geht's hier: kskgg.de/esport

Sie wollen auch in Zukunft keine Aktionen und wertvolle Tipps verpassen? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter und Sie erhalten einmal im Monat alle aktuellen Infos von Ihrer Sparkasse: kskgg.de/newsletter

Feels Like Hessen

Die Geschäftsstelle Kreativwirtschaft bei der HA Hessen Agentur sucht im Auftrag des Hessischen Wirtschaftsministeriums zum vierten Mal ganz besondere Hessen-Motive für den exklusiven Wandkalender 2024.

Gefragt sind zwölf außergewöhnliche Visualisierungen zu Hessen, die das Bundesland von neuen, überraschenden Seiten zeigen. Erlaubt sind alle Genres, auch Mischformen, die sich im Offsetdruck darstellen lassen. Alle teilnehmenden Kreativen dürfen jeweils nur ein Motiv einreichen. Insbesondere der kreative Nachwuchs im Land – Studierende, Auszubildende sowie Schülerinnen und Schüler – ist aufgerufen, sich zu beteiligen, um so für potenzielle Auftraggebende sichtbar zu werden.

Eine siebenköpfige Jury wählt aus den Einreichungen 12 Motive aus. Jury-Mitglieder sind Elisabeth Budde (Transparent Design Management GmbH), Designer und Jury-Vorsitzender Michael Eibes, Dr. Friedrich Hanisch und Rolf Krämer (beide vom hessischen Wirtschaftsministerium), Sonja Kruchen von der Leica Galerie Frankfurt, Kunstsammler und Fashionexperte Tyrown Vincent und Jeanne Vogt vom NODE Forum.

Die Gewinnerinnen und Gewinner erhalten ein Preisgeld in Höhe von je 1.000 Euro. Die Gewinner-Motive werden in einem repräsentativen Wandkalender für 2024 veröffentlicht und in einer Online-Ausstellung auf dem Kreativ-Blog „Feels Like Hessen“ präsentiert.

Einsendeschluss ist Montag, der 31. Juli 2023.

Details zur Teilnahme unter: <https://www.feelslikehessen.de/kalenderwettbewerb/teilnehmen>

Die Motive und Urheber des „Feels like Hessen 2023“-Kalenders sind in einer Online-Galerie zu sehen: <https://www.feelslikehessen.de/gewinnermotive> red

Der Experte

Endlich wieder gibt es richtig gute Neuigkeiten für Anleger! Und das ist ja nach Jahren ohne Zins wirklich eine Nachricht! Es hat lange gedauert und war für viele Sparer eine überaus schwierige Zeit, aber nun ist Geldanlagen wieder rentabler und vor allem planbar.



Ich möchte Ihnen heute den Sparkassenbrief ans Herz legen. Denn damit legen Sie Ihr Geld auf die hohe Kante und sichern sich attraktive Zinsen pro Jahr. Der Zinsertrag beim Sparkassenbrief ist nach Anlagedauer gestaffelt. Die Top-Konditionen gibt es bereits für die dreijährige Anlage.

Wie ist das möglich? Wählen Sie einfach die Laufzeit, die für Ihre persönlichen Ziele, Pläne und Wünsche optimal geeignet ist. Oder machen Sie Ihren Kindern und Enkelkindern ein schönes Geschenk. Endlich ist das dank der geänderten Zinspolitik ja wieder möglich!

Das schafft Planbarkeit, egal was am Zinsmarkt künftig passiert. Und wie steht es um die Sicherheit des angelegten Geldes? Eine wichtige Frage in der heutigen Zeit! Da können Sie ganz beruhigt sein. Verlassen Sie sich bei der Einlagen-Sicherheit auf den starken Haftungsverbund der Sparkassen-Finanzgruppe.

Blicken Sie also mit dem Sparkassenbrief optimistisch in die Zukunft!

Autor: Bastian Locher, Direktor Privatkunden, Kreissparkasse Groß-Gerau



Auf die Plätze. Fertig. Zocken!

Schnapp dir deinen FIFA-Buddy und melde euch zum Online FIFA-Turnier der Kreissparkasse Groß-Gerau am **2. Juli** an!

Weitere Informationen zu den Gewinnen, der Anmeldung und Anmeldeschluss findest du unter [kskgg.de/esport](https://www.kskgg.de/esport).

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Groß-Gerau



Tipps:

Am Samstag, 10. Juni um 16 Uhr präsentiert das Rheingau Chamber Orchestra sein „Bach-Projekt“ in der evangelischen Stephanskirche in Bickenbach. Auf dem Programm stehen virtuose Orchesterwerke von Johann Sebastian Bach, so das 3. „Brandenburgische“ und Konzerte für eine, zwei und drei Violinen. *red*

Ein Sommertraum

Der Staatspark Hanau-Wilhelmsbad bildet die heitere Kulisse für das schönste Gartenfest seiner Art. Die Teufelsbrücke, die Pyramide, das Karussell, das Puppenmuseum und die Burgruine laden zum Lustwandeln ein. Dazwischen finden die Besucher die Pagodenzelte mit allerlei Kostbarkeiten für Garten, Haus und die feine Lebensart - eines schöner als das andere. Der richtige Ort und die richtige Zeit, um beim Schlendern,

Entdecken und Staunen eine vergnügliche Garten-Auszeit zu nehmen.

Das Gartenfest Hanau, Staatspark Wilhelmsbad Hanau, 8. bis 11. Juni 2023, Donnerstag 9 bis 19 Uhr, Freitag & Samstag 10 bis 19 Uhr, Sonntag 10 bis 18 Uhr. Eintritt: 14 Euro, ermäßigt 10 Euro, Kinder bis 17 Jahre Eintritt frei. Informationen: www.gartenfestivals.de. *red*





SzenenWechsel
Frauen- und Familienzentrum

24. JUNI 2023
PARTY
MIT GAME OF JONES & FRIENDS

***** BEGINN 20:00 UHR *****
BÜRGERHALLE | JUGENHEIM
VVK: 12,- € | AK: 15,- €

Schreibwaren Papiri | Jugenheim
Buchhandlung Lesbar | Seeheim
Büro SzenenWechsel | Jugenheim



Von Landschaft & Figur

Am Sonntag, 18. Juni 2023 um 11 Uhr eröffnet die Darmstädter Galerie Netuschil ihre Doppelausstellung mit neuen Bildern des Aidlinger Malers Rudi Weiss und des Wormser Holzbildhauers Walter Schembs.

Seit gut 20 Jahren gehört Rudi Weiss mit seinen überwiegend großformatigen Bildern zum festen Künstler-Stamm der Galerie Netuschil. Landschaft und Stadtlandschaft sind seine immer wiederkehrenden und auf vielfältigste Weise variierten Themen: Reine Landschaft, als Erinnerung an Dürers Rasenstück bis hin zur abstrakten, geistigen Landschaft, die sich in groß-gesehener Formenwelt äußert und das Thema Stadt, in der anonymen Konzentration von Gebautem und der Vision des Architektonischen, bis zu konkreten Stadtgebilden wie Paris und London, New York, Hamburg und Frankfurt a.M. sind Inhalte seiner Malerei.

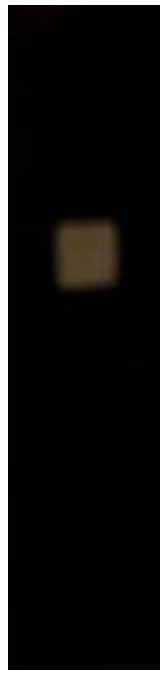
1952 in Ingolstadt an der Donau geboren, studierte Rudi Weiss an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart, unter anderem bei dem informellen Maler K. R. H. Sonderborg. Stipendien erhielt er von der Kulturstiftung Baden-Württemberg und führten ihn u.a. nach

Paris, in die Casa Baldi nach Olevano und an den Bodensee.

Walter Schembs' Werk ist bestimmt vom Holz als Material, zu dem er einen besonders ausgeprägten Bezug entwickelt hat, und von der Stele als Bildidee! Beides hat sich entwickelt und verändert: Die Variationen seiner Bildideen reichen von der stehenden Figur und der paarweise angeordneten Figurengruppe, über Ross und Reiter bis zu Engelsfiguren. Zu den vollplastischen Arbeiten ist in den letzten Jahren als Bildgattung das Relief getreten, auf dem Weg von der Malerei zur dritten Dimension des plastischen Reliefs!

Walter Schembs wurde 1956 in Worms geboren. Seit 1985 ist ein großes und beeindruckendes bildhauerisches Werk entstanden, das er seit 1990 als freier Künstler gestaltet. Er nahm an zahlreichen Bildhauer-Symposien teil, so in Dänemark, Tschechien und Österreich. 2005 erhielt er den Kunstpreis der Stadt Walldorf.

Die Ausstellung, die bis zum 29. Juli 2023 zu sehen ist, wird begleitet von mehreren Parallelveranstaltungen wie Führungen und einer Finissage. *red*



"Klangwellen"

Mit großer Freude probt der Konzertchor Darmstadt unter Leitung von Wolfgang Seeliger für seine Einladung zum 20. Deutschen Chorfestival Lübeck 2023 am So, 25. Juni 2023 im Kolosseum Lübeck. Der Chor möchte dieses Programm auch seinem Darmstädter Publikum und seinen Fans vortragen. Am So, 18. Juni 2023, 19 Uhr findet dieses Konzert im Justus-Liebig-Haus statt. Unter dem Titel „Klangwellen“ singt der Konzertchor Darmstadt romantische zeitgenössische Musik, Werke von Gjeilo, Penderecki, Whitacre, Silvestrov und Świder, ergänzt durch Brahms und Mendelssohn. Den Part des Solo-Violoncellos in Ola Gjeilo, Serenity für Violoncello und Chor übernimmt Aleksander Zhibay, der dem Publikum auch als Mitglied des Da Ponte Streichquartetts bekannt ist.

Tickets für das Konzert in Darmstadt zu 18 + 24€ (freie Platzwahl in den Preisgruppen) sind unter www.konzertchor-darmstadt.de, im Konzertchorbüro, Tel.: 06151-20400 oder Email: kd@konzertchor-darmstadt.de, im Darmstadt Shop Luisencenter, Tel.: 06151-134513 sowie an allen bekannten VVK-Stellen erhältlich.

Informationen zum Konzert im Rahmen des 20. Deutschen Chorfestes in Lübeck finden Sie unter www.chorfestival.vdkc.de sowie im Konzertchorbüro (s.o.).red



© Galerie Netuschil, © Christoph Rau, © Konzertchor Darmstadt, © World travel images



volksbanking.de/sterne

20 JAHRE
STERNE DES
SPORTS

**Einen Stern für
deinen Verein!**

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

Sterne des Sports mit dem „halben Mann“ Florian Sitzmann in der Jury – jetzt bewerben!

DOSB  **STERNE DES SPORTS**

Volksbank 
Darmstadt-Südhessen eG

Vitamine im

Die Frische-Saison ist eröffnet!

Bunte Obsttörtchen

Zutaten (für etwa 8 Törtchen): 4 Eier · 60 g Rohrzucker · 3 EL Wasser · 1 Prise Salz · 60 g Pistazien, frisch gemahlen · 120 g helles Dinkelmehl · ½ TL Weinstein-Backpulver

Für die Creme: 350 ml Milch · 1 Packung Vanille-Puddingpulver · ¼ TL Bourbon-Vanille, gemahlen · 50 g Rohrzucker · 250 g Schlagobers

Belag: Ein paar Erdbeeren & Heidelbeeren · 1-2 Kiwis · 1 reife Mango



Zubereitung: Den Ofen auf 180° C Heißluft vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Für den Pistazien-Biskuit die Eier mit Zucker und Vanille in der Küchenmaschine 5 Minuten cremig aufschlagen, Wasser zugeben und 1-2 Minuten weiterschlagen. Dinkelmehl mit Pistazien, Salz und Backpulver vermengen und mit dem Schneebesen behutsam unter die

aufgeschlagene Eiermasse heben. Die Masse auf dem Blech verteilen und im Ofen 15 Minuten backen. Herausnehmen und komplett abkühlen lassen. Aus dem Biskuit Kreise ausstechen, in etwa 16 Stück. Für die Creme zuerst einen dicklichen Vanillepudding kochen. Dafür 300 ml Milch mit Zucker und Vanille aufkochen. 50 ml kalte Milch mit dem Puddingpulver glattrühren und unter die heiße Milch rühren. 1-2 Minuten leicht köcheln lassen, dabei glattrühren. Den Pudding in eine Schüssel umfüllen und komplett abkühlen lassen. Schlagobers cremig steif schlagen. Den komplett kalten Pudding zum Schluss mit dem Mixer unter das geschlagene Schlagobers rühren. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen. Je zwei Biskuitkreise mit der Creme füllen und die Törtchen on top mit Cremetupfen verzieren. Das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und die Törtchen damit garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.



Anmarsch



Weine der Deutschen Bahn

Ab 1. Juni können sich die Fahrgäste der Deutschen Bahn in den Fernverkehrszügen auf ein neues Weinsortiment aus den heimischen Anbaugebieten freuen. Das Deutsche Weininstitut (DWI) hat die Deutsche Bahn (DB) zum wiederholten Mal für die Erstellung der neuen Weinkarte logistisch bei der Ausschreibung und der Auswahlprobe unterstützt. Aus über 100 angemeldeten Weinen wurden in zwei verdeckten Verkostungsrunden die besten vier Weine ermittelt. *red*

Sommelier-Tipp:

Auf die DB-Weinkarte schaffte es der frisch-fruchtige Riesling des Jungwinzers David Spies aus Dittelsheim in Rheinhessen, der 2020 von der DLG zum „Jungwinzer des Jahres“ gekürt wurde. Ebenfalls aus Dittelsheim stammt Stefan Winter, dessen charaktervoller Grauburgunder ab Juni die Weinauswahl in ICE und Intercity bereichern wird. Liebhaber würzig-fruchtiger Rotweine kommen mit dem Cabernet Sauvignon von Heinrich Gies (Vier Jahreszeiten Winzer e.G.) aus der Pfalz auf ihre Kosten. Für drei Monate wird die DB-Weinkarte im Sommer um einen fruchtig-aromatischen Rosé von Jungwinzer Sebastian Erbeltinger aus Bechtheim erweitert.

So erfrischend leicht
schmeckt bei uns der Sommer:
unser Joghurttörtchen.





Zitronen Spritz, Fizz oder Tonic

Den angesagten Zitronenlikör Limoncello gibt es auch in alkoholfreien Varianten, etwa als San Limello. Hier sind drei Tipps für Sommercocktails, die einen Hauch italienisches Dolce Vita aufkommen lassen. **1. Limello Spritz:** Der alkoholfreie Zitronenlikör wird mit kühlem und ebenso alkoholfreiem Prosecco gemischt. Durch zwei Zweige Minze kommt eine Extraportion Frische hinzu. **2. Limello Tonic:** Ein Glas mit fünf Eiswürfeln füllen, 5 cl Zitronenlikör hinzufügen, 200 ml herbes Tonic Water aufgießen und das Ganze mit zwei Zweigen Minze garnieren. **3. Limello Fizz (auch für Kinder geeignet):** Eine Handvoll Eiswürfel ins Glas geben, 3 cl alkoholfreien Zitronenlikör und 10 cl Soda auffüllen, mit einer Scheibe Zitrone garnieren. Mehr Rezeptideen und Bestellmöglichkeiten: www.dr-jaglas.de *djd*

Knusprige Gambas

Zutaten: 12 Rohe Gambas · 2 Avocados · Radieschen rotfleischig (1 Stück) · Radieschen blaufleischig (1 Stück) · Radieschen grünfleischig (1 Stück) · 1 Bund Radieschen rosa · 1 Orange · 1 Grapefruit · 3 Limetten · 2 Eier · 2 l Sonnenblumenöl · 100 ml Olivenöl · 50 ml Sake · 100 g Mehl · 300 g Samenmischung (Leinsamen, Sonnenblumen, Sesam) · 200 g Semmelbrösel · Salz/Piment d'Espelette

Zubereitung: Geschälte Gambas in Mehl wenden, durch die beiden aufgeschlagenen Eigelbe ziehen und schließlich in der Paniermehl-Körner-Mischung

wenden, frittieren. Avocado mit Limettensaft pürieren und würzen. Die restliche Avocado in Scheiben schneiden, grillen und einige Minuten mit Sake, Salz und Piment d'Espelette marinieren. Die Fruchtfleisch-Segmente der Zitrusfrüchte (Orange, Grapefruit und Limette) entnehmen, den restlichen Saft auspressen und filtern. Mit Olivenöl aufschlagen und abschmecken. Jeden Rettich einzeln mit einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden. Einige Minuten zum Entwässern mit Salz marinieren. In Rosenform rollen, so dass jede Farbe abwechselnd dazwischen liegt.





Bunte Bowls dank Radicchio

Wer knackige Frische auf den Teller zaubern möchte, für den ist Radicchio ein besonders vielseitiges Gemüse. Denn die rotweiße Knolle steckt voller natürlicher Antioxidantien, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Sie lässt sich zudem mit ihrem leicht bitteren Geschmack und ihrer knackigen Konsistenz köstlich kombinieren. Der Radicchio Rosso di Treviso zählt zu den Obst- und Gemüsesorten mit EU-Gütesiegel. Er ist an seinen langen und spitz zulaufenden Blättern zu erkennen. Durch die „geschützte geografische Angabe“ (g.g.A.) schafft die Europäische Union ein klar erkennbares Qualitätsversprechen. Das blau-gelbe Siegel garantiert den Konsumenten, dass ein Produkt aus einem bestimmten Herkunftsgebiet stammt und unter klar definierten Produktionsschritten erzeugt wird. Für alle Freunde von aromatischen und bunten Bowls ist dieser erfrischende Radicchio-Salat ein echter Tipp. Denn er eignet sich mit seinem hohen Gehalt an Wasser (94 g pro 100 g) und Ballaststoffen (3 g pro 100 g) bestens für die Detox-Küche.

Mit seiner Rotfärbung macht der Radicchio den Salat auch optisch zu einem besonderen Highlight. akz-o

Gutes aus der Detox-Küche

Zutaten: Radicchio Rosso di Treviso (g.g.A.) · Romanasalat · Kichererbsen, geröstet · Mandarinen (Clementinen) · Feta (optional) · getrocknete Cranberries · Granatapfelkerne · Pekannüsse · Olivenöl · 1 rote Zwiebel · 1/2 halbe Zitrone · Ahornsirup (Honig) · Salz · mediterrane Gewürze

Zubereitung: Kichererbsen mit Olivenöl und Gewürzen mischen und für ca. 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen rösten. Den Radicchio und Romanasalat in kleine Streifen schneiden. Aus Olivenöl, der roten Zwiebel, Zitrone, etwas Ahornsirup, Salz und den Gewürzen ein Dressing zubereiten. Alle Zutaten in einer Salatschüssel mischen und das Dressing hinzugeben.



ungute Leidenschaft	kasach. Hauptstadt	Pflanzen-samen	franzö-sisch: sehr	Fluss durch Pforz-heim	12	englisch: frei	waage-rechte Segel-stange	arabi-scher Wüsten-brunnen	obere Mauer-leiste	Fremd-wortteil: eigen, sonder	nieder-ländisch: eins	Nieder-ung	Kurve (ugs.)	Mandan-ten	
						Ehren-titel jüdischer Gelehrter				Laut-stärke-maß					
nord-irischer Fahr-hafen						griechi-scher Buch-stabe	11		Pacht-gut					tele-gra-fieren per Code	
Kunst-förderer			6				Boden-abtrag durch Wind					Geheim-gericht			
	10			ehem. span. Exklave (Afrika)								Männer-name	4		
berühm-tes Musical			Bewoh-nerin der Hptst. Italiens									Rufname Brechts			
Pferde-renn-bahn			2									Lachs-forellen	illegale Firmen-kooper-ationen		
ägypti-scher Sonnen-gott													8		
Segel-take-lung	Aal-raupe	Tier-produnkt										Produkt-strich-code (Abk.)		franz. Dichter und Phil-osoph	
				Wind-seite des Schiffs								griechi-sche Vorsilbe: Stern	Finken-vogel	Tonsibe	
alt-römi-scher Kaiser (Mark)		Balkon-pflanze				röm. Zahl-zeichen: zwei	äthiopi-sche Getreide-pflanze	türk. Groß-grund-her	span. Doppel-konson-ant	Beschäf-tigung	molda-wische Währung	Jugend-licher (Kw.)			
Sonder-recht, Vorrecht								Haupt-stadt Togos				Vorname der Dago-ver † 1980		Autor von ‚Der dritte Mann‘	
				Rechts-wesen			Heil-pflanze	9					Ort am Femund-see (Norw.)		
ste-hende Gewä-sser	chinesi-scher Lyriker † 1235												einer der Wölfe Wodans		
Begrün-der des Christen-tums	1			Rufname d. ‚Hair-‘-Sängerin Kramer									zeitlich abstim-men (engl.)	Muskel-eiweiß	
Teil des altröm. Kalen-ders															
				zwei Vokale in Folge (gramm.)									Fluss in England	3	
Schlange im ‚Dschungelbuch‘		Initialen des Dichters Ibsen											byzanti-nische Kaiserin † 1050	sich un-sicher fühlen	
über-triebene Sparsam-keit													Fluss durch Frank-reich	mittel-griechi-sches Gebirge	kleines asiat. Fahr-zeug
griech. Philo-soph der Antike	überall, landauf ...	Vorname der Tänzerin Alonso				englisch: von, aus									
Silber-papier						mittel-schles. Kreis-stadt	franz. Departement			griechi-scher Meeres-gott	Ver-brecher, Delin-quent	engli-sches Längen-maß	Gründer der Sowjet-union	Dick-blattge-wächse	Kfz-Z. Kiel
										inner-asia-tisches Gebirge					
						franzö-sisch: ja	Nachlass emp-fangen	7				Fluss in Peru	Hasen-lager		
Hoch-schulen (Kw.)			ohhaltige Frucht							italie-nische Tonsibe	früherer österr. Adels-titel			EDV-Begriff (Abk.)	
japan. Urein-wohner (Mz.)							ein Wasser-sport					deutsche TV-Anstalt (Abk.)		engl. Fürwort: er	
kleine Sunda-insel							beschaf-fen						balkon-artiger Vorbau	13	

VOGELSANG
Schmuck mit Charakter

Jetzt zuschlagen bei den VOGELSANG-WertSparWochen!

Wir räumen unsere Lager für neue Kollektionen.
Bis zum 31. Juli 2023 gibt es 20 Prozent auf alles in unserer Spar-Ecke!
Echte Schnäppchen! Echte Werte!

www.vogelsang-schmuck.de
Heidelberger Landstr. 200 · 64297 Darmstadt · Tel.: 0 61 51 / 94 34 85

Gewinnen Sie mit dem **A⁴ FORMAT** SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN

noch mehr Durchblick:
1 x Brillengutschein im Wert von 100 Euro von unserem Partner Optik Bogorinski in Pfungstadt!

Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel mit Namen und Telefonnummer bis zum 21. Juni 2023 senden an: agentur stilEcht GmbH, Schillerstraße 2, 64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: gewinnspiel@agentur-stilecht.de

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

5		6	9				
7		9	5				8
	4			1			
	5		1				
	2	8				1	3
					4		8
				2			7
3					7	5	
					6	3	
							1

WER WAR'S?

Am 12. Juni 1827 wurde unsere gesuchte Persönlichkeit in Hirzel, Kanton Zürich geboren. Sie war das vierte von insgesamt sechs Kindern. Der Vater war Arzt, die Mutter Dichterin. Sie wuchs auf dem Dorf auf und zog mit 15 Jahren zu ihrer Tante nach Zürich, um dort die Schule zu besuchen, bevor sie zwei Jahre nach Frankreich in ein Internat übersiedelte, um Französisch zu lernen. Als sie zurückkehrte, wohnte sie wieder bei den Eltern und war der Mutter im Haushalt behilflich. 1851 verlobte sie sich mit einem Juristen, 1852 heirateten sie und drei Jahre später wurde der einzige Sohn geboren. Die Ehe war unglücklich, so zog sich unsere gesuchte Person in die Freundschaft mit Betsy Meyer zurück, einer Schweizer Schriftstellerin. Als es unsere Gesuchte nach Bremen verschlug, begann sie zu schreiben und landete mit der ersten Erzählung "Ein Blatt auf Vrony's Grab" gleich einen großen Erfolg. 31 Bücher, 27 Erzählbände und 4 Broschüren folgten. Einige davon wurden in über 50 Sprachen übersetzt und vielfach verfilmt. Am 7. Juli 1901 starb die Jugendbuchschriftstellerin in Zürich.



Alle klassischen Fußpflege-Leistungen, auch kosmetische Fußpflege, Nagelprobleme aller Art, Pflege, Analyse und Behandlung.

Strähnen
bei uns schon ab
27 Euro!



Termine und Beratung
unter 06257-969371
Bergstraße 5,
64342 Seeheim-Jugenheim
www.coiffeur-keimp.de

AABC		EEI	CEI	OS
DEFH		OPS		
NRV				
AIPS				
CCOO				
EEH				INOR
EEIMR			AES	
DERSS		AT		
AI			AINR	
AERR				
RSTT				
KLLRU	DEEG	BDEHI		AAL
	ILRS	KLNU		EOPP
				APT
ADINU		AINOS		
				BGI
				NNO
BEE		BEIT	EKOO	DEILO
LLR				GK
				GN
DIKLU				DR
				EI
ITU	I	T	U	DEIN
EEGG				
HIOR				



MOBIL.
NACHHALTIG.
GUT.

KRAFT AUTOHAUS

Autohaus Kraft GmbH und Co. KG
Heidelberger Str. 12
64342 Seeheim-Jugenheim
Tel.: 06257-97303
www.renault-seeheim.de
facebook.com/AutohausKraft



A4-FORMAT IM JULI 2023:



Jetzt geht's los

Planen für die vier Wände

Deutschland entdecken

Urlaub zwischen Rhein & Oder

Jeden Tag Ferien

Volles Programm für zuhause

A⁴FORMAT

IMPRESSUM

Verlag

agentur stilEcht GmbH
Schillerstraße 2
64342 Seeheim-Jugenheim
Telefon: 0 62 57 / 96 27 46
Fax: 0 62 57 / 96 27 47
E-Mail: info@agentur-stilecht.de
www.agentur-stilecht.de

Verleger & Chefredakteur

Andreas Giese (V.i.S.d.P.)
Telefon: 0 62 57 / 96 27 45

Redaktion

agentur stilEcht GmbH
Schillerstraße 2
64342 Seeheim-Jugenheim
Telefon: 0 62 57 / 96 27 46
Fax: 0 62 57 / 96 27 47
Mail: redaktion@agentur-stilecht.de
www.agentur-stilecht.de

Anzeigen

Gültige Anzeigenpreisliste: Januar 2023

Anzeigenverkauf:

Andreas Giese
Telefon: (06257) 96 27 45
Mail: anzeigen@a4-format.de

Erscheinung:

Monatlich an zahlreichen Auslagestellen in Südhessen

Gestaltung

agentur stilEcht GmbH

Druck

agentur stilEcht GmbH

Fotonachweis

Titelfoto: © jackfrog

Wenn nicht anders vermerkt, wurden uns die Fotos von den betreffenden Einrichtungen, Unternehmen und Veranstaltern etc. zur Verfügung gestellt.

A4 FORMAT ist ein Lifestylemagazin für die Region Rhein-Main und Neckar. Es erscheint monatlich und ist kostenlos an verschiedenen Auslagestellen erhältlich. Zudem ist das Magazin für 36 Euro pro Jahr (inklusive Mehrwertsteuer und Versand im Inland) im Abonnement zu erhalten. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Copyrights liegen bei der agentur stilEcht GmbH. Nachdruck, elektronische Speicherung und Verbreitung, auch auszugsweise bedürfen der Einwilligung der agentur stilEcht GmbH. Eine Verwertung ohne die Einwilligung der agentur stilEcht GmbH ist strafbar. Zitate nur mit Quellenangaben. Alle Rechte vorbehalten. Unverlangt eingesandte Manuskripte, Illustrationen und Fotos sind der Redaktion willkommen, jedoch wird dafür keine Haftung übernommen. Bei Nichterscheinen des Magazins durch höhere Gewalt oder Arbeitskampf besteht kein Anspruch auf Rückerstattung oder Minderung des Bezugspreises.

© Jan Schuler

Lösung der Rätsel der Ausgabe im Mai 2023:



Lösungswort:
WALZERKOENIG

Der Gesuchte war:

Horst Tappert (* 26. Mai 1923
in Elberfeld; heute Wuppertal; †
13. Dezember 2008 in Planegg)
war ein deutscher Schauspieler
und Regisseur.

2	6	4	7	3	5	9	1	8
9	1	8	6	4	2	5	3	7
5	3	7	8	1	9	6	2	4
7	2	9	4	6	1	3	8	5
4	5	1	2	8	3	7	9	6
3	8	6	9	5	7	1	4	2
6	7	2	1	9	4	8	5	3
1	4	5	3	7	8	2	6	9
8	9	3	5	2	6	4	7	1

Unser Mai-Gewinner:

Jürgen Mecke, Lampertheim

Die Gewinne können nach telefonischer Terminabsprache (06257 96 27 46) in der Redaktion des A4 FORMATS (Schillerstraße 2, Seeheim-Jugenheim) abgeholt werden.

K								
O	D	E	M					
P	A	L	M					
F	I	S						
B	M	D						
M	A	I	N	E				
G	L	O	S	S				
L	U	I						
T	M	G						
O	M	A	N					
A	R	S	E					
W	E	L	P	E	T	E	R	
R	P	R	I	O	R			
O	S	C	A	R	N	E		
T	R	F	I	R	N			
S	A	L	A	E	R	E	T	
R	I	T	T	E				
R	A	U	K	O	D	E		
T	O	R	L	I	N	I	E	

Kaviar









muss es nicht immer sein.



Aber wenn es um Ihre Werbung geht:

Warum nicht?



-  Geschäftsausstattung
(Visitenkarte, Briefpapier,
Rechnungspapier etc.)
-  Beschilderungen und
Beklebungen aller Art
(Autobeschriftung, Firmen- &
Bauschilder, Banner, Fahnen etc.)
-  Anzeigengestaltung
-  Plakate, Flyer, Broschüren
(Text, Bilder, Gestaltung und Druck)
-  Geschäftsberichte
-  Gestaltung, Konzeptionierung und
Programmierung von Internetseiten
-  Logoentwicklung und -design
-  CI & CD für Unternehmen



Eberstädter Straße 48
64319 Pfungstadt
Küchen: 06157-93755-20
Accessoires: 06157-93755-66
www.lang-kuechen.de



Folge uns auf
Instagram

