

# A4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



# Das Leben feiern!

HAUPTSACHE  
LECKER  
Natürlich vom Grill

KERBEN &  
VOLKSFESTE  
Das darf man nicht verpassen

TREND UND  
TECHNIK  
Küche und Bad 2.0

# Großes Kino!



*Apitz*



[www.apitz-art.de](http://www.apitz-art.de)

## KERBEN & VOLKSFESTE

Brauchtum: Gemeinsame Stunden genießen 5

Kerben: Südhessen lädt ein 6

## TREND & TECHNIK

Smart: Küche & Bad voll vernetzt 10

Gekonnt: Gleicher Stil überall 12

## WOHNEN KANN SO SCHÖN SEIN

Licht & Luft: Gute Planung ist das A & O 14

Herbstvorfreude: Schickes für den Tisch 20

## SCHÖNE GARTEN-MOMENTE

Outdoor: Üppig und gemütlich soll es sein 22

## HAUPTSACHE LECKER

Grillen: Buntes auf dem Rost 24

## ENDLICH FERIEN!

Entspannt: Urlaub zuhause richtig genießen 26

## KREUZ & QUER

Die Denksport- & Rätselseiten 32

Vorschau 34

Impressum 34



# Ferne **Berge**

sind erhabener als nahe.

Jean Paul (1763 - 1825)



Während der Klimawandel in unseren Breitengraden eine Pause eingelegt hat und die Hitzeschutzpläne von Gesundheitsminister Karl Lauterbach gefühlt momentan auch nur theoretischer Natur sind, fliehen viele Deutsche in diesen Ferienwochen nach Süden. Auf der Suche nach Sommer, Sonne, Strand und Meer zieht es sie über die Alpen nach Italien, an die französische Mittelmeerküste oder auf die iberische Halbinsel. Gern gebucht sind auch immer die Inseln im Mittelmeer und vor der afrikanischen Küste.

Kann man das verstehen? Mit Sicherheit! Aber trotz des durchwachsenen Sommers in Deutschland, bietet sich auch hierzulande eine große Auswahl an wunderbaren Reisezielen, herrlicher Landschaft, historischen Städten, Museen, Freizeitparks und nicht zuletzt auch regionalen Veranstaltungen, Kerben, Weinfesten und Ähnlichem. Wer also nicht unbedingt in der Sonne brüten möchte, der kann auch im Heimatland schöne und abwechslungsreiche Ferien erleben. Da müssen wir unser Licht nicht unter den Scheffel stellen. Und lassen Sie sich von einem Hobbygärtner wie mir gesagt sein: Der Natur tut dieser etwas kühlere und verregnete Sommer wirklich gut. Und das ist doch immerhin etwas, oder?

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

Ihr Andreas Giese  
Herausgeber

# Kerben & Volksfeste

Das darf man nicht verpassen

In den malerischen Regionen Südhessens erblüht jedes Jahr eine reiche Tradition: Kerben und Volksfeste, die das Leben der Menschen mit Freude und Gemeinschaftssinn bereichern. Diese traditionellen Veranstaltungen ziehen Besucher aus Nah und Fern an und bieten einen faszinierenden Einblick in die lebendige Kultur dieser Region.

Jede Kerb in unserer Umgebung hat ihre Eigenheiten, ihre Besonderheiten. Und jedes Jahr aufs Neue sorgen unendlich viele Brauchtumsliebhaber für ein geselliges Miteinander von Einheimischen und Gästen, für ein reichhaltiges Programm und natürlich für viel Spaß. Wann waren Sie eigentlich das letzte Mal auf einer Kerb? ck



# 38. Juremer Kerb

## 25. - 28.08.23

### Freitag, 25.08.

**18.30 Uhr Kerwegottesdienst**  
auf Schloss Heiligenberg  
**20.00 Uhr Kerb-Eröffnung**  
auf Schloss Heiligenberg  
bei Annettes Gastronomie im Schloss

### Samstag, 26.08.

**14.00 Uhr Baumstellen & Kerweredd**  
auf dem Festplatz der Vereine  
an der Bürgerhalle  
**19.30 Uhr Live-Musik „Die Gallier“**

### Sonntag, 27.08.

**10.00 Uhr Frühschoppen mit Live-Musik**  
im Gerätehaus der Feuerwehr  
**14.00 Uhr Kaffee & Kuchen**  
in der Bürgerhalle  
**Flohmarkt von & für Kinder**  
auf dem Festplatz der Vereine (Aufbau ab 13 Uhr)

### Montag, 28.08.

**11.00 Uhr musikalischer Frühschoppen**  
im Lokal „Friedrich VII“

Es laden ein: Freiwillige Feuerwehr, Turnverein, Arbeiterwohlfahrt, Pfadfinder, Helferkreis Asyl, Evang. und Kath. Kirche, Freie Evang. Gemeinde & Die Juremer Kerweborsch

## Pfungstädter Straßenkerb:

Nach einer abgespeckten Kerb-Version im letzten Jahr, findet die "Pfungstädter Straßenkerb" in diesem Jahr wieder wie gewohnt statt! Mit über 50 Ständen und dem beliebten Kerweumzug am Freitag werden wieder Tausende zur Kerb vom 8. bis 10. September gelockt. Am Freitag (8.) startet der Kerweumzug um 17:30 Uhr. Die Teilnehmer stellen sich eine Stunde vorher in der Christian-Stock-Straße auf. Anmeldungen zum Umzug werden noch bis 27. August entgegengenommen. *red*

## Ewwerschter Kerb

Wie immer am 2. August-Wochenende feiert Eberstadt seine Kerb. Am Freitag, 11. August, fällt um 19 Uhr der Startschuss mit Kerberöffnung und Bieranstich. Jeden Abend gibt es zwischen 20 und 1 Uhr Live-Musik an zwei Orten: auf dem Rathausplatz und im Haus der Vereine. Am Montag, 14. August, ist die Kerb dann offiziell um 24 Uhr beendet. *red*



# Crumschter Kerb 2023

In diesem Jahr werden die Kerweleut wie gewohnt im Tornhallsaal feiern. Folgende Tage können bereits jetzt rot im Kalender markiert werden: Am Freitag, 1. September, wird um 24.00 Uhr die Kerb eingeläutet. Die Kerweredd wird am Samstag, 2. September, um 19 Uhr auf dem Kerweplatz proklamiert, bevor um 20 Uhr die Kerweborsch zum Tanz im Saal einlaufen. Natürlich ist am Sonntag, 3. September, erst einmal um 10 Uhr der traditionelle Kirchgang vorgesehen, bevor um 13.30 Uhr der Kerweumzug startet. Im Anschluss, gegen etwa 15 Uhr, gibt es ein Platzkonzert. Um 20 Uhr laden die Kerweborsch wieder zum Tanz im Saal ein. Wer dann richtig vom Kerbfieber gepackt wurde, kann dies am Montag (4. September) ab 10 Uhr beim traditionellen Frühschoppen im Saal mit Livemusik von den „Sounds“ bekämpfen. Am Dienstag, 5. September, ist dann die Kerb eigentlich beendet, wenn es das Eierbacken mit Kerweredd um 18 Uhr gibt. So ein bisschen geht es dann doch noch weiter: Der Freitag (8. September) steht ab 20 Uhr ganz im Zeichen der Nachkerbdisco, bevor am Samstag, dem 9. September um 21 Uhr die Kerb begraben wird. *red*

## See'mer Kerb 2023

11.08. - 14.08.2023

### Freitag, 11.08.

18.00 Uhr

Eröffnung der Kerb im alten Ortskern

Musikzug FF Seeheim

19.00 Uhr

Bieranstich mit Pfarrer, Bürgermeister u. Kerwevadder

21.00 Uhr

Live-Musik: Pfund [www.pfundmusik.de](http://www.pfundmusik.de)

### Samstag, 12.08.

14.00 Uhr

Kaffee und Kuchen im Alten Pfarrhaus

17.00 Uhr

Öffnung der Stände im alten Ortskern

20.30 Uhr

Live-Musik: Daily Friday [www.daily-friday.de](http://www.daily-friday.de)

### Sonntag, 13.08.

11.00 Uhr

Freiluft-Gottesdienst im alten Ortskern

(bei Regen in der Kirche)

11.00 Uhr

Frühschoppen an den Ständen im alten Ortskern

14.00 Uhr

Beginn des Kerwe-Umzugs: Büchnerstraße, Weedring,

Rosenweg, Friedrich-Ebert-Straße, Wilhelm-Leuschner-

Straße, Darmstädter Straße, Ankunft im alten Ortskern

Kerweredd im alten Ortskern

16.00 Uhr

Bergstreet-Boys [www.bergstreet-boys.de](http://www.bergstreet-boys.de)

18.00 Uhr

### Montag, 14.08.

10.00 Uhr

Frühschoppen in den Gaststätten



Die wichtigste Zutat? - Zeit.  
Traditionshandwerk seit 1905.

*Ihr guter...*  
**Liebig**

Pfungstadt • Bickenbach • Crumstadt • Seeheim • Eberstadt



**Hörgeräte  
Henning**  
MEISTERBETRIEB

Draußen nicht nur das  
Gras wachsen hören!

Gratis  
GEHÖRCHECK

© yurolaitsalbert

Auerbach 06251-77 03 66 · Seeheim 06257-999 44 57 · Jugenheim 06257-90 40 70  
[www.hoergeraete-henning.de](http://www.hoergeraete-henning.de)



# Kerb-Kalen

**Eberstadt 10.-14.08.**, <https://www.ig-eberstadt.de/kerb-2023/>

**Seeheim 11.-14.08.**, <http://kb-seeheim.de>

**Ober-Beerbach 18.-21.8.**, <https://www.ober-beerbach.de/events/owern-beerwischer-strassenkerb>

**Mühlthal-Traisa 18.-21.8.**, <https://www.muehltal.de/muehltal/kalender/startpage-termine/feste/2023-08-18-kerb-in-traisa/>

**Zwingenberg 19.-21.8.**, <http://zwingenberger-kerb.de>, Melibokus-parkplatz

**Jugenheim 25.-28.8.**

**Griesheim 25. - 29.8.**

**Malchen 01.-03.09.**, <https://www.malchen.eu>

**Ober-Ramstadt 01.-03.09.**

**Crumstadt 01.-05.09.**, <https://crumschter-kerb.de/kerweprogramm/>

**Alsbach 02.-04.09.**, <https://www.akv-alsbach.de/die-kerb/>

## Expertentipp Online-Banking



### Wird die EC-Karte abgeschafft?

Seit einiger Zeit kursieren in den Medien Schlagzeilen, die so manchen Bankkunden verunsichern. Vom „Ende der Maestro-Karte“, „Aus für die EC-Karte“ oder „Goodbye Maestro“ ist die Rede. Wir werden im Moment daher häufig gefragt: Wird die EC-Karte – oder auch Debitkarte genannt – abgeschafft?

Die Antwort ist einfach: Nein! Sie können auch weiterhin wie gewohnt mit Ihrer Karte dort bezahlen, wo Sie es bereits heute können. Und: Sie müssen dafür nichts tun! Die „Maestro-Funktion“ wird zwar seit Juli 2023 nicht mehr für neue Karten angeboten, aber auch nicht einfach abgeschaltet. Sie bleibt bis Ende 2027 aktiv. Bis dahin können SparkassenCards mit Maestro-Logo auch im Ausland ohne Einschränkungen genutzt werden! Läuft Ihre Karte vorher ab, wird sie automatisch ausgetauscht.

Außerdem hat jede SparkassenCard ein zweites Bezahlfahrer integriert, genannt „girocard“. Das ist in Deutschland sogar das am häufigsten verwen-

dete Verfahren. Mit welchem Verfahren Sie an der Kasse bezahlen, bekommen Sie in der Regel gar nicht mit. Die girocard-Funktion gibt es auch weiterhin.

Und was kann die neue Karte? Grundsätzlich kann die neue SparkassenCard alles wie bisher und sogar noch mehr: Mit den zusätzlichen Zahlverfahren „Debit Mastercard“ sind dann nicht nur Zahlungen im In- und Ausland an Bezahlterminals o.ä. möglich, sondern auch Online-Zahlungen. Denn auf der neuen SparkassenCard, die „girocard“ mit „Debit Mastercard“ kombiniert, finden Sie alle Voraussetzungen für ein besonders sicheres Online-Shopping. Die Karte lässt sich auch weiterhin bei den mobilen Zahlungsdiensten wie Apple Pay oder der App „Mobiles Bezahlen“ hinterlegen. Für Sie wird es im Alltag damit noch einfacher und komfortabler, Zahlungen abzuwickeln.

Also: Alles halb so wild. Wenn Sie mehr erfahren wollen, haben wir auf [kskkg.de/die-neue-girocard](https://kskkg.de/die-neue-girocard) weitere Infos für Sie.

Bleiben Sie stets auf dem Laufenden! Auch mit unserem Newsletter: [kskkg.de/newsletter](https://kskkg.de/newsletter)



# der 2023

**Balkhausen 08.-10.9.**, <http://www.balkhausen.net>

**Pfungstadt 08.-10.09.**, <https://www.pfungstadt.de/buergerservice/neues-aus-dem-rathaus/news/pfungstaedter-kerb-2023/>

**Stockstadt 09.-11.09.**, <https://stockstadt.de/event/die-stockschter-kerb-iss-do/>

**Büttelborn 16.-23.09.**, <https://www.tvbuettelborn.de/kerbtvb.html>

**Roßdorf 29.09.-1.10.**, <https://www.rcc-rossdorf.de/event/kerb-in-rossdorf/>

**Goddelau 07.-13.10.**, <https://www.goller-kerweborsch.de>

**Auerbach 14.-16.10.**, <https://auerbacherkerb.de>

## Der Experte

Gute Nachrichten zu verkünden, macht natürlich immer am meisten Freude! Und so habe ich mich schon vor dem Verfassen dieser Zeilen darüber gefreut, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser des A4 Formats, von einer wichtigen Änderung zu berichten. Vor einigen Ausgaben hatte ich Ihnen von den positiven Entwicklungen am Zinsmarkt berichtet, speziell von unserem Sparkassenbrief. Den können Interessierte jetzt auch ganz einfach online abschließen. Auf der Seite [ksk.de/aktion](https://www.ksk.de/aktion) lässt sich ganz unkompliziert und schnell die individuell passende Lösung finden. So fällt die Entscheidung für gute Zinsen leicht. Mit dem Sparkassenbrief 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 schon ab der dreijährigen Anlage. Das sorgt für Planbarkeit unabhängig aller künftigen Entwicklungen am Zinsmarkt. Und für die Sicherheit Ihres angelegten Geldes steht der Haftungsverbund der Sparkassen-Finanzgruppe. Eine gute Gelegenheit für alle, die sich nicht längerfristig festlegen, aber dennoch Zinsen haben möchten, ist das Sparkassen „Kündigungsgeld“. Bereits ab 10.000,00 Euro Anlagesumme gibt es hier Zinsen und das bei kurzfristiger Verfügbarkeit von 35 Tagen. Alle Infos gibt es unter [ksk.de/kuendigungsgeld](https://www.ksk.de/kuendigungsgeld).



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



**OPTIK  
BOGORINSKI**  
Sehen & Hören

🏠 Eberstädter Str. 79 · 64319 Pfungstadt 📞 06157 - 2962  
✉ [info@bogorinski.de](mailto:info@bogorinski.de) 🌐 [bogorinski.de](http://www.bogorinski.de)

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.

# Trend Küche



# Küche & Technik: Bad und Bad 2.0



Die Gestaltung von Bad und Küche unterliegt einem stetigen Wandel, da sich die Bedürfnisse und Vorlieben der Menschen im Laufe der Zeit ändern. Im Folgenden werden einige aktuelle Trends in Bad und Küche vorgestellt, die sowohl ästhetisch ansprechend als auch funktional sind.

Die Verwendung von natürlichen Materialien wie Holz, Stein und Marmor ist sowohl in Küche als auch in Badezimmern immer beliebter geworden. Diese Materialien verleihen dem Raum eine warme und beruhigende Atmosphäre und schaffen eine Verbindung zur Natur. Ganz im Gegensatz dazu liegt der Trend, alles über Smart-Home-Technologie zu steuern. Von beheizten Spiegeln über programmierbare Duschsysteme bis hin zu sprachgesteuerten Beleuchtungsoptionen - intelligente Technik erhöht den Komfort und die Effizienz im Badezimmer. Ähnlich wie im Badezimmer werden auch in der Küche immer mehr smarte Technologien eingesetzt. Vom intelligenten Kühlschrank, der den Vorrat überwacht, bis hin zum vernetzten Herd, der per Smartphone gesteuert werden kann - smarte Küchengeräte erleichtern den Alltag und sparen Zeit.

Diese Trends in Bad und Küche bieten Inspiration für die Gestaltung moderner, funktionaler und ästhetisch ansprechender Räume. Egal, ob ein neues Zuhause eingerichtet oder eine Renovierung geplant werden soll, diese Trends können helfen, eine zeitgemäße und komfortable Umgebung zu schaffen. *red*

**LANG**  
Küchen  
Accessoires

Eberstädter Straße 48  
64319 Pfungstadt  
Küchen: 06157-93755-20  
Accessoires: 06157-93755-66

[www.lang-kuechen.de](http://www.lang-kuechen.de)





## Von Küche bis Bad – alles durchdacht

Beim Kauf einer neuen Küche geht es nicht immer um eine Küchenzeile mit einer Anzahl an notwendigen Elektrogeräten. So zeigt sich der Trend eher zu offenen Küchen, die sich dem Wohn- und Essbereich anschließen. Dabei bilden Insellösungen eine Brücke zwischen Kochen und Gemütlichkeit. Eine Sitzgelegenheit für das Frühstück am Morgen oder die kleine gesellige Runde beim Kochen können in die Planung der Kochinsel mit eingebunden werden. Von der Küche über das Esszimmer bis hin zum Wohnzimmer und Bad: Die flexiblen Möbelsysteme der Küchenhersteller machen es möglich. Durch die durchdachten Möbelbausteine und die große Auswahl an Fronten und Oberflächen ist es möglich, das Zuhause in einem durchgängigen Stil zu gestalten. Ob Küche, Eingangsbereich, Homeoffice, Wohn- oder Badezimmer – alles passt zusammen und kann kombiniert werden.

Wie man ein solches Zentrum des Wohnens perfekt gestalten kann, zeigt das Küchenfachgeschäft Gerlach Living in Reinheim, denn bei der Planung eines neuen Küchen- und Wohnbereichs geht es nicht nur um Design und moderne Technik. Die

Anordnung der Geräte und die Ergonomie spielen eine große Rolle. Damit alles passt, ist Beratung hier wichtiger als in vielen anderen Bereichen. Roman Gerlach, Inhaber des Küchenfachgeschäfts, ist nicht nur staatlich geprüfter Holztechniker und Tischlermeister, sondern auch leidenschaftlicher Hobbykoch. Diese Kombination macht ihn zum Profi, und das wissen seine Kunden zu schätzen. Für ihn ist jede Küche etwas Besonderes, sie soll lange halten, perfekt funktionieren und Freude bereiten. Durch die über 30-jährige Berufserfahrung weiß Gerlach, worauf es ankommt und gibt Tipps aus der Praxis: Lösungen finden, die überraschen und begeistern, und das nicht nur bei der Küche, sondern auch bei den Möbeln in den anderen Bereichen. Mit seinem Know-How, dem Showcase 360°-Planungsprogramm und seinem kompetenten hauseigenen Montageteam bietet das Küchenstudio den Großen der Branche Paroli. Hier steht Kundenzufriedenheit an erster Stelle. So ist er selbst nach dem Küchenkauf gerne für seine Kunden da und bietet einen Service, der nicht immer selbstverständlich ist. Mehr Infos im Internet unter [www.gerlach-living.de](http://www.gerlach-living.de). PR

Ein Holzboden und Holzmöbel können dem Badezimmer sogar einen glamourösen Charakter verleihen.



## Flächen-Induktion

Der Trend bei Designer-Küchen geht in eine Richtung: Reduktion. Für diesen optischen Anspruch ist ein Induktionsfeld mit integriertem Kochfeldabzug die Lösung. So wird auf die Dunstabzugshaube über dem Herd verzichtet. Doch worauf sollte man bei der Anschaffung achten? Grundsätzlich stehen zwei Konzepte zur Auswahl. Beim ersten befindet sich der Abzug in der Mitte des Kochfeldes. Bei der zweiten, technisch hochwertigeren Variante, ist der Abzug hinter dem Kochfeld. Modelle mit Zentralabsaugung sind zwar günstiger, doch wird die Kochfläche unterbrochen. Das Verschieben der Töpfe ist wenig komfortabel. *spp-o*

### *Holz im Bad – so geht's!*

Holz verträgt sich gut mit Wasser, es kann also auch bei der Badgestaltung zum Einsatz kommen. Die Waldschutzorganisation PEFC Deutschland e.V. hat dazu sechs Tipps, mehr Infos gibt es unter [www.pefc.de](http://www.pefc.de).

- Holz lebt, es kann Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben, wovon das Raumklima profitiert.
- Holz kommt auf Fußböden, als Wandpaneele und bei Badmöbeln zum Einsatz.
- Holzböden müssen vollflächig abgedichtet sein.
- Hölzer vorm Eindringen von Feuchtigkeit mit Öl, Wachs, Lasur oder Lack schützen. Schutzfilm regelmäßig erneuern, geöltes Holz nachölen. *djd*

MEHR FREUDE BEIM KOCHEN.

 **BORA**



[www.gerlach-living.de](http://www.gerlach-living.de)

Darmstädter Str. 51 | 64354 Reinheim

T.: 06162-919522

*living*  
**GERLACH**  
KÜCHEN &  
SCHLAFIDEEN

# Wohnen kann so schön sein



## Tageslicht als Schlüsselfaktor

Ein stimmungsvolles Zuhause lebt von Farben, Einrichtung und Tageslicht. Bei der Gestaltung von Innenräumen wird letzteres häufig vernachlässigt. Dabei kann das natürliche Element Licht, richtig eingesetzt, Räume transformieren. Tageslicht ist ein Schlüsselfaktor der Raumgestaltung. Es beeinflusst die Wirkung von Räumen maßgeblich und leuchtet sie als dynamisches Element nicht nur aus, sondern setzt Akzente und sorgt für Atmosphäre. Wer bisher bei der Raumgestaltung das natürliche Element Licht vermisst hat, kann im Dachgeschoss ohne großen Aufwand nachrüsten. Eine individuelle Beratung bietet etwa der Dachfensterhersteller Velux unter [www.velux.de/rundum-service](http://www.velux.de/rundum-service). spp-o



Richtig geplante und fachgerecht installierte Gelenkarmmarkisen eignen sich auch zur Beschattung großer Terrassenflächen.

## Sicherheit auf Schritt und Tritt

Die Wahl eines passenden Bodenbelages im Haus ist eine Entscheidung für mehrere Jahre. Von Anfang an sollte das Thema Sicherheit mitgedacht werden. Ein fester, kurzfloriger Teppich ist rutschfester als glatte Fliesen. Der Naturhaarteppich von tretford beispielsweise gibt durch seine besondere Rippenstruktur sowohl auf Zimmerböden als auch in Fluren und auf Treppenstufen guten Halt. Infos: [www.tretford.eu](http://www.tretford.eu).

## Schlanker Sonnenschutz

Gelenkarmmarkisen sind der Klassiker für die Beschattung von Terrasse oder Balkon. Sie sind schlank aufgebaut, verschwinden in eingerolltem Zustand platzsparend an der Hausfassade und lassen sich vielseitig gestalten. Bei der Planung und Installation lohnt es sich, mit einem Sonnenschutz-Profihandwerker zusammenzuarbeiten. Der Markisenprofi kann auch Tipps geben, welche Ergänzungsprodukte sinnvoll sind. *djd*



## Sommer-Outfit für Ihre Lounge!

Wir beziehen Ihre Sitzmöbel neu.

„Gesund schlafen - schöner wohnen“

[www.raumausstattung-kniess.de](http://www.raumausstattung-kniess.de)  
Tel. (06151) 5 44 07

**Kniess**  
Betten- & Raumausrüstung



### Tip:

Viele Menschen empfinden den Duft der Zirbe, die ein aromatisches Öl freigibt, besonders angenehm und beruhigend. Während Möbel aus Eiche, Wildeiche, Esche oder Kastanie mit pflanzlichen Natur-Ölen veredelt werden, bleibt die Oberfläche der Zirbe vollkommen unbehandelt.

## Alles "Bio" im Schlafzimmer

Kaum etwas ist für das Wohlbefinden förderlicher als eine geruhsame Nacht. Immer mehr Menschen setzen dabei auf ein Bio-Schlafzimmer mit Naturmaterialien und aus Holz. Denn umgeben von Naturmöbeln und Bio-Bettwaren hat man beste Voraussetzungen, um ausreichend Energie für den nächsten Tag tanken zu können.

Zum Naturbett passen Matratzen aus reinem Naturlatex und Bio-Schlafsysteme für eine feinfühlig Körperanpassung. Die Kautschukmilch wird in flüssiger Form direkt vom Baum geerntet und an-

schließend umweltschonend weiterverarbeitet. Naturlatex ist punktelastisch, passt sich dem Körperbau an und reguliert auch die Feuchtigkeit. Manche Menschen befürchten, dass eine Bettkonstruktion aus Metall aufgrund elektromagnetischer Störfelder den erholsamen Schlaf behindern könne. Die Alternative sind metallfreie Massivholzbetten. Alle Einzelteile des Bettes werden durch vorbereitete schräge Holzdübel in sorgfältig gebohrte Holzlöcher gesteckt. Den Rest macht die Schwerkraft, denn durch das Gewicht des Holzes ist diese Verbindung von Anfang an fest und 'knarrfrei' *djd*





# 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-Tex", führt Jan Kohlpaintner aus. *PR*



© DJD/LaModula/Adrian Hipp, © DJD/LaModula, © Kohlpaintner's Matratzenwelt

[www.matratzenwelt.net](http://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](http://www.matratzenwelt.net)

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



# Wohngesund

Rund 80 bis 90 Prozent unserer Lebenszeit halten wir uns in Innenräumen auf – einen großen Teil davon in den eigenen vier Wänden. In unserem Zuhause verbringen wir Zeit mit der Familie, finden Entspannung und tanken Kraft. Immer häufiger arbeiten wir auch hier. Homeoffice und mobiles Arbeiten haben sich in Deutschland etabliert. Umso wichtiger ist es daher, dass wir uns im ei-

genen Heim auch wohlfühlen. Ein gutes Raumklima spielt dabei eine große Rolle.

Schadstoffe im Haus können vielfältige Beschwerden verursachen, etwa Schwindel, permanente Müdigkeit oder Kopfschmerzen. Wer darüber nachdenkt, neu zu bauen, sollte daher ein besonderes Augenmerk auf hochwertige, geprüft schadstoffarme Materialien und Baustoffe sowie eine fachgerechte, kontrollierte Verarbeitung der Produkte achten. Zertifizierungen durch unabhängige Prüfinstitute und seriöse Prüfsiegel können Orientierung bieten.

Holz als natürlicher Baustoff trägt wesentlich zu einem gesunden Wohnklima bei. Beim badischen Fertighaushersteller WeberHaus etwa wird jedes Haus aus PEFC-zertifiziertem Holz gebaut, das aus verant-

wortungsvoller heimischer Forstwirtschaft stammt.

Auch eine moderne Lüftungsanlage gehört zum gesunden Bauen: Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass in Gebäuden ohne eine solche Technik gesundheitsbedenkliche Emissionen entstehen – gerade, weil die Gebäude heutzutage sehr dicht gebaut werden. Es ist ausgeschlossen, das über eine Fensterlüftung zu lösen. Wer ein Eigenheim baut, sollte also unbedingt an eine Lüftungsanlage denken, am besten mit Wärmerückgewinnung und sensorgesteuert – unter [www.weberhaus.de](http://www.weberhaus.de) kann man sich zur multifunktionalen Frischluft-Wärmetechnik informieren. Neben der Regulierung der Raumluft schützen die Filter der Anlage vor Feinstaub und Pollen, was besonders für Allergiker wichtig ist. *djd*



## Farben machen Räume

Wer möchte schon jeden Tag dieselben Sachen anziehen? So wie Mode für Vielfalt und Individualität steht, so wird auch die Einrichtung der eigenen vier Wände zum Spiegelbild der Persönlichkeit. Designs, Materialien und vor allem die verwendeten Farben machen aus Räumen ein echtes Zuhause. Dabei kommt es neben dem persönlichen Geschmack vor allem auf die grundsätzliche Wirkung verschiedener Farbtöne sowie auf das kreative, stillichere Kombinieren an. Schließlich muss es

nicht immer weiß sein - farbig gestaltete Wärme bringen mit wenig Aufwand viel Behaglichkeit ins Haus oder in die Wohnung.

Wandflächen, Decke und Boden prägen schon aufgrund ihrer schieren Größe ganz wesentlich die Wirkung eines Raums. Während Rot für Wärme, Energie und Behaglichkeit steht, vermittelt Blau eine beruhigende Kühle. Grün gilt aus gutem Grund als Farbe der Hoffnung, sie holt buchstäb-

lich die Natur ins Haus, ebenso wie Grau-, Braun- und Beige-Töne. Dabei ist aber Rot nicht gleich Rot. Verschiedene Farbstufungen stehen für eine eigene Wirkung. Für Vielfalt und eine einfache Orientierung bei der Auswahl umfassen etwa die Schöner Wohnen Designfarben die sechs wichtigsten Grundfarben in jeweils fünf Varianten. Das Resultat sind insgesamt 30 Grau-, Braun-, Gelb-, Rot-, Blau- und Grüntöne, die sich auch untereinander kreativ kombinieren lassen. *djd*

Das Gestalten mit Farbe verändert die Wirkung eines Raums einfach und schnell. Mit ihren hochkonzentrierten Pigmenten sind die Designfarben besonders gut deckend und einfach mit der Rolle zu verarbeiten. Sie schaffen eine feinnatte Optik mit angenehmer Haptik. Zugleich werden die Ansprüche an eine gesunde Wohnungseinrichtung erfüllt: Die Dispersionsfarben sind frei von Konservierungsmitteln, auch Allergiker können damit ihr Zuhause gestalten. Unter [www.schoener-wohnen-farbe.com](http://www.schoener-wohnen-farbe.com) gibt es mehr Details und Tipps zur Verarbeitung. *djd*

## Sauberes Zuhause, gesunder Geist!

Eine aufgeräumte und saubere Umgebung kann sich ohne Zweifel positiv auf die mentale Gesundheit auswirken. Doch wie genau hängen Umgebung und Wohlbefinden eigentlich zusammen? Eine im Jahr 2010 veröffentlichte Studie der University of California hat gezeigt, dass Menschen, die ihr Haus als unordentlich empfanden, höhere Cortisolspiegel aufwiesen - ein Hormon, das mit Stress in Verbindung gebracht wird! In der heutigen hektischen Welt, in der wir oft mit Stress und Unruhe konfrontiert sind, kann eine ordentliche Umgebung dazu beitragen, Entspannung zu fördern. Eine aufgeräumte Umgebung ermöglicht es uns, uns besser auf unsere Aufgaben zu konzentrieren. Ein sauberes Schlafzimmer mit ordentlich gemachtem Bett und aufgeräumten Nachttischen kann zu einer besseren Schlafqualität beitragen. Das regelmäßige Putzen minimiert die Ansammlung von Staub, Schmutz und Allergenen wie Pollen, Tierhaaren und Milben. *red*



# Herbstvorfreude!



1



2



3



6



4



5



7



1 ppd Mugs "Pure Meadow" | 2 IHR Collection Green & White Pumpkin | 3 IHR Green & White Pumpkin Geschirrtuch | 4 Ambiente "Sweet Little Bird", Kissenbezug 40 x 40 cm | 5 Ambiente Collection "Colourful Summer Flowers" | 6 Mittelpunkt, Becher "im Garten", Teller "Anemone", Teller "Zuckerwatte" | 7 Mittelpunkt Becher "Blüten"



**Schaulade**  
Schönes und Schenken  
eberstadt

**Greengate Herbsttrend**  
„Alice Oyster“  
zaubert französisches  
Lebensgefühl auf den Tisch!



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

# Schöne Garten- Momente



Nach dem Düngen das kräftige Wässern nicht vergessen!

## Kleines Dünge- Einmaleins

Mit Luft und Liebe ist es nicht getan. Um zu gedeihen, brauchen Pflanzen auch Wasser und Dünger. Magnesium, Kalium, Stickstoff und viele andere Nährstoffe sorgen für üppiges Wachstum und eine reiche Ernte. Eine clevere Wahl ist ein organisch-mineralischer Volldünger, der die Vorzüge beider Optionen vereint. Wie beispielsweise der Compo Bio Blaudünger. Dieser besteht zu 100 % aus rein natürlichen Rohstoffen in Bioqualität, die so zusammengestellt sind, dass selbst Starkzehrer bestens versorgt werden. Mit sofortigem Effekt genauso wie mit Langzeitwirkung. Ein Flüssigdünger eignet sich optimal für Topf- und Kübelpflanzen. Er wird alle zwei bis drei Wochen ins Gießwasser gegeben. Am besten nehmen die Wurzeln den Dünger auf, wenn das Pflanzsubstrat bereits leicht feucht ist. *spp-o*





## Feurige Gemütlichkeit

Frische Luft, das Zwitschern der Vögel und die wärmenden Strahlen der Sonne – all das zieht uns nach draußen. Sobald das Wetter mitspielt, werden Garten und Terrasse zum zweiten Wohnzimmer. Für alle, die den Abend erleuchten möchten, bietet das ostfriesische Traditionsunternehmen Leda Feuerschalen und Fackeln mit höchsten Ansprüchen an Individualität und Funktionalität an. Das Besondere: Alle sind aus flüssigem, glühendem Gusseisen zu hochwertigen Einzelstücken in Form gegossen. Sie sind absolut hitzebeständig, haben eine nahezu unbegrenzte Lebensdauer und punkten durch ihr ästhetisches Understatement. Die gusseisernen Feuerspender können unter [www.leda-direkt.de](http://www.leda-direkt.de) bestellt werden. *spp-o*



[www.baumann-gaerten.de](http://www.baumann-gaerten.de)

## Verwöhn- Kultur statt einfach nur Gartenpflege!

Unsere geschulten Jungs im **grünen Service-Mobil** packen an. Fachgerecht und einfühlsam, hübschen sie nicht nur auf, sondern versorgen, ersetzen, pflanzen um. Was blühen und gedeihen soll, wird optimal betreut, Störendes entfernt. Schenken Sie sich einen gesunden, gepflegten Garten. Und das Gefühl, umsorgt zu werden!

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





## Dorade mit Fenchel

**Zutaten:** 8 Knoblauchzehen · 500 g Kirschtomaten an der Rispe · Salz, Pfeffer, Zucker · 4-5 Thymianzweige · 3-4 Rosmarinzweige · 6 EL Olivenöl · 1 Dorade, küchenfertig geschuppt und ausgenommen, ca. 1,2 kg schwer · 1/2 Zitrone

**Zubereitung:** Fenchel längs in dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehen halbieren und zusammen mit Kirschtomaten mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und zusammen mit den Kräutern und der Hälfte des Olivenöls vermischen. Dorade auf beiden Seiten mehrmals im Abstand von ca. 2 cm einschneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, Zitrone in Scheiben schneiden und in die Bauchhöhle legen. Alles auf die heiße Römertopf-Plancha legen und 10 Minuten auf dem Grill braten.



## Gegrillte Zucchini-Käse-Spieße

**Zutaten (2 Spieße):** 2 Zucchini · 1 "St. Mang Rubius würzig" · 4-5 EL Olivenöl · Salz und Pfeffer · Basilikum · Chiliflocken

**Zubereitung:** Rubius würfeln. Zucchini längs in dünne Streifen hobeln. Je einen Käsewürfel mit einem Zucchinistreifen umwickeln und auf die Spieße stecken. Öl, Basilikum und Chiliflocken zu einer Marinade verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Spieße damit bepinseln. 3-4 Minuten grillen.





# Hauptsache lecker

## Natürlich vom Grill

Die warmen Tage des Sommers locken uns nach draußen, und eine der beliebtesten Aktivitäten ist zweifellos das Grillen. Es ist eine Kunst, die uns die Natur und die Freude des gemeinsamen Essens näherbringt. Die Kombination aus dem Duft von Holzkohle oder Grillbriketts und dem leckeren Aroma, das frisch gegrilltes Fleisch, Gemüse oder sogar Obst verbreiten, ist einfach unwiderstehlich. Das Grillen ist mehr als nur das Zubereiten von Mahlzeiten; es ist ein soziales Ereignis, das Familien und Freunde zusammenbringt. Gemeinsam vor dem Grill zu stehen, während das Fleisch langsam zart und saftig gart, schafft eine einzigartige Atmosphäre der Geselligkeit und Freude. Das Knistern der Kohlen und das rhythmische Wenden des Grillguts sind dabei schon fast meditativ.

Die kulinarischen Möglichkeiten beim Grillen sind schier endlos. Ob saftige Steaks, mariniertes Hähnchen, gegrillter Fisch oder frisches Gemüse - für jeden Geschmack ist etwas dabei. Marinaden und Gewürze verleihen den Speisen eine besondere Note und sorgen für Geschmacksexplosionen auf der Zunge. Frische Maiskolben, gefüllte Paprikaschoten oder gegrillte Ananasringe werden zu köstlichen Alternativen, die selbst eingefleischte Fleischesser begeistern können.

Grillen ist übrigens eine Tradition, die in vielen Ländern gepflegt wird. Jede Region bringt ihre eigenen Rezepte und Zubereitungstechniken mit sich, die die Vielfalt und kulturelle Bedeutung dieser Art des Kochens zeigen. *red*

# Endlich Fer

## Tipps für einen entspannten Familienurlaub

Endlich wieder verreisen! Das möchten jetzt viele: Letztes Jahr hat die Zahl der Urlaubsübernachtungen um 45,3 Prozent im Vergleich zum Vorjahr zugenommen (Statistisches Bundesamt, 2023).

### Tipp 1: Ferienhaus = Freiheit

Auf einmal 24 Stunden am Tag zusammen sein – das ist nicht immer ganz einfach. In Ferienhäusern können Familien nach ihrem eigenen Rhythmus leben, Rückzugsmöglichkeiten schaffen und es gibt genügend Platz für gemeinsames Kochen und Spieleabende. Kein Wunder, dass Ferienhäuser immer beliebter werden. Ferienhausspezialist Belvilla verzeichnet bei Urlaubern aus Deutschland für 2022 ein Buchungsplus von 30 Prozent gegenüber 2019.

### Tipp 2: Entspanntes Buchen

Familien sind meist an Schulferien gebunden und suchen familienfreundliche Unterkünfte. Die besten sind schnell vergriffen. Deshalb: lieber früh als spät buchen. Wer trotzdem flexibel bleiben will, dem bieten viele Unterkünfte die Möglichkeit, bis kurz vor Reiseantritt kostenfrei zu stornieren. Unter [www.belvilla.de](http://www.belvilla.de) können Gäste gezielt nach solchen Unterkünften filtern.

### Tipp 3: Entspannte Anreise

Die Anreise mit dem Auto ist besonders attraktiv: keine Gepäckvorschriften, keine feste Startzeit und flexible Pausen. Gut zu wissen: Freitag und Samstag ist es zu Ferienzeiten voll auf Autobahnen, entspannter ist es zum Wochenanfang. *akz-o*



## Stressfreier Aufenthalt garantiert

Besonders bei Familien stehen Ferienhäuser hoch im Kurs: Bei etwa jedem dritten Aufenthalt, der im letzten Jahr bei Belvilla gebucht wurde, war mindestens ein Kind dabei.

Damit der Urlaub für Klein und Groß entspannt wird, muss der

Nachwuchs gut beschäftigt werden. Viele Ferienhäuser bieten jede Menge Platz für Spielzeug und sind oft mit familienfreundlichen Extras wie großer Küche, Fitnessbereich, Billardtisch, Spielecke, Garten oder Pool – ideal für alle mit Kindern, die schwimmen können

– ausgestattet. Für alle, die gerne als Familie unter sich bleiben möchten, sind frei stehende Ferienhäuser empfehlenswert.

Tipp für Ausflüge: Von Ponyreiten bis zur Shoppingtour – es sollte für jedes Familienmitglied etwas dabei sein. *akz-o*



# ien!



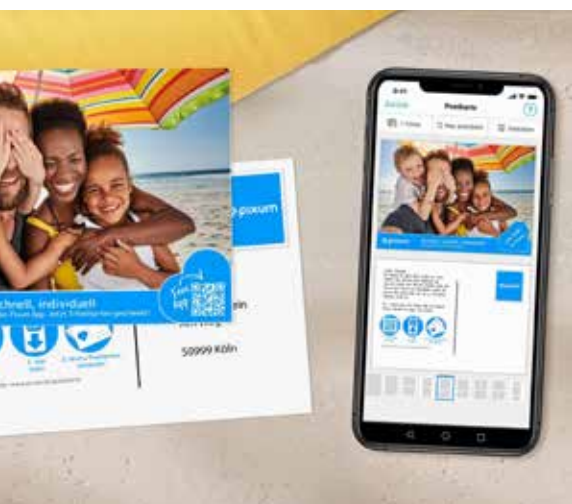
## Fotos auf Reisen schicken

Ein Stück vom eigenen Urlaubsglück weitergeben und den Lieben zu Hause mitteilen, wie es einem gerade geht: Grüße aus den Ferien sind für viele ein Muss. Ebenso freuen sich die Empfänger darüber, dass die Reisenden an sie denken und Eindrücke von schönen Orten sowie fröhlichen Erlebnissen mit ihnen teilen. Allerdings sind auch die traditionellen Urlaubsgrüße längst in der digitalen Zeit angekommen. Zwei von drei Urlaubern (65 Prozent) gaben laut Statista in einer Umfrage im Juni 2022 an, dass sie Text- und Foto-Nachrichten über Messenger-Dienste schicken, darüber hinaus werden oft soziale Medien genutzt. Immerhin ein knappes Drittel (30 Prozent) versendet Feriengrüße (zusätzlich) per Post.

Die klassische Postkarte hat also weiterhin ihre Fans, bietet aber zugleich ein paar Herausforderungen. Welches Porto gehört darauf und wo findet sich der nächste Briefkasten? Zudem sind insbesondere aus dem Ausland die Zustellzeiten kaum absehbar - häufig sind die Urlauber schon lange wieder zurück, bevor ihr Gruß zu Hause eintrudelt. Schneller und einfacher ist es, gedruckte Karten per App an Empfänger in ganz Europa zu versenden. Mehr als eine Internetverbindung ist nicht notwendig, um etwa eine Pixum Postkarte individuell zu gestalten und zu verschicken. Denn anders als bei fertigen Standard-Exemplaren vom Souvenirstand, werden diese Grüße mit eigenen Schnappschüssen verschönert. *djd*

## Schneller Versand

Aufgrund der schnellen Zustellzeit von unter drei Tagen kommen die persönlichen Urlaubsgrüße sogar noch rechtzeitig an, wenn man sie erst gegen Ende der Reise verschickt. Die Handhabung ist denkbar unkompliziert: Fotos auswählen, Postkarte in der App gestalten, Kurztex und Adresse hinzufügen und die fertige Karte mit dem Handy absenden. Unter [www.pixum.de/postkarte](http://www.pixum.de/postkarte) finden sich weitere Details sowie die kostenfreie App für Android oder iOS zum Download. Die ersten drei Pixum Postkarten sind bis Ende Oktober 2023 kostenlos.





**DAS FARBENREICH**  
 Kerstin Geduldig-Khalili  
 Malbegleiterin · Diplom-Kunsttherapeutin (HKP)

- Begleitetes Malen
- ... für Kinder
- ... für Jugendliche
- ... für Erwachsene
- Ein Ort
- ... der Ruhe & Kreativität
- ... der Persönlichkeitsentwicklung
- ... der Selbstreflexion
- ... der Lebensbegleitung
- Einzel- & Gruppenangebote
- Seminare

Heidelberger Straße 35 · Seeheim  
 (Eingang über Fliederweg)  
[www.das-farbenreich.de](http://www.das-farbenreich.de)

Wir wünschen farbenfrohe Ferien!

# Ausflüge im Sommer



Ob Fahrradtour, ein Nachmittag am Badensee oder die Wanderung in den Bergen: Der Sommer ist ideal, um mit Freunden oder der Familie viel Zeit in der Natur zu verbringen. Neben den Liebingsmenschen braucht es für einen gelungenen Ausflug allerdings auch etwas Planung. Mit dieser Checkliste hat man garantiert alles Nötige dabei:

**1. Getränke:** Um unterwegs fit zu bleiben, sollte für jeden Teilnehmer genügend Wasser dabei sein. Als Richtwert empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung etwa 1,5 Liter am Tag pro Person. Bei sportlich ausgerichteten Ausflügen wie Wanderungen, Fahrrad- oder Klettertouren sowie bei sehr warmen Temperaturen braucht man jedoch häufig drei- bis viermal so viel.

**2. Snacks:** Ganz egal, ob man nur zwei Stunden oder den ganzen Tag unterwegs ist: Ein paar Kleinigkeiten zu essen für zwischendurch sollten immer im Rucksack sein. Hier bietet es sich an, etwas mitzunehmen, das sich ohne Besteck essen lässt und nicht gekühlt werden muss wie Weintrauben, Bananen oder Cocktail-Tomaten. Auch Snacks wie die Brandt Minis sind einfach zu transportieren und benötigen keine lange Vorbereitung.

**3. Sonnenschutz:** Wer viel draußen unterwegs ist, sollte an passenden Sonnenschutz denken. Regelmäßiges Eincremen mit Sonnencreme schützt die Haut vor der schädlichen UV-Strahlung, ein Sonnenhut vor einem Hitzschlag. Wer empfindliche Augen hat, sollte zudem eine Sonnenbrille mitnehmen.

**4. Wichtige Dokumente:** Wenn man in der Natur unterwegs ist, braucht man zwar nicht viel - ein paar Dokumente sollte man aber für den Fall der Fälle immer dabei haben. Dazu zählen der Personalausweis, Bargeld, EC-Karte sowie die Krankenversichertenkarte.

**5. Kleines Erste-Hilfe-Set:** Um kleine Verletzungen schnell selbst behandeln zu können, ist es wichtig, immer ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Pflastern in verschiedenen Größen und Mullbinden dabei zu haben. Für Ausflüge in Wald und Wiese sollte zudem eine Zecken-Pinzette eingepackt werden. Und ein Mückenspray wirkt gerade am Abend Wunder. *djd*



## Zwischen Nadel, Faden und Filz

Die Galerie Netuschil in Darmstadt lädt zur Ausstellung rund um textilem Material und Technik in der Kunst der Gegenwart ein. Die Ausstellung, die am Sonntag, den 13. August 2023 eröffnen wird und bis zum 23. September 2023 zu sehen ist, umfasst ausgewählte zeitgenössische Positionen textiler Kunst von 15 Künstlern. Die Ausstellung wird von Führungen (u.a. am Freitag, 25. August 2023, 19.00 Uhr), einem Künstlergespräch (Freitag, 8. September 2023, 19.00 Uhr) zum Medium des Textilen, der Finissage (Freitag, 22. September 2023, 19.00 Uhr) und einer Performance mit Körperskulpturen begleitet! *red*



# Herbstputz!

Am Samstag, 14. Oktober 2023, findet in der Zeit von 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr wieder die Umweltaktion „Heppenheimer Herbstputz“ statt. Eine saubere Stadt und eine müllfreie Landschaft sind ein wichtiges Stück Lebensqualität. Der Herbstputz bietet eine gute Gelegenheit, aktiv zu werden und mit Freunden, Nachbarn, Vereinskameraden oder Arbeitskollegen in

Heppenheim achtlos weggeworfenen Müll einzusammeln.

Nach getaner Arbeit sind alle Teilnehmer wieder bei der Feuerwehr im Hauptstützpunkt, Dieselstraße 2, zu einer Stärkung eingeladen.

Interessierte können sich bereits jetzt, spätestens bis Donnerstag, 12. Oktober 2023, telefo-

nisch unter 06252 13-1258 oder per E-Mail unter [bauhof@stadt.heppenheim.de](mailto:bauhof@stadt.heppenheim.de) anmelden. Dabei sollte auch die Zahl der voraussichtlich teilnehmenden Personen angegeben werden. Die Einweisung in den Ablauf der Aktion und die Ausgabe der Gerätschaften erfolgt am Donnerstag, 12. Oktober, ab 19:00 Uhr, im Baubetriebshof, Kalterer Straße 4a. *red*

## Zecken-Alarm im Grünen

Zecken gibt es nicht nur auf dem Land – auch im städtischen Grün sind die gefährlichen Parasiten inzwischen aktiv. Die richtige Vorsorge ist wichtig, denn die Parasiten können gefährliche Krankheitserreger wie die Viren der Frühsommer-Meningoenzephalitis (kurz FSME) übertragen. FSME ist eine Erkrankung der Hirnhäute und des zentralen Nervensystems. Sie ist nicht mit Medikamenten heil-

bar und kann in Einzelfällen sogar tödlich verlaufen. Durch Impfen kann man sich jedoch schützen. „Wer für die aktuelle Zeckensaison noch einen Impfschutz benötigt, kann ein schnelles Impfschema nutzen“, erklärt Zeckenexperte Prof. (a. D.) Dr. Jochen Süss. So kann innerhalb weniger Wochen ein FSME-Impfschutz aufgebaut werden – auch kurzfristig vor einem Urlaub oder Ausflug. *spp-o*



## Hessentags-Gewinner begeistert über Lastenrad



v.l.n.r.: Cecilia Sartison, Familie Klein und Luzia Spieß mit ihren Kindern

Gemeinsam mit den Volksbanken Raiffeisenbanken in Hessen war die Volksbank Darmstadt-Südhessen Sponsor des 60. Hessentages in Pfungstadt. Absolutes Highlight für Jung und Alt war ein Foto-Gewinnspiel, bei dem es dank der Kooperation mit CITYBIKE Darmstadt ein hochwertiges E-Lastenrad der südhessischen Firma RIESE + MÜLLER sowie zwei Gutscheine zu gewinnen gab - im Wert von insgesamt 10.000 Euro. Riesig war die Freude bei Anna-Katharina Klein aus Eberstadt, als sie erfuhr, dass sie die Hauptgewinnerin ist. Die dreiköpfige Familie hatte schon länger mit dem Gedanken gespielt, zukünftig ein autofreies Leben führen zu wollen, da passte das E-Lastenrad haargenau. Das Modell von RIESE + MÜLLER im Wert von 7.000 Euro ist ein praktischer Helfer im Alltag. Familie Klein ist auf jeden Fall absolut begeistert von ihrem Gewinn und freut sich darauf, das Lastenrad in Zukunft für Einkauf, Kinder-Transport und vieles mehr nutzen zu können. Neben dem Hauptgewinn wurden auch noch zwei tolle Gutscheine verlost, die bei CITYBIKE zum Beispiel für den Kauf eines Fahrrads oder für Zubehör, eingelöst werden können. Ein 2.000 Euro-Gutschein ging an Luzia Spieß aus Eschollbrücken und über 1.000 Euro freute sich Cecilia Sartison aus Pfungstadt. Bei der Preisübergabe der CITYBIKE-Gewinne im Gesamtwert von 10.000 Euro gab es dann auch nur strahlende Gesichter. *PR*



## Slacklining in Schloss Dornberg

In einem fünfteiligen Slackline-Kurs der Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS), der sich an Anfänger richtet, lernen die Teilnehmer das Auf- und Absteigen, Stehen und Gehen und nach kurzer Zeit die ersten kleinen Tricks auf dem Gurtband. Alle Altersstufen profitieren von den Übungen. Diese schulen das Gleichgewicht und die Balance durch Stärkung der Tiefenmuskulatur in Rücken und Rumpf. Die Bewegung auf dem Band kann Motorik und Koordination verbessern und so die Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Dabei ist die Slackline anfangs in Kniehöhe auf kurzer Distanz gespannt. Das Lernen erfolgt in Kleingruppen, sowohl mit gegenseitiger Hilfe, aber auch mit weiteren Hilfsmitteln und schließlich ohne Hilfe. Teilnehmer erhalten zudem wichtige Infos über das Material, den Aufbau und die Sicherheit. Der Kurs beginnt am Dienstag, 5. September 2023, und endet nach fünf Einheiten am 10. Oktober. Dozent Tobias Rückert leitet ihn jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr auf dem Gelände von Schloss Dornberg, Hauptstraße 1 in Groß-Gerau. Die Kursgebühr beträgt 71,98 Euro. Anmeldungen sind per Mail ([info@kvhsgg.de](mailto:info@kvhsgg.de)), telefonisch (06152 1870-0) oder über die Homepage möglich: [www.kvhsgg.de/gesundheitsred](http://www.kvhsgg.de/gesundheitsred)

[volksbanking.de/boersentalk](http://volksbanking.de/boersentalk)

Livestream  
jeden dritten  
Dienstag im  
Monat um  
19:00 Uhr!


# Aktien, Zinsen und Wirtschaft

**Volksbanking-Börsentalk**



**Einladung zum Kapitalmarkt-Livestream**  
Welche Trends und Themen bewegen die Kapitalmärkte zurzeit, was sind die Hintergründe und, vor allem, was heißt dies für Ihre private Geldanlage? Melden Sie sich unter [volksbanking.de/boersentalk](http://volksbanking.de/boersentalk) an.

**Volksbank**  
Darmstadt-Südhessen eG

unfreier Lehnsmann	Speer der Zulus	starr blicken	Glühstrumpferfinder	Rauschgift (Abk.)	Heringsfisch, Maifisch	eine der Kanalinseln	das All-Eine' der chin. Philosophie	Sternbild des Südhimmels	Kindertrompete	Alpenbergmassiv	trocken	Fremdwortteil: Italien	griechische Sagen-gestalt									
					Bleibuchstabe (Druck)				Staat in Osteuropa													
Unsinn (ugs.)			2		ital. Klosterbruder (Kw.)		zuer-sichtlich				5		Verbin-dungs-stift									
kochen						ostafrika-nischer Insel-staat					bibi-sche Land-schaft											
				ein Binde-wort	<div style="text-align: center;">  <p><b>Schnäppchenmarkt</b> am Samstag, 12. August, 8:00-14:00 Uhr vor unserem Ladengeschäft</p> <p><a href="http://www.vogelsang-schmuck.de">www.vogelsang-schmuck.de</a></p> <p>Heidelberger Landstr. 200 · 64297 Darmstadt · Tel.: 0 61 51 / 94 34 85</p> </div>								eine Zugma-schine (Kw.)									
Sage, Kunde			Stadt westl. von Stuttgart																		3	
Berg in Graubünden																			Schlim-mes	band-förmiges Blumen-gebilde		
spanischer Frauenname																						
gen-manipuliertes Wesen	Ort am Genfer See	eiszeitlicher Höhenzug																	ägypt. Gott der Fruchtbarkeit		Hand-arbeits-utensil	
				Ausdruck d. Überraschung															mexikan. Schau-spielerin, ... Hayek	Zoo-gebäude für Klet-tertiere	griechi-scher Buch-stabe	
schwedischer Filmstar (Greta) †	süd-amerikanisches Haustier			männlicher franz. Artikel									spanischer Artikel		japan. Verwaltungs-bezirk	Initialen Armanis	Kaiserstadt in Vietnam	französisch: Straße	Vorname der Dunaway			
Prinzessin von Monaco													mit Garn befestigen		religiöse Lehrer der Hindus			US-Mittler-sender (Abk.)			sinnliche Liebe	
				weibliches Lasttier															Para-dies-garten		1	
Strom der nord. Unterwelt	tätiger Andenvulkan		eingeschaltet								Tiber-zufluss											
Fluss durch Lüttich											Pflanzen-faserarten	unteres Rumpf-ende										
ein Hautaus-schlag		8											11									
				ausgemergeltes Pferd							nützlich (lat.)											
Frauenkurz-name	spanisch: mir, mich	7									Sonder-polizei-einheit (Abk.)		Schul-material									
ein Emirat											dt. Kabarettist (Jochen)	europ. Fußball-bund (Abk.)	österr. Maler † 1918 (Egon)									
Wäschebehälter	franz. Dramatiker † 1699	töricht	babylonische Gottheit																			
				einer der Argonauten	Gartenstiefmütterchen		überbackene Speise	beim ersten Versuch (auf ...)	Trinkspruch in Skandinavien	flott, elegant		9										
direkter Nachbar							unverhüllt				veraltet: Lied	int. Kfz-Z. Kroatien										
				See in der Türkei	Zeit ohne Sonnenlicht		6		Fluss in Peru	indische Anrede			10									
Zimmerwinkel	ugs.: dicker Bauch						Initialen Kafkas	Napoleons Exil (Insel)			molda-wische Währung											
Nord-sudanesen				begeistert bemühen					gene-tischer ‚Finger-abdruck‘	4		Abk.: loco citato										
Männername				Lot						ägypti-sche Pyramidenstadt												

Gewinnen Sie mit dem **A<sup>4</sup>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. August 2023 senden an: agentur stilEcht GmbH, Schillerstraße 2, 64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: [gewinnspiel@agentur-stilecht.de](mailto:gewinnspiel@agentur-stilecht.de)

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



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

## WER WAR'S?

Unser gesuchtes August-Kind wurde am 12. August 1887 in Wien geboren. Nach dem Abitur studierte er in seiner Heimatstadt Mathematik und Physik, promovierte 1910. Nach seiner Zeit als Soldat im Ersten Weltkrieg lehrte er in Jena, Stuttgart, Breslau und Zürich. An der schweizer Uni hatte er den Lehrstuhl für Theoretische Physik inne, den vorher auch schon Albert Einstein bekleidete. Während dieser Zeit animierte ihn ein Urlaub in Arosa unsere gesuchte Persönlichkeit zu einer physikalischen Gleichung, die seinen Namen trägt. Danach zog es ihn nach Berlin. Später, als die Nazis an die Macht kamen in Deutschland, zog unser Gesuchter weiter nach Oxford in England. Im gleichen Jahr erhielt er auch den Physik-Nobelpreis. Als seine Grazer Professur wegen politischer Instabilität seiner Person von der Uni einfach neu ausgeschrieben wurde, ging er nach Rom, von dort nach Dublin. Erst lange nach dem Krieg kam er 1956 nach Wien zurück und lehrte dort bis zu seinem Tod am 4. Januar 1961 Theoretische Physik. Zeit seines Lebens versuchte er, Aussagen der Quantenphysik auf Alltagsgegenstände anzuwenden, woraus sein bedeutendstes Gedankenexperiment resultiert.



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

**VIEL SPASS  
auf der  
SEE'MER  
KERB!**



Termine und Beratung  
unter 06257-969371  
Bergstraße 5,  
64342 Seeheim-Jugenheim  
[www.coiffeur-keimp.de](http://www.coiffeur-keimp.de)

ABBC		AAL	LOW	PZ
EEHI		NOT		
NRS				
ABLZ				
OPST				
COW				ABEI NSTU
AARRT			APR	
AEHLU		PS		
AB			AINV	
EEIR				
AIMOR	AEE LLMR	CEIIK NNTZ	IOU	EEHX
				AHN
ACINN		ENNTU		EEH NRU
			AEGNR	NO
AEE PST		AENS	EENR	
				OU
EILNN				GO
AIL			EGOR	EE
EEEG GNNT				E E



**MOBIL.  
NACHHALTIG.  
GUT.**

**Wir wünschen  
viel Spaß auf der Kerb!**

**KRAFT** AUTOHAUS

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



## A4-FORMAT IM SEPTEMBER 2023:



# Leicht oder deftig?

So schmeckt der Herbst

# Urlaub für Daheim

Erholung für Körper & Seele

# Planung ist alles

Energieversorgung für zuhause

## 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: © djile

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.

© Photographee.eu

## Lösung der Rätsel der Ausgabe im Juli 2023

Lösungswort:  
**LICHTSCHRANKE**

Der Gesuchte war:  
 Franz Kafka, geboren 3. Juli 1883 in Prag, Österreich-Ungarn, gestorben 3. Juni 1924 in Kierling, Österreich, war ein deutschsprachiger Schriftsteller.

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

**Unser Juli-Gewinner:**  
 Horst Otto, Pfungstadt

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

# Kaviar

muss es nicht immer sein.



Aber wenn es um Ihre Werbung geht:

# Warum nicht?



- \* Geschäftsausstattung  
(Visitenkarte, Briefpapier,  
Rechnungspapier etc.)
- \* Beschilderungen und  
Beklebung 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

# Sparkassenbrief mit Aktionszins.



[kskkg.de/aktion](https://kskkg.de/aktion)

**Bis zu 3 % p.a. Zinsen!**

## Geld anlegen auf Nummer Sicher.

- ✓ Sichere Geldanlage
- ✓ Laufzeit frei wählen:  
1 bis 10 Jahre
- ✓ Schon ab 500 Euro

Wenn's um Geld geht - Sparkasse.



Kreissparkasse  
Groß-Gerau