



# 4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



## Mehr vom Später haben

**ES IST WOHLFÜHLZEIT**  
Langsam wird es wieder kühler

**SO WILL ICH LEBEN!**  
Das Leben genießen ab 50+

**GEDIEGENES IM OFEN**  
Servieren Sie etwas Nostalgie

# Wohlfühlzeit...



Apitz



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

## SO WILL ICH LEBEN

- 50+: Tipps für jetzt und später 5
- Lebensqualität: Rechtzeitig eingreifen 6
- Achtsamkeit: So bleibt man fit 8
- Augen auf: Den Durchblick behalten 12
- Würdiges Ende: Bestattung ganz anders 14

## GEDIEGENES AUS DEM OFEN

- Nostalgisch: Duftend & dampfend 16



## ES IST WOHLFÜHLZEIT

- Einrichtung: So geht Gemütlichkeit 18
- Küche: Trends und Farben 22
- Bad: Schwellenlos und individuell 24



## HERBSTZEIT IST PFLANZENZEIT

- Tipp: Jetzt den Garten planen 26
- Spezial: Hochbeete anlegen 27

## SÜDHESSEN AKTUELL

- Kunst & Kultur: Spaß für alle Altersklassen 28

## KREUZ & QUER

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



# Gelassenheit

bewahre auch in schwierigen Umständen!

Horaz (65 - 8 v. Chr.)

Schauen Sie noch Nachrichten? Lesen Sie Zeitung? Ich meine regelmäßig, jeden Tag, nicht nur bei Gelegenheit? Und wenn ja: Glauben Sie alles, was Sie hören oder lesen? Oder sind Sie ständig auf der Hut vor Lügen, Fake News, Framing und der ein oder anderen inhaltlichen Einordnung, die Ihnen auf den rechten Weg helfen will? Kurz gesagt: Wollen Sie noch regelmäßig teilhaben am Geschehen, im Land und darüber hinaus und haben Sie noch ausreichend Vertrauen, neutral informiert zu werden?

Mir begegnen immer häufiger Menschen, die bewusst auf die Nachrichten verzichten, die den alltäglichen Wahnsinn nicht mehr ertragen können oder wollen, die sich ausklinken und für sich meinen: Nicht mit mir. Aber ob das eine Lösung ist? Schließlich hilft Kopf in den Sand stecken auch in schwierigen Situationen mit Sicherheit nicht weiter. Dennoch habe ich auch mich dabei ertappt, ab und an bewusst einen nachrichtenfreien Tag einzulegen. Man fühlt sich besser damit. Aber vielleicht liegt es auch nur daran, dass ich älter werde. Natürlich muss man grundsätzlich bescheid wissen. Über das Weltgeschehen, über Kriege und Terror, über Energiewende und Klimawandel, über Inflation und künstliche Intelligenz. Wir werden alldem nicht entfliehen können. Aber wir machen es weder besser noch schlechter, wenn wir uns ab und an eine Pause davon gönnen und uns nur auf uns konzentrieren, auf das, was wir lieben und mögen, auf unsere Familie und unsere Zukunftspläne. Denn im Endeffekt ist all das Verrückte, Furchtbare und Merkwürdige, das uns Tag für Tag entgegen flimmert, doch nur Hintergrundrauschen in unserem eigenen Leben. Und auf das sollten wir uns konzentrieren und immer wieder für Momente des Ausgleichs und der Freude für uns und unsere Lieben sorgen. Wie zum Beispiel bei der Lektüre dieser November Ausgabe von A4 FORMAT. Und dabei wünsche ich Ihnen wie immer gute Unterhaltung und eine schöne Zeit!

Ihr Andreas Giese  
Herausgeber





# So will ich leben!

## Tipps für jetzt und später

Die Generation 50 plus steht an einem entscheidenden Punkt im Leben, an dem man sich mehr Gedanken über Zukunft und Vorsorge macht: Jetzt die Probleme angehen, um die Lebensqualität im Alter zu sichern - so lange man geistig fit ist.

Überprüfen Sie Ihre finanzielle Situation und erstellen Sie einen soliden Finanzplan. Berücksichtigen Sie dabei Ersparnisse, Investitionen und die Altersvorsorge.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit. Regelmäßige ärztliche Untersuchungen und eine ausgewogene Ernährung sind entscheidend, um fit zu bleiben.

Soziale Interaktion ist ein Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Bauen Sie bestehende Beziehungen aus und knüpfen Sie neue Kontakte.

Denken Sie über Ihre Wohnsi-

tuation im Alter nach. Möchten Sie in Ihrem aktuellen Zuhause bleiben, in eine kleinere Wohnung umziehen oder betreutes Wohnen?

Sorgen Sie rechtzeitig für die Verteilung Ihres Vermögens.

Die Generation 50 plus hat die Möglichkeit, diese Jahre in vollen Zügen zu genießen, indem sie sich umfassend auf die Zukunft vorbereitet. *ase*



# Lebensqualität sichern



## Sprachverstärker bringt TV-Genuss zurück

Wohl jeder hat sich schon einmal über schwer verständliche Dialoge am Fernsehgerät geärgert. Allzu laute Hintergrundmusik oder Nebengeräusche machen es schwer, der Handlung zu folgen. Noch gravierender ist dies für Menschen, die von einer Hörbeeinträchtigung betroffen sind. Für sie geht Lebensqualität verloren, wenn sie Nachrichten, Sportübertragungen oder die Lieblingsserie kaum noch verstehen. Für Abhilfe können Zusatzlautsprecher wie der TV-Sprachverstärker Oskar sorgen: Er hebt die Frequenzbänder, die für Sprache wichtig sind, stärker hervor, Nebengeräusche werden dagegen herausgefiltert und minimiert. Dank der kabellosen Verbindung und des Lithium-Ionen Akkus lässt sich das Gerät flexibel platzieren, etwa direkt neben sich auf dem Sofa. Mehr Infos: [www.faller-audio.com](http://www.faller-audio.com). *djd*

## Hörgerät ist Anti-Aging

Hörverlust ist Teil des natürlichen Alterungsprozesses. Viele Menschen finden sich und ihr nachlassendes Gehör mit diesen und ähnlichen Glaubenssätzen ab und sparen sich den Weg zum Hörakustiker. "Das ist völlig falsch und gefährlich", sagt Dr. med. Manfred Strässle zu diesem Verhalten. Strässle ist einer der renommiertesten Vorsorgemediziner des Landes und widmet sich seit 30 Jahren mit seinem Münchner Institut ausschließlich gründlichen Vorsorgeuntersuchungen. Aus eigener Erfahrung und durch seine Pa-

tienten ist Strässle der Ansicht, dass Hörgeräte eine der besten und geeignetsten Maßnahmen bei altersbedingtem Hörverlust sein können: "Ein gutes Hörvermögen wirkt wie ein natürliches Anti-Aging-Mittel für die mentale Gesundheit und kann der Demenz vorbeugen, das weiß man heute." Wenn das eigene Gehör nachlasse, helfe ein Hörgerät zuverlässig: "Wer das ignoriert, geht ein erhöhtes Risiko ein, an Demenz zu erkranken." Infos von Dr. Strässle zum Thema gibt es in einem Video auf [www.audibene.de/demenz](http://www.audibene.de/demenz). *djd*

### Zuhören!

Neue Studien untersuchten, wie sich die Schwere eines Hörverlusts auf das Demenzrisiko auswirken kann. Schwerhörigkeit und schlechtes Sprachverstehen gehen zuerst mit erhöhter kognitiver Anstrengung und dann rasch und oft mit sozialer Isolation einher. Menschen ziehen sich aus sozialen Beziehungen zurück, weil die Kommunikation sie zu sehr anstrengt. Später meiden sie diese Situationen gezielt, weil sie ohnehin nicht mehr an Gesprächen teilnehmen können und auch keine Ansprache mehr erfahren. Das kann zu einem Mangel an kognitiver Stimulation im Gehirn führen, wodurch sich das Demenzrisiko erhöhen kann. *djd*

## Wer früher umzieht, hat mehr davon

Junggebliebene Rentner und Pensionärinnen freuen sich, dass sie im Alter endlich Zeit für geselligen Sport und kulturelle Interessen haben. Aber mit den Jahren werden die Wege zu den Freizeiteinrichtungen immer beschwerlicher. Frühere Freundeskreise aus berufstätigen Zeiten verändern sich und manche lösen sich nach einer Weile auf. Vor allem Alleinstehenden fällt es dann oftmals schwer, sich aufzuraffen und neue Kontakte zu knüpfen. Gerade aktive Menschen mit vielen Interessen sollten deshalb lieber früher als später darüber nachdenken, in eine Seniorenresidenz umzuziehen. Wenn sie in ein Appartement in einer schönen Altenwohnanlage einziehen, gewinnen sie viele Freiheiten dazu: Direkt nebenan finden sie Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten. Vielfältige Freizeit-, Sport- und Kulturangebote finden sie beispielsweise bei der gemeinnützigen Augustinum Gruppe, deren 23 Seniorenresidenzen in ganz Deutschland unter [www.augustinum.de](http://www.augustinum.de) zu finden sind. *djd*



*Wenn Hörsituationen anspruchsvoller werden!*

**Hörgeräte  
Henning**  
MEISTERBETRIEB

Auerbach  
06251-770366  
Seeheim  
06257-9994457  
Jugenheim  
06257-904070

# Das Geheimnis des gu

## Wie Sie auch mit zunehmendem Lebensalter besser schlafen

Entscheiden Sie selbst, wie Sie morgens aufwachen möchten, beginnen Sie den Tag voller Energie und gut gelaunt! Wir verbringen etwa ein Drittel unseres Lebens im Bett. Trotzdem liegen wir vielfach in Betten, die den individuellen Bedürfnissen unseres Körpers nicht gerecht werden.

Kein Wunder, dass Rückenbeschwerden, Nackenschmerzen, Allergien, Kopfschmerzen und Schlafstörungen ansteigen und mit zunehmendem Lebensalter mehr werden.

Durch die Wahl eines altersgerechten Bettes und einer passenden Schlaflösung verbessern

Sie nicht nur Ihre Schlafqualität, sondern geben Ihrem Körper auch die erforderliche Regenerationsphase, die er dringend benötigt.

Überlassen Sie Ihre Schlafqualität nicht dem Zufall! Wenn es um Ihre Gesundheit geht, sollten Sie die Latte der Beratungsqualität noch ein Stück höher hängen. Geben Sie sich nicht mit einer Standardlösung zufrieden. Was für einen Menschen gut ist, muss noch lange nicht für alle gut sein.

Jeder hat seine eigenen Körperformen, seine individuelle Körpergröße, ein eigenes Körpergewicht, ganz persönliche Schlafgewohnheiten und ein ganz bestimmtes Lebensalter. Das





# ten Schlafes

macht jeden von uns einzigartig. Gerade deshalb brauchen wir ein Schlafsystem, das auf alle individuellen Anforderungen abgestimmt ist. Darüber hinaus wird die Harmonie des Schlafens durch natürliche Materialien gefördert. Nur temperatenausgleichende und diffusionsoffene Naturmaterialien gewährleisten die wohlverdiente Regeneration.

Im Ladengeschäft von Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt können Sie auf über 30 Probetten austesten welches Schlafsystem speziell für Sie das Richtige ist.

Intensive Beratung durch orthopädisch geschultes Verkaufspersonal steht im Vordergrund. „Nur so lässt sich die geeignete Matratze für jeden Kunden finden“, weiß aus Erfahrung der Inhaber Jan Kohlpaintner, der mit seinen Mitarbeitern immer wieder Schulungen besucht, um stets über das aktuellste Fachwissen zu verfügen.

### Ihr zukunftsicheres Komfortbett von Kirchner

Starten Sie unbeschwert in den Tag: Mit den höhenverstellbaren Holz- und Polsterbetten von Kirchner genießen Sie müheloses Aufstehen. Jeden Tag. Ganz gleich, ob Sie sich für ein Einzel- oder Doppelbett entscheiden. Ihr individuelles Komfortbett von Kirchner wird bei Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt ganz nach Ihren Wünschen angefertigt.

### Funktionalität

Funktionalität versteht man bei Kohlpaintner's Betten- und Matratzenwelt ganzheitlich, nicht nur auf die Liegefläche beschränkt. Bei Kirchner heißt das unsichtbare motorische Höhenverstellung im Bett.

### Funk-Fernbedienung

Alle Funktionen, inklusive der Höhenverstellung, lassen sich stufenlos per Funk-Fernbedienung oder optional per Handschalter einstellen. Das beleuchtete Tastenfeld erleichtert dabei die Bedienung im Dunkeln. *PR*

© Kohlpaintner's Betten- und 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**



Ob Stress auf der Arbeit, schreiende Kinder und unerledigter Haushalt, gesundheitliche Probleme, die liegengebliebene Steuererklärung oder die ständige negative Nachrichtenflut: Unser Alltag verlangt uns einiges ab. Endlose Konferenzen oder Vorlesungen, das Verfolgen neuester Trends auf TikTok und neue Technologien wie künstliche Intelligenz fordern und überfordern uns. Um aus dem Hamsterrad auszubrechen, helfen unter anderem Fastenwochen mit Entspannungseinheiten.

## Ausbruch aus dem Hamsterrad

**1. Meditieren und Achtsamkeit üben:** Beim Meditieren bündelt man seine Aufmerksamkeit, konzentriert sich auf seinen Atem und entspannt von Kopf bis Fuß. Die Jahrtausende alte Methode wirkt sich positiv auf die mentale Gesundheit aus, baut Stress und Ängste ab und löst negative Gedanken auf.

**2. Fasten:** Wer Körper, Geist und Seele einmal tief zur Ruhe bringen möchte, sollte mindestens eine Woche lang fasten. "Der dritte Tag ist meist der herausforderndste", sagt Nicole U. Kisters, Vorstand des Samariter Fastenzentrums. Wenn man den geschafft hat, wird man ganz klar im Kopf und hat viel Energie und Tatendrang. Infos unter [www.fasten-zentrum.de](http://www.fasten-zentrum.de).

**3. Entspannungsmethoden:** Techniken und Lehren wie Yoga und progressive Muskelentspannung zielen wie Meditation darauf ab, Körper und Geist zu entspannen. Statt die Zeit im Schneidersitz zu verbringen, geht es darum, den Körper im Einklang mit dem Atem zu bewegen oder Muskeln gezielt anzuspannen und zu lockern.

**4. Digital Detox:** Beruflich und privat verbringen wir zunehmend mehr Zeit vor dem Bildschirm. Das führt bei immer mehr Menschen zu digitaler Müdigkeit. Eingeschränkte Bildschirmzeiten, Waldspaziergänge und analoge Hobbys können im Alltag helfen. Für einen richtigen Digital Detox braucht es mehr: ein paar Tage ohne Internet, Fernseher und Radio. *djd*

## Gesund und selbstständig

Mit zunehmendem Alter fällt den meisten Menschen das morgendliche Aufstehen immer schwerer. Das liegt meist an der niedrigen Höhe des oft Jahrzehnte alten Bettgestells. Höchste Zeit, um sich nach einer bequemen Alternative umzusehen! Der Kauf eines Billigangebots wegen vermeintlich nur noch kurzer Nutzungszeit hat sich schon oft als schmerzhafter Fehlkauf entpuppt. Schließlich leben 70-Jährige nach statistischen Berechnungen oft noch 20 Jahre und mehr. Angesichts dieser Lebenserwartung macht eine allzu bescheidene Lebensführung auch im fortgeschrittenen Alter also keinen Sinn. Im Bereich des Bettes und der Betausstattung ist sie sogar gesundheitsschädlich. Vor allem durchgelegene Matratzen oder Zudecken mit verklumpeter Füllung können dann schnell unangenehme Auswirkungen haben. Statt der im Alter besonders wichtigen Erholung sind dann nämlich oftmals eine Erkältung und – zumindest mittelfristig – Rücken- oder Gelenkschmerzen die Folge.

Eine zunehmende Zahl älterer Menschen hat dies mittlerweile erkannt und erneuert konsequent alle acht bis zehn Jahre ihre Matratze. Viele haben sich zudem für den Kauf eines Komfortbetts entschieden. Diese zeichnen sich z.B. durch eine mindestens 45 cm hohe Liege- bzw. Sitzposition aus, was das Aufstehen erleichtert sowie Bandscheiben, Muskeln und Gelenke beim Bettenmachen schont. Weitere Vorteile: Viele Modelle haben Griffe oder Griffleisten als Aufstehhilfen oder zumindest Vorrichtungen, um diese bei Bedarf anzubringen.

Manche Komfortbetten sind äußerlich nicht oder kaum von Boxspring- oder anderen Betten zu unterscheiden. Dies ist z.B. der Fall, wenn die Liegefläche auf Knopfdruck hochgefahren werden kann, um das Aufstehen zu erleichtern. In der Regel verfügt das Bett dann auch über die Möglichkeit, für eine bequeme Sitzposition Rücken oder Beine anzuheben. In einem solchen Bett lässt es sich problemlos auch einmal bei einer kleinen oder schleichenden Krankheit aushalten, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. *akz-o*



# SCHLAFEN

... Sie sich gesund!



Darmstädter Str. 51 | 64354 Reinheim

T.: 06162-919522

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

## Hoher Wissensbedarf beim Grauen Star

Das Altern der Bevölkerung in Deutschland erhöht auch die Häufigkeit des Grauen Stars (medizinisch: Katarakt). Bereits circa zehn Millionen Menschen haben Anzeichen dieser altersbedingten Sehbeeinträchtigung, die durch eine Operation behandelt werden kann. Eine aktuelle Umfrage von Alcon, dem Spezialisten im Bereich Augeneheilkunde, zeigt, dass das Sehvermögen Menschen über 50

zwar wichtig ist, jedoch große Wissenslücken zur Katarakt-OP bestehen. So wissen nur 56 Prozent, dass dabei eine künstliche Linse in das Auge implantiert wird, und nur 41 Prozent, dass sie zwischen verschiedenen Linsen-Typen wählen können – mehr Informationen gibt es unter [www.wieder-gut-sehen.de](http://www.wieder-gut-sehen.de). Mit modernen Speziallinsen ist es möglich, nach der OP ohne Brille auszukommen. *djd*



## Die Sehkraft erhalten

Sie sind unser Fenster zur Welt: Unsere Augen helfen uns bei der räumlichen Orientierung, fangen unvergessliche Momente ein und prägen so unsere Erinnerungen. Deshalb wirft die Diagnose Grüner Star (medizinisch: Glaukom) bei Patienten dringende Fragen zur Ursache, dem Verlauf und den Therapiemöglichkeiten auf. Die gute Nachricht: Grüner Star kann vor allem im Anfangsstadium durch

ein Screening beim Augenarzt rechtzeitig entdeckt und dann auch gut behandelt werden. Für die Diagnose wird ein Sehnerv-Check durchgeführt. Zusätzlich zu dieser schmerzfreien Untersuchung werden das Gesichtsfeld und der Augeninnendruck kontrolliert. Bestätigt sich der Verdacht, können gezielte Glaukomtherapien ein Fortschreiten verhindern. Viele Patienten unterziehen sich zu-

nächst einer medikamentösen Behandlung. Der Vorgang ist allerdings gerade für Ältere oft schwierig. Laseranwendungen wiederum haben bisher noch keine dauerhaften Effekte erzielt. Einen anderen Ansatz verfolgt die mikroinvasive Glaukomchirurgie, kurz MIGS. Bewährt hat sich hier etwa die Implantation eines iStent inject W – einem Stent zur Verringerung des Augendrucks. *djd*

Bei 66 Prozent der Patienten sank der Augeninnendruck binnen 12 Monaten dauerhaft ab. Mehr unter [www.glaukos.com](http://www.glaukos.com).





Scharf sehen bis ins hohe Alter: Mit einer Operation lässt sich der Graue Star sehr gut behandeln.

## Beste Sicht in jeder Entfernung

Wer die 40 überschritten hat und wem das Lesen von Kleingedrucktem zusehends Schwierigkeiten bereitet, entwickelt in den meisten Fällen eine Alterssichtigkeit, auch Presbyopie genannt. Korrigieren kann man diese mit multifokalen Kontaktlinsen. So wie eine Gleitsichtbrille ermöglichen Gleitsichtkontaktlinsen, etwa von CooperVision, in jedem Stadium der Alterssichtigkeit scharfes Sehen im Fern-, Nah- und Zwischenbereich. Das Sehvermögen und die Lebensqualität werden schon dadurch verbessert, dass die Kontaktlinsen im Gegensatz zur Brille ein uneingeschränktes Blickfeld bieten. Mehr Infos: [www.coopervision.de](http://www.coopervision.de). Bei der Wahl der Kontaktlinsen stehen die persönlichen Sehanforderungen im Mittelpunkt, umso wichtiger ist eine gute Beratung und Anpassung beim Augenoptiker. *djd*



**OPTIK  
BOGORINSKI**  
Sehen & Hören

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



## Nachdenken über den eigenen Abschied

Die kühlere Jahreszeit und speziell der Trauermonat November regen viele Menschen dazu an, über die eigene Vergänglichkeit nachzudenken und über die Frage, wie man selbst beigesetzt werden möchte. Auch die Kosten rücken dann schnell ins Blickfeld - eine Bestattung kostet einer aktuellen Studie zufolge in Deutschland im Schnitt etwa 13.000 Euro, Tendenz steigend. Wer zu Lebzeiten für den eigenen Sterbefall vorsorgt, entlastet seine Angehörigen doppelt. Hier sind wichtige Fragen und Antworten. Mit einer Vorsorge kann man die Form und den Rahmen des eigenen Abschieds selbst bestimmen. Die Hinterbliebenen müssen in der Phase der Trauer nicht darüber nachdenken, welche Art der Bestattung sich der oder die Verstorbene wohl gewünscht hätte. Die unterzeichnete Willenserklärung sollte man in seine Dokumentenmappe legen – wo sich auch Geburts- und Heiratsurkunden befinden. Denn dies sind die ersten Dokumente, die ein Bestatter im Sterbefall benötigt. Den eigenen Bestattungswunsch im Testament zu verfügen, reicht nicht aus, da die Testamentseröffnung in der Regel Wochen nach einem Todesfall beziehungsweise der Beisetzung stattfindet. *djd*

## Letzte Ruhe im Diamanten

Die Gesellschaft ist individueller denn je. In der Bestattungskultur gilt diese Vielfalt noch nicht, allmählich scheint aber Bewegung in die Vorschriften zu kommen.

Erinnerungsdiamanten als unvergängliches und diskretes Erbstück sind ein noch ungewöhnlicher Bereich der Bestattungskultur. Das Schmuckstück besitzt dieselben chemischen, physikalischen und optischen Eigenschaften wie ein natürlicher Diamant. Dabei wird wahlweise die gesamte oder ein Teil der Asche des oder der Verstorbenen zu einem Rohdiamanten gepresst und auf

Wunsch geschliffen, die restliche Asche kann in der Urne beigesetzt werden. Inzwischen ist die Asche aber nicht mehr die einzige Kohlenstoffquelle, die für die Herstellung eines Erinnerungsdiamanten genutzt werden kann. Die Alternative sind Edelsteine aus Haaren. Auf sie kann man zurückgreifen, wenn Erinnerungsobjekte aus Kremationsasche aus sozialen, rechtlichen oder familiären Gründen nicht möglich oder erwünscht sind.

Dieses Verfahren wird neben der Herstellung aus Kremationsasche etwa vom Schweizer Unternehmen Algordanza



durchgeführt, das bereits seit 2004 Erinnerungsdiamanten anbietet. Der Herstellungsprozess der Diamanten aus der Asche oder aus den Haaren muss aufgrund der aktuell in Deutschland geltenden Gesetze in der Schweiz stattfinden.

Unter [www.algordanza.com](http://www.algordanza.com) gibt es alle weiteren Informationen. Wer an einem Erinnerungsdiamanten aus Asche oder Haaren interessiert ist, wendet sich in Deutschland an ein Bestattungsunternehmen seiner Wahl. *djd*



Jeder geht mit Trauer anders um. Dabei spielen die Persönlichkeit und das Umfeld, die Lebensgeschichte und die Beziehung zum Verstorbenen eine große Rolle. „Trauern geht nicht richtig oder falsch. Jeder Mensch muss für sich einen Weg finden, den Verlust in sein Leben zu integrieren und zu begreifen, was da passiert ist“, sagt Nicole Friederichsen, geschäftsführendes Vorstandsmitglied beim Bundesverband Trauerbegleitung e.V. (BVT) in einem Interview mit der Krankenkasse AOK. Dabei können besondere, auch symbolische Erinnerungsstücke helfen, den Schmerz zu bewältigen und dem Verstorbenen während des Alltags in Gedanken nahe zu sein.

## Individuell trauern

Eva Deppe vom Familienunternehmen Pur Solutions kennt sich mit der individuellen Bewältigung von Trauer aus. Ihr Unternehmen stellt in Nettetal am Niederrhein Trauerschmuck her. Das sind Schmuckstücke, in die in einer unsichtbaren Kammer Haare, Blüten oder Asche des Verstorbenen eingeschlossen werden. Eine weitere Möglichkeit, persönliche Erinnerungen unauffällig mit sich zu tragen, ist eine kleine Platte, die Arm oder Hals schmückt. Darauf befindet sich der mit einem Laser aufgetragene Fingerabdruck des Verstorbenen. Auf [www.nano-erinnerungsschmuck.de](http://www.nano-erinnerungsschmuck.de) findet sich eine umfangreiche Auswahl. *djd*



## Rettende Infusion

Das Statistische Bundesamt verzeichnete allein für das letzte Jahr über 287.000 Unfälle im Straßenverkehr mit Personenschäden. Bei der Erstversorgung am Unfallort spielen Infusionslösungen eine große Rolle. Für die Herstellung der lebensrettenden Flüssigkeit werden Salze verwendet, die in einigen Kalibergwerken in Deutschland abgebaut werden und einen sehr hohen Reinheitsgrad von 99,9 Prozent haben - Informationen hierzu gibt es unter [www.vks-kalisalz.de](http://www.vks-kalisalz.de). *djd-k*



Hochzeit  
Ehejubiläum  
Kindersegnung  
Beerdigung

Wenn Ihnen  
die Worte fehlen,  
bin ich da!

**sag's mit  
MAYER**

Stefan Mayer  
Freier Zeremonien-Redner  
Telefon: 0176 - 56 55 15 40  
[www.sags-mit-mayer.de](http://www.sags-mit-mayer.de)



## Pute mit Kürbis-Apfel-Stampf

**Zutaten:** 1 Pute (ca. 3,5 kg) · 250 g Butter · 400 ml Geflügelfond · 1 kg Hokkaido-Kürbis · 300 g Äpfel · 75 g Rosinen · Salz und Pfeffer · 1 Zwiebel · 100 ml Rotwein · 150 g Preiselbeeren (Glas) · 1 TL Stärke

**Zubereitung:** Pute mit 4 EL geschmolzener Butter bestreichen, salzen und pfeffern und mit dem Fond bei 180 Grad 2,5 Stunden garen. Restliche Butter – bis auf 1 EL – schmelzen, mit Kürbis, Apfel und Rosinen mischen, für die letzten 45 Minuten dazugeben, stampfen und abschmecken. Zwiebel in 1 EL Butter anschwitzen. Mit Rotwein 2 Minuten köcheln lassen. Mit Preiselbeeren und Fond aus dem Bräter weitere 10 Minuten köcheln und mit Stärke andicken.



## Blaubeerschmarrn

**Zutaten:** 4 Eier · 3 EL Puderzucker · 250 g Sauerrahm · 40 ml Milch · 100 g Dinkelmehl · 25 g Butter zum Anbraten · 400 g Blaubeeren

**Zubereitung:** Backofen auf 175° C Heißluft vorheizen. Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen. Sauerrahm mit Milch und Dotter vermischen. Mehl zugeben und glattrühren. Eischnee unterheben. Butter erhitzen. Teig hineingießen, gleichmäßig verteilen und Blaubeeren darüberstreuen. Im Backofen für 20-25 Minuten backen. Wenn der Schmarren goldbraun ist, ist er fertig.







# Gediegenes aus dem Ofen

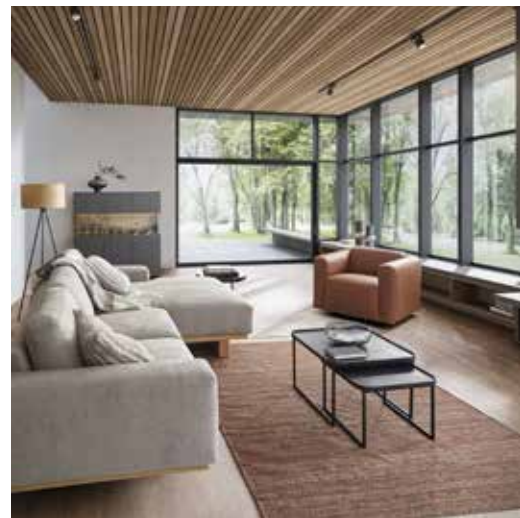
Servieren Sie  
etwas Nostalgie

In der heutigen schnelllebigen Welt, in der wir uns oft von einem Termin zum nächsten hetzen, sehnen wir uns immer öfter nach einer kleinen Flucht in die Vergangenheit. Die Küche spielt dabei eine ganz besondere Rolle, da sie in der Lage ist, Erinnerungen aus unserer Kindheit und Jugend auf unvergleichliche Weise wieder aufleben zu lassen. Und welcher Ort könnte besser geeignet sein, um diese Nostalgie heraufzubeschwören, als der gute alte Ofen? Ob es der verführerische Duft von frischem Brot ist, der am Sonntagmorgen durch das Haus zieht, oder der Anblick einer dampfenden Auflaufform, die aus dem Ofen kommt, diese kulinarischen Erinnerungen sind für viele von uns ein wahrer Schatz. Außerdem verheißt der heiße Dampf etwas Wärmeres, eine Prise Gemütlichkeit - und genau das ist es, was uns in diesen Tagen fehlt. ase



# Es ist Wohlfühlzeit

Langsam wird es wieder kühler



## Clubfeeling exklusiv

**1** Natura Home - Sofa „Anaheim“, Leder anthrazit | **2** Natura Home - Ecksofa „Anaheim“, Stoff hellgrau | **3** Venjakob - Esstisch „Sam“ & Stühle „Lani“ | **4** RAUM.FREUNDE - Sofa „Hedda“





### Gemütlichkeit zum Selbsteinrichten

**1** Interliving - Polsterbett „1416“ & Kleiderschrank „1207“ | **2** linvosges - Tischwäsche „Kristallpalast“ | **3** LAFUMA Mobiliar - Beistelltisch „Vogue“ & Lounge Sessel „Sphinx“ | **4** linvosges - Kissen „Waldtiere“



## Wohlfühlzeit!

Mit Thermovorhängen  
Energie sparen und gemütlicher leben

**„Gesund schlafen - schöner wohnen“**

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

**Kniess**  
Betten- & Raumausstattung



# Energiesparen mit kuscheligen Decken

Angesichts der immer noch hohen Gas-, Strom- und Ölpreise ist Energiesparen das Gebot der Stunde. Zu Hause frieren will natürlich trotzdem niemand. Und das ist auch gar nicht nötig. So kann man es sich z.B. am Abend auch bei kühleren Raumtemperaturen auf dem Sofa mit einer kuscheligen Wohndecke oder einem leichten Plaid gemütlich machen. Denn Decken speichern die abgestrahlte Körperwärme und sind damit echte Energiesparer. Sie wirken hier im Übrigen sehr viel effektiver als normale Kleidungsstücke.

Dieses Phänomen kennt jeder bereits aus dem eigenen Schlafzimmer, wo im Idealfall während der Nacht Temperaturen zwischen 15 und 18 Grad vorherrschen. Aber auch kühlere Temperaturen stellen mit der richtigen Decke kein Problem dar. So sorgt das passende Modell dafür, dass die Körperwärme möglichst lange unter bzw. in der Decke gespeichert wird.

Zu einfach sollte man sich die Auswahl der Decke allerdings nicht machen. Denn die individuellen Bedürfnisse und Anforderungen sind je nach Alter, Geschlecht oder Körperbau oft sehr unterschiedlich. Es empfiehlt sich daher eine eingehende Beratung im Bettenfachhandel, wo mitunter eine spezielle Wärme-Bedarfs-Analyse durchgeführt wird. So erhält jeder Schläfer das perfekte Produkt für eine erholsame Nacht und auf Wunsch auch noch eine passende Bettwäsche aus kuscheliger Biber-Baumwolle.

Wer leicht friert und sich beim Zu-Bett-Gehen über die kalte Matratze ärgert, kann sich dort zudem nach einem passenden Unterbett erkundigen. Diese kuschelige und wärmende Auflage auf der Matratze sollte aber niemals ohne Beratung gekauft werden, damit das Unterbett die Liegeeigenschaften der Matratze nicht beeinträchtigt. *akz-o*



# Wände mit Struktur-Effekt

Es muss nicht immer Tapete sein. Wer den eigenen vier Wänden einen modernen und abwechslungsreichen Look verleihen will, kann stattdessen mit Strukturen bearbeiten. Die folgende Schritt-für-Schritt-Anleitung zeigt, wie es geht.

1. Fläche vorbereiten: Zur richtigen Vorbereitung gehört es, Ecken und Ränder sorgfältig abzukleben, Böden und Möbel im Raum mit Folie abzudecken. Wichtig: Der Untergrund soll glatt, trocken, fest und tragfähig sein, damit die Strukturwand gelingt. Vor allem die Ebenheit ist entscheidend für das spätere Bild.

2. Grundfarbe auftragen: Als Nächstes folgt die Grundfarbe. Dazu einen Kurzflorroller verwenden, jeweils zwei bis drei Bahnen streichen und anschließend die Farbe gleichmäßig im Kreuzgang verteilen. Tipp: Zusammenhängende Flächen immer „nass in nass“ ohne Unterbrechung bearbeiten, um sichtbare Ansätze zu vermeiden.

3. Effektlasur zum Abschluss: Nach dem Trocknen folgt die Effektlasur für die besondere haptische Wirkung. Dazu den Strukturzusatz hinzufügen und vor dem Auftragen mit der Effektlasur gut aufmischen. Einen sauberen Kurzflorroller verwenden, in der oberen Ecke der Wand beginnen und diagonal von oben nach unten arbeiten.



In der "unperfekten" Optik liegt der besondere Reiz der Wandgestaltung.

## TIPP

Unter [www.schoener-wohnen-farbe.com](http://www.schoener-wohnen-farbe.com) etwa finden sich weitere Verarbeitungstipps und eine detaillierte Videoanleitung.



Schaulade

Schönes und Schenken  
eberstadt

Wendt & Kühn

„Der Komponist“\*

...und natürlich alle seine musischen und märchenhaften Kollegen gibt es bei uns! \* So lange Vorrat reicht!



Schwanenstraße 45 · 64297 DA-Eberstadt · Tel.: 06151 - 504 41 50 · [www.schaulade-eberstadt.de](http://www.schaulade-eberstadt.de)



### Tipps:

Weiße Hochglanz-Küchen stehen bei den Kunden hoch im Kurs. Das wirkt modern und besonders bei grifflosen Varianten besonders ästhetisch.

## Trendige Farben

Eine neue Küche ist eine Anschaffung, die wohlüberlegt sein will. Ein ansprechender Style ist ebenso wichtig wie smarte Funktionalität, Komfort und viel Stauraum. Inspirationen findet man in guten Küchenstudios. Dort kann man sich über die neuesten Trends

informieren und gemeinsam mit einem Fachberater die Traumküche individuell planen.

Neben weißen Hochglanzküchen bestimmen vor allem matte Küchen in Anthrazit, Schwarz oder tiefem Blau das Bild. Aktuell im Trend liegen

zudem Küchen in Grünnuancen, die perfekt zu natürlichen Materialien wie Holz passen. Echte Hingucker sind beispielsweise Holzfronten in Rillen- oder Lamellenoptik, oder Schwarz und Gold als Akzentfarben bei Spülen, Armaturen und Griffen. *djd*



# Investition in den Wert der Immobilie

Der Renovierungsbedarf im Bad ist groß: Laut einer Umfrage der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft denken über 6 Millionen Deutsche über eine Komplettsanierung im Bad nach. Neben dem Wunsch nach Komfort und mehr Wohnqualität ist für viele die Unsicherheit an den Finanzmärkten ausschlaggebend: Sie führt dazu, dass lieber in das eigene Zuhause investiert wird. Auch die Hei-

zungsm modernisierung und der Wechsel zu Wärmepumpe und Bodenheizung sind wertsteigernde Investitionen in die eigenen vier Wände, in deren Zug auch häufig die Bodenbeläge erneuert werden.

Nachhaltig, wertsteigernd und funktional überzeugend sind keramische Fliesen auch in anderen Wohnbereichen. Die unverwüstlichen, pflegeleichten Oberflächen zahlen sich

in Küche, Ess- und Wohnzimmer aus. Bodenflächen aus einem Guss lassen sich mit modernen Feinsteinzeug-Fliesen schwellenlos über mehrere Räume und sogar bis in Outdoorbereiche umsetzen, denn Keramik ist auch wetterfest. Weiterhin entscheiden sich immer mehr Bauherren gezielt für Bodenfliesen als energieeffizienten Wärmeleiter in Kombination mit Wärmepumpe und Fußbodenheizung. *djd*

## Welches Muster?

Ob Holz-, Naturstein- oder Betonoptik, verspielte Mosaiken, Metallic-Effekte oder barock anmutende Großdekore: Unter [www.deutsche-fliese.de](http://www.deutsche-fliese.de) finden sich hilfreiche Informationen und Inspirationen, wie mit keramischen Fliesen jede Immobilie nach individuellem Geschmack aufgewertet werden kann.



Eberstädter Straße 48  
64319 Pfungstadt  
Küchen: 06157-93755-20  
Accessoires: 06157-93755-66  
[www.lang-kuechen.de](http://www.lang-kuechen.de)



# Schwelkenloser

## Badkomfort

Bodenebene Walk-in-Duschen sind im Neubau von Wohnhäusern Standard und stehen auch bei Badmodernisierungen weit oben auf der Wunschliste von Hausbesitzern. Die Gründe liegen auf der Hand: Der schwellenlose Zugang schafft mehr Komfort, und die Dusche ist barrierefrei begehbar. Zudem lässt ein bodengleicher Duschbereich den Raum großzügiger wirken. Für die Ausführung sollte immer ein Fachbetrieb beauftragt werden, damit die Dusche sicher abgedichtet ist. Für die Realisierung bieten die Hersteller eine Vielzahl an Möglichkeiten. Es lohnt sich, alle Optionen genauer zu betrachten, um die bestmögliche Lösung für die eigenen Bedürfnisse zu finden.

### Großzügig und elegant: Durchgängig gefliester Duschbereich

Eine bodengleich geflieste Dusche fügt sich nahtlos in den Badezimmerboden ein. Bei der Auswahl der Fliesen empfiehlt es sich, Großformate zu bevorzugen. Mosaikfliesen sind wunderschön, doch erschweren sie aufgrund ihres hohen Fugenteils die Reinigung. Im Duschbereich kann sich durch Wasser und Pflegeprodukte mehr Schmutz absetzen. Fliesenfachhändler beraten zur passenden Rutschhemmklasse, sodass die Trittsicherheit in der Dusche bei nassem Boden gegeben ist.

### Bodenablauf und Duschrinne: Flach integrierte Lösungen

Bodenabläufe sollten flächenbündig integriert werden, damit keine Stolpergefahr besteht. Dies gilt auch für Duschrinnen, die filigraner wirken. Besonders praktisch und elegant sind Modelle wie die CleanLine Duschrinnen von Geberit. Im Unterschied zu anderen Lösungen wird hier das Wasser von einem offenen Metallprofil zum Ablauf abgeleitet. Dadurch gibt es kaum verdeckte, für die Reinigung schwer zugängliche Bereiche und die Rinne lässt sich leicht säubern.

### Wandablauf: Gefliester Boden ohne Unterbrechung

Komplett unterbrechungsfrei ist der geflieste Duschboden beim Einsatz eines Wandablaufs. Das Wasser wird bei diesem System in die Vorwand abgeleitet. Sichtbar ist nur eine kleine abnehmbare Blende an der Wand mit Zugang zu einem Haarsieb, das Verstopfungen verhindert. Unter [www.geberit.de/duschloesungen](http://www.geberit.de/duschloesungen) gibt es weitere Infos und Anregungen für die Planung des Duschplatzes.

### Duschflächen: Bodengleich und sicher abzudichten

In einer Vielzahl an Größen erhältlich, bieten Duschflächen eine Alternative zur durchgängigen Befliesung. Flächen mit integrierten Dichtsystemen sind einfach abzudichten. Je nach Budget und Vorlieben gibt es günstigere Modelle aus hochwertigem, langlebigem Sanitäracryl oder exklusivere aus haptisch sehr ansprechenden Mineralwerkstoffen. Beide Materialien fühlen sich, im Unterschied etwa zu Stahl-Emaille-Wannen, angenehm warm an. Auch hier sollte auf die Rutschhemmung geachtet werden. *djd*







## Wohlfühlbäder individuell gestalten

Bauherren und Renovierer, die sich ein Bad mit größtmöglichem Komfort und Wohlgefühl wünschen, können heute auf intelligente Systemlösungen zurückgreifen, die individuelles Design und Funktionalität miteinander verbinden. Von Schlüter-Systems gibt es dazu das

vorgefertigte Waschtisch-Hartschaumelement Kerdi-Board-W, das nach Bedarf zugeschnitten und an nahezu jede Einbausituation angepasst werden kann. In Kombination mit einem Fliesenbelag nach Wunsch und einem eleganten Entwässerungsprofil entsteht ein ganz persönlicher

Waschplatz, mehr Infos: [www.schlueter.de](http://www.schlueter.de). Das Design des Profils lässt sich in der bodenebenen Dusche aufgreifen. Die Kombinierbarkeit geht noch weiter: Praktische Wandablagen lassen sich ebenfalls in das Konzept mit den Entwässerungsprofilen einbeziehen. *djd*

## EINKLANG IN KERAMIK

Arbeitsflächen, Wände & Böden  
aus einem Material



**LULAY**  
Keramik

Lulay Natursteinobjekte GmbH  
Weiherhausstraße 11  
D 64646 Heppenheim  
Tel. 0 62 52 / 99 27-0

[www.marmor-lulay.de](http://www.marmor-lulay.de)

# Herbstzeit ist Pflanzzeit



## Tipps für die Herbstbepflanzung

Mit dem Herbst beginnt eine der besten Zeiten des Jahres, um neue Bäume, Sträucher und Gehölze in den Garten zu setzen. Das milde Wetter und die feuchten Bedingungen bieten ideale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Pflanzung und das Anwachsen der Pflanzen.

**1. Standortwahl:** Bevor Sie sich für Pflanzen entscheiden, überlegen Sie sich gut, wo Sie diese setzen möchten. Achten Sie auf die Lichtverhältnisse, den Bodentyp und den Platzbedarf der Pflanzen. Eine gute Beratung findet man in den Baumschulen vor Ort ([www.gruen-ist-leben.de](http://www.gruen-ist-leben.de)).

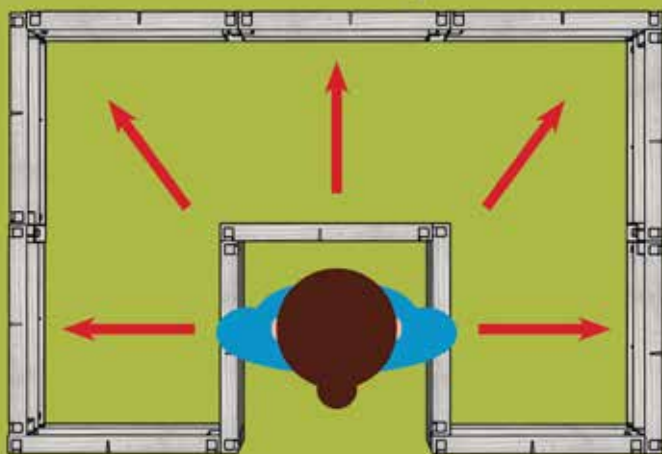
**2. Bodenverbesserung:** Bereiten Sie den Boden vor, indem Sie ihn lockern und mit reichlich organischem Material an-

reichern. Dies verbessert die Bodenstruktur und sorgt für eine gute Wasserspeicherung.

**3. Zeitpunkt:** Die Herbstpflanzung sollte in der Regel bis Anfang November erfolgen, wenn der Boden noch warm ist, aber die Luft kühler wird. Dies ermöglicht den Pflanzen, Wurzeln zu entwickeln, bevor der Winter kommt.

**4. Tipps zur Pflanzung:** Das Loch sollte doppelt so breit und tief wie der Wurzelballen der Pflanze sein. Das Ballentuch aus Jute können Sie mit in das Pflanzloch einsetzen, da sich das Material schnell biologisch zersetzt. Gießen Sie Ihre neu gepflanzten Pflanzen gründlich, um sicherzustellen, dass der Boden gut gesättigt ist. *akz-o*

## Ergonomische Bepflanzung von einem Standpunkt aus



# Hochbeet-Spezial

Jeder baut sich sein Timber Ergoline ([www.juwel.com](http://www.juwel.com)) so, wie es ihm gefällt.

Gärtnern in der Höhe hat viele Vorteile. Doch aus welchem Material sollte ein Hochbeet bestehen?

**Holz:** Ein Hochbeet aus Holz ist schnell konstruiert. Der Haken: Im Laufe der Zeit verrottet dieses Material. Möchte man langfristig in der Höhe gärtnern, sollte man das Beet unbedingt mit dicker Kunststofffolie auskleiden.

**Stein:** Ein Hochbeet fürs Leben entsteht dagegen aus Stein. Feldsteine eignen sich für diese Variante ebenso wie Ziegel oder Sandsteine. Ein gemauertes Beet ist natürlich nicht flexibel und kann nur mit großem Aufwand wieder entfernt werden.

**Cortenstahl:** Cortenstahl ist aus einem Spezialstahl, der eine

Rostpatina entwickelt. Das ist nicht nur schick, sondern auch besonders langlebig. Der Nachteil: Das Material ist sehr teuer.

**Kunststoff:** Kunststoff scheint eher ungewöhnlich für ein Hochbeet, ist aber eine clevere Wahl, ist es doch witterungsbeständig, wärmespeichernd und in manchen Fällen recycelbar. *spp-o*



Sehen und **gesehen werden** ist nicht immer das pure Vergnügen

Wer will schon im eigenen Garten beobachtet werden? Unsere Lösung gegen unerwünschte Einblicke: Sichtschutz aus Glas, Holz, Stein, Pflanzen, bedrucktem Acrylglas oder einer Kombination aus Pflanzen und Werkstoffen. Weil der Mensch Nischen braucht, bauen wir welche; stilgerecht und wohnlich. Freuen Sie sich auf die Geborgenheit Ihres Gartens – durch gekonnt gestalteten Sichtschutz!

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

# Südhessen

## Monet quasi live erleben

Das immersive Kunsterlebnis "MONETS GARTEN" in der Farnkrufter "raumfabrik" zeigt eine interaktive Multimedia-Erlebnisreise zum völligen Eintauchen in die Geschichte und Werke eines der größten Künstler des vergangenen Jahrhunderts. Inszeniert wird das einzigartige Ausstellungskonzept mit modernster Technik, mit der der Besucher ganz in die Welt und die berühmten Kunstwerke des Malers Claude Monet (1840-1926) eintauchen kann. Aufwendige Installationen und Projektionen erzeugen in Verbindung mit Musik rauschende Farbwelten und lassen die Gemälde auf noch nie zuvor gesehene Weise lebendig und spürbar werden. Als rundum Erlebnis für die ganze Familie lädt der unterhaltende Spaziergang quer durch das Werk des berühmten Impressionisten auch zum Mitmachen ein: Besucher, die sich umarmen, können Claude Monets Farbpalette in Gang setzen, wer sich schwungvoll bewegt, wird selbst zum Maler und wer seine eigene Seerose gestalten möchte, kann diese im Teich wieder finden.

"Monets Garten - ein immersives Ausstellungserlebnis" - die Erfolgsausstellung feiert am 19. Januar 2024 in Frankfurt Premiere. Sie wird vom 19. Januar bis 26. April in der raumfabrik Frankfurt (Heddenheimer Landstraße 153, 60439 Frankfurt) täglich von 10 bis 21 Uhr zu sehen sein. Tickets: [www.monets-garten.de](http://www.monets-garten.de). red



**Irgendwann ist es Zeit! Zeit für neue Herausforderungen, für Arbeiten in einem top Team, für Eigenverantwortung...**

**Die Zeit ist jetzt!**

Sie sind Finanzbuchhalter (m/w/d)? Dann ist es jetzt IHRE Zeit! Unbefristet!

**Hier stellen Sie Ihre Fähigkeiten unter Beweis:**

- Rechnungsprüfung, Kontierung, Buchung und Zahlungsverkehr
- Mahnwesen
- Anlagenbuchhaltung
- Kontenabstimmungen und Auswertungen
- Erfahrung im Bereich Umsatzsteuer und steuerliche Sachverhalte
- Monats- und Jahresabschlussarbeiten

**Damit bringen Sie Ihre Karriere ins Rollen:**

- Abgeschlossene kaufmännische o. steuerfachliche Ausbildung
- Kenntnisse in Handels- u. Steuerrecht
- Strukturierte u. selbstständige Arbeitsweise
- Erfahrungen in: Automobilbranche, SKR51 Kontenrahmen, MS-Office Produkten, speziell MS-Excel
- Kollegialität und gute Laune

**Bewerben Sie sich jetzt per Post oder Mail an: Autohaus Alsbach, z. Hd. Frau Acun Sandwiesenstraße 29-30 · 64665 Alsbach-Hähnlein · Mail: [lacun@autohaus-alsbach.de](mailto:lacun@autohaus-alsbach.de)**

# aktuell

## Nachtwächterführung

Die nächste Umstädter Nachtwächterführung wird am 27. Dezember um 18.00 Uhr mit Nachtwächter Herbert angeboten. Der Treffpunkt ist am Rathausportal. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt, Anmeldungen erfolgen über das Tourismusbüro der Stadt Groß-Umstadt, telefonisch unter: 06078 781-261 oder unter dem Link [tourismus@gross-umstadt.de](mailto:tourismus@gross-umstadt.de). Der Preis beträgt 12 Euro, Kinder bis 14 Jahre zahlen 6 Euro. Bei diesem Event werden die Teilnehmer Teil der Umstädter Nachtwache und begleiten den Nachtwächter „Häbät“ und den Gitarrenspieler Wolfgang Klose entlang der ehemaligen Stadtmauer. In den alten Gewölbekellern werden sie mit Vorlesungen von Räubergeschichten sowie alten Liedern bei Gitarrenbegleitung in die Zeit der Nachtpatrouille zurückversetzt. Als Abschluss lädt der alte Brauereikeller zu einer warmen Kartoffelsuppe ein. *red*



## Nächstenlieblingsschal

Die meisten Menschen wünschen sich in ihrer letzten Lebensphase, nicht alleine zu sein. Seit 12 Jahren finden im Elisabethen-Hospiz Darmstadt schwerst- kranke Menschen Geborgenheit in angenehm wohnlicher Umgebung. Schmerzfreiheit und Symptomkontrolle durch professionelle palliativ-medizinische und -pflegerische Betreuung sowie durch persönliche Zuwendung und verlässliche Begleitung stehen im Fokus der Arbeit. Mit der Aktion "Nächstenlieblingsschal", gemeinsam für den guten Zweck zu stricken, möchten das Handarbeitsgeschäft Dietrich aus Eberstadt und der Darmstädter Einzelhandel das Elisabethen-Hospiz unterstützen. In jedem Wollpaket (Preis 40 Euro) ist hochwertige Alpaka-, Baum- und Schurwolle, eine Strickanleitung und eine Spende von 10 Euro für das stationäre Hospiz enthalten. Das Wollpaket ist erhältlich bei: Dietrich Handarbeiten, Glückskind, Grüner Salon, Heckmann, Hidden, Kochshop Darmstadt, Mamacita, Wein Bernd. Rückfragen gerne an: Telefon: 06151. 403 76 70, Email: [spende-hospiz.eke@agaplesion.de](mailto:spende-hospiz.eke@agaplesion.de). Spendenkonto: Sparkasse Darmstadt, Elisabethen-Hospiz, BIC: HELADEF1DAS, IBAN: DE51 5085 0150 0002 0284 68. *red*

**VOGELSANG**  
Schmuck mit Charakter

**Wir suchen  
Unterstützung  
für unser  
Verkaufsteam**

**in Vollzeit oder Teilzeit  
Beratung für Schmuck & Uhren  
Schicken Sie Ihre Bewerbung mit Lebenslauf an:**



**Goldschmiede VOGELSANG**  
Heidelberger Landstraße 200 · 64297 Darmstadt  
[info@vogelsang-schmuck.de](mailto:info@vogelsang-schmuck.de)



**Am 18. November richtet Büchnerstadt Riedstadt erstmals nach der Pandemie wieder Seniorenfest in der Heinrich-Bonn-Halle aus.**

## Vergnüglicher Nachmittag

Drei Jahre lang konnte er pandemiebedingt nicht stattfinden, nun freut sich die Büchnerstadt Riedstadt sehr, erstmals wieder einen Seniorennachmittag veranstalten zu können. Für Samstag, 18. November, um 13:30 Uhr sind alle Bürgerinnen und Bürger, die das 70. Lebensjahr vollendet haben und deren Partner\*innen, auch wenn sie jünger sind, zu einem vergnüglichen Nachmittag eingeladen. Die Gäste werden in der Heinrich-Bonn-Halle in Leeheim stadtteilübergreifend drei kurzweilige und unterhaltensreiche Stunden verbringen. Der Eintritt ist frei, doch ist eine Anmeldung bei Anja Stark und Marco Hardy vom städtischen Kulturbüro notwendig, Telefon 06158 93084 -1/-2, E-Mail kultur@riedstadt.de. Am Empfang des Rathauses sowie in allen städtischen Büchereien liegen außerdem Anmeldevordrucke aus, die ausgefüllt an das Kulturbüro zurückgesandt werden können. Für den Seniorennachmittag wird auch wieder ein kostenloser Bustransfer eingerichtet. *red*

## Expertentipp Online-Banking



### So erkennen Sie betrügerische Mails

Wie viele Mails bekommen Sie so am Tag? Zehn, 20, 30 mehr? Manche davon sind wichtig – von

Bekanntem, Unternehmen oder Newsletter, die Sie abonniert haben. Andere jedoch sind betrügerische E-Mails und zielen darauf ab, vertrauliche Daten von Ihnen als E-Mail-Empfänger zu erschleichen. Doch wie erkennt man, was seriös ist und was nicht? Bei den vielen verschiedenen sogenannten Phishing-Mails gibt es natürlich Unterschiede und nicht alles trifft bei allen Mails zu, hier aber ein paar Anhaltspunkte, auf die Sie achten sollten:

Stellen Sie sich folgende Fragen: Kennen Sie den Absender oder nicht? Sieht die Absenderadresse irgendwie komisch aus? Dann ist Vorsicht geboten. Gleiches gilt für Links in einer Mail. Bitte klicken Sie keine Links von unbekanntem Absendern oder mit kryptischen Namen an.

Betrügerische Mails sind oft so geschrieben, dass Sie Druck oder Dringlichkeit aufbauen. Sie warnen häufig mit Dingen wie: Wenn Sie nicht reagieren,

wird Ihr Konto / Ihr Zugang / Ihre Karte gelöscht oder gesperrt. Oder es ist die Rede von einer dringend notwendigen Aktion, um Schaden abzuwenden. Hier gilt: Ruhe bewahren! Ein seriöses Unternehmen setzt Sie nicht unter Druck und droht auch nicht. Rufen Sie im Zweifel direkt beim Unternehmen unter der Ihnen bekannten Nummer an. Vorsicht ist auch geboten, wenn Ihnen mit Geld im Gegenzug für Gefallen geboten wird oder Sie vermeintlich etwas gewonnen haben. Auch bei Jobangeboten, die sie unaufgefordert bekommen und die viel Geld für wenig Arbeit versprechen, sollten Sie skeptisch bleiben.

Und das Wichtigste: Geben Sie keine vertraulichen Daten weiter! Kein seriöses Unternehmen fragt sie per E-Mail nach Kontonummern, Kreditkartendaten, Passwörtern, Handynummern etc. Betrüger können erst dann aktiv werden, wenn sie diese Daten haben. Geben Sie also nichts von sich preis. So schützen Sie sich und Ihr Erspartes.

Mehr über aktuelle Betrugsmaschen und weitere Sicherheitstipps erhalten Sie hier:

[ksk.de/sicherheit](https://www.ksk.de/sicherheit)



## Kommt es zum Volksbegehren?

Der Antrag zum Volksbegehren zur Verankerung der deutschen Standardsprache in der Kommunikation der Hessischen Landesregierung hat eine riesige Welle der Unterstützung unter den Hessen ausgelöst. Seit dem Start vor einigen Wochen gehen täglich zwischen 500 und 1000 Stimmzettel ein, so dass mittlerweile bereits mehr als 33% der für den Antrag erforderlichen 44.000 unterzeichneten Stimmzettel (1% der in Hessen Wahlberechtigten) vorliegen. Den Bürgern dieses Landes ist es wichtig, das amtliche Regelwerk des Rates für deutsche Rechtschreibung in der jetzigen Form in der internen und externen Kommunikation der Behörden und Einrichtungen des Landes zu verankern. Die Stimmzettel und Ausfüllanleitungen können bei auch per E-Mail oder Post-Anschreiben angefordert werden: Volksbegehren gegen Genderzwang, Postfach 410212, 34064 Kassel, E-Mail: [info@amtssprache-in-hessen.de](mailto:info@amtssprache-in-hessen.de), [www.amtssprache-in-hessen.de](http://www.amtssprache-in-hessen.de).



Als Vertrauensleute der Initiative bzw. des Volksbegehrens fungieren der Frankfurter Publizist Dr. Bernd Fischer, der auch der Sprecher ist, sowie der Unternehmer Dr. Normann Günther und der ehemalige Bundestagsabgeordnete und Richter Dr. Jürgen Gehb (beide aus Kassel). Nach der Landesverfassung müssen die Initiatoren einen ausformulierten Gesetzentwurf mit Begründung einreichen, der von ca. 44.000 Wahlberechtigten unterzeichnet werden muss. Für das eigentliche Volksbegehren müssen sich mindestens 5% der Wahlberechtigten aussprechen. *red*

## Der Experte

Wenn uns das Weltgeschehen eines lehrt, dann doch, wie gut es ist, dass wir hier in Deutschland die Chance auf Sicherheit haben! Wir können in relativer Ruhe und Gelassenheit Pläne schmieden und über unsere Zukunft nachdenken. Was für ein Segen!



Mein Rat heute an Sie ist: Nutzen Sie die Zeit, investieren Sie einige Stunden dafür, Ihre eigene Zukunft zu planen und abzusichern und natürlich auch die Ihrer Lieben.

Ein Beispiel? In diesen November-Tagen flattern traditionell die neuen Policen der Kfz-Versicherungen ins Haus. Das ist in meinen Augen ein willkommener Anlass, um darüber nachzudenken, ob genau dieser gewählte Tarif für Sie noch aktuell ist und ob sich nicht eine zweite Meinung lohnen würde. Ich empfehle, nicht nur in Sachen Kfz-Versicherung, sondern ganz allgemein beim Thema Versicherungen und natürlich auch bei Geldanlagen einen Besuch bei unseren Experten der Kreissparkasse Groß-Gerau. Hier bekommen Sie alles aus einer Hand, freundliche Beratung, hohe Kompetenz und ein Ergebnis, das voll und ganz auf Ihre ganz persönlichen Wünsche, Ziele und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Machen Sie es sich einfach, machen Sie gleich jetzt einen Termin zur Planung Ihrer Projekte!

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



**Dafür sparen wir bei unserer Kfz-Versicherung.**

**Mehr Geld fürs Leben.  
Einfach zur SV wechseln.**

sv.de 



Kreissparkasse  
Groß-Gerau







## A4-FORMAT IM DEZEMBER 2023:



# Tradition zum Fest

Weihnachten wird wunderbar

# Tür zu und entspannen

Tipps für Wohlfühl-Atmosphäre

# Oh, wie es duftet

So gelingt der Festtagsschmaus

## 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: © Cherries

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.

© flip\_jkd

## Lösung der Rätsel der Ausgabe im Oktober 2023

Lösungswort:  
**WAERMEGEWITTER**

Der Gesuchte war:  
 Desiderius Erasmus von Rotterdam oder nur Erasmus genannt (\* 28. Oktober 1466/1467/1469 in Rotterdam; † 11./12. Juli 1536 in Basel) war ein niederländischer Universalgelehrter: Theologe, Philosoph, Philologe, Priester, Autor und Herausgeber von 444 Büchern und Schriften.

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

### Unser Oktober-Gewinner:

Jona Homberg, Darmstadt

H	A	S	E	R
A	S	E	R	
L	O	R	I	
B	N	D		
P	E	A		
B	E	T	O	N
A	N	T	O	N
S	D	O		
I	O	N		
O	P	E	C	
Z	N	X	E	
A	B	S	O	D
I	F	A	N	A
G	O	L	A	N
M	E	V	I	T
D	O	B	L	E
E	L	L	E	R
L	U	I	S	A
L	E	G	I	O

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

Sag mal,  
macht ihr auch **Logos**?

Macht ihr  
**Homepages**? Passend  
zu meinem Stil?  
Kein Baukasten?

...auch  
**Visitenkarten** und  
**Briefpapier**?

Ob die  
wohl auch **Flyer**,  
**Plakate**, **Broschüren**  
oder **Aufkleber**  
machen?

Pflegt ihr  
meinen **Facebook-**  
**Account**? **Twitter**?  
**Instagram**? ...

Was ist mit  
**Bannern**, **Fahnen**,  
**Firmenschildern**,  
**Autobeklebung**?

**Klar!**  
**Machen**  
**wir alles!**

agentur **stilEcht**





Spendenkonto IBAN: DE59 5089 0000 0000 1616 16

**Wir machen Kinder  
ein bisschen glücklicher.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**