

# A4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN

Willkommen  
2024!

**WOHIN DES WEGS?**

Aussichten - Gesundheit, Jobs, Reisen

**WAS GEHT AB?**

Wohnen & Leben - Trends für 2024

**WAS GIBT'S?**

Winterlich-warme Leckereien

# Prosit Neujahr!



*Aritz*



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

## WOHIN DES WEGS?

- Aussichten: Neues Jahr, neues Glück 5
- Gesundheit: Sich selbst pflegen 8
- Finanzen: Sicher durchs Jahr 12

## WAS GEHT AB?

- Trends '24: Wohngemütlich und praktisch 14
- Unterschlupf: Wildvögel brauchen Hilfe 26

## WAS GIBT'S?

- Auf den Tisch: Winterlich-warme Leckereien 28

## REGIONAL VOR ORT

- Bilder: Zwischen Realität und SciFi 30

## KREUZ & QUER

- Die Denksport- & Rätselseiten 32

- Vorschau 34
- Impressum 34



Wer vor sich *selber* flieht,  
wird immer eingeholt.

Ernst Wiechert (1887 - 1950)



Da ist es, das neue Jahr 2024, ein noch fast vollständig unbeschriebenes Blatt, das vor uns liegt und gefüllt werden möchte. Wie sieht es mit Ihren guten Vorsätzen aus? Hatten Sie welche und wie viele davon waren schon in den ersten Tagen perdu? Ich halte generell nichts von irgendwelchen Vorsätzen zum Jahreswechsel. Wenn ich etwas das ganze Jahr über nicht angepackt kriege, warum sollte es dann ab dem 1. Januar anders sein? Oder andersherum: Wenn ich etwas unbedingt verändern möchte, warum dann bis zum Jahreswechsel warten und nicht umgehend damit starten? Die Zeit zur Veränderung, Erneuerung und Verbesserung, diese Zeit ist doch eigentlich immer! Aber einen Vorschlag hätte ich doch, egal, ob im April, im August oder zum neuen Jahr: In unseren Zeiten von Wandel und Veränderung von wegfallenden Gewissheiten und sich ändernden Regeln sollten wir, sollte jeder an sich selbst arbeiten, auf sich selbst achten, um das zu verbessern und in Takt zu halten, was man überall braucht und überall hin mitnehmen kann. Ich rede von der Gesundheit ebenso wie vom seelischen Gleichgewicht, von Bildung und Weiterbildung kurz von uns selbst. Daran sollten wir stets ein wenig arbeiten, feilen und verbessern. Es kann mit Sicherheit nicht schaden!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Erfolg, Zufriedenheit und stets ein wenig Elan für mehr im vor uns liegenden Jahr 2024!

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

Ihr Andreas Giese  
Herausgeber

# Wohin des Wegs?

## Aussichten für ein neues Jahr

Während in Deutschland fleißig geböllert und auch bürgerkriegsähnlich gekämpft wurde an Silvester, hat man andernorts still und gemütlich oder auf friedlichen Partys das neue Jahr begangen. Ein bisschen Frieden wünschen wir uns eigentlich alle, doch haben alle unterschiedliche Grundbedingungen im Kopf, wenn sie an dieses große Wort denken. Manchmal wäre eben ein Bisschen schon gut genug, manchmal muss es nicht der Weltfrieden sein, manchmal reicht ein wenig Freundlichkeit im Umgang mit den Mitmenschen schon aus, um wieder eine freundliche Stimmung zu erzeugen. Man kann auch einfach mal seine Wut bei sich behalten, wenn man in der langen Schlange an der Kasse steht oder vor einem "ein Idiot" fährt. Man könnte so viel freundlicher sein. Dem anderen eine eigene Meinung zugestehen, eine andere Sichtweise gelten lassen, nicht jeden als seinen Feind ansehen, nur weil

er anders denkt. Und doch haben derzeit viele die allein seligmachende Wahrheit gepachtet.

Wenn man sich selbst nicht allzu wichtig nimmt, seinen Blutdruck unter Kontrolle hält und einfach mal wieder "Guten Tag", "Bitte" und "Danke" sagt, mal wieder ein Lächeln aufsetzt, dann kommt auch ein freundliches Wort zurück. Versuchen wir es gleich ein-

mal. Seien wir mutig! Wir werden erstaunt sein, wie nett die Welt sein kann. Nehmen wir dem neuen Jahr seinen Schrecken - die Kriege werden wir damit nicht beenden können, aber vielleicht ein kleines Bisschen das Leben wieder wohlicher gestalten. Überlegen wir uns, wem wir die Zähne zeigen wollen - und wie. Soll es grimmig sein oder etwa doch ein freundliches Lächeln? ase





# Gute Aussichten!



## Steinbock – Capricorn

**22. Dezember – 20. Januar**

Für den Steinbock steht ein Jahr voller Möglichkeiten in Aussicht. Beruflich wie auch privat können Sie aus vielen Möglichkeiten wählen. Hierbei sollten die Steinböcke jedoch nicht ihre Lieben aus dem Blick verlieren. Denn auch die Gefahr lästiger Streitigkeiten ist erhöht. Besonnenheit und Umsicht sind gefragt. Herausforderungen in Beruf und Liebe lassen 2024 zu einer faszinierenden Reise werden.



## Wassermann – Aquarius

**21. Januar – 19. Februar**

Vor allem beruflich hält 2024 einiges für Wassermänner bereit. Anfänglich von Schwierigkeiten begleitet, dreht sich das Blatt ab Mitte des Jahres. Schließlich werden die Wassermänner mit Erfolg belohnt. Bei dieser turbulenten Reise sind Freunde und Familie immer dabei. Privat steht der persönliche Wandel im Vordergrund. Beziehungen werden vertieft und Flirts noch intensiver.



## Fische – Pisces

**20. Februar – 20. März**

2024 wird für die Fische ein turbulenten Jahr. Das Liebesleben wird durchgeschüttelt und auf eine neue Ebene gehoben. Im privaten Umfeld kann es auch donnern. Aber die Fische haben durch ihre Sensibilität und Empathie alle Schlüssel in der Hand, heikle Situationen zu befrieden. Diese Sensibilität kann dem Sternzeichen kurzfristig jedoch in beruflicher Hinsicht in die Quere kommen.



## Widder – Aries

**21. März – 20. April**

Im Jahr 2024 wartet auf Widder ein Verwandlungsprozess. Vor allem auf emotionaler Ebene werden sich Veränderungen einstellen. Beeinflusst wird die Gefühlswelt in erster Linie durch Karriere und Liebesleben. Wenn Widder-Geborene durch die Welt gehen, sollten sie dies mit offenen Augen und Herzen tun. Beruflich wird es für das Tierkreiszeichen steil bergauf gehen.



### Stier – Taurus

**21. April – 20. Mai**

Freunde und Selbstlosigkeit – darauf sollten Stier-Geborene im Jahr 2024 vor allem setzen. Zusammen geht alles leichter, dann stellt sich der Erfolg beruflich wie auch privat von ganz alleine ein. Vor allem im Mai warten Tage voller Glückseligkeit auf die Stiere. Das große Liebesglück könnte wahr werden. Beruflich stellt sich der Erfolg nach anfänglichem Zögern nach und nach ein. Die Erfahrung wird entscheidend für Erfolg und Karriere sein.



### Krebs – Cancer

**22. Juni – 22. Juli**

Krebse lieben ihr Zuhause. Mit den Liebingsmenschen unter einem Dach geschützt leben – das braucht der Krebs für sein Seelenheil. 2024 wird das Jahr, in dem die Krebse diesem Verlangen noch stärker nachgehen sollten. Auch Beziehungen stärken Kraft zu ziehen. Nur so, mit viel Kraft und seelischer Balance, sind mögliche Enttäuschungen zu überstehen. Auch die Karriere wird durch das nahe Umfeld positiv beeinflusst und unterstützt.



### Jungfrau – Virgo

**24. August – 23. September**

Die recht kopflastige Jungfrau sollte im neuen Jahr in die Zukunft schauen und nicht Vergangenes analysieren. Dadurch kann sie schnell den Blick für Neues verlieren. Eine neue große Liebe hat im August außerordentlich gute Chancen, auf den Plan zu treten. Aber auch die bereits bestehenden menschlichen Beziehungen im nahen Umfeld sollten gepflegt und intensiviert werden. Beruflich bietet sich das Frühjahr an, um die Grundsteine für weitere Erfolge zu legen.



### Skorpion – Scorpio

**24. Oktober – 22. November**

Vor allem in der zweiten Jahreshälfte 2024 warten auf dieses Sternzeichen leidenschaftliche Momente. Eine feste Partnerschaft, Hochzeit, eventuell Nachwuchs? Alles ist in dieser Hälfte möglich. Das Liebesleben wird berauschend. In der ersten Hälfte des neuen Jahres liegt der Fokus vor allem auf der beruflichen Karriere. Hier wird es eher Arbeit, Arbeit heißen. Aber die Mühen und Strapazen werden sich zu 100 % auszahlen.



### Zwillinge – Gemini

**21. Mai – 21. Juni**

Es gibt Jahre im Leben, die einfach alles auf den Kopf stellen. Für die Zwillinge wird 2024 ein solches sein. Ob beruflich oder privat, das neue Jahr bringt Abenteuer. Die Zwillinge gehen mit viel Enthusiasmus und Kommunikationsfreude zu Werke. Neue intensivere Bindungen, vielversprechende Projekte und spannende Reisen machen das Jahr perfekt. Aber Achtung mit Stolpersteinen!



### Löwe – Leo

**23. Juli – 23. August**

Für die Löwen wird das Jahr 2024 voller Veränderungen sein. Es ist ein Jahr, in dem Neues ausprobiert werden kann. Seien es neue Hobbys, Projekte oder aufregende Reisen – alles ist möglich. Im nahen persönlichen Umfeld werden nicht alle von dem umtriebigen Tun begeistert sein. Aber der Löwe lässt sich nicht von seinen Vorhaben abbringen. Auch beruflich geht dieses Sternzeichen neue Wege.



### Waage – Libra

**24. September – 23. Oktober**

2024 macht es der Waage leicht. Eine ihrer wichtigsten Eigenschaften kommt zum Dauereinsatz: die Diplomatie. Im Familien- und Freundeskreis wird es im Laufe des Jahres angespannte Situationen geben. Genau dann kann die diplomatische Stärke punkten und Krisen können so abgewendet werden. Diplomatische Kernkompetenz, gepaart mit Verhandlungsgeschick, wird die Karriere prägen und pushen.



### Schütze – Sagittarius

**23. November – 21. Dezember**

Humor und Charme zeichnen die Schütze-Geborenen 2024 aus. Mit viel Elan reißen sie Familie und Freunde mit durchspannende Zeiten. Abenteuerlust ist angesagt, die sich auch auf das Liebesleben auswirkt. Ein neuer Flirt mit großem Potenzial steht in Aussicht. Im Job wird endlich die Ernte eingefahren. Der Schütze hat über Jahre viel Fleiß und Arbeit in Projekte gesteckt. ak-o

## Die Folgen von Dauerstress meistern

Zu viele Aufgaben und zu wenig Zeit: Stress lauert überall. Ob in Beruf, Familie oder Gesellschaft, für viele Menschen können jederzeit Herausforderungen auftauchen, die sie buchstäblich ins Schwitzen bringen.

Dabei ist Stress ein zweiseitiges Phänomen. Kurzfristig kann Stress auch helfen. Denn in stressigen Situationen

setzt der Körper Hormone frei wie Adrenalin und Cortisol. Diese versetzen ihn in kürzester Zeit in einen „Angriffs-“ oder „Fluchtmodus“. Blutzuckerspiegel und Blutdruck steigen an, alle Sinne sind geschärft, die Muskeln einsatzbereit. Jetzt sind wir in der Lage, in den kommenden Minuten körperliche Höchstleistungen zu bringen.



## Für starke Nerven

Wird aus kurzfristigem Stress aber ein ständiger Begleiter, führt das zur Überlastung des Organismus. Bei chronischem Stress drohen unter anderem Schlafstörungen und Bluthochdruck. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Mentales Abschalten ist eine der wichtigsten Möglich-

keiten, darauf zu reagieren. Darüber hinaus können bestimmte Mikronährstoffe helfen, den Körper zu stärken und gegen mögliche Stress-Folgen zu wappnen. B-Vitamine sind unverzichtbar für ein gesundes Nervensystem. Die Vitamine B1, B2, B6, B12 und Folsäure schützen die Nervenzellen

und stärken die Stressresistenz. Der Mineralstoff Magnesium hemmt die Ausschüttung von Stresshormonen. Dauerhafter Stress führt hingegen zu einem Mangel an Magnesium, da bei Ausschüttung der Stresshormone mehr von dem Mineralstoff über den Urin ausgeschieden wird.

Stress sorgt im Körper für die Bildung von sogenannten freien Radikalen. Werden diese nicht unschädlich gemacht, können sie Körperzellen schädigen. Man spricht dann von oxidativem Stress. Antioxidantien wie Vitamin C und E sowie Carotinoide sind Stoffe, die freie Radikale abfangen. Antioxidantien sind vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und hochwertigen Pflanzenölen enthalten. Traditionelle Heilpflanzen sind zudem Rosenwurz und Taigawurzel (sibirischer Ginseng).







Am Anfang steht ein ausführliches Gespräch und ein Hörtest. Der Test zeigt nicht nur, ob das Gehör funktioniert, sondern z. B. auch ob hohe und tiefe Töne unterschieden und mit welchem Ohr die Geräusche wahrgenommen werden können. Dann beginnt das zwei-stündige Training an zehn Tagen in Folge.

## Gesundheit beginnt im Ohr

Das Ohr hat viele Funktionen. Unser Hörvermögen nimmt Einfluss auf Spracherwerb, Kommunikation, Stimme, Gleichgewicht, Motorik und Konzentration. Oft aber sind es nicht nur Senioren, die schlecht hören. Selbst bei jüngeren Menschen ist – zumeist unbemerkt – die Hörwahrnehmung und -verarbeitung gestört. Bewegungsprobleme, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, Erschöpfung und Burnout können die Folge sein.

„Erwachsene mit gewissen Formen der Schwerhörigkeit, mit Stimmproblemen, Gleichgewichtsstörungen oder Burnout kommen ins Institut“, so Claudia Krüger. Sie bearbeitet im Tomatis-Institut ‚EinKlangRaum‘ in Papenburg Fehlleistungen des Gehörs mit der Tomatis-Methode ([www.ein-klang-raum.de](http://www.ein-klang-raum.de)). spp-o



**OPTIK BOGORINSKI**  
Sehen & Hören

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



## Leichter zum Hörerfolg

Der Lautstärkereger des Fernsehers geht allmählich immer weiter nach oben und Nachfragen wie „Können Sie das noch einmal wiederholen“ oder „Wie bitte?“ häufen sich: Hörverlust ist in den meisten Fällen ein schleichender Prozess – und leider weit verbreitet. Jeder dritte Mensch ab 55 Jahren weltweit bräuchte laut BIHA-Verband (Bundesinnung der Hörakustiker) ein Hörgerät. Aber schon in Deutschland sind nur etwa 15 Prozent der Schwerhörigen auch versorgt und noch weniger tragen ihr Hörgerät regelmäßig. Hörminderung ist ein heimliches Volksleiden, das erhebliche persönliche und volkswirtschaftliche Konsequenzen hat.

Auffällig sind soziale Kontaktvermeidung, da es schwerfällt, Unterhaltungen in geselliger Runde zu folgen, und überdurchschnittlich viele Unfälle. Unbehandelt können Langzeitfolgen wie Depression und Demenz eintreten. Laut aktuellen Studien entstehen den Krankenkassen allein in Deutschland jährlich Kosten von 10.300 Euro pro unversorgter Person. Das summiert sich auf 39 Milliarden Euro pro Jahr und könnte vermieden werden. Aber tatsächlich vergehen im Schnitt etwa sieben Jahre, bis Schwerhörige zum HNO-Arzt oder zum Höra-

kustiker gehen. Und auch dort kann es dauern, bis das richtige Gerät gefunden ist und nach einem langwierigen Anpassungsprozess individuell funktioniert. So sollte es nicht sein. Deshalb haben Experten diesen Anpassungsprozess inzwischen neu gedacht und verändert: Sucht man online nach Begriffen wie Hörverlust oder Schwerhörigkeit, findet sich etwa unter [www.audibene.de](http://www.audibene.de) die Telefonnummer eines qualifizierten Kundenberaters, der direkt die erste telefonische Hörberatung macht. Kostenlos und unverbindlich von zuhause aus. Am Ende erfolgt eine Einschätzung, ob ein Hörproblem vorliegen könnte, sowie ein Vorschlag zur weiteren Vorgehensweise.

Sucht man dann zu einem vorab digital verabredeten Termin einen audibene-Partnerakustiker in der Nähe auf, liegen ein modernes Hörsystem und auch Alternativen schon bereit. Ziel ist es, bereits im Ersttermin ein Probegerät anzupassen. Warum? Menschen müssen die eigene Sinneserfahrung, dass sie nun besser verstehen, möglichst früh machen. Dann können die Geräte optimiert und zügig individuell angepasst werden. Denn jeder hört anders und hat andere Gewohnheiten, die sein Hören beeinflussen. *djd*

# Zarte Schutzbarrieren

Oft unterschätzt und doch so wichtig: Die Schleimhaut (Mukosa) erfüllt bedeutende Funktionen im Körper. Sie stellt den größten Teil des Immunabwehrgewebes dar, schützt vor unerwünschten äußeren Einflüssen und ist unerlässlich für Sinneseindrücke wie Riechen und Schmecken. Auch an der Beweglichkeit der Gelenke sind Schleimhäute beteiligt. Es ist also wichtig, auf eine gesunde Mukosa zu achten, etwa auch im Rahmen bestimmter Krankheiten und Therapien, die sie schädigen können. Neben einem gesunden Lebensstil, Rauchverzicht und Stressreduktion können bestimmte Nährstoffe wie das Hautvitamin Biotin, etwa in Sanomucin von Helixor, dazu beitragen. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von ein bis zwei Litern täglich tut den Schleimhäuten gut.

Die Mukosa kann also das Wohlbefinden und die Lebensqualität entscheidend beeinflussen. Nun ist eine ausgewogene Ernährung zwar bekanntermaßen die Basis eines gesunden Lebensstils, im hektischen Alltag aber nicht immer leicht umzusetzen. Besonders in für den Körper anspruchsvollen Zeiten macht die richtige Auswahl an Nahrungsmitteln oft schon einen kleinen Unterschied. *djd*



**Essen ist ein Stück Lebensqualität – aber nur, wenn die Schleimhautfunktion intakt ist.**





## Mit soliden Finanzen durchs neue Jahr

Bei der Hitliste der guten Vorsätze hat "Geld sparen" stets einen Spitzenplatz sicher. 46 Prozent der Menschen in Deutschland hatten sich laut Statista dieses Ziel bereits für das Jahr 2023 vorgenommen. Doch angesichts der Preissteigerungen, die viele alltägliche Dinge spürbarer teurer gemacht haben, ist das leichter gesagt als getan. Damit der Plan im neuen Jahr gelingt, empfiehlt es sich, planvoll vorzugehen. Denn nur wer weiß, welche Ausgaben das private Budget wie stark belasten, kann Einsparmöglichkeiten erkennen.

Der erste Schritt zu mehr finanziellem Spielraum besteht darin, das frei verfügbare Budget des eigenen Haushalts zu ermitteln: Allen regelmäßigen Einnahmen wie Gehalt, Rente, Kindergeld usw. werden feste Ausgaben beispielsweise für Miete, Energie, Kreditraten oder Versicherungen gegenübergestellt. "Die Differenz ist der Betrag, der für alltägliche Ausgaben wie Lebensmittel oder Kleidung überhaupt noch zur Verfügung steht. Intuitiv setzen viele diesen Betrag zu hoch an, deshalb empfiehlt sich ein genaues Nachrechnen", schildert Korina Dörr, die Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Als nächstes werden auch alle veränderlichen Ausgaben laufend festgehalten - nur so können Haushalte nachvollziehen, wie gut sie im jeweiligen Monat gewirtschaftet haben. Ein praktisches und beliebtes Hilfsmittel dafür ist ein Haushaltskalender: Er verbindet ein klassisches Haushaltsbuch mit einem Kalendarium für das gesamte Jahr und bietet somit eine bessere Übersicht über Zahlungstermine und Zahlungsfristen.

## Finanzen langfristig planen

Auch monatliche Schwankungen im Budget lassen sich besser ablesen, weil alle Anlässe, die das Budget strapazieren, wie Versicherungsprämien oder mehrere Geburtstage, auf einen Blick sichtbar sind. "Somit sorgen jährliche Einmalzahlungen für Versi-

cherungen nicht mehr für eine böse Überraschung, sondern lassen sich frühzeitig einplanen", erklärt Korina Dörr weiter. Die Broschüre "Mein Haushaltskalender 2024" unterstützt dabei, sie ist kostenfrei unter 030-20455818 oder [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de)

erhältlich. Abgerundet wird die Broschüre durch nützliche Tipps, Links und Adressen sowie zusätzliche Ratgeberthemen wie den Aufbau eines finanziellen Polsters für Kinder oder Enkel oder Empfehlungen zum Bezahlen auf Auslandsreisen. *djd*

# Wenn plötzlich alles anders ist

In Deutschland erleiden jährlich rund acht Millionen Menschen einen Unfall. Die meisten Unfälle geschehen in der Freizeit und haben oft anhaltende gesundheitliche und finanzielle Folgen. Dann springt die private Unfallversicherung ein. Hier sind die wichtigsten Fragen und Antworten.

**Warum ist die private Unfallversicherung eine der wichtigsten Policen?** Schon eine kleine Unachtsamkeit im Straßenverkehr, zu Hause oder in der Freizeit kann verheerende Folgen haben und alle Lebenspläne auf den Kopf stellen. Versichert bei einem Unfall sind Arbeitnehmer über die gesetzliche Unfallversicherung (GUV) in der Regel nur während ihrer Tätigkeit im Betrieb oder Homeoffice sowie auf direkten Wegeunfällen zur Arbeit und wieder zurück. Schon ein kleiner Umweg kann zum Verlust des Versicherungsschutzes führen.

**Wann leistet sie?** Sie springt ein, wenn ein Unfall eine dauerhafte gesundheitliche Beeinträchtigung (Invalidität) nach sich zieht oder zum Tod führt. Aber auch bei Unfallfolgen, die nicht von Dauer sind, etwa Bergungs- und Rettungskosten oder kosmetische Operationen. Anders als in der GUV gilt der Versicherungsschutz in der Regel rund um die Uhr und weltweit. Neben finanzieller Sicherheit ist es auch wichtig, nach einem Unfall wieder richtig auf die Beine zu kommen. Moderne Unfallversicherungen lassen sich daher um einen Baustein Reha-Management erweitern, damit man durch individuelle und professionelle Hilfe schneller wieder fit wird.

**Wie wird die Leistung berechnet?** Die Invaliditätsleistung ist eine Einmalleistung in Form einer Kapitalsumme. Sie berechnet sich nach dem Grad der Invalidität, die anhand der Gliedertaxe ermittelt wird, sowie nach der Höhe der vereinbarten Versicherungssumme. Die Leistung ist an keinen Verwendungszweck gebunden. Für besonders schwere dauerhafte Beeinträchtigungen kann eine lebenslange Unfallrente vereinbart werden. Die Zahlung ist ebenfalls an keinen Verwendungszweck gebunden. Maßgabe ist auch hier der Grad der Beeinträchtigung. *djd*



hoffnung-fuer-kinder.de

Spendenkonto IBAN: DE59 5089 0000 0000 1616 16

**Wir machen Kinder ein bisschen glücklicher.**

**Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Hoffnung für Kinder  
Eine Stiftung der Volksbank Darmstadt – Südhessen eG

# Was geht ab? Trends 2024



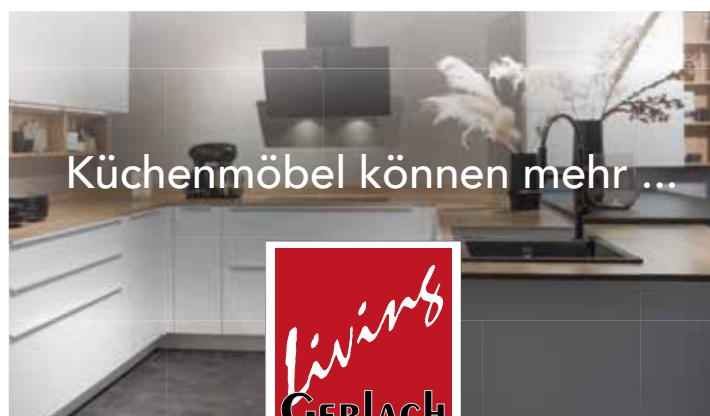


Kochen, essen, leben, eng verbunden: Feinsteinzeug im Holzdekor sorgt für Wohnstil und Nutzungskomfort im Herzen des Familienlebens.

## Küchentrends 2024

Die Küche gehört zu den wichtigsten Räumen - sie ist heute Herzstück und Lebensmittelpunkt in vielen Häusern und Wohnungen. Entsprechend gewachsen sind die Ansprüche an die Einrichtungsqualität und den persönlichen Küchenstil. Das aktuelle Fliesendesign bietet hier individuelle Gestaltungskente. Zudem sind Fliesen eine langlebige, ökologische und reinigungsfreundliche Materialwahl.

Unter [www.deutsche-fliese.de](http://www.deutsche-fliese.de) finden Interessierte eine Vielzahl von Inspirationen für aktuelle Küchentrends - ob Beton-Look für den Industrial-Stil, die Kombination von Naturstein und Holz sowie Neuinterpretationen der klassisch-weißen Küche oder der KÜcheneinrichtungen im Landhausstil. *djd*



Küchenmöbel können mehr ...



Darmstädter Str. 51 | 64354 Reinheim  
T.: 06162-919522

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

# Mit dem richtigen Kissen gegen Nackenschmerz



Leiden Sie morgens oftmals an Verspannungen im Hals- und Nackenbereich? Wenn ja, dann sollten Sie schnellstens Ihr Kopfkissen wechseln. Denn wer in der Nacht das falsche Modell nutzt, provoziert Fehlhaltungen, die wiederum zu Verspannungen und Nackenschmerzen führen. Erfahrungen aus dem Bettenfachhandel zeigen, dass ein Kissenwechsel bei rund der Hälfte der Kunden zu einer deutlichen Schmerzlinderung oder sogar zur Schmerzfreiheit führt.

Welches Kissen das jeweils richtige ist, muss individuell entschieden werden. Spontankäufe ohne vorherige Beratung führen dadurch oft zu Problemen. Tatsächlich haben viele Menschen mehrere unterschiedliche Modelle ausprobiert und haben trotzdem immer noch Nackenschmerzen.

So gibt es mehrere Dinge, auf die man beim Kissenkauf achten muss. Beispielsweise ist bei der Auswahl des richtigen Modells das verwendete Bettsystem zu berücksichtigen, da die Schulter je nach Art von Matratze bzw. Rost unterschiedlich tief einsinkt. Es macht daher Sinn, beim Kauf eines neuen Bettes auch über ein neues Kissen nachzudenken. *akz-o*

## Guter Schlaf ohne Risiko

Die Entscheidung für das richtige Kissenmodell ist also nicht ganz einfach. Es empfiehlt sich deshalb, eine entsprechende Beratung in einem Bettenfachgeschäft in Anspruch zu nehmen. Einige Häuser nutzen zur exakten Bedarfsanalyse ein eigenes entwickeltes Messsystem, wie es auch bei Matratzen zur

Liegeanalyse im Einsatz ist. Das Risiko von Fehlkäufen sinkt damit praktisch auf null. Adressen von Bettenhäusern findet man unter [www.vdb-verband.org](http://www.vdb-verband.org). *akz-o*





## Schlafen wie im Märchen

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



[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 Altteile**
- **Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen**
- **Große Auswahl an Seniorenbetten**

## Kohlpaintner's

## BETTEN UND MATRATZEN

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

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



## Genuss im Gleichgewicht

Ernährung ist viel mehr als eine Notwendigkeit. Für viele Menschen bedeutet es pure Entspannung, im Kreis der Familie oder gemeinsam mit guten Freunden zu kochen und anschließend die selbst zubereiteten Mahlzeiten zu genießen. In der modernen Architektur gehen Küche und Wohnraum häufig fließend ineinander über. Damit liegt auch feine Tischkultur wieder im Trend, die dem Esszimmer einen wohnlichen Rahmen verleiht. Fine Dining lässt sich auch in den eigenen vier Wänden zelebrieren. Neben ausgewählten Zutaten und dem richtigen Händchen für die Zubereitung spielt dabei die Inszenierung des Esstisches eine wesentliche Rolle. Angefangen mit einer Leinen-Tischdecke, feinem Porzellan und Designer-Gläsern bis hin zu bequemen Sitzmöbeln, auf denen man gerne länger verweilt. *djd*



## Sitzkomfort fürs Esszimmer

Die besondere Schwingfunktion ermöglicht ein bequemes Sitzen auch über viele gesellige Stunden hinweg, bei kulinarischen Genüssen und guten Gesprächen. Erhältlich sind die Stühle in zahlreichen Leder- und Stoff-Designs, die mit ihren Farben eine behagliche Atmosphäre unterstreichen. Unter [www.stressless.com](http://www.stressless.com) beispielsweise finden sich mehr Wohninspira-

tionen sowie Adressen örtlicher Fachhändler für eine individuelle Beratung. Die Esszimmerstühle sind wahlweise auch mit Rollen erhältlich und lassen sich somit ebenfalls im Homeoffice nutzen. Abrunden lässt sich das naturbezogene Design des norwegischen Herstellers mit einer kreativen Optik für die Esstafel. Warme Naturfarben wirken einladend, gerade im Herbst lassen

sich Äste, Blätter, Moos und Eicheln für eine unverwechselbare Dekoration nutzen. Dazu passt wiederum etwas rustikaler wirkendes Porzellan mit markanten Strukturen. Stilvoll unterstreichen lässt sich der Auftritt mit einer waschbaren, wiederverwendbaren Stoffserviette - das ist nicht nur nachhaltig, sondern steht gleichzeitig für eine stilvolle Tischkultur. *djd*





## Zukunftssicher heizen

Heizen mit Holz ist zukunftssicher. Dabei sollte die Technik der Holzfeuerstätte jedoch auf einem aktuellen Stand sein. Schließlich erfüllen moderne Kachelöfen alle Verordnungen und es gibt deshalb keine Einschränkungen bei der Nutzung. Über die Modernisierungsmöglichkeiten bei Kachelöfen, Heizkaminen und Kaminöfen kann man sich umfassend bei einem Ofenbauer informieren. Adressen in der Nähe gibt es auf [www.kachelofenwelt.de](http://www.kachelofenwelt.de). Alte Holzfeuerstätten, die zwischen 1. Januar 1995 und 21. März 2010 in Betrieb gingen und die Vorgaben der aktuellen Verordnung zur Durchführung des Bundesimmissionsschutzgesetzes (BImSchV) nicht erfüllen, müssen bis zum 31. Dezember 2024 stillgelegt, nachgerüstet oder ausgetauscht werden. Das Typenschild gibt Auskunft, aus welchem Jahr die Feuerstätte stammt. Falls der Ofen kein Typenschild trägt, hilft eine Anfrage beim Hersteller. Wer die Bezeichnung seines Ofens kennt, kann auch eine Datenbank unter [www.cert.hki-online.de](http://www.cert.hki-online.de) nutzen. *djd*

© DJD/Stressless; © DJD/AdK/www.kachelofenwelt.de/Ganz Baukeramik



### Hundemüde?

Nur im Januar 2024:

**Auf alle Betten, Matratzen, Rahmen 20%**  
Lieferung & Beratung gratis.

**100 Jahre**

**„Gesund schlafen - schöner wohnen“**

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

**Kniess**  
Betten- & Raumausstattung

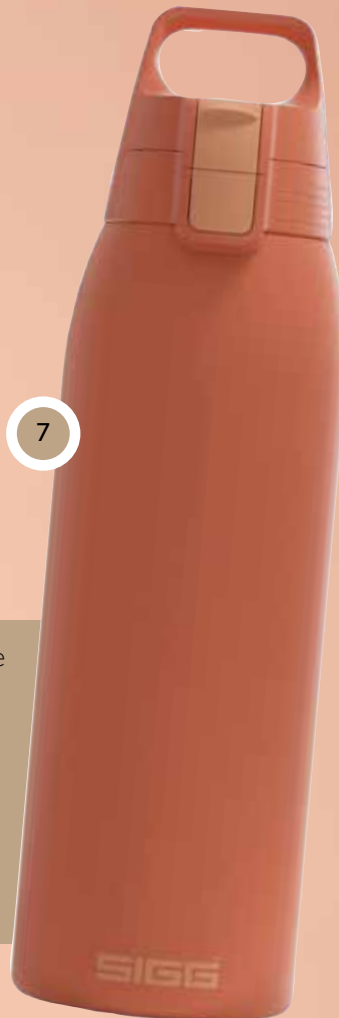
# Die Farbe des Jahres: **Pantone® Peach Fuzz**





6

7



1 MAGU Schüssel | 2 Fink Living Vase „Zaria“ | 3 **mittelpunkt.** Kombination „im Garten“, Teller | 4 RICE Shopper aus Bast mit Klee-Dekor | 5 **Lebensart** Sessel „Baldwin“ | 6 **RIESS** Serie „Classic Pastell“, Kochtopf | 7 **SIGG** Isolierflasche „Shield Therm One“



5

**Schaulade**  
Schönes und Schenken  
eberstadt

**Geschenk-Ideen**  
für jeden Anlass

Glückwunschkarten, Taschen,  
Schals, Schmuck, Geschirr...  
Schöner schenken fängt bei uns an!

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



### Tip:

Verschiedene Korpus-Typen werden über eine durchdachte Konstruktion zusammengesetzt und von der „tragenden Hülle“ zu einer Einheit verbunden. Dabei werden alle benötigten Installationsräume geschaffen.

## Unabhängigkeit wohnen!

Das Küchensystem, Modular von Stadtnomaden bietet ein immenses Spektrum an Möglichkeiten, um sich eine Küche ganz nach Platz und Bedarf zusammenzustellen: Angefangen bei einer kleinen Apartment- oder Office-Küche bis hin zur großen Familienküche. Miete, Eigenheim oder temporärer Aufbau - dank der Eigenständigkeit jedes Moduls ist das System auch zu einem späteren Zeitpunkt erweiterbar. Dies macht sie zum idealen Begleiter für alle, die Ihr zu Hause so frei gestalten möchten wie ihr Leben.

Kriterien in der Auswahl der passenden Modulkombination sind der vorhandene Raum und der gewünschte Nutzen. Soll die Küche klein, kompakt und funktional bleiben? Wie viel Platz steht zur Verfügung? Bei der Modular treffen zwei verschiedene Modulbreiten auf einen individuell gestaltbaren Zwischenraum, der die Module nahtlos verbinden kann. Durch die unterschiedlichen Verbindungselemente können, weg von der einmalig eingepassten Arbeitsplatte, Nischen und Wandbreiten ideal ausgenutzt werden. *PL*



# In bester Qualität

Schön, nachhaltig und ausgezeichnet zugleich. Ökologische Farben für Holz und Möbel gehören zu einem bewussten Lebensgefühl dazu und ermöglichen ein ressourcenschonendes Wohnen. Die umweltfreundlichen Lacke tragen zu einem gesunden Wohnraumklima bei und punkten mit ihren authentischen Farbtönen. Die COLOURS FOR LIFE-Lacke von Auro mit über 1000 abtönbaren Farbnuancen besitzen sogar beste Eigenschaften: Klasse 1 gemäß DIN EN 13300 in Deckkraft- und Nassabrieb sowie auch die Erfüllung der sogenannten Spielzeugnorm nach DIN EN 71-3 und die Schweiß- und Speichelechtheit nach DIN 53160. Besonders die rein mineralischen Farbpigmente, in Kombination mit der einzigartigen ökologischen Rezeptur nach neuesten technischen Maßstäben, machen die nachhaltigen Lacke außergewöhnlich.

Ob Weiß-, Klarlack oder über 1000 maschinell abtönbare

Farbvarianten: Die COLOURS FOR LIFE-Farbtöne sind farbecht, langlebig und ökologisch. Sie sind einfach in der Verarbeitung, besitzen einen



guten Verlauf und sind zudem lösemittelfrei, geruchsarm und für Kinderspielzeug geeignet. Für den Außenbereich ist der Lack auch für Holz, Holzwerkstoffe oder Metall anzuwenden und bereits nach zwei Anstrichen witterungsbeständig. Infos: [www.auro.de.akz-o](http://www.auro.de.akz-o)

**Umweltfreundliche Lacke tragen zu einem gesunden Wohnraumklima bei und punkten mit authentischen Farbtönen.**

**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)





## Ins rechte Licht gerückt

Das Design eines Zimmers kann ohne passende Beleuchtung niemals seine komplette Wirkung entfalten. Denn Licht macht letztlich den Unterschied, ob sich Menschen in einem Raum wohlfühlen oder nicht. Eine durchdachte Lichtplanung, ob beim Bauen oder beim Modernisieren, umfasst die Anzahl der Leuchten, ihre Position, ihre Helligkeit und ihre Wärme. Mit intelligenten LED-Modulen und Keramik kann man Räume smart zum Leuchten bringen: Vom illuminierten Spiegel über beleuchtete Treppenstufen bis hin

zu schwebend wirkenden Lichtleisten bietet sich dabei eine Vielzahl von Gestaltungsoptionen. Beleuchtete Profile erzeugen eine homogene Akzentbeleuchtung und lassen sich ohne Fachkenntnisse in der Licht- oder Elektrotechnik einbauen. Die Gestaltungsmöglichkeiten mit LED-Modulen gehen aber noch viel weiter: von beleuchteten Wandecken und Sockelleisten bis hin zu Wandscheiben. Die Module verfügen über die Schutzklasse IP 67; so erlauben sie auch einen illuminierten Akzent im Duschbereich.



Die Lichtprofile können auch im Duschbereich verwendet werden, wenn sie über die entsprechende Schutzklasse verfügen.

Die LED-Module Liprotec-Easy von Schlüter-Systems bestehen aus hochwertigen Aufnahmeprofilen aus Edelstahl oder Aluminium, die im Zuge der Fliesenverlegung eingebaut werden, kombiniert mit flexiblen LED-Schläuchen. Diese ermöglichen eine besonders homogene Lichtabstrahlung in verschiedenen Ausprägungen: ob Warmweiß mit 3.000 Kelvin, Neutralweiß mit 4.900 Kelvin oder farbig mit einer Auswahl von mehr als 16 Millionen Farben. Alle Infos zu den Modulen gibt es unter [www.liprotec.de](http://www.liprotec.de). Die Steuerung der verschiedenen Lichtstimmungen ist ebenso einfach wie vielfältig. Die Module werden über die klassischen bauseitigen Lichtschalter bedient, wahlweise steht auch eine Funkfernbedienung zur Verfügung. Besonders komfortabel wird es per Smartphone oder Tablet: Dazu wird lediglich ein Receiver installiert, der via Bluetooth mit der Color-Control-App verbunden wird. *djd*



# Badespaß ohne Rutschgefahr

Das Badezimmer hat als Erholungsort enorm an Stellenwert gewonnen. Eine hochwertige Designer-Ausstattung, helle Farben und schöne Bodenfliesen tragen zur gewünschten Raumwirkung bei. Doch neben der Optik sollten praktische Aspekte nicht vernachlässigt werden. Denn allzu glatte Fliesenoberflächen können schnell zu schmerzhaften Ausrutschern führen - erst recht im Bad mit seiner oft

feuchten Raumluft. Statt vorhandene rutschige Fliesen auszutauschen, bietet sich dazu eine spezielle Anti-Rutsch-Behandlung an. Eine Anwendung etwa mit Supergrip reicht aus, um die Oberflächenstruktur des Bodenbelags nachhaltig zu verändern und einen sicheren Tritt zu ermöglichen. Die Optik bleibt dabei natürlich unverändert. Die Anwendung ist simpel, unter [www.supergrip.de](http://www.supergrip.de) etwa finden sich mehr Details. *djd*

## Tipps:

Neben der schnellen Behandlung vorhandener Böden gibt es bei Neubau oder Modernisierung noch eine weitere Möglichkeit: In diesem Fall können Hauseigentümer zunächst Fliesen nach ihrem persönlichen Geschmack auswählen und noch vor der Verlegung professionell behandeln lassen. Das spart Zeit und Aufwand, der ganze Prozess erfolgt bequem per Versand.

## LEBENSART IN KERAMIK

**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)



# Unterschlupf für Wildvögel

Heimische Vogelarten haben es immer schwerer, geeignete Brutplätze zu finden. Die Flächenverdichtung in vielen urbanen Bereichen zählt zu den wichtigsten Gründen für diese negative Entwicklung. Klimatische Veränderungen und Faktoren wie das Insektensterben tragen dazu bei, dass auch das Fressangebot für die gefiederten Lebewesen knapper wird. Die Folge: 43 Prozent der 259 Vogelarten, die regelmäßig in Deutschland brüten, stehen laut Angaben des Naturschutzbundes auf der Roten Liste. Sowohl in der nasskalten Jahreszeit als auch zu Beginn der neuen Brutsaison werden sichere Unterschlupfe daher dringend benötigt. Möglichkeiten dazu gibt es viele, ob mit einem Vogelhaus auf der Terrasse oder dem Balkon sowie mit Nistkästen, die sich einfach an den Bäumen im Garten platzieren lassen. Wenn es in der Natur immer weniger geeignete Brutstätten gibt, ist die Unterstützung des Menschen gefragt. Nistkästen bieten vielen heimischen Vogelarten die passenden Bedingungen. Wichtig dabei: Der Unterschlupf ist aus Naturholz gefertigt. Dicke Wände schaffen die Wärmeisolierung in der Brutzeit, die Größe der Einfluglöcher ist an heimische Vogelarten angepasst und hält Fressfeinde fern. *djd*



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

# Was gibt's?

## Winterlich-wa

# Leckereien!



### Golden Kaki Milk

**Zutaten:** 2 Kaki Ribera del Xúquer g.U. (à ca. 180 g) · 1 Stück (ca. 30 g) Ingwer · 2 TL Kurkuma · 2 TL gemahlener Zimt · 3 EL flüssiger Honig · Pfeffer · 1 l Milch (tierisch oder pflanzlich) · gemahlener Zimt zum Bestäuben

**Zubereitung:** Kaki halbieren und, bis auf ½ Kaki zum Verzieren, klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Beides mit Kurkuma, 2 TL Zimt und Honig pürieren. Mit Pfeffer würzen. 800 ml Milch und Kakipüree in einem Topf erwärmen. ½ Kaki in Scheiben schneiden. Warme Milch durch ein feines Sieb gießen und in Gläser verteilen. 200 ml Milch aufschäumen und daraufgeben. Mit etwas Zimt bestäuben. Glasränder mit Kakischeiben verzieren und servieren.

Kakis passen zum Obstteller wie zum bunten Salat, eignen sich aber auch perfekt zum Pürieren, Backen oder Kochen. Außerdem sind sie wahre Multitalente für eine gesunde Ernährung

# Arme

## Aprikosen-Pie

**Zutaten:** 380 g Mehl · 1/4 TL Trockenhefe · 70 g Puderzucker · 250 g kalte Butter · 60 ml Wasser · 80 g gemahlene Mandeln · 800 g Aprikosen

**Zubereitung:** Mehl, Zucker und Hefe in der Küchenmaschine oder von Hand mischen. Dann die Butter in Stücken hinzufügen. Sobald die Mischung die Konsistenz von Sand hat, fügen Sie das Wasser hinzu und mischen Sie, bis Sie einen gleichmäßigen Teig haben. Mindestens 30 Minuten lang in den Kühlschrank stellen. Nach Ablauf der Zeit den Teig ausrollen und mit Mandelpulver bestreuen. Die Aprikosen mit einem Kastanienmesser N° 07 entkernen. Schneiden Sie sie in Scheiben und geben Sie sie in einer Reihe oder wahllos auf den Teig. Mit Zucker bestreuen. Den Teig zur Mitte hin über die Früchte klappen. Zum Schluss die Ränder des Teigs mit Eiweiß bestreichen und mit Puderzucker bestreuen. Bei 180° C 40 Minuten lang backen.

Der Pie kann auch mit anderen Früchten wie Pflaumen, Pfirsichen, Birnen oder Äpfeln zubereitet und mit roten Früchten, Pistazien und gehackten Mandeln oder gerösteten Haselnüssen bestreut werden. So können Sie ihn zu jeder Jahreszeit zubereiten!

Früchte sind in der kalten Jahreszeit beliebte Nährstoff-Spender. Die Aprikose zum Beispiel ist reich an Mineralien und Vitaminen. Ihre Eigenschaften sind unter anderem gut für die Haut und die Augen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sie zuzubereiten, einschließlich eines Kuchens zum Nachtisch. Kochen Sie gemeinsam mit der Familie oder probieren Sie sie einfach mit Freunden aus

Die wichtigste Zutat? - Zeit.  
Traditionshandwerk seit 1905.



Pfungstadt • Bickenbach • Crumstadt • Seeheim • Eberstadt

# Regional vo



## Nur Finden, nicht Suchen II

Die Darmstädter Galerie Netuschil lädt zur Ausstellung "Nur Finden, nicht Suchen II (frei nach Picasso) ein. Die Ausstellung, so vielseitig und facettenreich wie noch nie, lässt die Kunstgeschichte der letzten 500 Jahre Revue passieren, von 1514 bis 2023: es sind über 50 Künstler, von Albrecht Dürer und Rembrandt, von einem zauberhaften aber unbekanntem Romantiker (der den Melibokus und einen Teil der Bergstraße malerisch festgehalten hat) über bedeutende Frühwerke des Bildhauers Hermann Geibel und Ludwig Meidners unmittelbar ansprechendes Selbstporträt im Gebetsmantel, vertreten – auch Arbeiten von Picasso und E. R. Nele, Ingrid Hartlieb und Charlotte Prinz, Paul Fontaine und Wolf Hoppe, Kai Savelsberg, Christopher Kochs, Miye Lee und Sigrid Nienstädt und viele andere zu sehen!

Die Ausstellung ist bis 27. Januar zu sehen in der Galerie Netuschil, Schleiermacherstraße 8 in Darmstadt, Öffnungszeiten: Do - Fr 14.30 bis 19.00 Uhr und Sa 10.00 bis 14.00 Uhr. *red*

## Expertentipp Online-Banking



### Vorsätze einfach umsetzen

Die Reste von der Silvesterparty sind aufgeräumt, der Weihnachtsbaum verlässt so langsam das Wohnzimmer ... und wir starten frisch mit Ihnen in das neue Jahr. Was haben Sie sich vorgenommen? Wollen Sie gesünder leben, Ihre finanziellen Ziele erreichen, eine neue Investmentstrategie verfolgen? Oder haben Sie sich für 2024 das Ziel gesteckt, beruflich neu durchzustarten? Bei (fast) allem haben wir das Passende für Sie. Wir sind auch im neuen Jahr für Sie da und stehen Ihnen in jeder Lebenslage zur Seite. Und wenn Sie einen neuen Arbeitgeber suchen, der mehr bietet als ein attraktives Gehalt, checken Sie doch gleich mal

online unser Angebot. Auf unserer Website [ksk.de/karriere](https://www.ksk.de/karriere) erfahren Sie mehr über die Vorteile, die unsere Sparkasse Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bietet: Neben flexiblen Arbeitszeiten, mobile Working, attraktiven Leasing-Angeboten (Jobrad und Technikleasing), einem aktiven Gesundheitsmanagement und Firmenfitnessmitgliedschaften bieten wir einen sicheren Arbeitsplatz und als regionale Sparkasse quasi Karrierechancen „ums Eck“.

Auf [ksk.de/karriere](https://www.ksk.de/karriere) finden Sie aktuelle Ausbildungs- und Jobangebote und können sich online einfach und schnell bewerben.

Auf ein erfolgreiches neues Jahr und bleiben Sie gesund und munter!

# Or Ort

## Licht und Schatten

Noch bis zum 21.01.2024 stellen 22 Mitglieder des Fotoclubs Groß-Umstadt in der Säulenhalle des historischen Rathauses in Groß-Umstadt ihre Motive mit dem Thema „Licht und Schatten“ vor. In der Fotografie geht es darum, ein Motiv auf eine besondere Art und Weise darzustellen, um eine bestimmte Stimmung oder Emotion zu erzeugen. Licht und Schatten spielen dabei eine wichtige Rolle. Wer dieses Spiel von Licht und Schatten beherrscht, kann mit seinen Bildern eine faszinierende Welt erschaffen. Es ist eine Kunst und fordert die Fähigkeit, das Licht zu lesen und zu verstehen. Nur so kann man ein Motiv in der besten Weise zur Geltung bringen. Überzeugen Sie sich selbst und freuen Sie sich auf mehr als 40 Fotografien zum Thema Licht und Schatten. *red*



## Robotik-Wettbewerb

Seit Schuljahresbeginn entwickeln und programmieren 14 südhessische Schulteams ihren eigenen Roboter. Beim „First Lego League“-Regionalwettbewerb am Samstag, 20.01.2024, treten sie mit ihrer Lego-Konstruktion dann an der Hochschule Darmstadt (h\_da) gegeneinander an. Die beiden Siegerteams qualifizieren sich für die bundesweiten Wettbewerbe. Veranstaltet wird der südhessische Regionalwettbewerb vom Fachbereich Informatik der h\_da. Höhepunkt sind die Robot-Games ab 13 Uhr im Hörsaalgebäude C 20 (Schöfferstraße 3, gegenüber Hochhaus). Die Veranstaltung ist öffentlich und richtet sich auch an interessierte Schulklassen. Der Eintritt ist frei. Die Schulteams treten in vier Kategorien gegeneinander an: Roboterdesign (Vorgehen, Konstruktion und Programmierung), Forschung (Problemlösung und Präsentation), Grundwerte (Teamgeist) sowie dem Robot-Game. Hier müssen die Schülerinnen und Schüler mit ihrem Roboter in einem Parcours Aufgaben in einer bestimmten Zeit lösen. Der Robot-Game-Wettbewerb beginnt gegen 13 Uhr in den Hörsälen von Gebäude C 20. *red*

## Der Experte

Das war es schon wieder. Kaum angefangen, ist das Jahr 2023 bereits Geschichte und 2024 liegt vor uns mit all seinen Chancen und Gelegenheiten. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich bin zum Jahresauftakt stets optimistisch. Natürlich wird es auch 2024 Höhen und Tiefen geben - wie sollte es auch anders sein? Aber gerade zum Jahreswechsel und in den ersten Tagen des neuen Jahres ist es durchaus sinnvoll, ein wenig über das nachzudenken, was vor uns liegt. Die Zukunft können wir nie absolut sicher planen und in eine Richtung lenken, das ist klar. Aber beeinflussen und steuern können wir vieles durchaus. Sei es durch gute Bildung, durch eine positive Grundeinstellung gegenüber Herausforderungen und Aufgaben oder durch kluge Planung der finanziellen Zukunft. Bei Letzterem können wir gern behilflich sein. Mit unserem Wissen, unserer Erfahrung und unseren Kenntnissen am Markt und vor Ort in der Region finden wir den optimalen Weg für Ihre Absicherung und Ihre finanzielle Zukunftsplanung. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen! Vereinbaren Sie einen Termin mit unseren Experten. Am besten gleich jetzt, am Beginn des neuen Jahres. Für 2024 wünsche ich Ihnen Gesundheit, Erfolg, Zufriedenheit und gute Ratgeber an Ihrer Seite! Dazu möchten wir gern gehören.



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

Form	Speer der Zulus	Baumaterial (Teile v. Ruinen)	eine Steuer, Abgabe (Kw.)	Zwerg der Edda	englische Gasthöfe	ungarische Politiker †	Stadt auf Flores (Indonesien)	Männernamen	russisch: nein	englisch: benutzen	Triumphbauwerk	Kurzform von Katharine	griechische Landschaft
					dicht daneben				ein Planet	10			
Metallrad am Reitsattel				7	Seufzer		Beruf in der Metallindustrie				11		Dompfaff
Einzelmusiker						altömische Militäreinheit				5	Fremdwortteil: Milliarde		
				kleinste Büffelart							Vorname der Autorin Blyton		
Staat in Westafrika		Angebote									Fremdwortteil: halb		
Weitalter in der griech. Antike											Wildwasser-rauschen	Pfropfen	
Kurzmitteilung (Kw.)													3
ein Hautausschlag	altgriech. Jünglingsstatuen	Abk.: Firma									privater TV-Sender (Abk.)		zahlungsunfähig
	13			Bergstock der Albula-Alpen							widerlich finden, sich vor etwas ...	russischer Raumfahrer	chem. Zeichen für Lutetium
													6
nasenweises Kind	ein Kohlenwasserstoff	9		Kfz-Z. Erlangen	und so weiter (latein. Abk.)		erste Frau Jakobs (A.T.)	Departement-hptst. (St. ...)	deutsche Vorsilbe: schnell	Fremdwortteil: mit	musikalisches Werk		
musikalisches Bühnenwerk						1	Revue-theater in Paris			kath. Theologe † 1847		8	englischer Frauenname
				Luftklappe	Prinzessin von Monaco						österr. Dramatiker † (Max)		
harzreiches Kiefernholz	französisch: Baum	Ausruf des Schauderns									ein Farbton		
ehem. Einheit für den Druck											israel. Staatsmann † 1985	Schöpfergott der Hindus	
dt. Fußballspieler (WM '54)	4			Vorname von '007'-Filmstar Brosnan									
											Harnsäuresalz		
arabisch: Sohn	Kreiszahl										Home Banking-Geheimzahl		Wappenkunde
Männernamen											Teil des Waffenvisiers	Wallensteins General	Frauenname
Extremist	die Larve betreffend	großes antikes Ruder-schiff	Ausruf der Überraschung										
				spanischer Frauenname	Wichtig-tuerei		massiv, plump	alt-nord. Dichter und Sänger	europ. Freihandelszone (Abk.)	das 'gewisse Etwas'			
Inselgruppe							ionische Insel, Griechenland				Regal für die Musikanlage	ägyptischer Sonnengott	
				ungarischer Politiker † (Béla)	altömischer Dichter			Staat in Europa (Abk.)		königlich			
US-kanadischer Grenzsee		orientalisches Fleischgericht					Tierprodukt	Vorname des Sängers Illic			englisch: Ende		
hundertäugiger Riese					spießig					berlin-erisch: ich	12		Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...) †
Provinz in Florida				heftiges Verlangen						russischer Frei-bauer			

**VOGELSANG**  
Schmuck mit Charakter

*Tansanit:  
intensives Blau  
atemberaubender Glanz*

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

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. Januar 2024 senden an: agentur stilEcht GmbH, Schillerstraße 2, 64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: gewinnspiel@agentur-stilecht.de

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



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

### WER WAR'S?

Am 6. Januar 1862 wurde unser Januar-Kind in Obernkirchen (Niedersachsen) als Sohn eines Bäckermeisters geboren. 1878 machte er Abitur, um danach eine Lehre als Apotheker in Stadthagen zu beginnen. Es schlossen sich die Wanderjahre an, in denen er u.a. in Hanau und Langen Station machte, bevor er Naturwissenschaften in Berlin studierte. 1891 ging er zurück nach Bielefeld, kaufte eine Apotheke und begab sich an die Entwicklung eines Backtriebmittels nach dem Vorbild der Beschreibungen seines Veters, der in den USA lebte. Zwei Jahre später war es so weit: Eine Portion, die auf 500g Mehl ausgelegt war, wurde für 10 Pfennig verkauft. Dieser Preis wurde die nächsten 70 Jahre gehalten. 1903 ließ er sich das Rezept patentieren, investierte in ein weitreichendes Werbekonzept, das seinen Dokortitel einschloss und stetig um weitere Rezepte ergänzt wurde, erweiterte sein Sortiment um Puddingpulver. Am 10. Januar 1918 starb er in Bielefeld mit nur 56 Jahren. Er verfügte, dass ein Mitarbeiter übergangsweise das Unternehmen führe, bis sein Sohn alt genug war, die Geschäfte zu übernehmen. Bis heute ist es ein Familienunternehmen, aber auch ein Global Player.



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

**Strähnen**  
bei uns schon ab  
**27 Euro!**

**Wir wünschen ein  
frohes 2024!**



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

ABDE EEGN RRU		IIR SSU	ABE	IU
AESU				
BBII				
EER				ADGK LMOR
BNORU			ENW	
ABELS		DW		
EX			IKNO	
AINN				
ACHLS	ABEI SSSZ	ACHIM RSST	ENS	FGOR
			<b>S</b>	FKK
EINST		EOPRR	<b>E</b>	EEE NRT
			<b>N</b>	EELLR
DEI LST		ILOS	EGNO	EO
				ET
ALMOS				DE
				LM
ALS			DEEL	
CEEE IMRS				



**Frohes & gesundes  
neues Jahr 2024!**

**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 FEBRUAR 2024:



# Genuss fürs Gemüt

Leckereien für kalte Tage

# Wohnen & Leben

Gemütliche Stunden zuhause

# Weil's gut tut

Gesund und munter durchstarten

## 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: © stock.adobe.com - Starnarpro

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.

© stock.adobe.com - Andrii IURLOV

## Lösung der Rätsel der Ausgabe im Dezember 2023

**A<sup>4</sup>FORMAT**  
 SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN

Lösungswort:  
**NIEDERSACHSE**

IRAKER SALMASCHIDE  
 EREDEPSI TORHEITR  
 DAMALS SAMURAI CAPE  
 GOLIELLA  
 USA SOUL  
 TEENTMI  
 EERO WESPE  
 NARESR  
 PAGE LPL  
 QUEUE BALSAP  
 BEWUEDEM BEAT  
 ERREGEND CIAO TER I  
 DRAN Y SEEMEILE NIKE  
 PPA DEAN  
 KHAN LNT  
 LILO WATTE  
 VIAN NEUN  
 COPY DNS  
 KRIM DDT  
 E OMEGA  
 TETRAMSAD WORAN  
 RARITAETNEHRUMUG  
 ERIE I IASON I NORGE  
 AW SCHOTR INKA GUN  
 TABUSOBALDECOIT  
 ANKE PERIKLES HEINE

Der Gesuchte war:  
 Johann Maria Farina (\* 8. Dezember 1685 in Santa Maria Maggiore, Italien; † 25. November 1766 in Köln), war der Erfinder eines Aqua mirabilis (Duftwassers), welches er Eau de Cologne nannte.

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

Doris Schilling (Büttelborn) hat 2 Tickets zum Wein-Feierabend bei Vinum Autmundis gewonnen.

### Unser Dezember-Gewinner:

Manfred Weil, Rödermark

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

A  
 BABE  
 GRAN  
 ETC  
 KE C  
 MARIO  
 WENDE  
 M I S  
 P A F  
 FAYE  
 P T O L  
 MAYAS BRD  
 K R E P R O  
 POOTH A A A  
 N E E E D E N  
 M I L I E U U H  
 T U L U M A  
 I H O E G O N  
 N E S T L I N G

# Kaviar









muss es nicht immer sein.



Aber wenn es um Ihre Werbung geht:

# Warum nicht?



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

Hessenweite PS-Sonderauslosung  
am 14. Februar 2024. Lose erhalten  
Sie hierfür bis 9. Februar 2024 auch  
ganz bequem unter [kaskg.de/ps](https://kaskg.de/ps).



# Gehen Sie über LOS & stromern davon.

**Verlosung von  
20 Opel Corsa-e und  
20x 25.000,-- Euro Bargeld.**

[www.ps-los-sparen.de](https://www.ps-los-sparen.de)

Die genannte Anzahl an E-Autos und Bargeldgewinnen kann aufgrund nicht belegter Lose variieren. Der abgebildete Opel Corsa-e entspricht nicht exakt dem zu gewinnenden Modell. Teilnahme ab 18 Jahren möglich. Die Gewinnwahrscheinlichkeit für einen der Opel Corsa-e und der 25.000,-- Euro Bargeldgewinne liegt bei jeweils 1:100.000. Der Verlust des Spieleinsatzes je Los beträgt 1,20 Euro.

**Sparen - Gewinnen - Gutes tun!**



**Kreissparkasse  
Groß-Gerau**