

A4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



Frische

draußen wie drinnen!

GENUSS FÜRS GEMÜT
Leckereien für kalte Tage

WEIL'S GUT TUT
Gesund und munter durchstarten

WOHNEN & LEBEN
Gemütliche Stunden zuhause

Gemütliche Stunden



Apitz



www.apitz-art.de

WEIL'S GUT TUT

Anfang: Gesund und munter durchstarten 5

Durchblick: Klares Sehen auch im Dunklen 6

Gesundheit: Fit bleiben 8

GENUSS FÜR'S GEMÜT

Superfood: Leckereien für kalte Tage 10

Gesund: Regional essen 12

WOHNEN & LEBEN

Zuhause: Gemütliche Stunden 14

Bett: Schlaf ist so wichtig 17

Küche: So wird jetzt gekocht 20

Einrichten: Farben machen Laune 24

Garten: Draußen vorbereiten 26

BEI UNS VOR ORT

Südhessen: Aufleben nach dem Winter 28

KREUZ & QUER

Die Denksport- & Rätselseiten 32

Vorschau 34

Impressum 34



Lesen ist ein großes Wunder.

Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916)



Spüren Sie das manchmal, liebe Leserinnen und Leser? Diese Unruhe und Aufregung, wie ein beständiges Surren und Hintergrundrauschen. Wenn man die Nachrichten sieht, die Bilder von Kriegen, von Demonstrationen, von wütenden Menschen, ängstlichen und traurigen. Wenn man sich mit Freunden unterhält oder den Nachbarn, dann kommt auch manchmal dieses undefinierbare Gefühl durch. Vielleicht ist es nur Unsicherheit, vielleicht ist es Angst vor der Zukunft. Beim einen vor diesem, beim anderen vor dem genauen Gegenteil. Die Gesellschaft kommt nicht zur Ruhe.

Umso wichtiger ist es, denke ich, dass man selbst für sich seine Ruhepunkte findet, dass man seine Erdung nicht verliert oder wieder sucht, dass man sich ganz bewusst die Zeit gibt, die man braucht, um dem Alltag ein wenig zu entfliehen. Abstand und Kraft tanken, das ist das, was uns oft fehlt, aber was so wichtig ist für die Seele und auch für die Gesundheit. Für die einen ist das der Gang durchs Museum oder der Besuch in einem Konzert, für die anderen die spannende Reise, und für viele der Gang durch die Natur.

Ganz gleich, was Ihnen dabei hilft zu entspannen und für eine Zeit abzuschalten, Sie sollten es nutzen, so oft es geht und so oft Sie es brauchen. Lesen Sie ein gutes Buch, das ist allemal beruhigender und erfrischender als alle digitalen Optionen. Aber zuerst fangen Sie am besten mit etwas kleinerem als einem Buch an. Mit uns!

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

Ihr Andreas Giese
Herausgeber



Weil's einfach

gut tut!

Gesund und munter durchstarten



Im Februar ist der Winter auf seinem Höhepunkt, und es ist wichtig, trotz der Kälte gesund und munter zu bleiben.

Um energiegeladener durch diesen Monat zu kommen, ist eine ausgewogene Ernährung entscheidend.

Setzen Sie auf frisches Obst und Gemüse, das reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist.

Besonders Zitrusfrüchte, Äpfel, Karotten und grünes Blattgemüse stärken das Immunsystem und helfen, Krankheiten abzuwehren.

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist ebenfalls unverzichtbar, auch wenn es draußen kalt ist. Ein Spaziergang im Park oder eine Runde Joggen kann nicht nur die körperliche Fitness verbessern, sondern auch das Gemüt aufhellen.

Um die mentale Gesundheit zu fördern, sollten Sie sich bewusst Zeit für Entspannung nehmen. Meditation, Yoga oder einfach ein gutes Buch können dabei helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Wenn Körper und Geist in Einklang sind, kann Ihnen so schnell kein Virus etwas anhaben. Gleichzeitig schafft Ausgeglichenheit die nötige Ruhe für Magen und Darm. Mit einer Fastenkur können Sie Ihr Gedärm wieder fit machen für's gesamte Jahr.

Achten Sie zudem auf ausreichenden Schlaf, denn erholsamer Schlaf ist essenziell für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Durch eine gesunde Lebensweise können Sie gesund und munter in den Februar starten und die kalten Tage mit Vitalität und Freude genießen. ase



Klarere sehen in der dunklen Jahreszeit



Grauen Star frühzeitig erkennen

Viele Menschen kennen das Problem, wenn sie in der dunklen Jahreszeit unterwegs sind: Der Gegenverkehr blendet, Kontraste verschwimmen und die räumliche Wahrnehmung ist eingeschränkt – wer an einem Grauen Star (Katarakt) erkrankt ist, leidet unter einer zunehmenden Sehverminderung durch die fortschreitende Eintrübung der Augenlinse. Keine Seltenheit: 90 Prozent aller Menschen entwickeln bis zum 65. Lebensjahr dieses Leiden, das besonders die Sicht in der Dämmerung und Dunkelheit einschränkt. Um weiterhin am Straßenverkehr teilnehmen zu können und wieder klarzusehen, sollte man schon bei den ersten Anzeichen aktiv werden. Typische Symptome sind gesteigerte Blendempfindlichkeit, blasser erscheinende Farben, milchige Sicht sowie eine zunehmend schlechtere Sehkraft. Spätestens jetzt ist ein augenärztlicher Check angebracht. Mehr Infos und Tipps, wie man sich optimal auf den Arztbesuch vorbereitet, finden sich unter www.beyondcataracts.de. *djd*

Sind Ihre Augen für die Dunkelheit gewappnet?

Gutes Sehen am Steuer ist wichtig für eine sichere Teilnahme im Straßenverkehr, denn hier sind unsere Augen besonders gefordert. In der Winterzeit erschwert die vermehrte Blendung durch die tiefstehende Sonne oder entgegenkommende Scheinwerfer, nassen Asphalt oder Schnee zusätzlich die Sicht. Verschwommene Kontraste, eine verringerte Reaktionsfähigkeit und ein erhöhtes Unfallrisiko sind die Folge. Eine gute Sehleistung ist daher unvermeidlich – und der regelmäßige Besuch beim stationären Augenoptiker unabdingbar!

Im Dunkeln vermindert sich nicht nur die Fähigkeit, Kontraste wahrnehmen zu kön-

nen. Viele Menschen sehen bei Dämmerung oder in der Nacht auch insgesamt nicht so scharf wie am Tag. Die sogenannte Nachtmyopie (Nachtkurzsichtigkeit) ist häufig und nicht zu verwechseln mit der eher seltenen Nachtblindheit. Bei bereits kurzsichtigen Brillenträgern kann sich die Fehlsichtigkeit im Dunkeln noch verstärken. Angepasste Korrektionswerte und Brillengläser, die für bessere Kontraste sorgen, können hier helfen. Die Experten für gutes Sehen können darüber hinaus nicht nur die Tagessehschärfe überprüfen, sondern auch weitere wichtige Sehfunktionen. Augenoptiker und Optometristen können somit auch das Dämmerungs- oder Kontrastsehen testen. akz-o

Brille nötig?

Bei mobilen Sehtestaktionen zeigt sich immer wieder, dass etwa jeder zweite Verkehrsteilnehmer nicht ausreichend gut sieht. Dabei verändert sich die Sehfähigkeit oft unbemerkt zwischen dem 18. und 30. Lebensjahr, danach treten altersbedingte Veränderungen und Sehprobleme auf. Sollten sich die Werte der bisherigen Brille oder der Kontaktlinsen verändert haben oder erstmalig eine Sehhilfe nötig sein, finden Augenoptiker die passende Lösung für den individuellen Bedarf. Zum Beispiel mit speziellen Brillengläsern, die Kontraste verstärken und Blendung durch entgegenkommende Scheinwerfer entgegenwirken. Diese Gläser sind voll alltagstauglich und die Brille muss nicht beim Aussteigen aus dem Auto gewechselt werden. Auch eine passende Sonnenbrille sollte immer mit an Bord sein. Mehr Infos gibt's im Web:

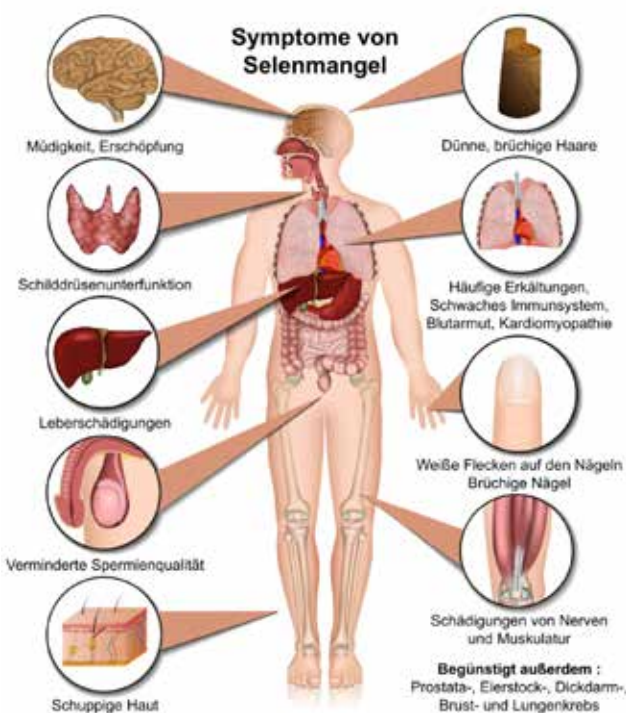
www.innungsoptiker.de



**OPTIK
BOGORINSKI**
Sehen & Hören

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.

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



Fit und aktiv durchs Jahr kommen: Dafür ist auch ein starkes Immunsystem entscheidend. Zu dessen Unterstützung kann jeder selbst einiges beitragen. So bilden etwa regelmäßige Bewegung, frische Luft und ausreichend Schlaf die Säulen für eine stabile Gesundheit. Ebenso ist eine ausgewogene Ernährung maßgeblich, um den Körper zu unterstützen. Neben Vitaminen kommt es hier auf die richtigen Spurenelemente an – besonders das Spurenelement Selen ist unverzichtbar. Denn ein Defizit kann auch direkte Auswirkungen auf Viren haben.

Unverzichtbar fürs Immunsystem

Bei Virusinfektionen entsteht oxidativer Stress, den Selenproteine normalerweise abbauen. Ein Selenmangel reduziert diese Fähigkeit, fördert die virale Vermehrung und Mutationen des viralen Genoms, wodurch bestimmte, ansonsten harmlose Viren aggressiver werden können. Umso wichtiger ist es, auf eine gute Selenversorgung zu achten. Bei Veganern und Vegetariern ist das Risiko für einen Selenmangel größer, da das Spurenelement in Deutschland vor allem durch tierische Lebensmittel aufgenommen wird. Aber auch andere Faktoren wie bestimmte chronische Erkrankungen und Magen-Darm-Leiden können ein Defizit verursachen. Einen erhöhten Selenbedarf haben unter anderem stillende Frauen, Menschen mit Diabetes, Nierenschäden, Bulimie, Anorexie, Diarrhö oder Adipositas. Gerade sie sollten sich auch mit starken Abwehrkräften vor Infektionen schützen und auf einen gesunden Lebensstil achten. Weitere Informationen hierzu finden sich auch unter biosyn.de/gesundheitsthemen/. Die Symptome eines Selenmangels, wie Müdigkeit, Leistungsschwäche, Haarausfall und Weißfärbung der Fingernägel, sind unspezifisch und können auch im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen auftreten. *djd*



Heiß getrunken statt kalt erwischt

Von Oktober bis etwa April haben Erkältungsviren leichtes Spiel, denn Kälte, trockene Heizungsluft und der vermehrte Aufenthalt in geschlossenen Räumen strapazieren die Atemwege und erhöhen die Ansteckungsgefahr. Gerade jetzt ist es daher wichtig, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun und seine Immunabwehr zu unterstützen. Viel trinken hilft dabei, denn eine gute Flüssigkeitsversorgung unterstützt die Schleimhäute und den Stoffwechsel. Besonders wohltuend sind Heißgetränke wie Tee oder eine heiße Zitrone. Sie wärmen nicht nur herrlich von innen durch, sondern können sogar helfen, wenn die Erkältung schon in den Knochen sitzt.

Am besten beginnt man den Tag gleich morgens mit einem Glas warmem Wasser. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird dies seit jeher eingesetzt, um zu entgiften, Stoffwechsel und Kreislauf anzuregen und Schadstoffe leichter abzutransportieren. Über den Tag können dann je nach Geschmack verschiedene Tees dem Körper einheizen und Flüssigkeit spenden. Teekenner wissen, dass dabei jede Sorte ihre individuelle Wassertemperatur für die Entfaltung des perfekten Genusses benötigt. Kochendes Wasser würde zum Beispiel zarte grüne und weiße Tees zerstören. Um ihre feinen Aromen zu erhalten, werden sie am besten mit 70 Grad heißem Wasser zubereitet. Ganz anders sieht es bei



schwarzem Tee, Früchte- und Kräutertees aus: Sie sollten kochend aufgegossen werden. Oolong wiederum benötigt eine Temperatur von 90 bis 95 Grad, um seinen Geschmack optimal zu entfalten. Ohne Thermometer und Abkühlzeiten lässt sich etwa mit den Turbo-Heißwasserspendern von Caso Design immer die richtige Temperatur einstellen. Sie sind daher auch ein perfektes Geschenk für Teeliebhaber. Gleichzeitig lassen sich damit bis zu 50 Prozent Energie, Wasser und Zeit gegenüber einem herkömmlichen Wasserkocher sparen – Infos dazu gibt es unter www.caso-design.de. *djd*

Den Stoffwechsel „anschubsen“



Viele Menschen kennen sie, diese typische Frühjahrsmüdigkeit. Einer der Gründe dafür ist ein verlangsamter Stoffwechsel in der kalten Jahreszeit. Er führt oft zur Gewichtszunahme, Abgeschlagenheit und Verdauungsstörungen. Umso wichtiger ist es, das Stoffwechselsystem zum Frühjahr wieder anzuregen. Es schwingt wie eine Schaukel zwischen Tag und Nacht. So arbeitet die Galle tagsüber für die Fettverdauung, die Leber kümmert sich nachts um den Abbau von Giftstoffen. Tibetische Kräuterrezepturen können dabei unterstützen. Padma GaLeTib etwa regt am Tag den Gallenfluss an. Abends fördert die tibetische 3-Früchte-Formel von HepaTib die Lebertätigkeit. Mehr unter www.padma.de. Zusätzlich sind Bewegung an der frischen Luft, ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf Genussgifte ratsam. *djd*

Genuss für's Gemüt

Leckereien für kalte Tage



Entenbrust mit karamellisierter Kaki

Zutaten für 4 Personen: 4 Entenbrüste (à ca. 225 g) · Salz · 800 g Knollensellerie · 200 g Kartoffeln · 2 Kaki Ribera del Xúquer g.U. · 1 Bund Koriander · 1 Stück (ca. 5 g) Ingwerknolle · 150 ml Öl · 30 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne · Pfeffer · 150 ml Milch · einige Spritzer Zitronensaft · geriebene Muskatnuss · 1 EL Butter · 1 – 2 TL flüssiger Honig · Alufolie

Zubereitung: Entenbrüste trocken tupfen und die Haut raufenförmig einschneiden, mit Salz würzen und mit der Hautseite in eine ofenfeste Pfanne geben. Entenbrüste ca. 5 Minuten kräftig anbraten, wenden und 1-2 Minuten braten. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 8 Minuten zu Ende garen. Sellerie in Stü-

cke und Kartoffeln in Scheiben schneiden, dann in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Kaki in Spalten schneiden. Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit Folie bedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Koriander-Blättchen hacken. Ingwer klein schneiden. Erdnüsse grob hacken. Nüsse, Ingwer, Koriander und Öl pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. Sellerie und Kartoffeln abgießen. Milch zugießen und fein pürieren. Selleriecreme mit Salz, Zitronensaft und Muskat abschmecken, warmstellen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Kakispalten darin anbraten. Honig zufügen und karamellisieren. Entenbrüste aufschneiden. Selleriecreme auf Teller verteilen. Entenbrüste und Kakispalten darauf anrichten. Mit etwas Pesto beträufeln. Mit Koriander garnieren. *akz-o*



Gut essen kann so einfach sein

Thunfisch Tacos

Zutaten: 250 g Thunfisch bester Qualität · 5 Karotten · Radieschen · 1 Avocado · Koriander oder Petersilie · Meersalz · Tacofladen · Asia-Sauce

Zubereitung: Tacofladen auf der Plancha anrösten. Den Thunfisch auf der BOWL von Höfats (Ring für Feuerschale) von jeder Seite ca. 10-15 Sekunden anbraten. Anschließend dünn aufschneiden. Die Tacos nach Belieben mit frischen Radieschen, Karottenstreifen, frischem Koriander und Avocado garnieren, zum Schluss den Thunfisch mit etwas Meersalz bestreuen und mit der Asia-Sauce abschmecken. *TE*

Tipps

Einfache Küche und Soul-Food: Diese Dinge verbindet man nicht unbedingt mit gesunder Ernährung. Dabei muss das eine das andere nicht ausschließen. Für die von Ernährungsexperten empfohlenen zwei Fischmahlzeiten pro Woche bietet sich zum Beispiel neben frischer Ware auch Thunfisch aus der Dose an. Der ist mit 23 Prozent Protein, Zink, Jod, Vitamin D sowie reichlich Omega-3-Fettsäuren ein echtes Powerfood – und dabei richtig lecker. Den Zubereitungsmöglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt: Thunfisch schmeckt als Pizzaboden, in Sushi-Bowls, Salaten und Aufläufen, zu Pasta und Omelette. Tolle Rezepte gibt es unter www.deutschese.de *djd*





Apfel-Carpaccio mit Riesengarnelen



Zutaten: 2 Pink Lady Äpfel · 10 geschälte Riesengarnelen · eine Handvoll Rucola · 1 Orange · ½ Zitrone · 4 EL natives Olivenöl · Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Zwei Esslöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Riesengarnelen in die Pfanne geben und je eine Minute von jeder Seite anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine halbe Orange über den Garnelen auspressen und ein Drittel der Orangenschale abreiben. Die Garnelen in der Sauce noch eine Minute braten, dann vom Herd nehmen. Das Kerngehäuse der Äpfel mit einem Apfel-Entkerner entfernen. Die Äpfel in etwa zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Die zweite Hälfte der Orange und die halbe Zitrone auspressen. Den Saft und das restliche Olivenöl in eine Schüssel geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Apfelscheiben, den Rucola und die Garnelen auf einem Teller anrichten und vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln.

Tipp: Eine Knoblauchzehe und ein bis zwei Zweige frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Petersilie geben den Riesengarnelen mehr Aromen. Einfach beim Braten mit in die Pfanne geben.

Vom *Baum* auf den Tisch

Wer sich pflanzenbasiert ernährt, macht pflanzliche Kost zur Hauptkomponente des Speiseplans und kehrt damit zur ursprünglichen Ernährung des Menschen zurück. Ob man dabei weiterhin Fleisch und Eier isst oder sich für reine Pflanzkost entscheidet, ist jedem selbst überlassen. Wichtig ist, dass pflanzliche Zutaten den größten Teil des Essens ausmachen - wie bei der Mittelmeerdiät, bei der geringe Men-

gen Geflügel, mageres rotes Fleisch und Meeresfrüchte neben reichlich Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten auf dem Speiseplan stehen. Außerdem sollte man auch bei der pflanzenbasierten Ernährung darauf achten, sich vollwertig zu ernähren. Deswegen empfehlen Ernährungsfachkräfte weltweit, unter anderem eine Handvoll Walnüsse am Tag zu essen. Das entspricht sieben Walnüssen oder 30 Gramm. *djd*

Wertvolle Walnüsse:

Im Vergleich zu anderen Nussorten weisen Walnüsse einen erheblichen Anteil an essentiellen Omega-3-Fettsäuren auf. Insbesondere die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Besonders lecker und qualitativ hochwertig sind kalifornische Walnüsse. Sie schmecken mild und haben eine angenehme Textur, die sie den guten Wachstumsbedingungen im kalifornischen Central Valley verdanken. Denn wie beim Wein beeinflussen Böden und Klima auch bei Walnüssen die Qualität und Produkteigenschaften.

Lecker, *regional*, gesund

Den Deutschen wird gerne nachgesagt, dass sie bei Lebensmitteln vor allem auf "billige" Ware achten. Doch wie die aktuelle QS-Studie 2023 "Wie sicher essen wir Deutschen?" ergab, ist dies nur begrenzt richtig. Zwar spielt für mehr als die Hälfte – nämlich 57 Prozent – der Preis eine entscheidende Rolle, doch viel wichtiger waren den meisten Befragten andere Kriterien. Vorne liegt der Genuss: Neun von zehn Studienteilnehmern (89 Prozent) gaben an, das zu kaufen, was ihnen am besten schmeckt.

Auch an zweiter und dritter Stelle liegen bei den Kunden keine finanziellen Kriterien: Drei Viertel (75 Prozent) legen Wert darauf, Lebensmittel aus der Region zu kaufen, und 69 Prozent wählen bevorzugt Produkte aus, die als gesund gelten. Das ist vor allem Frauen wichtig. Ebenfalls 69 Prozent schauen bei entsprechenden Produkten nach, ob diese ein Tierwohl-Siegel tragen. Hier kann zum Beispiel das gelb umrandete Zeichen mit dem blauen Haken der Initiative Tierwohl wichtige Hinweise auf eine verantwortungsvolle Haltung geben. Auf andere Qualitätssiegel achten immerhin sechs von zehn Verbrauchern – etwa auf das blaue QS-Prüfzeichen. Es steht für geprüfte Qualität von frischen Lebensmitteln und zeigt an, dass die Herstellung der Produkte auf dem gesamten Weg vom Land-

wirt bis zur Ladentheke nach strengen Anforderungen überwacht wird – mehr Infos gibt es unter www.lebensmittelsicherheit.de.

Beim Einkaufen von Lebensmitteln zählt aber nicht nur das "Was", sondern auch das "Wo". Bei der Wahl von Supermarkt, Discounter und Co. waren sich die Befragten sehr einig über die entscheidenden Punkte: Praktisch jeder (97 Prozent) nannte hier Hygiene und Sauberkeit sowie die Frische der Produkte. Weitere wichtige Rollen spielen die Nähe zum Wohnort, die Preisgestaltung, die Freundlichkeit des Personals sowie eine möglichst große Produktauswahl. *djd*



Wohne Gemütliche



Wohnen & Leben

Stunden zuhause

Ein behagliches Zuhause ist mehr als nur ein Ort zum Wohnen – es ist ein Rückzugsort, an dem wir uns geborgen fühlen. Die Einrichtung spielt dabei eine entscheidende Rolle, denn sie beeinflusst maßgeblich die Atmosphäre und den Komfort. Ein erster Schritt zu einem gemütlichen Zuhause ist die Wahl der richtigen Farben. Warme, natürliche Töne wie Erd- und Pastellfarben schaffen eine harmonische Grundlage. Kombiniert mit sanfter Beleuchtung wird eine entspannte Stimmung erzeugt.

Beim Möbeldesign geht es nicht nur um Ästhetik, sondern auch um Funktionalität. Kluge Stauraumlösungen verhindern Unordnung und schaffen Platz. Eine geschickt platzierte Leseecke mit einem bequemen Sessel und einer warmen Decke lädt zum Verweilen ein. Textilien spielen ebenfalls eine wichtige Rolle – kuschelige Kissen und weiche Teppiche bringen zusätzliche Gemütlichkeit ins Wohnambiente.

Pflanzen sind nicht nur dekorativ, sondern verbessern auch das Raumklima. Grüne Akzente schaffen eine Verbindung zur Natur und verleihen dem Raum Frische. Bei der Einrichtung ist es wichtig, persönliche Akzente zu setzen – Fotos, Kunstwerke oder Erinnerungsstücke machen das Zuhause einzigartig.

Gemütliches Wohnen bedeutet auch, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen. Ein Lesetag im selbst gestalteten Leseeck, ein entspannter Filmabend auf der bequemen Couch – all diese Elemente tragen dazu bei, dass das Zuhause nicht nur ein Ort zum Leben, sondern auch zum Wohlfühlen wird. *ase*

Behaglich warm in dicke Decken eingehüllt - so lässt es sich leben!



Renovieren statt rausreißen

Veränderung tut gut. Nach einigen Jahren wird es Zeit für frische Farben und einen neuen Look im Zuhause. Mit einem Parkettboden haben Immobilienbesitzer dabei alle Vorteile auf ihrer Seite: Denn das Material ist nicht nur natürlich und umweltfreundlich, sondern auch besonders nachhaltig. Statt den Bodenbelag komplett rauszureißen, lässt er sich nach vielen Jahren der Nutzung wieder aufbereiten und frisch gestalten - das schont Ressourcen, spart Geld und Zeit beim Renovieren und verhindert unnötige Müllmengen. Dabei kann ein Parkettleger bei der Oberflächenveredelung mittlerweile auch auf Parkettöle zurückgreifen, die aus regionalen Rohstoffen produziert sind und den CO₂-Ausstoß reduzieren.

Abhängig vom Aufbau der jeweiligen Nutzschicht lässt sich Parkett über viele Jahre und Jahrzehnte hinweg mehrmals abschleifen, neu versiegeln oder ölen. Erfahrene Fachhandwerker wissen genau, welche Pflege vorhandene Parkettböden benötigen, um neu erstrahlen zu können. Auf diese Weise verlängert eine professionelle Reinigung

und Aufbereitung die Lebensdauer eines Parkettfußbodens um bis zu 60 Jahre - ein Rausreißen des betagten Bodens wird damit überflüssig. Parkettexperten vor Ort können im Vorfeld detailliert zur Renovierung beraten und die Arbeiten professionell sowie sauber ausführen. Unter www.parkettprofi.de etwa finden sich Ansprechpartner aus der eigenen Nähe sowie viele weitere Tipps zur richtigen Nutzung und Pflege von Parkett- und Dielenböden.

Für die Aufbereitung von Parkett gibt es heute innovative Alternativen zu klassischen Holzschutzprodukten. Auf Basis von Hanföl erzielt etwa das neue "Magic Oil Change" vom Hersteller Pallmann einen nachhaltigen Schutz für hochwertiges Parkett: Zu diesem Zweck schafft die Öl-Wachs-Kombination eine natürliche wasser- und schmutzabweisende Oberfläche. Gut für die Umwelt: Der Einsatz nachwachsender Rohstoffe aus regionaler ökologischer Landwirtschaft reduziert den Kohlendioxid-Ausstoß dabei um gut 60 Prozent gegenüber herkömmlichen Parkettölen. *djd*



Deutschland schläft schlecht

Wer sich mit dem Thema gesunder Schlaf beschäftigt, sollte auch das sogenannte Schlafumfeld im Auge behalten. Hier geht es um das Raumklima, die Wahl von Matratze und Zudecke oder die Abwesenheit von Smartphone und anderen elektronischen Geräten im Schlafzimmer. Immer mehr Menschen setzen zur Verbesserung der Schlafqualität auf ein Bio-Schlafzimmer mit metallfreien Betten aus Zirbenholz und Naturmöbeln. Zirbe verleiht den Räumen durch das spezielle ätherische Öl "Pinosylvin" einen unverwechselbaren, aromatischen Duft. Dieses Öl beziehungsweise sein Aroma hält Pilze und Bakterien fern. Insekten werden durch den Duft sogar abgewiesen, während die meisten Menschen das Zirbenaroma lieben. Wer gänzlich metallfrei schlafen möchte, wird etwa bei www.lamodula.de im Webshop oder in einer der Filialen in München oder Stuttgart fündig. Betten mit dem Holzstecksystem zählen ebenso zum Programm wie Vollholzmöbel, Naturmatratzen und Heimtextilien aus biologischen Materialien. Während Möbel aus Buche, Eiche, Wildeiche, Esche oder Kastanie mit einem pflanzlichen Naturöl veredelt werden, bleibt die Oberfläche der Zirbe vollkommen unbehandelt. *djd*



Frühling liegt in der Luft: Das wertvolle natürliche Öl der Zirbe sorgt für ein wohriechendes Raumaroma.



Schaulade
Schönes und Schenken
eberstadt

Frühlings-Kissen
von Textilwerk

Gemütlichkeit aus nachhaltiger
Produktion in Europa.
So wird's schön bunt im Wohnzimmer!

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



Nur mit Beratung

Es klingt so einfach: Man bestellt eine Matratze im Internet und schickt sie bei Nicht-Gefallen nach 100 oder mehr Tagen wieder zurück. Eine vorherige Beratung spart man sich.

Täglich bedient der deutsche Bettenfachhandel Kunden, die auf ihrer online gekauften Matratze nicht schlafen können. Darunter sind auch viele Modelle, die bei der Stiftung Warentest gut abgeschnitten haben!

Auch die Nachhaltigkeit bleibt beim erfolgreichen Online-Kauf schnell auf der Strecke. Experten schätzen, dass es bei den Online-Matratzen zu Rückgabequoten von bis zu 20 Prozent kommt. Dabei kann man dies leicht umgehen. Denn bei einer Beratung in einem Fachgeschäft findet man nicht eine Matratze für jeden, sondern das passende Modell für sich selbst. *spp-o*

Unverzichtbar für gutes Liegen

Beim Matratzenkauf stellt sich die Frage, ob man einen neuen Lattenrost bzw. eine neue Unterfederung benötigt. Schließlich sieht man dem alten Modell oft nicht direkt an, ob es noch funktionsfähig ist.

Tatsache ist: Die Wirkung bzw. Wichtigkeit der Unterfederung bezüglich der Liegequalität hängt von verschiedenen Faktoren ab. Entscheidend sind u.a.

Körperbau, Schlafstellung und ggf. gesundheitliche Probleme des Schläfers sowie die Dicke bzw. Qualität der Matratze.

Auch der Sachverständigenrat der Möbelsachverständigen beim BVDM, ein Zusammenschluss von öffentlich bestellten und vereidigten Sachverständigen der Industrie- und Handelskammern für den Bereich Möbel, Polstermöbel, Betten

und Wasserbetten (www.moebelsachverstaendige.de), plädiert vehement für eine flexible Unterfederung. Denn sie unterstützt die Funktion der Matratze bei besonderer Beanspruchung.

Es ist deshalb dringend zu empfehlen, beim Kauf einer neuen Matratze auch den Lattenrost auf seine Eignung überprüfen zu lassen und ggf. neu zu kaufen. *spp-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

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

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

Mittendrin mit mächtigem Sog



Klare Linien, große Flächen – diese Schlagworte bringen den Anspruch an modernes Küchendesign auf den Punkt. Für diese Optik ist ein Induktionsfeld mit integriertem Kochfeldabzug die optimale Lösung. Denn hierbei wird auf die klassische Dunstabzugshaube über dem Herd verzichtet. Bei den Centerline-Kochfeldabzügen von Oranier, einem der führenden deutschen Hersteller innovativer Küchentechnik, verschwinden Dünste und Gerüche zuverlässig mittig im Induktionskochfeld. Damit Töpfe und Pfannen ohne großes Anheben leicht und sicher hin und her gestellt werden können, ist die Abdeckung der Absaugereinheit aus hitzebeständigem Metall glasbündig eingebaut. Für eine individuelle Küchenplanung können alle Modelle wahlweise auf die Arbeitsplatte aufgelegt, flächenbündig, mit Seitenleisten sowie mit Rahmen in Edelstahl oder in pureBLACK eingebaut werden. Betrachtet man die technischen Aspekte, so soll der Abzug vor allem Kochdünste absaugen, die Luft reinigen und dies natürlich leise. Oranier verwendet hierfür leistungsstarke Motoren mit der Energieeffizienzklasse A. Der Antrieb arbeitet dabei dank der strömungsoptimierten Konstruktion auf allen Leistungsstufen ohrenschonend leise – und ermöglicht so entspannte Gespräche in der Küche. akz-o

Neue Horizonte für kreatives Kochen

Alle Kochfeldabzüge des deutschen Anbieters Oranier Küchentechnik verfügen über eine smarte Slider-Bedienung, vier Kochzonen mit Booster, neun Leistungsstufen sowie die Topfgrößen-erkennung und mindestens eine Warmhalte-Stufe. Timer- und Pausenfunktion,

Überlauf- und Überhitzungsschutz und eine Kindersicherung runden die Liste der Ausstattungs-Merkmale ab. Die Top-Modelle sind mit ein oder zwei Brückenfunktionen ausgestattet, die einzelne Kochzonen für extra große Töpfe oder Bräter zusammenschaltet. Hierdurch lässt sich auch

auf der optional erhältlichen Grillplatte perfekt ein saftiges Steak braten. All das steigert die Flexibilität beim Kochen und Braten wodurch sich der Kreativität am Herd neue Horizonte eröffnen. Unter www.orianer.com gibt es weitere Informationen und Designlösungen.



Küche macht Wohnraum

Wie wir leben und uns einrichten, passt sich einem stetigen Wandel an. Das wirkt sich auch im Wohnraum aus. Mit ein paar kreativen Ideen wird der Wohnraum zu einem Erlebnisraum. Der Wunsch nach Funktionalität, Komfort und Ästhetik stehen dabei ganz oben auf der Liste. So ist die Kombination aus Küche und Wohnzimmer sehr angesagt. Aufeinander abgestimmt, bilden sie eine Einheit. Mal ist die Küche zurückhaltend im Hintergrund inszeniert oder der stolze Mittelpunkt des Raumes.

Design und Funktion stehen bei der Planung einer Küche im Vordergrund. Unterschiedliche Stilrichtungen geben unterschiedliche Lebensgefühle. Diese zeigen ihren Ausdruck im gemütlichen Landhausstil, in einer lockeren leichten Modulplanung oder auch der klassischen eleganten Großraumplanung mit hohem Stauraumvolumen. Alle Formen

der Raumausstattungen bieten ausreichend Platz für Kommunikation.

Eine moderne Küche unterstützt Sie in Ihrem Alltag und passt sich Ihrem Lebensrhythmus an. Mit dem umfangreichen Sortiment von Ballerina Küchen können alle Räume des Wohnbereichs auf die Küche abgestimmt werden, egal ob kleines Ein-Zimmer-Apart-

ment oder eine großzügige Loft-Wohnung.

Kompetente Beratung finden Sie beim Ballerina-Fachhändler www.gerlach-living.de. Roman Gerlach nimmt sich persönlich Zeit für Sie und erstellt gemeinsam mit Ihnen ein durchdachtes Küchenkonzept mit vielen kreativen Ideen, ganz nach Ihren individuellen Wünschen. *PR*

Darmstädter Str. 51
64354 Reinheim

www.gerlach-living.de
T.: 06162-919522



Immer frische Luft

Koch und Kellner. Als eingespieltes Team kennt man sie aus jedem Restaurant als typisches Beispiel für ein erfolgreiches Zusammenspiel. Sobald die Küche ein Essen zubereitet hat, kommt der Service zum Einsatz und bringt die Bestellung an den Tisch. Vergleichbar funktioniert das Zusammenwirken von zwei Küchengeräten, die gemeinsam für frische Luft sorgen. Die Rede ist von einer innovativen Assistenz-Funktion, über die das Induktionskochfeld mit der Dunstabzugshaube kommuniziert und diese leitet: Die Steuerung „hoodCON“ von Oranier, einem der führenden deutschen Anbieter innovativer Küchentechnik.

Fast alle Induktionskochfelder des Herstellers sind serienmäßig mit der Steuerung ausgestattet und ausgewählte Dunstabzugshauben verfügen ebenfalls über eine entsprechende Schnittstelle. Sie sind also „hoodCON ready“ – hood steht dabei für Haube und CON für Connect.

Wer kocht und brät, muss sich daher keine Gedanken mehr um die Gerüche machen. Beim

Einschalten von „hoodCON“ am Kochfeld wird gleichzeitig die Haube in Gang gesetzt. Je nach Leistungsstufe des Kochfeldes arbeitet die Haube in der passenden Absaugstufe. Schaltet man herunter, reduziert auch sie ihre Leistung. Die Abzugshaube folgt also immer dem Kochfeld. Selbstverständlich kann die Funktion auch ausgeschaltet bleiben, wenn man zum Beispiel mit der italienischen Moka einen Espresso zubereitet und den verlockenden Duft nicht missen möchte. Weitere Informationen und Inspirationen unter www.oranier.com.

Da Wand- und Deckenhauben optische Akzente setzen, steht neben der Technik das Design im Fokus. Mit seinem umfangreichen Sortiment bietet Oranier für die individuelle Küchengestaltung eine große Auswahl, wobei insbesondere die Kopffreihauben immer wieder neue Maßstäbe setzen. Sie überzeugen nicht nur durch ihr äußeres Erscheinungsbild, sondern aufgrund des hohen Fettabscheidegrades mit viel frischer Luft und einer erstklassigen Energieeffizienz. *akz-o*

Solar lüften

Ältere Wohngebäude haben ihren eigenen Charme, weisen allerdings auch so manche Problemzonen auf. Oft gehört das Kellergeschoss dazu: Mangelnde Möglichkeiten der Belüftung sorgen dort dafür, dass die Raumluft stickig wirkt und sich Feuchtigkeit ansammeln kann. Da das regelmäßige Lüften über Fenster oft nicht ausreichend oder möglich ist, sind Alternativen gefragt, um für gesunde Verhältnisse zu sorgen und weitergehenden Problemen bis hin zur Schimmelbildung vorzubeugen.

Umso wichtiger ist es, für eine stete Belüftung zu sorgen und am besten die einströmende Frischluft noch vorzuwärmen. Familie Streich aus Amberg ließ dazu in ihrem Eigenheim aus dem Jahr 1936 eine Solarluftanlage nachrüsten. Ein Solarkollektor an der Fassade gewinnt Energie, um frische Luft zu temperieren und ins Haus zu befördern. Damit arbeiten die Twinsolar-Systeme besonders umweltfreundlich und effizient, ohne laufende Betriebskosten. Zusätzlich ist eine staatliche Förderung von bis zu 25 Prozent möglich, unter www.grammer-solar.com finden sich mehr Informationen dazu. *djd*



Eine Solarlüftung an der Südfassade sorgt jetzt für ein besseres Raumklima im Keller.

LANG
Küchen
Accessoires

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

www.lang-kuechen.de





Holzfeuerungen weiterhin erlaubt

Das reformierte Gebäudeenergiegesetz (GEG) soll zum 1. Januar 2024 in Kraft treten. Auch ab dann werden Einzelraumfeuerstätten wie Kachelöfen, Heizkamine oder Kaminöfen erlaubt sein. Denn das GEG bezieht sich nur auf Heizungsanlagen, nicht auf klassische Einzelraumfeuerstätten. Beim Ofenbauer kann man sich über Kachelöfen, Heizkamine, Kaminöfen und das Heizen mit Holz allgemein informieren. Adressen in der Nähe gibt es unter www.kachelofenwelt.de. Einzelraumfeuerstätten dürfen auch nach 2024 betrieben werden, sofern sie den Anforderungen der aktuellen Immissionsschutzverordnung entsprechen. Lediglich veraltete Feuerstätten, die zwischen 1995 und Ende März 2010 zugelassen wurden, müssen nachgerüstet oder ausgetauscht werden. *djd*

Heiße Hingucker für Bad & Co.

Im Bad sind Designheizkörper ein Klassiker: Sie wärmen nicht nur den Raum oder Handtücher, sondern sind auch optisch ein fester Bestandteil der Raumgestaltung. In Küche, Diele oder Wohnbereich machen sie zudem als praktische Wärmespender eine gute Figur.

Die Heizkörpermodelle von Kermi sorgen für Effizienz sowie wohlige Behaglichkeit und unterstreichen mit vielfältigen Farben von dezent bis knallig bunt sowie eleganten Formen den Charakter des persönlichen Einrichtungsstils. Für unterschiedliche optische Wünsche und verschiedenste Wärmeforderungen ist etwas Passendes dabei – funktionale Details, Elektrolösungen oder Sonderanfertigungen inklusive. Übrigens: Auch klassische Flach- oder moderne Wärmepumpenheizkörper werden heutzutage durch edle Oberflächen zum Hingucker. *akz-o*





Sie berührt die Sinne, erwärmt das Herz, leuchtet aus ihrer Tiefe heraus und schenkt Behaglichkeit. Honig-Gold vermittelt Optimismus, Lebensfreude, Nähe. Und sie steht im Zentrum dreier Farbwelten, die laut Caparol FarbDesign-Studio das Interieur-Design 2024 bestimmen werden. Honig-Gold steht für die tiefe Sehnsucht nach einer positiven, freundlichen und stärkenden Natur, die uns auch in unserem direkten Lebensumfeld begleiten soll. Dass damit eine romantische, ja idealisierende Vorstellung von Natur einhergeht, sei zwar erwähnt, ist aber eine logische Reaktion auf schnelle Veränderungen, die mit Verunsicherungen einhergehen.



Honig-Gold leuchtet!

Die Farbwelten, die sich um Honig-Gold gruppieren, folgen dem Grundthema, Räumen natürliche Anmutungen zu verleihen, im besten Fall sogar die Grenze zwischen außen und innen aufzulösen. Wie das aussehen kann, zeigt das Fotoshooting für das neue Trendbuch UNIKAT #6. Als Szenerie diente ein altes Gewächshaus, das so „die Symbiose von Raum und Natur perfekt darstellt, weil Innen und Außen ganz natürlich verschmelzen“, so Andrea Girgzdies vom Caparol FarbDesignStudio. Außerdem zeigt das Trendbuch die exemplarische Anwendung aller drei Farbwelten auf identische Wohn- und Schlafzimmer, Kinderzimmer sowie Flure. Auf diese Weise lässt sich sehr gut erkennen, wie sich die Farbwelten in ihrer Wirkung unterscheiden. Unter www.caparol.de/trendfarben gibt es weitere Informationen. akz-o



Frischer Duft im ganzen Haus...
Gardinenwäsche: 1 Waschmaschinenladung
zzgl. Montage und Anfahrt
gratis!

100 Jahre

„Gesund schlafen - schöner wohnen“

www.raumausstattung-kniess.de
Tel. (06151) 5 44 07

Kniess
Betten- & Raumausstattung

Draußen vo

Wohnbereich und Garten wachsen zusammen

In warmen Ländern spielt sich das Leben von jeher überwiegend im Freien ab. Moderne Wohnkonzepte übertragen dieses Lebensgefühl auch in unsere Breitengrade - und sind bestrebt, die Grenzen zwischen Innen- und Außenbereich optisch wie funktional durchlässiger zu machen. Große, teils bodentiefe Fensterflächen lassen die umgebende Gartenlandschaft oder den Ausblick von einer Dachterrasse zum integralen Teil des Interieurs werden. Durchgängig gestaltete Bodenflächen vom Wohnbereich bis auf die Terrasse führen Innen- und Außenraum zu einer harmonischen Einheit zusammen. Ein Ansatz, für den sich Fliesen besser eignen als jeder andere Bodenbelag. *djd*



Optisch hochwertig und funktional überzeugend



Keramische Fliesen gibt es heute in vielen natürlichen und trendigen Oberflächen, Strukturen und Dekoren sowie Formaten. Klassiker, die innen und außen eine gute Figur machen, sind Naturholz- und Natursteindekore. Im Trend liegen aber auch Betonlook-Fliesen, Metallic-Effekte, Terrazzo-Look oder Vintage-Dekore. So findet jedermann die Ästhetik, die zu den persönlichen Vorlieben passt und die Architektur sowie die Innenausstattung des Hauses optimal unterstreicht. Unter www.deutsche-fliese.de gibt es dazu eine Vielzahl von

Anregungen und Inspirationen. Funktional ist die Fliese perfekt für die Innen- und Außengestaltung. Im Haus punktet sie mit größter Reinigungsfreundlichkeit, außerhalb kommen ihre Wetterbeständigkeit und Langlebigkeit hinzu. Fliesen bleichen auch unter starker Sonneneinstrahlung nicht aus, Moose und Flechten können sich nicht dauerhaft festsetzen, und Verwitterung wie bei pflanzlichen Werkstoffen ist kein Thema. Die Gestaltung mit keramischen Belägen ist daher eine Entscheidung für langfristige Werte - innen wie außen.



orbereiten

Humus tut dem Garten gut

Schnittgut aus dem Garten, aber auch Obst- und Gemüseabfälle aus der Küche verwandeln sich durch natürliche Prozesse und die Mitwirkung von Mikroorganismen im Komposter in wertvollen Humus. Der selbst gewonnene Humus weist viele Vorteile auf: Er sorgt für lockere und nährstoffreiche Böden, ist ein effektiver Wasserspeicher und fördert insgesamt ein gesundes Pflanzenwachstum. Platz ist dafür auf nahezu jedem Gartengrundstück. Sehr gut ge-

eignet ist eine ebene Fläche im Schatten oder Halbschatten. Dabei sollte der Kompost stets leicht feucht gehalten werden und windgeschützt stehen. Hilfreich ist es zudem, das Kompostiergut stets sorgfältig abzudecken, damit es vor direkter Sonneneinstrahlung und Regen geschützt ist. Beim selbst gebauten Komposter eignet sich zum Beispiel eine Bambus- oder Schilfmatte sehr gut. Ein praktischer Helfer bei der Kompostherstellung ist der Gartenhäcksler. *djd*

Einfach selbst bauen:

Wer den Garten mit eigenem Humus bereichern will, kann einen Komposter – zu meist Thermokomposter – kaufen. Mit ein wenig Geschick ist es aber ebenso möglich, einen solchen Behälter aus Holz selbst zu bauen. Eine gute Wahl dafür sind widerstandsfähige und haltbare Hölzer mit einem hohen Harzanteil wie Lärche. Wie der Eigenbau unkompliziert gelingt, erfahren Gartenbesitzer etwa mit der Anleitung unter www.stihl.de, die Schritt für Schritt die Vorgehensweise beschreibt.



www.baumann-gaerten.de



Träumen Sie von einem Blütenmeer?

Unsere Pflanzenkenner verwirklichen blühende Staudenlandschaften – in Ihrem Garten!

Unser **Pflanz-** und **Gartenpflege-Team** lässt Ihre Pflanzen stil- und standortgerecht wachsen, blühen und gedeihen. Einfühlsam, kompetent und kundenorientiert. Ihre Sommer werden bunter und Ihre Nachbarn werden staunen!

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

Bei uns vor Ort

ABBA Tribute Konzert

Am Freitag, den 23.02.2024 findet in der Stadthalle der Stadt Groß-Umstadt das Konzert „4 SWEDES Tribute-ABBA Review“ statt. Platteau-Schuhe und schrille Kostüme waren das Markenzeichen von ABBA. Nach über 40 Jahren Abstand zum „Waterloo“ Jubiläum, bringt die Show von 4 SWEDES Tribute-ABBA-Review die Welthits der 4 Schweden in einer energiegeladenen Show live in die Groß-Umstädter Stadthalle. Karten gibt bei allen bekannten örtlichen Vorverkaufsstellen. Online unter www.gross-umstadt.de und bei allen gängigen Ticketportalen. Das Konzert beginnt um 20:00 Uhr und Einlass ist um 19:00 Uhr in der Stadthalle (Am Darmstädter Schloss 6, 64823 Groß-Umstadt). *red*

Gewinnen. Sparen. Helfen.

Gewinnsparen ist die clevere Kombination aus Gewinnen, Sparen und Helfen. Von 5 Euro je Los spart der Teilnehmer 4 Euro an. Mit 1 Euro nimmt er an den Monatsverlosungen teil. Monat für Monat haben Gewinnsparer 2024 unter anderem die Chance auf 100.000 Euro oder eines von 8 Opel Mokka Electric D.3 Elektroautos. Zusätzlich wartet 8 mal im Monat ein Extra-Geld für Extra-Wünsche auf einen glücklichen Gewinner. Das Beste: Unsere Region gehört immer zu den Gewinnern! Denn 25 Prozent des Spieleinsatzes fließen an gemeinnützige Projekte und Institutionen. Im Geschäftsjahr 2023 vergab alleine die Volksbank Darmstadt Mainz aus dem Gewinnsparen über 900.000 Euro an gemeinnützige und kulturelle Einrichtungen in der Region. Gewinnsparslose gibt es bei allen Geschäftsstellen der Volksbank Darmstadt Mainz und unter www.volksbanking.de/gewinnsparen. *PR*



HadeKi-Basar

Am Sonntag, den 03.03.2024 findet von 13.00 Uhr bis 15:30 Uhr der immer wieder sehr beliebte HadeKi-Basar des „Haus der Kinder“ in der Stadthalle Groß-Umstadt statt. Für Schwangere mit Mutterpass öffnen sich die Türen bereits vorab um 12:30 Uhr. Für das leibliche Wohl ist dank eines sehr reichhaltigen Kuchenbuffets ebenfalls gesorgt. Die Tischvergabe-Anmeldungen werden unter der E-Mail-Adresse hadeki@gmx.de angenommen. *red*



Der Zauber des Lächelns

Um den Zauber des Lächelns geht es am Mittwoch, 14. Februar um 15 Uhr bei der Vorlesestunde der Bücherei im Saal des alten Rathauses Crumstadt, Poppenheimer Straße 1. Dann stellt Büchereileiterin Anja Stark das Bilderbuch „Lächeln gefunden“ von Sophie Schoenwald mit Illustrationen von Anita Schmidt vor. Damit es schön gemütlich wird, sollten sich die Kinder ein Sitzkissen mitbringen. Der Eintritt ist wie immer frei, doch ist eine Voranmeldung notwendig. **Kontakt:** Anja Stark/Marco Hardy, 06158 93084 -1/-2. *red*



JETZT!

Kurse und Begegnungsangebote
für alle Generationen
Heft im Ort mitnehmen und stöbern!



Die faszinierende Welt des Fachwerks kann man in Groß-Umstadt kennenlernen.

Faszinierendes Fachwerk

Am Mittwoch, den 07.02.2024 findet die Fachwerkführung statt. Beginn ist um 17:00 Uhr am Rathausportal, Marktplatz Groß-Umstadt. Die Führung dauert etwa 90 Minuten, die Teilnahmegebühr beträgt 5,- Euro.

Willkommen zur Fachwerkführung! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Fachwerks und entdecken Sie die Schönheit und Geschichte dieser einzigartigen Bauweise. Unsere Tour führt Sie durch malerische Gassen und vorbei an prächtigen Fachwerkhäusern, die schon seit Jahrhunderten die Altstadt prägen.

Während der Führung erfahren Sie spannende Details über die Konstruktion und die Besonderheiten des Fachwerks. Erfahren Sie, wie die Holzbalken kunstvoll miteinander verbunden sind und wie die charakteristischen schrägen Streben für Stabilität sorgen. Lassen Sie sich von den kunstvollen Verzierungen und Schnitzereien beeindrucken, die oft Geschichten aus vergangenen Zeiten erzählen.

Unser Gästeführer wird Ihnen interessante Anekdoten und historische Hintergründe zu den einzelnen Fachwerkhäusern erzählen. Erfahren Sie mehr über die Menschen, die einst in diesen Häusern lebten, und wie sich das Leben im Laufe der Jahrhunderte verändert hat. *red*

Expertentipp Online-Banking



Urlaub oder Alltag – immer mit MasterCard

Das Eis ist getaut, der Schnee geschmolzen. Auch die Tage werden länger, die Zeit rast. Bald sind Osterferien, in Hessen dieses Jahr sogar drei Wochen. Haben Sie auch vor zu verreisen? Egal wohin Sie es zieht und was Sie erleben wollen, das passende Zahlungsmittel ist unverzichtbar. Mit einer Kreditkarte finden Sie weltweit Akzeptanz. Und viele Karten bieten mittlerweile mehr als nur die Möglichkeit zu bezahlen.

Mit der MasterCard Gold haben Sie viele Vorteile, wie eine Reiserücktrittsversicherung und einen Reise-Notfallservice für die ganze Familie. Außerdem können Sie im Ausland kostenlos Bargeld abheben. Nicht genug? Dann nutzen Sie den kostenfreien Reisebuchungsservice – damit erhalten Sie eine Rückvergütung in Höhe von 5 % Ihrer Reisekosten.

Und auch für diejenigen, die zu Hause bleiben, hat die MasterCard Gold so Einiges zu bieten: So lassen sich nicht nur die Online-Einkäufe bezahlen, sondern Sie genießen auch umfassenden Käuferschutz. Außerdem gibt es regelmäßig attraktive Aktionen. Aktuell sparen Sie zum Beispiel Neukunden bei Flink (einem Online-Lebensmittel-Shop) bis zu 3 x 10 Euro. Und im Online-Banking behalten Sie den Überblick: Dort können Sie jederzeit Ihre Kreditkartenumsätze einsehen und die Abrechnungen aufrufen. Natürlich können Sie die MasterCard auch digital nutzen und im Geschäft einfach mit dem Handy oder Ihrer Smartwatch zahlen.

Ich selbst bin schon lange überzeugt und nutze die Kreditkarte im Alltag und auf Reisen mit der ganzen Familie.

Jetzt Vorteile holen auf ksk.de/kreditkarte

Die Flink-Aktion finden Sie auf s.de/2qnw

Lassen Sie es sich gut gehen!

Jetzt bewerben

Der Gründerpreis Speckgürtel geht in die nächste Runde. Gleich zwei Auszeichnungen gingen im vergangenen Jahr an innovative Ideen aus dem Kreis Groß-Gerau. Die Bewerbungsphase des Gründerpreises Speckgürtel 2024 beginnt nun. In diesem Jahr ist die Konkurrenz noch größer: Außer dem Main-Taunus-Kreis, dem Hochtaunuskreis und dem Kreis Groß-Gerau ist in diesem Jahr auch der Kreis Offenbach dabei, unter Schirmherrschaft von Offenbachs Landrat Oliver Quilling. Um alle Kreise rund um Frankfurt zu berücksichtigen, werden zusätzlich Bewerber aus dem Wetteraukreis und dem Main-Kinzig-Kreis ermutigt, am Wettbewerb teilzunehmen. Um die attraktiven Preise können sich alle innovativen Unternehmer bewerben, die zwischen dem 1. Januar 2022 und dem 31. Dezember 2023 gegründet haben. Beim Sonderpreis für soziale Projekte ist das Gründungsjahr nicht relevant. Bewerbungen können ab sofort unter www.gruenderpreis-speckguertel.de eingereicht werden. Bewerbungsschluss ist der 27. April 2024. *red*

Der Experte

Gute Nachrichten verkündet man immer gern. So geht es auch mir. Daher möchte ich Sie daran erinnern, dass seit Jahresbeginn positive Veränderungen im Bereich der vermögenswirksamen Leistungen wirksam geworden sind. Die Einkommensgrenzen für die Arbeitnehmersparzulage erfahren eine deutliche Anhebung, was zu erheblichen Vorteilen für unsere Kunden führt. Ledige können zukünftig den staatlichen Zuschuss bis zu einem zu versteuernden Jahreseinkommen von 40.000 Euro erhalten, im Vergleich zu bisherigen 20.000 Euro. Ebenso profitieren Verheiratete von dieser Neuerung, da sich ihre Einkommensgrenze von 40.000 Euro auf 80.000 Euro erhöht. Diese Entwicklung bedeutet, dass nun eine größere Anzahl von VL-Sparern in den Genuss der Arbeitnehmersparzulage kommt. Als Ihre Kreissparkasse stehen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung, um Sie über die neuen Möglichkeiten im Bereich der vermögenswirksamen Leistungen zu informieren und gemeinsam mit Ihnen die individuell bestmöglichen Sparlösungen zu finden. Am besten verabreden Sie einen Termin mit einem unserer Finanzexperten. Gleichzeitig sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Berater den jährlichen Depot Check durchführen, um zu überprüfen, wie sich Ihre Fonds entwickeln, wenn Sie zum Beispiel im Deka-VL-Sparen anlegen.



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



**Kreissparkasse
Groß-Gerau**

Karriere @Sparkasse

Starte jetzt durch

Du suchst neue Chancen und einen Arbeitgeber, der Dir neben einem attraktiven Gehalt weitere Benefits bietet? Dann bist Du bei uns genau richtig! Infos unter kskgg.de/karriere

Folge uns:



unfreier Lehns- mann	äußerste Sorgfalt	Kontrolle der Seh- schärfe	franzö- sischer Schrift- steller †	Frauen- kurz- name	kraft- arm	niedert. Badeort (... von Holland)	alte Einheit der Kraft	Vorge- setzter (amerik.)	englis- ches Flächen- maß	latei- nisch: Luft	Kleinig- keit	Blut- adern	in starkem Maße	
					Cowboy- show		6		Kombi- wagen					
ost- afrika- nischer Staat		5			Felsvor- sprung (Mosel)			Disziplin		3			Mittel- meer- insu- laner	
Affenart (... faktor)						schlech- ter Tabak					Vorname der Engelke			
				Polar- schiff von Nansen							Energie- wert			
Abdich- tungs- mittel			vor- sichtig anfassen								franz. Männer- name			
Fluss durch Bad Tölz											russis- ches Gebirge	spani- scher Spitzen- schleier		
itale- nischer Name des Atna														
russis- cher Männer- name	Königin von Preußen	Initialen von Sänger Marshall									englisch: Ohr		Heil- Bil- dungs- stätten	
				kath. Theo- loge † 1847							Ost- euro- päerin	karg, dürftig	franzö- sisch: er	
													2	
Unter- richts- reihen	teil- nahms- los				derart	ostdt. Sende- anstalt (Abk.)		Mutter der Nibe- lungen- könige	Presse- arbeit (engl. Abk.)	weib- licher Artikel	Düssel- d. Ein- kaufs- straße	helle Bier- sorte		
deut- sches Mittel- gebirge		10						ein Bil- lonstel			dt. Farb- fernseh- system (Abk.)		8	islam. Herr- scher- titel
				Papst- name		aus Ge- fangen- schaft retten						Gestalt bei Wagner		
Vorname von Genet †	dt. Schau- spieler (Mario)		englisch: nach, zu									spani- scher Männer- name		
Vorname der Nielsen †		1										Brauch- tum	Gewalt- herr- scher	
franz. Mode- schöpfer † 1957														
			asia- tischer Zier- fisch									eine der vier Druck- farben		
Hafen- stadt auf Ost- jütland	scherz- haft: US- Soldat											Abk. auf Briefen (Herr)	11	Körner- frucht
gehör- ter Wald- geist		9										Sel- richtung in der Kunst	US- Western- legende (Wyatt)	Feiertag
Staat in Nordost- afrika	Ostsee- insel		irische Halb- insel	Moment										
					franzö- sisch: Milch	Wald- pflanzen			Einfüh- rung (franz.)	Stadt in Ungarn	Vorname der Meysel †	Wasser- sportler		
gleich- zeitig									Nös- gung				Stadt am Thürin- ger Wald	Initialen Rüh- manns
				heilig' in portug. Städte- namen	deut- scher Name Attilas					englis- che Vorsilbe: vor		Fluss durch Berlin		
Vorname der Riefen- stahl			Erd- zeitalter					chem. Zeichen für Tantal		Staat in Süd- amerika			Stadt im Tschad	
Salz der Ölsäure		4			Stern- schnup- pe						persön- liches Fürwort		7	Fremd- wortteil: zu, nach
Denk- schrift (Kw.)				ein Raub- vogel								von großer Dauer (ugs.)		

VOGELANG
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 **A⁴FORMAT** 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. Februar 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

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

WER WAR'S?

Unser gesuchtes Februar-Kind war eine musikalische Legende, deren Leben von Höhen und Tiefen geprägt war. Geboren am 26. Februar 1932 in Arkansas, kämpfte er sich durch die Herausforderungen der Armut und fand in der Musik einen Weg, seine Schmerzen auszudrücken. Die markante Bassbariton-Stimme, sein "Boom-Chicka-Boom"-Sound und authentische Texte verliehen seinen Songs eine einzigartige Kraft. Sein Aufstieg begann in den 1950er Jahren, als er mit seinen Hits die Countrymusik revolutionierte. Doch hinter dem Ruhm verbargen sich persönliche Kämpfe, darunter Drogenabhängigkeit und familiäre Turbulenzen. Der "Man in Black" trotzte den Dämonen, fand Trost in der Liebe zu einer Musiker-Kollegin. Sein Leben spiegelte sich in seinen Liedern wider, die Geschichten von Gefängnissen, Liebe, Verlust und Erlösung erzählten. Seine Bühnenpräsenz und rebellische Haltung machten ihn zu einer Symbolfigur, die Generationen beeinflusste. Bis zu seinem Tod am 12. September 2003 hinterließ er ein Vermächtnis, das tiefe Spuren in der Musikgeschichte hinterlassen hat.



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

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



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

AEFH IMMN OST			GIN NOW		AMO		NO
AINW							
MMOO							
NOO							DEEH MNOT
DEEIN					NSU		
AGNST			HU				
AI					AINU		
DFNO							
AABRT	AIK NNOT	AAEF HKLR		IMT		EJOS	
					AJN		
DEMMO		FILOU					BEE MRU
					EINNP		MR
EEI MRS		ADSU		EPRU			
						EM	
AKNTU						IS	OS
ADI		I D A		BINO			
AEIN RSSZ							



**MOBIL.
NACHHALTIG.
GUT.**

KRAFT AUTOHAUS

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



A4-FORMAT IM MÄRZ 2024:



Mit und ohne Hasen

Frohe Ostern!

Kissen & Co.

Nichts geht ohne guten Schlaf

Festessen

Alles für die Ostertafel

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 - Dina

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 - Visions-AD

Lösung der Rätsel der Ausgabe im Januar 2024

Lösungswort:
THEATERSTUECK

Der Gesuchte war:
 August Oetker (* 6. Januar 1862 in Obernkirchen; † 10. Januar 1918 in Bielefeld) war ein deutscher Unternehmer und Gründer der heutigen Oetker-Gruppe.

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

Unser Januar-Gewinner:
 Günter Borunsky, Darmstadt

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

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

Kaviar









muss es nicht immer sein.



Aber wenn es um Ihre Werbung geht:

Warum nicht?



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

Mit Gewinnsparen
viele Chancen
nutzen – für sich
und andere!

**Auf Los
geht's los.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gewinnen. Sparen. Helfen.

Mit dem Kauf von Gewinnsparlösen haben Sie die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Darüber hinaus unterstützen Sie soziale und gemeinnützige Institutionen und Vereine in unserer Region und sparen einen Teil Ihres Einsatzes.



GEWINNEN · SPAREN · HELFEN

**Volksbank
Darmstadt Mainz**

