



4

FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



Frohe Ostern!

MIT & OHNE HASEN
Das wird ein buntes Osterfest

FESTESSEN
Alles für die Ostertafel

KISSEN & CO.
Nichts geht ohne guten Schlaf

Frühling lässt sein blaues Band...



Apitz



www.apitz-art.de

MIT UND OHNE HASEN - FROHE OSTERN!

Traditionen: Feiern in der Familie	5
Hintergrund: Ein Fest der Freude	6
Geschenke: Klein & persönlich	8
Spaziergang: Unterwegs mit Familie	10
Leckereien: Alles für die Festtafel	14



NICHTS GEHT OHNE GUTEN SCHLAF

Achtung: Gutes Schlafen braucht Ruhe	18
--------------------------------------	----

SAUBERE LÖSUNGEN FÜRS BAD

Stilles Örtchen: Hygiene allerorten	22
-------------------------------------	----

AB IN DEN GARTEN!

Klein aber fein: Mini-Gärten sind eine Kunst	24
Gekonnt: Die Outdoor-Oase	26



FRÜHLING IN SICHT!

Südhessen: Kunst, Kultur & eine Menge mehr	28
--	----

KREUZ & QUER

Die Denksport- & Rätselseiten	32
-------------------------------	----

Vorschau	34
Impressum	34



Pläne sind die **Träume** der Verständigen.

Ernst von Feuchtersleben (1806 - 1849)



„Ich möchte jetzt nur noch in den Urlaub fahren und mich drei Wochen an den Strand legen“. Kennen Sie solche Wünsche auch? Die Themen Stressabbau, Entschleunigung, Selbstfindung füllen schon seit Jahren die Gazetten, relativ neu dabei ist nun die Work-Life-Balance. Und es ist ja auch etwas dran am Versuch, bisweilen aus dem Alltagstrott auszubrechen. Wahr ist in meinen Augen aber auch, dass wir etwas brauchen, das und antreibt. Ziele, Pläne, Träume - etwas, das dem Tag Struktur und Sinn verleiht. Auch neben dem Beruf. Wie oft hört man von Menschen, die nichts sehnlicher erwarten, als den eigenen Ruhestand, nur um bei Erreichen desselben in einem endlosen Loch aus Ziel- und Antriebslosigkeit zu versinken. Vielleicht ist es doch so, dass wir Menschen im Grunde stets nach etwas streben und etwas vollbringen wollen. Das füllt uns aus und gibt dem Leben einen Sinn. Also, nehmen wir uns immer neu etwas vor, ein Projekt, ein Hobby, ein Ziel und investieren darin ein wenig unserer Lebenszeit. Vielleicht ist es eine neue Sprache, die Umgestaltung des heimischen Gartens, ein altes Haus oder einfach nur immer neu ein gutes Buch. Ganz ohne Druck und Hektik, aber nicht ohne das beständige Ziel, etwas zu schaffen.

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

Ihr Andreas Giese
Herausgeber

Mit und ohne Hasen:

Frohe Ostern!

Das Osterfest ist in unserer Familie eine Zeit des Zusammenkommens, der Freude und des Aufbaus. Schon Wochen im Voraus spürt man die Vorfreude, wenn wir gemeinsam das Haus schmücken und Ostereier bemalen. Jeder trägt seinen Teil bei, sei es beim Kochen traditioneller Osterspeisen oder beim Basteln von Osterdekorationen.

Am Ostermorgen erwachen wir voller Erwartung, denn es ist Zeit für das traditionelle Osterfrühstück. Der Tisch ist reich gedeckt mit duftendem Brot, hausgemachten Aufstrichen und köstlichen Osterleckereien. Während wir gemeinsam speisen, tauschen wir Geschichten aus und erinnern uns an vergangene Feste, die mit Liebe und Freude gefüllt waren.

© Photo-SD - stock.adobe.com

Nach dem Frühstück machen wir uns auf die Suche nach den Osternestern im Garten. Die Kinder sind voller Begeisterung, während sie zwischen den Blumen und Sträuchern nach den bunten Eiern suchen, die der Osterhase versteckt hat. Diese alte Tradition verbindet uns generationsübergreifend und lässt uns den Zauber des Osterfestes jedes Jahr aufs Neue erleben.

Am Nachmittag versammeln wir uns zu einem Spaziergang in der Natur, wo wir die erwachende Frühlingslandschaft bewundern und die Zeit miteinander genießen. Es ist eine Zeit des Dankes und der Wertschätzung für das, was wir haben und für die Verbundenheit in unserer Familie.

Das Osterfest in unserer Familie ist mehr als nur eine Feier; es ist ein Symbol für Neugewinn, Hoffnung und Zusammenhalt. Es erinnert uns daran, dass, egal was passiert, wir immer füreinander da sind und gemeinsam die Herausforderungen des Lebens meistern können. ase





Ostern – Ein Fest der Freude



Wann ist Ostern?

Die Terminierung für das Osterfest folgt festen Regeln. Das Datum ist von Jahr zu Jahr unterschiedlich. Im Zuge des ersten Konzils von Nicäa 325 wurde festgelegt, das christliche Osterfest findet am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling statt. Nach der Einführung des gregorianischen Kalenders 1582 feiern die Westkirchen an genau diesem genannten Sonntag Ostern. Die orthodoxen Kirchen weichen hier ab, da sie dem julianischen Kalender folgen.

Alles beginnt mit dem Gründonnerstag

Am Gründonnerstag, dem Tag vor Karfreitag, fand das letzte Abendmahl Jesu mit seinen Jüngern statt. Dieser Donnerstag wird als Auftakt zu den „Heiligen Drei Tagen“ („Triduum Sacrum“) verstanden. Hiermit sind die drei Tage des Leidens, des Todes und der Auferstehung Jesu gemeint.

Auch in den kirchlichen Gottesdiensten und Messen wird dem durch besonders festliche Ausgestaltung Rechnung getragen. Die Glocken werden an diesem Abend ein letztes Mal geläutet und schweigen von da an bis in die Osternacht von Samstag auf Ostersonntag.

Karfreitag:

Karfreitag ist ein stiller Feiertag, an dem der Verurteilung, des Sterbens und des Todes Jesu Christi gedacht wird. In den frühen Morgenstunden dieses Freitags verriet Judas Iskariot Jesus. Aus Misstrauen lieferte er Jesus an den Hohepriester Kaiphas aus. Jesus wurde verhaftet, verhört und letztlich gekreuzigt. Für Christen bedeutet dieser Tag, Besinnung, Stille und Verzicht.



Gloria in der Nacht

Nach einem ebenfalls stillen Samstag im Zeichen der Trauer, des Wachens und des Betens folgt in der Nacht von Samstag auf Sonntag nun endlich die „Nacht der Nächte“. Ein Fest begleitet von Hoff-

nung, Freude und Zuversicht erwartet die Menschen. Sie gedenken der Auferstehung Jesu Christi vom Tode und feiern das ewige Leben. In der Nacht von Samstag auf Ostersonntag werden in den Kirchen die Ker-

zen wieder entzündet. Licht erstrahlt und ein lautes Gloria hallt durch die Hallen. Die Menschen werden erfüllt von Freude und Hoffnung. Dinge, die besonders in heutiger Zeit so wichtig sind. ak-o

Hörgeräte Hennig
MEISTERBETRIEB

Frühjahrs-Check für die Ohren **kostenlos!**
Professionell - persönlich - hörbar

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

Schaulade
Schönes und Schenken
eberstadt

Der Engel mit dem blauen Ei

...und alle seine bunten Kollegen von Wendt & Kühn gibt es bei uns!
Feiern Sie ein himmlisches Osterfest!

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

Farbenfroher Gruß

Ein kunterbunter Blumenstrauß sorgt zu Ostern garantiert für strahlende Gesichter. Noch schöner wird die Überraschung, wenn die Blüten eine individuelle Dekoration erhalten. Dazu eignen sich etwa Sofortfotos von Cewe, die sich an vielen Stationen im örtlichen Handel direkt zum Mitnehmen ausdrucken lassen. Mit Schnappschüssen beispielsweise aus dem letzten Urlaub oder vom jüngsten Familienfest schafft das blühende Präsent mit Sicherheit einen Aha-Effekt. Dazu die Fotos einfach mit kleinen Botschaften versehen und in die Blumenpracht stecken.



Spielspaß im individuellen Look

Das lange Osterwochenende ist nicht zuletzt ein Fest der Familie und der Kinder. Die Jüngsten freuen sich auf die bunten Nester mit süßen Leckereien und begeben sich mit

Enthusiasmus auf die Ostereiersuche im heimischen Garten. Dabei müssen es nicht nur Süßigkeiten sein, für viel Spaß sorgen Foto-Memos oder Puzzles, die sich zum Beispiel

unter www.cewe.de in vielen Versionen mit eigenen Motiven gestalten lassen. Auf diese Weise macht der gemeinsame Spielenachmittag gleich noch mehr Spaß.

Abwechslung für die Feiertage: Ein selbst gestaltetes Puzzle sorgt für Abwechslung und Spaß in jedem Alter.





Nützliche Helfer für den Alltag

Einen echten Mehrwert bieten Osterpräsente, die sich lange Zeit nutzen lassen und auf diese Weise die beschenkte Person immer wieder an das Fest erinnern. Ein Thermobecher etwa mit individuellem Druck hält heiße oder kühle Getränke frisch. Auch einen Schlüsselanhänger mit dem Konterfei der Enkel oder eine individuell bedruckte Smartphonehülle kann jeder gut

gebrauchen. Und selbstverständlich sind die Fotokamera oder das Smartphone während der Ostertage stets griffbereit, um besondere Momente festzuhalten. Aus den schönsten Motiven können Hobbyfotografen anschließend ein Cewe Fotobuch gestalten und so die Erinnerung an ein fröhliches Osterfest wachhalten. *djd*



**OPTIK
BOGORINSKI**
Sehen & Hören

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

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

Osterspaziergang

Spätestens ab Ostern summt und brummt bei schönem Wetter wieder das Leben im Palmengarten. Spaziergänger flanieren über die Wege, Kinder toben auf den Spielplätzen, und an den Blüten von Blumen, Sträuchern und Bäumen tummeln sich die Insekten. Auch die Galerie am Palmengarten ist um diese Zeit in ein buntes Blütenkleid gehüllt: Von Ende März bis Mitte April zeigt der Palmengarten hier die schönsten Kamelien und Azaleen aus seiner Sammlung

– ein herrliches Farbenspiel in allen Schattierungen von Weiß bis Rot.

In diesem Jahr wird dabei eine besondere Kamelie in aller Munde sein: die Teepflanze. Über deren Ursprünge und Zubereitung können Besucher bei passenden Themenführungen und einer Japanischen Teezeremonie mehr erfahren. Abgerundet wird das Programm von einem Cithare-Konzert und einer Ikebana-Präsentation, bei der Blumen und Zweige nach ja-

panischer Tradition kunstvoll arrangiert werden.

Wer Lust auf einen Abstecher nach Zentralamerika hat, sollte unbedingt im Blüten- und Schmetterlingshaus vorbeischaun. Bis Mitte April flattern dort zahlreiche tropische Schmetterlinge aus Costa Rica umher, die sich aus nächster



& mehr

...IM PALMENGARTEN FRANKFURT



Nähe beobachten lassen. Die Dauerausstellung „Abgestaubt – von Blüten und ihren Bestäubern“ und regelmäßige Führungen durch das Haus machen auf die unverzichtbaren Leistungen der Falter aufmerksam. Im Mai bietet die Grüne Schule auch Führungen zur heimischen Artenvielfalt an, bei denen Pflanzen und Insek-

ten draußen erkundet werden. Für kurzweilige Frühlingsabende sorgen außerdem öffentliche Führungen jeden Donnerstag, bei denen wechselnde Themen vorgestellt werden. Pflanzen zum Vernaschen stehen bei diesen Abendterminen ebenso auf dem Programm wie Lurche im Palmengarten, Überlebenskünstler der Namib-Wüste oder die einzigartige Flora Madagaskars. Alle aktuellen Veranstaltungen finden sich auf www.palmengarten.de. PR



PalmenGarten

PFLANZEN-BÖRSE
16. und 17. März 2024
Orchideen-Verkauf 15. – 17. März

palmengarten.de



Kartenspiele machen der ganzen Familie Spaß. Man spielt, je nach Edition, gegeneinander oder als Team.

Spielen mit Vielen

Kartenspiele sind bei Menschen jeden Alters beliebt. Bis zu zehn Personen können bei dem schnell zu lernenden Klassiker "6 nimmt!" von Amigo mitspielen. Zum 30-jährigen Geburtstag hat der Verlag eine neue, kooperative Variante herausgebracht, bei der alle Spielerinnen und Spieler gemeinsam gewinnen oder verlieren. Beim Basisspiel geht es darum, geschickt die vier vorliegenden Zahlenreihen zu ergänzen – aber nicht mit mehr als fünf Karten, sonst gibt es Minuspunkte. Bei der in der Jubiläumsedition enthaltenen Variante spielen alle gemeinsam gegen den Büffel und versuchen, ihm die Minuspunkte zuzuschustern. 2024 findet erstmals auch eine "6nimmt!"-WM statt. Wer daran teilnehmen möchte, kann auf www.amigo-spiele.de, unter dem Reiter "Events" alle wichtigen Informationen nachlesen.

Tip

Das Kartenspiel "6 nimmt!" wurde bereits in weit mehr als 20 Sprachen übersetzt und in über 50 Länder geliefert. Allein in Deutschland wurde es seit Erscheinen über 3 Millionen Mal verkauft. Die "6 nimmt!"-Familie besteht mittlerweile aus mehreren Spielen wie "Hornochsen", "X nimmt!", "11 nimmt!" sowie "6 nimmt! Junior" für Fans ab 5 Jahren.



Die Jubiläumsedition des Kartenspielklassikers "6nimmt!" kommt im Buchformat daher.



Frühlingsstart mit Wein und Sekt von der Odenwälder Weininsel

Der Frühling kommt und wir starten gemeinsam mit Ihnen in diese tolle Jahreszeit. Ob auf der Terrasse beim Grillen oder als Speisenbegleitung - der Jahrgang 2023, unter der Leitung unseres Kellermeisters Max Jantke, bietet für jede Gelegenheit den perfekten Wein. Denken Sie schon jetzt an Ostern! Wir präsentieren tolle Geschenkideen rund um das Thema „Regional genießen“. Gerne empfehlen wir Ihnen passend zum Ostermenü unsere Weine, die Sie auch in unserer Vinothek vorab verkosten können.

Kommende Events

17. März 2024 Genuss mit Fisch & Wein

Das beliebte Fisch-Event ist in neuer Form zurück. An 6 Stationen gibt es leckeres Fisch-all-you-can-eat und die passenden Weine dazu.

21. März 2024 Cocktail Workshop

Wissenswertes für die Hausbar & gemeinsam Cocktails mit Wein & Sekt zubereiten.

01. April 2024 Osterwanderung

Erleben Sie eine österliche Wanderung durch die Weinlandschaft von Groß-Umstadt – inklusive Weinprobe und Snack.

01. April 2024 Weinausschank im Hof

Wir öffnen unseren Hof und laden Sie ein zu Wein oder Sekt.

11. April 2024 Wein-Feierabend

Spritziger Auftakt, vier ausgewählte Weine und eine fachkundige Moderation. Passend zur Jahreszeit / zum Anlass, gibt es jeden Monat Neues zu erleben.

Kontakt und Anfragen: events@vinum-autmundis.de oder 06078 2349. Alle weiteren Infos zu Terminen und Veranstaltungen: <https://vinum-autmundis.de/veranstaltungen/>

© Piret Sprot - stock.adobe.com



Odenwälder Winzergenossenschaft

- Vinothek täglich geöffnet
- Weinprobiertheke
- Geschenkideen für Ostern
- kulinarische Events
- Weinwanderungen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mehr entdecken auf
vinum-autmundis.de



Die Odenwälder Winzergenossenschaft eG Riegelgartenweg 1 | 64823 Groß-Umstadt | 06078 2349 | www.vinum-autmundis.de



Tassenkuchen aus der Mikrowelle

Zutaten: 210 g Mehl · 1 geh. TL Backpulver · 1 TL Salz · 150 g Puderzucker · 180 ml Milch · 1 TL Vanilleextrakt · 50 ml Rapsöl plus 1 TL · 30 g Himbeeren o. Erdbeeren · 50 g weiße Schokolade

Zubereitung: Vier Becher 200 ml aus der La Collection Petits Fours mit Backspray einfetten. Trockene Zutaten in einer Rührschüssel miteinander vermischen. Milch, Vanilleextrakt, Milch und Öl in einer separaten Schüssel verquirlen. Alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Teig löffelweise in die Becher geben, Himbeeren und Schokostückchen dazwischengeben. Mit zwei oder drei Himbeeren und etwas mehr weißer Schokolade abschließen. Becher in der Mikrowelle (800-1000 Watt) 5 Minuten lang backen.



Early Grey Trüffel

Zutaten: 300 g dunkle Schokolade (70 %), gehackt · 4 Earl Grey Teebeutel · 120 ml Sahne · 150 g weiche Butter · 80 g Kakaosplitter

Zubereitung: Schokolade im Wasserbad schmelzen. Earl Grey Tee in einen kleinen Topf geben, mit der Sahne übergießen, auf kleiner Flamme erhitzen und ziehen lassen, bis die Sahne warm ist. Sahne durch ein feines Sieb streichen, über die Schokolade gießen und mit einem Spatel gut verrühren. Butter cremig rühren, zur Schokoladen-Sahne geben und unterrühren. Mit einem Stabmixer vermengen. In flache Schale geben, mit Frischhaltefolie abdecken, über Nacht abkühlen lassen. Feste Schokomasse zu mundgerechten Kugeln rollen und in den Kakaosplittern wälzen.





Festessen

ALLES FÜR DIE OSTERTAFEL

Lecker soll es sein!

Das Ostermahl ist ein Festmahl für die Sinne, das unsere Gaumen mit köstlichen Aromen verwöhnt. Auf dem Tisch präsentieren sich saftige Braten, zarte Lammkeulen und knusprige Beilagen in einer Fülle von Farben und Düften. Begleitet von frischen Frühlingsgemüsen und duftenden Kräutern, entfaltet sich ein wahres Geschmackserlebnis. Jeder Bissen ist eine Hommage an die Jahreszeit, ein Fest für den Gaumen und eine Einladung, die Freuden des Lebens im Kreise der Familie zu genießen. Mit einem Glas Wein in der Hand und einem Lächeln auf den Lippen teilen wir dieses Festmahl mit unseren Liebsten und schaffen Erinnerungen, die noch lange nachklingen werden.



Liebig

Süsse
Osterzeit

Pfungstadt • Bickenbach • Crumstadt • Seeheim • Eberstadt • Stockstadt



Ernährung ist auch Stilfrage

Im Rahmen der QS-Studie 2023 „Wie sicher essen wir Deutschen?“ wurden die Teilnehmer unter anderem nach ihrem Ernährungsstil gefragt – mit teils überraschenden Antworten. So essen nur acht Prozent der Verbraucher vegetarisch und drei Prozent vegan. Die meisten Befragten mit spezieller Ernährungsweise bezeichnen sich als flexitarisch (15 Prozent), essen also nur gelegentlich mal etwas Fleisch und Fisch. Es folgt mit elf Prozent die Low-Carb-Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und viel Protein. An dritter Stelle liegt mit neun Prozent das „Clean Eating“, bei dem verarbeitete Lebensmittel gemieden und frische Zutaten bevorzugt werden. Die große Mehrheit von 63 Prozent der Deutschen isst aber einfach „normal“. Alle Ergebnisse der Studie finden sich unter www.lebensmittelsicherheit.de. *djd-k*

Vogelnester zum Fest

Zutaten: 4 Schweinerouladen, 4 Hartgekochte Eier, 2 Zwiebeln, Senf, 4 Scheiben Bauernschinken, 2 Gläser Erbsen und Möhrchen, Kartoffeln, Majoran getrocknet, 1 Becher Sauer Sahne, Fleischbrühe.

Zubereitung: Das Fleisch abwaschen und mit Küchenpapier abtupfen. Die Eier hart kochen und nach dem Abkühlen pellen. Kartoffeln schälen und beiseite stellen.

Die Schweinerouladen auf der Innenseite salzen und pfeffern und mit Senf einreiben. Anschließend zuerst eine Scheibe Schinken auf das Fleisch legen. Dann ein gekochtes Ei hinzufügen.

Nun wird das Fleisch zu einer Roulade gerollt und mit Rouladennadeln oder Faden fixiert.

Die Rouladen auch von außen mit Salz und Pfeffer würzen und im Schnellkochtopf scharf anbraten. Das angebratene Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Kleingeschnittene Zwiebeln mit etwas Fett im Topf anbraten und mit Brühe ablöschen. Im Anschluss das Fleisch wieder hinzugeben. Das Ganze, nachdem der Topf zu ca. einem Viertel mit Wasser befüllt wurde, aufkochen, den Deckel des Schnellkochtopfes schließen und ca. 20 Minuten garen. Wenn das Fleisch nach dieser Garzeit noch zu fest erscheint, kann der Topf nochmals für einige Minuten mehr auf den Herd.

In der Zwischenzeit die geschälten Kartoffeln kochen. Erbsen und Möhrchen entweder mit oder ohne Saft in einem zerlassenen Stich Butter schwenken und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Topf nehmen und warmstellen. Mit dem Sud, Brühe (ca. 500 ml), Saurer Sahne (ca. 100 g) und nach Belieben Tomatenmark eine Soße anrühren. Nach Bedarf mit Mehl abbinden. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Majoran, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer. *sp-o*



Osterzopf, süße Häschen und Co.

Ob das Bemalen von Ostereiern, das Verstecken von Osternestchen oder das Entzünden des Osterfeuers: Ostern ist ein Fest mit vielen Bräuchen. Fast jede Region hat auch ihre eigenen Backtraditionen zu Ostern. Traditionen, die teilweise bis weit ins Mittelalter zurückreichen.

„In manchen Regionen werden Osterzöpfe aus einem süßen Hefe-Feinteig gebacken“, erklärt Bernd Kütischer, Bäckermeister und Direktor der Bundesakademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Weinheim. „In anderen Regionen werden Osterkränze geflochten, zuweilen auch mit Rosinen oder anderen Trockenfrüchten angereichert und nach dem Backen mit Zuckerguss oder Puderzucker veredelt.“ Dazu kommen Osterkekse in Form von Hasen,

Eiern oder Küken, die bei Kindern besonders beliebt sind. Dass gerade zum Osterfest süße Osterbrote, Hefekränze und Osterzöpfe gebacken werden, hängt mit der christlichen Tradition dieses Festes zusammen. „Das Osterfest folgt auf

würde. „Speisesalz spielt beim Backen eine entscheidende Rolle, da es den Geschmack verbessert und die Aromen intensiviert“, weiß Bernd Kütischer. „Zudem trägt Salz zur Regulierung der natürlichen Fermentation im Teig bei. Auch



die lange, karge Fastenzeit, in der früher viele Nahrungsmittel wie Milchprodukte oder gesüßte Gebäcke kirchlich untersagt waren. Ostern durfte wieder geschlemmt werden“, sagt Kütischer. Auch viele traditionelle Formen haben ihren Ursprung im christlichen Glauben. So stand beispielsweise der Zopf für die Dreifaltigkeit Gottes, das Lamm als Zeichen des Lebens und der Reinheit.

Welche Formen auch immer gebacken werden – eines haben sie alle gemeinsam: Salz darf im Teig beim Backen nicht fehlen. Nicht nur, weil ohne Salz ein Teig, auch ein süßer Teig, schlicht fade schmecken

die Teigstruktur wird gestärkt, was sich auf das Gebäckvolumen auswirkt.“ In früheren Jahrhunderten war das Salz kostbar wie Gold, denn die Transportwege waren lang. Und es war begehrt, weil es eben nicht nur für die richtige Würze, sondern auch für die Haltbarkeit von Lebensmitteln sorgt - unter www.vks-kalisalz.de erfährt man mehr dazu. „Salz verlängert die Haltbarkeit von Brot, indem es das Wachstum von Schimmel und Bakterien verzögert“, erklärt Kütischer. Kein Wunder, dass man auch in der Osterbäckerei auf das „weiße Gold“ nicht verzichten wollte – und daran hat sich bis heute nichts geändert. *djd*

Kissen & Co. :

Nichts geht

ohne guten Schlaf



Deutschland schläft schlecht

Seit Jahren steigt die Zahl der Menschen in Deutschland mit Schlafstörungen. Eine aktuelle Studie der Krankenkasse Barmer aus dem vergangenen Jahr geht davon aus, dass sieben Prozent der Bevölkerung mit Schlafproblemen zu kämpfen hat, das wären sechs Millionen Menschen und damit 36 Prozent mehr als noch im Jahr 2012. "Schlafstörungen erhöhen das Risiko für Übergewicht, Schlaganfall, Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auslöser für Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen können beruflicher und privater Stress oder bei Frauen die Wechseljahre sein. Schlafstörungen können aber auch erste Anzeichen einer Depression sein", kommentiert eine Medizinerin der Krankenkasse die alarmierende Studie. *djd*



af!

Schlafumfeld hat Einfluss auf die Schlafqualität

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*

© HN Works - stock.adobe.com, © DJD/LaModula



Innenliegender Sonnenschutz
Beratung, Aufmaß und Montage: **1 Euro!**

100 Jahre

„Gesund schlafen - schöner wohnen“

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

Kniess
Betten- & Raumausstattung

Haben Sie gut

Fast jeder dritte Erwachsene leidet öfter oder ständig unter Rückenbeschwerden. Vor allem schmerzt die Lendenregion, die Schultern und der Nacken sind von Verspannungen betroffen. Das Problem: Bei vielen Menschen können sich weder die Wirbelsäule noch die Muskeln im Schlaf ausreichend entspannen.

Innerhalb einer Nacht wechseln sich Leichter Schlaf, Traumschlaf und Tiefschlaf immer wieder ab. Diese Phasen braucht der Körper, um sich sowohl geistig als auch körperlich zu erholen. Erlebnisse des Tages können so verarbeitet werden. Der Schlaf auf einer falsch ausgewählten Matratze kann so bestehende Beschwerden sogar von Nacht zu Nacht verschlimmern. Problematisch wird es auch dann, wenn die Knochen während des Schlafs nicht ausreichend gestützt werden. Die Bandscheiben können sich dann nicht ausreichend regenerieren und mit Flüssigkeit füllen, weshalb eine falsch ausgewählte Matratze nicht selten zu Schmerzen im Bandscheibenbereich führt.

Je besser der Mensch also liegt und schläft, um so besser ist die geistige und körperliche Regeneration. Deshalb ist es so wichtig, ergonomisch individuell angepasst und damit entspannt liegen zu können. Jeder Mensch ist einzigartig und entsprechend unterschiedlich sind auch die Anforderungen an das ergonomisch perfekte Liegen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die wichtigen Komponenten wie Bett, Matratze, Lattenrost und Kissen individuell aufeinander abgestimmt sind.

t geschlafen?

Im Bettenstudio von Gerlach Living in Reinheim können Sie gemeinsam mit der zertifizierten Bettenfachberaterin, Tina Lubecki, herausfinden, was für Ihren persönlichen, gesunden Schlaf wichtig ist. So werden während der Beratung Bettgestell, optimaler Lattenrost und die passende Matratze bis hin zum Kissen angemessen und durch Probeliegen ermittelt. Die optimale Matratze ist nämlich weder zu weich noch zu hart und passt sich der Wirbelsäule an. Das Kissen stützt Nacken und Kopfbereich. Ist alles aufeinander abgestimmt, steht einem gesunden Schlaf nichts mehr im Wege.

Natürlich ist es auch gut zu wissen, wo Ihr Bett herkommt. Gerlach Living bietet hochwertige Bettssysteme von Röwa und Selecta in Markenqualität, in Deutschland hergestellt und in einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Zudem sind in dem Fachgeschäft Bettwaren und -wäsche in allen gängigen Größen von namhaften Herstellern erhältlich.

Unter www.gerlach-living.de können Sie sich einen Überblick über die Produkte für das gesunde Schlafen informieren. *PR*





Schlafen ... Sie sich gesund!



Gerlach Living

Roman Gerlach e. K.

Darmstädter Str. 51 64354 Reinheim

T.: 06162-919522

Öffnungszeiten

MO - SA: 9:00 - 12:30 Uhr
MO, DI, DO, FR: 14:30 - 18:00 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen

www.gerlach-living.de

Bei uns finden Sie alles, was Sie für einen gesunden Schlaf brauchen:

- Schlafsysteme von RÖWA und Selecta
- Kaltschaum-, Latex- und Taschenfederkernmatratzen
- Sprungrahmen
- Polsterbetten und Boxspringbetten
- Zudecken und Nackenstützkissen



Lassen Sie sich von uns beraten!

Saubere Lösungen fürs Bad



Bad-Tourismus mal anders

Viele Ferienreisende möchten im Urlaub nicht auf den Komfort und die Hygiene verzichten, die sie von zu Hause gewohnt sind. Für immer mehr Menschen gehört heute ein Dusch-WC, das den Po mit einem sanften Wasserstrahl gründlich reinigt, dazu. Menschen, die diese Form des Komforts noch nicht kennen, finden an Urlaubszielen mit Dusch-WC eine gute Gelegenheit zum Testen. Auf www.geberit-aquaclean.de/hotelsuche sind Ziele in ganz Europa gelistet.

The Leo Grand: Extravaganter Design-Hotel in Toplage direkt gegenüber des Stephansdoms. Spannende Symbiose aus Geschichte und Zeitgeist in einem historischen, liebevoll renovierten Gebäude. Hochwertige Ausstattung, die Historie mit modernem Komfort verbindet. Dusch-WCs in allen Bädern, www.theleogrand.com.

Fairy Tale Castle: Ein konsequent nachhaltig ausgerichtetes Holzchalet in Südnorwe-

gen, gestaltet als Schlösschen mit Türmen. Innenausbau und Badausstattung mit Dusch-WC für höchste Komfortansprüche. Autarke Stromversorgung aus Sonnenenergie und Wasserkraft, www.wildcabins.no.

Agriturismo La Piantata: Liebevoll renovierte Bauernhäuser und luxuriös ausgestattete Baumhäuser nördlich von Rom. Bio-Spezialitäten aus eigenem Anbau, ein wunderschöner Pool, hochwertig mit Dusch-WC ausgestattete Badezimmer, www.lapiantata.it.

Borgo Stazione: Liebevoll restaurierter Bahnhof im Örtchen Salionze nahe des Gardasees, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Fahrradurlaubern. Gastronomie und Gästezimmer im historischen Bahnhofsgebäude, weitere Apartments im Stil klassischer Bahnwaggons sowie in einem Baumhaus. Entspannung und Erfrischung nach dem Radausflug in Infinity-Pool, türkischem Dampfbad und auf dem Dusch-WC in jedem Bad, www.borgostazione.com. *djd*

Wer sein Badezimmer vorausschauend gestalten möchte, sollte ein Dusch-WC mit seinen vielen Komfort- und Hygienefunktionen einplanen. Infos: www.my-washlet.de



Weil Badezimmer lange und meist von mehreren Generationen genutzt werden, sollte man rechtzeitig die Barrierefreiheit einplanen. Einen Beitrag dazu können Dusch-WCs mit integrierter Intimreinigung leisten. Sie tragen dazu bei, dass bei älteren Menschen der Gang zur Toilette ohne fremde Hilfe möglich bleibt und damit als würdevoller empfunden wird. Dazu kommt das Gefühl von Frische und Sauberkeit, das sich bei der Intimreinigung mit warmem Wasser einstellt. Bei manchen Dusch-WCs von Toto etwa, angeboten unter der Bezeichnung "Washlet", erleichtert bereits das über einen Sensor gesteuerte, selbsttätige Öffnen des Deckels den Zugang. *djd*

Tipps

Bei manchen Modellen erleichtert bereits das über einen Sensor gesteuerte, selbsttätige Öffnen des Deckels den Zugang. Sobald man sich dem Dusch-WC nähert, wärmt sich der Sitz auf eine angenehme Temperatur auf. Besonders im Winter ist der beheizbare Sitz wohltuend. Bei sommerlichen Temperaturen dagegen lässt sich die Sitzheizung, die nachts in einen Stand-by-Betrieb geht, ausschalten. Alle Funktionen sind über die Fernbedienungen leicht steuerbar.

LEBENSART IN KERAMIK



LULAY
STEIN | KERAMIK

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

www.marmor-lulay.de

Ab in den G

Viel Grün auf wenig Raum

In dicht bebauten Wohnsiedlungen und Innenstädten ist oft zu wenig Platz für Grün. Die Folge der Flächenversiegelung: An heißen Tagen steht regelrecht die Hitze zwischen den Gebäuden, bei Starkregen wiederum staut sich das Wasser in der Kanalisation, da es nicht mehr versickern kann. Begrünte Dächer können diesem Trend entgegenwirken - selbst auf wenig Raum. Denn häufig eignen sich die Dachflächen von Garagen, Carports oder Gartenhäusern für eine nachträgliche Bepflanzung, die gleichzeitig das Mikroklima vor Ort verbessert und bunte Farbleckse in dicht bebaute Bereiche bringt.

Die Entscheidung für eine Begrünung von Kleinflächen lohnt sich nicht nur für die Umwelt. Viele Kommunen bezuschussen die Maßnahme oder erlassen einen Teil der Abwassergebühren, da Gründächer als natürlicher Regenwasserspeicher die Kanalisationsnetze entlasten. Hauseigentümer sollten sich dazu vor Ort in der Verwaltung erkundigen. Unter www.bauder.de etwa gibt es ausführliche Informationen sowie die Möglichkeit, kompetente Dachhandwerker aus der eigenen Region zu finden. Die Fachleute begrünen natürlich nicht nur Kleinflächen. Für größere Dachareale, insbesondere Flachdächer, bietet derselbe Hersteller alle Komponenten für eine extensive, pflegeleichte oder eine intensive Begrünung. Bei entsprechend Platz und ausreichend belastbarer Statik lassen sich auch Dachbiotoppe mit Blumen, Büschen oder einer Blühwiese für Bienen und Schmetterlinge realisieren. *djd*



Neue Lebensräume für Insekten und Vögel

Dachbegrünungen verbinden viele Vorteile miteinander, etwa bei der Förderung der Biodiversität. Insekten und Vögel finden dort neue, dringend benötigte Ersatzlebensräume. Die Pflanzen verbrauchen zudem klimaschädliches Kohlendioxid, regulieren die Luftfeuchtigkeit und binden Feinstaub - wichtige Effekte

für bessere Luft in der Nachbarschaft. Die Gestaltung mit niedrig wachsendem Grün ist unkompliziert und kostengünstig möglich. Speziell für kleinere Dachflächen hat etwa Bauder drei Gründachpakete entwickelt, die alle Komponenten für einen langlebigen Aufbau durch Dachdecker oder Dachgärtner umfassen,

bis hin zur extensiven Bepflanzung. Sie eignen sich bei Dachneigungen bis maximal zehn Grad und sind auf fast allen Kleinflächen einsetzbar. Die Fachhandwerker können außerdem überprüfen, ob das Garagendach oder das Gartenhäuschen für diesen Zweck geeignet ist, insbesondere unter statischen Aspekten.



arten!

Kleinere Gärten groß rausbringen

Klein, aber mein: Auch auf knapp geschnittenen Grundstücken, wie sie am Stadtrand und in Neubaugebieten heute üblich sind, können sich Gärtner verwirklichen, denn kleinere Gärten weisen durchaus Vorteile auf: Die regelmäßige Pflege etwa geht rasch von der Hand – umso mehr Zeit bleibt, das heimische Grün zu genießen. Wer die Gestaltung der Fläche sorgfältig plant und sich einiger optischer Tricks und Kniffe bedient, kann sein Grundstück großzügiger wirken lassen.

Um kleinen Gärten mehr Tiefe und eine klare Struktur zu verleihen, hilft es, sie in verschiedene Bereiche zu gliedern – unterteilt etwa durch hüfthohe Hecken, Gehölze oder Trockenmauern. Eine Sitznische

zum Beispiel, umrahmt vom Grün, schafft neue Perspektiven. "Hecken sind gute Strukturelemente, zu hohe Hecken würden jedoch den Blick einengen, deshalb sollten sie regelmäßig geschnitten werden", empfiehlt Stihl-Gartenexperte Jens Gärtner. Eine Trockenmauer wertet den Garten nicht nur optisch auf, sondern wird zum Beispiel für Wildbienen gleichzeitig zum schützenden Unterschlupf. Auch Rasenflächen und blühende Beete können den Garten optisch weiten. "Geschwungene Formen wie ein Blumenbeet in Form eines Halbkreises oder gepflasterte Gartenwege in Wellenform schaffen mehr Dynamik und lassen den kleinen Garten abwechslungsreicher erscheinen", sagt Jens Gärtner weiter.

Im Fachhandel vor Ort erhalten Gartenbesitzer nicht nur Tipps zur Gartengestaltung, sondern auch zu seiner Pflege. Kompakte Helfer mit Akkuantrieb sind eine gute Wahl, um Gräser, Gehölze oder Büsche in Form zu halten. Besonders praktisch ist es, wenn sich ein Akku – wie bei den Akku-Systemen von Stihl – gleich für mehrere Geräte verwenden lässt. Infos gibt es im Internet unter www.stihl.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



Meine Outdoor-C

Außenbereich als Wohlfühlort

Auf der eigenen Terrasse sitzen, in den Garten blicken, dem Vogelgezwitscher lauschen - und sich dabei rundum wohlfühlen. Dieses Gefühl wünschen sich wohl alle, die ein eigenes Haus besitzen. Um es zu erzeugen, hilft es, einen Außenbereich zu haben, der komplett auf die eigenen Vorstellungen abgestimmt ist. Wir zeigen, an welchen Stellen es sich lohnen kann, anzusetzen:



Terrasse

Einer der wichtigsten Plätze im Außenbereich ist die Terrasse. Ob für die Me-Time mit Buch, für das Feierabendgetränk mit dem Partner oder der Partnerin oder für den Grillabend mit der ganzen Familie: Die Terrasse ist bei gutem Wetter der Mittelpunkt. Umso wichtiger ist es, dass einem das Gesamtpaket aus Outdoor-Möbeln, Dekoration und Dielenbelag gefällt. Gerade bei der Wahl

der Terrassendielen sollte man neben der Farbe auch auf die Qualität des Materials achten. Dielen aus dem Holzverbundwerkstoff WPC beispielsweise sind langlebig, splitterfrei, recycelbar und pflegeleicht. Wer wissen will, wie das im eigenen Außenbereich aussehen kann, kann unter www.naturinform.com kostenlos die eigene Traumterrasse konfigurieren.



Oase



Sonnen- und Sichtschutz

Gerade in den Sommermonaten strahlt die Sonne teilweise sehr intensiv auf den Außenbereich. Ein guter Sonnenschutz hilft, um sich selbst und den Wohnbereich vor zu viel Hitze zu schützen. Wer nicht ständig den Sonnenschirm verrücken oder die Markise aus- und einfahren möchte, kann unter anderem auf vorgebaute Lamellen zurückgreifen. Die Modelle von Naturinform beispielsweise lassen sich einzeln oder fassadenübergreifend montieren und sowohl waagrecht als auch senkrecht einsetzen. Besonders praktisch: Sie schützen nicht nur vor Sonne und Regen, sondern auch vor neugierigen Blicken. Damit sind sie ideal für alle, die zwar einen Sichtschutz wünschen, aber (noch) keinen Zaun haben.



Fassade

Sind die "kleineren" Baustellen im Außenbereich erledigt, lohnt es sich, darüber nachzudenken, ob man die Fassade erneuern möchte. Schließlich soll der Blick auch dann auf etwas Schönes schweifen, wenn man den Liegestuhl einmal im Garten platziert. Bei einer Renovierung fällt die Wahl häufig auf die Klassiker Putz, Klinker oder Holz. Diese leiden jedoch mittelfristig unter der Witterung und sind entsprechend pflege- und wartungsintensiv. Eine Alternative bieten Fassadenprofile aus WPC, wie sie beispielsweise Naturinform anbietet. Sie lassen sich vielfältig architektonisch gestalten, sind witterungsbeständig und kaum schmutzanfällig.

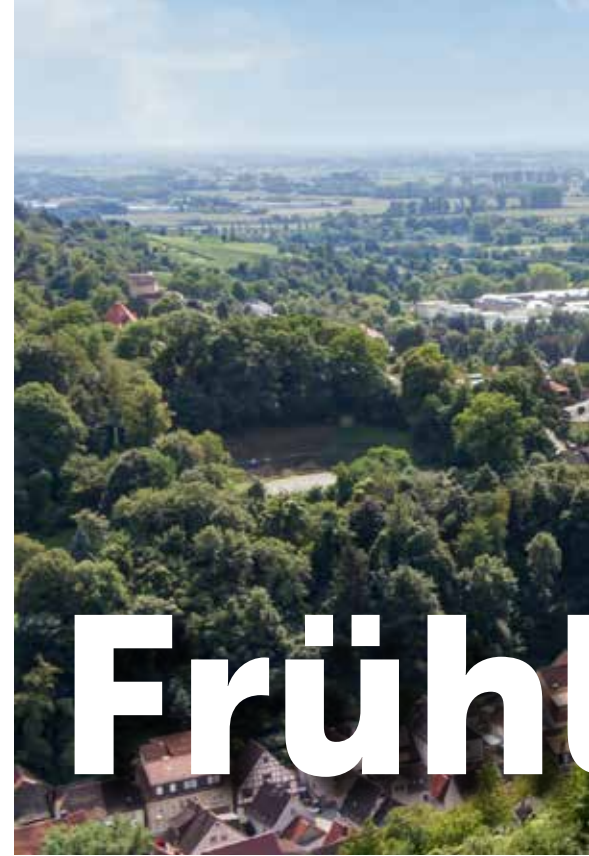


Premiere der Büchner-Bühne

Einmal im Vierteljahr präsentiert die BüchnerBühne Riedstadt allen Interessierten ein neues Theaterstück. Im März wird hierbei die Komödie „Bezahlt wird nicht!“ des italienischen Nobelpreisträgers Dario Fo erstmals aufgeführt.

Die Premiere findet am Freitag, 15. März ab 19:30 Uhr im Theater in Riedstadt-Leeheim (Kirchstraße 16) statt. Einen

interessanten Einblick in die professionelle Arbeit des Ensembles gewährt eine öffentliche Probe am Samstag, 9. März ebenfalls ab 19:30 Uhr (Eintritt 10 Euro). Nach der Erstaufführung steht die Komödie an weiteren Terminen auf dem Spielplan der BüchnerBühne (Sa, 16.03. / Fr., 22.03. / Sa., 23.03. / Fr., 29.03. / Sa., 30.03. und abschließend am Fr., 19.04.). *red*



Bis zum Horizont, dann links

Die Frankenstein-Bühne feiert am 8. März Premiere mit dem Stück "Bis zum Horizont, dann links". Nicht ganz freiwillig wird die aparte Rentnerin Margarete Simon von ihrem Sohn, einem UNO-Diplomaten, in die schicke Seniorenresidenz „Abendstern“ abgeschoben. Als die Bewohner des Seniorenheims zu einem Rundflug eingeladen

werden, beschließt eine Rentnergruppe, die Maschine und damit sich selbst zu entführen – ans Meer. Die Komödie erzählt von einer Gruppe Senioren, die sich nicht einfach ausrangieren lassen, ganz nach der Botschaft: Eines Tages werden wir alle sterben - aber an allen anderen Tagen werden wir leben!

Premiere ist am 8. März 2024, weitere Vorstellungen sind am 9., 15., 16., 22. und 23. März 2024, jeweils um 20 Uhr im Ernst-Ludwig-Saal, Schwannestraße 42, Eberstadt. Karten für 15 € gibt es bei der Frankenstein-Bühne (Tel. 06151 2782370, www.frankenstein-buehne.de) und an der Abendkasse. *red*

Freuen Sie sich auf eine zartbissige, herzerwärmende Geschichte mit viel Hintersinn und voller berührender Momente und Lebenslust – ein generationsübergreifendes Vergnügen.



ling in Sicht!

Irish Spring

Zum traditionellen Saison-Auftakt präsentieren die internationalen Sommerfestspiele Bensheim-Auerbach/ Hessische Bergstraße am Sonntag, den 24. März, um 19.00 Uhr im Parktheater Bensheim das renommierte Festival of Irish Folk Music mit vielen Künstlern und Bands aus den unterschiedlichsten Regionen Irlands. Irish Spring misst permanent den Pulsschlag der Szene und präsentiert neben Bewährtem auch aufregende neue Strömungen und Entwicklungen, ein Querschnitt durch die vitale und sich ständig im Fluss befindende irische Musikszene mit interessanten Newcomern und längst etablierten Stars. Virtuose und hochmotivierte Musiker bezaubern mit mitreißenden Jigs, Reels und Hornpipes im kontrastreichen Spannungsfeld von Tradition und Moderne, Melancholie und überbordender Lebenslust, angereichert mit virtuosem Irish Dance. So will auch der Jahrgang 2024 musikalisch schwungvoll den Winter-Blues vertreiben und mit einer kraftvollen Brie von der musikbegeisterten grünen Insel dem Frühling auch an der Bergstraße Tür und Tor öffnen. Weitere Informationen, Fotos und Videos zu allen Künstlern und Bands unter www.irish-spring.de. Karten per E-Mail oder Post: KaPeBecker@t-online.de, Tel. 06251/ 2332, www.festspiele-auerbach.de. red

volksbanking.de

Mit Energie in die Zukunft!

Der Schritt in die Zukunft – energetisches Modernisieren.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Nachhaltig Wohnen – energetisches Modernisieren
Sie möchten Ihr Haus oder Ihre Wohnung durch eine energetische Sanierung, Renovierung oder Modernisierung umgestalten und gleichzeitig genug Geld zur freien Verfügung haben? Wir haben die Finanzierungslösung mit vielen Vorteilen.

Volksbank Darmstadt Mainz



Baumhausfest

Ein besonderes Ereignis steht am Samstag, 23. März 2024 in der Darmstädter Schleiermacherstraße an. Dort steht das formal und von den technischen Daten her außergewöhnliche, grün bewachsene Baumhaus, das der, aus dem Bauhaus-Gedanken kommende und lange Jahre wichtige Werkbundmitglied, Darmstädter Architekt Ot Hoffmann vor 50 Jahren entwickelt und gebaut hat. Es ist die Verwirklichung einer ersten Idee eines frühen Hauses auf ökologischer Grundlage, mit besonderem städtebaulichen Akzent mitten in Darmstadt: Es steht dabei in einer großen Entwicklungslinie mit den wegweisenden Bauten der Künstlerkolonie um die vorvergangene Jahrhundertwende, um 1900. Die innovativen Ideen des Architekten und Künstlers setzten bereits vor 50 Jahren dort an, wo die heutigen städtebaulichen Konzepte der Zukunft beginnen. Das Jubiläumsfest, das Baumhausfest, wird am 23. März um 11 Uhr mit einem Sektempfang beginnen. An diesem Tag können Interessierte das Baumhaus auch einmal von innen begutachten, denn es gibt Führungen um 12.30, 14.30 und 16.30 Uhr. Für Verpflegung mit Speisen und Getränken sorgen Food-Trucks. Eine Malperformance wird es vor dem Gebäude geben. *red*

Expertentipp Online-Banking



Ostergewinnspiel der Sparkasse

Ei ei ei, bald ist Ostern! Freuen Sie sich auch schon? Mit Ostern geht ja bekanntlich nicht nur das Ende der Fastenzeit einher, auch der Frühling

ist auf dem Vormarsch. Schön, wenn es draußen wärmer wird und es in der Natur anfängt zu blühen. Da macht die Eiersuche noch mehr Spaß.

Und wer Lust hat, neben der Suche nach bunten Eiern oder Schokohasen etwas zu gewinnen, macht bei unserem Sparkassen-Ostergewinnspiel mit! Ab dem 21. März warten täglich tolle Preise auf Sie. Hinter den wackelnden Ostereiern stecken Gewinne im Gesamtwert von über

20.000 €! Darunter Spielkonsolen, Apple-Geräte, eBikes, Solarpanels, Kaffeevollautomaten und vieles mehr. Und jeden Tag gibt's einen Rezept- oder Basteltipp oder eine nette Geschichte rund um die Osterzeit. Mitmachen lohnt sich! Einfach auf [kskgg.de/osterei](https://www.kskgg.de/osterei)

Und wenn Sie weitere interessante Infos erhalten möchten, melden Sie sich doch gleich zu unserem Newsletter an. Ein bis zweimal im Monat erhalten Sie Tipps und Infos zu Trends auf dem Finanzmarkt, aktuellen Aktionen oder Immobilien-News. Natürlich jederzeit wieder kündbar: [kskgg.de/newsletter](https://www.kskgg.de/newsletter). Ihnen einen tollen Start in den Frühling und viel Glück beim Ostergewinnspiel!

Straßenflohmarkt

Am Sonntag, den 05.05.2024 richtet der Elternbeirat des Kindergarten KIZ-Pestalozzischule bereits zum vierten Mal den beliebten Straßenflohmarkt aus. Von 11 bis 17 Uhr sollen in Groß-Umstadt/Kernstadt und Richen die Höfe und Gärten geöffnet werden, damit Dinge, welche man nicht mehr benötigt von Leuten gekauft werden können, die diese benötigen. Sei es nun Kinderkleidung, Erwachsenenkleidung, Spielsachen, Bücher oder Trödel. Die Teilnahmegebühr beträgt 6€, der Kindergarten freut sich aber auch über einen freiwillig höher bezahlten Betrag. Der gesamte Erlös kommt den Kindern des KIZ-Pestalozzischule zugute. Als Anmeldung genügt eine kurze E-Mail an kiz-basar@gmx.de Anmeldungen können bis zum 30. April berücksichtigt werden. Nach Anmeldeschluss wird ein Übersichtsplan für die Besucher mit allen Standorten erstellt. *red*

Alles, was Recht ist

Die für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen relevanten Bereiche des Rechts sind Thema einer Fortbildung der Kreisjugendförderung Groß-Gerau. Diese findet am Samstag, 9. März 2024, von 09:30 Uhr bis 17:30 Uhr im Landratsamt Groß-Gerau statt. Aufsichtspflicht, Bundeskinderschutzgesetz, Jugendschutzgesetz, Sexualstrafrecht sowie mögliche Folgen einer Pflichtverletzung werden anhand von Beispielen und Übungsfällen unter Mitarbeit der Teilnehmer vermittelt. Die Anmeldung ist online unter www.kreisgg.de/fortbildung möglich. Weitere Informationen gibt es bei der Kreisjugendförderung Groß-Gerau, Tobias Trautmann (Tel. 06152 989-466), E-Mail: jf@kreisgg.de. *red*

Der Experte

Ein kurzer Blick aus dem Fenster verrät es sofort: Das war es wohl mit dem Winter. Überall kündigt sich der Frühling an und verbreitet Optimismus und Aufbruchstimmung. Und die tut uns allen gut. Aufwärts geht es aktuell auch an den Börsen, für Anleger und Sparer gibt es wieder deutlich mehr Chancen und Gelegenheiten, mehr aus ihrem Geld zu machen. So können Sie sich derzeit bis zu 3,5 Prozent Zinsen mit dem Sparkassenbrief sichern. Und das schon ab 500 Euro mit frei wählbaren Laufzeiten und vor allem vollkommen ohne Risiko!



Lassen Sie sich einfach ganz unverbindlich von einem unserer Experten beraten. Überhaupt ist Beratung das Stichwort. Die regelmäßigen Leser dieser Kolumne wissen das. In Geldangelegenheiten sollte man sich stets fachkundigen Rat holen, um keine Fehler zu machen, die langfristig Folgen haben. Expertenwissen ist hier das A und O. Schließlich gehen wir alle ja auch zum Arzt, wenn es um unsere Gesundheit geht. Wir wissen, dass es unschöne Folgen haben kann, wenn man auf diesen Rat vom Profi verzichtet. Und ebenso verhält es sich mit allen Angelegenheiten rund um Absicherung, Geldanlage und finanzieller Zukunftsplanung. Und nicht zuletzt: Beratung kostet nichts.

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

Bis zu

3,5%

Sparkassenbrief



Jetzt Zins sichern auf
ksggg.de/sbrief

**Geld anlegen auf
Nummer sicher.**

- ✓ Sichere Geldanlage
- ✓ Laufzeit frei wählbar
von 1 bis 10 Jahren
- ✓ Schon ab 500 Euro

Stand: 03.2024

Wenn's um Geld geht - Sparkasse.



Kreissparkasse
Groß-Gerau

heftig anstoßen	hess. Stadt am Vogelsberg	stabiles Stampfgefäß	Fluss in Spanien	deutsche Presseagentur (Abk.)	franz. Männername	deutsche Endsilbe	ein Schnellzug (Abk.)	Stadt bei Dijon	spanisch: Insel	Home Banking-Geheimzahl	Geflügel	Figur in Wie es euch gefällt?	vorgeschiechtlich
					Gerbflüssigkeit				Wegstück			10	
Ski-langlaufspur			9		Erfinder der Einwegware			nicht auf dem Wasser					Süßkartoffel
Post verschicken						Hauptstadt Irans					italienische Insel, Toskana		
		7		schweiz. Staatsmann † 1928							iranische Währung		
Wortteil: Afrika			Erkundungen								Vater in der Kindersprache		
Jazzführungsstimme											austral. Schauspieler †, ... Ledger	das Gute aus-sortieren	4
James Bond-Film (2 W.)													
Vorname v. Schauspieler Sharif	Disneyfigur (... Maus)	Kfz-Z. Freiburg											
				Ballwiederholung b. Tennis							Pferdezuruf: Los!		Wächter
											Fastnachtsruf	anstrengend	Initialen des Dichters France
kraftvoll	alchinesischer Philosoph				Fernsehen (Abk.)	lateinisch: Kunst		spanischer Artikel	Fremdwortteil: zu, nach	englisch: und	Pferdezuruf: links!	Segelart	
ersteigen, erklimmen							6	Sänger der 60er (Paul)			Handy-Nachricht (Abk.)		Embryo
				Spachtelwerkzeug		ein Strauchgewächs						europ. Fußballbund (Abk.)	
eine Druckfarbe	indische Anrede			franz., lateinisch: und								biblischer Patriarch	1
ein Tanz (engl.)												Mitternachtsmesse	Heuböden
Vorname der Nielsen †		3											
				'Wüstenschiffe'									
englisches Fürwort: sie			Kfz-Z. Kempten										
semiteischer Wettergott													
altromischer Kaiser (Mark)	früher Vorfahre	Tanz in der Reihe		männlicher franz. Artikel									
					von großer Menge	Staat in Osteuropa		Völkergruppe	umgegangen (Fett)	erste Sängerin		persönliches Fürwort	
von Bedeutung								dumm, albern				dt. Philosoph † 1804	englisch: ist
				ein dt. Geheimdienst (Abk.)		Staat in Westafrika	11			warme Pastete (engl.)		nicht eine	
Meeresraubfische			Kurort in Südtirol				5	spanisch: mir, mich	brasilianischer Bundesstaat				Vorname Amins
Staat im Himalaja		8				italienisches Ferienziele					Frauenname		engl. Fürwort: es
Vorname der Autorin Blyton						Kenntnisse erwerben						Fremdwortteil: jenseits (lat.)	

VOGELSANG
Schmuck mit Charakter

*Wir bauen um - und Sie sparen!
Jetzt bis zu 30% Rabatt!*

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. März 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

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

WER WAR'S?

Unser gesuchtes März-Kind wurde am 10. März 1788 im schlesischen Ratibor geboren. Sein Leben war von einer Vielzahl an Einflüssen geprägt, beginnend mit seiner Jugend in Breslau und später in Wien. Er widmete sich dem Studium der Rechtswissenschaften in Halle und Heidelberg, wobei er durch seine Reisen durch Europa und seine Arbeit als preußischer Beamter viele Erfahrungen sammelte. Als Schriftsteller zeichnete sich das Werk unserer gesuchten Persönlichkeit durch eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und eine romantische Weltsicht aus. Seine Texte spiegelten oft eine Sehnsucht nach Freiheit und eine idealisierte Vorstellung von der Welt wider. Seine Schriften, geprägt von einer melancholischen Stimmung, luden die Leser ein, in eine Welt der Träume und Sehnsüchte einzutauchen. Sein Erbe als einer der bedeutendsten Vertreter der deutschen Romantik bleibt bis heute lebendig und inspiriert Leser weltweit, insbesondere sein bekanntestes Werk, die Geschichte eines jungen Müllersohns, der sein Zuhause verlässt, um die Welt zu erkunden und sein Glück zu finden. Der Gesuchte starb am 26. November 1857 in Neisse, Schlesien.



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

ABDE			EEG		ANO		DN
EEIN			HOT				
RTT							
EGNO							
BDNO							
AAE							EGIN NOTU
AEHNT					ESS		Ü
							N
							N
							O
EINSW			OS				E
ER					ELNO		T
EILT							I
							G
AEKLU	ADEL	DEEII		EEG		AELN	
LNTT		PRSU					
					GLO		
EGIST		EENRU					EEH IRS
					BEGIO		EM
ABI		BEER		ABEK			
LNO						GI	
ADEER						MN	GK
EEN				EIMM			
DEEG							
INRS							



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 APRIL 2024:



Tischlein, deck Dich!

Tafel und Haus perfekt gestylt

Salat und Sonnenschein

Raus und genießen

Gartenmomente

Draußen ist das neue Drinnen

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: © tilialucida - stock.adobe.com

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.

© KarlGroße - stock.adobe.com

Lösung der Rätsel der Ausgabe im Februar 2024

Lösungswort:
STRANDHAFER

Der Gesuchte war:
 Johnny Cash (* 26. Februar 1932 in Kingsland, Arkansas als J. R. Cash; † 12. September 2003 in Nashville, Tennessee) war einer der einflussreichsten US-amerikanischen Country-Sänger und Songschreiber. Er trat auch in Filmen und Fernsehserien als Schauspieler auf.

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

Unser Februar-Gewinner:

Samantha Ferdinand,
 Groß-Gerau

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

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

raus aus dem werbe-Einerlei!



- * Am Anfang steht die Idee...
Corporate Design / Corporate Identity
Logoentwicklung
Visitenkarten, Briefpapier
Autobeklebung
Schaufensterbeklebung
Werbeartikel, Tassen, T-Shirts, Buttons, etc.
Anzeigengestaltung
Flyer, Plakate, Broschüren, Postkarten, Bücher
Schilder, Firmenschilder, Aufkleber



- * Wir geben der Idee die richtige Verpackung.
Werbung + Kommunikation
Großflächenplakate
Marketingaktionen erarbeiten und umsetzen
Anzeigenschaltung in den für Sie relevanten Medien - egal wo
Mailings, Newsletter
Geschäftsberichte, Kunden- / Firmen- / Mitarbeiterzeitungen



- * Ergebnisorientiert.
Beratung und Analyse
Marketingberatung mit Erarbeitung einer passenden Strategie
Werbekonzeption



- * Damit Sie überall sichtbar sind.
Internet, Foto, Print, Radio, TV
Texterstellung, PR-Berichte
Bildbearbeitung, Bildretusche, Fotoshooting
Homepage-Gestaltung, -Programmierung, -Konzeption
Radio-Spot, TV-Spot
inhaltliche Vorbereitung von Pressekonferenzen



- * Haben Sie noch Wünsche?
Außergewöhnliches
...heißt bei uns nicht "unmöglich". Fragen Sie uns!

agentur **stil**Echt

schillerstraße 2 · 64342 seeheim-jugenheim · fon: (06257) 96 27 45
e-mail: info@agentur-stilecht.de · www.agentur-stilecht.de





BUNT

hebt die Laune!



DAS FARBENREICH

Kerstin Geduldig-Khalili

Malbegleiterin · Diplom-Kunsttherapeutin (IHKD)

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

Heidelberger Straße 35 · Seeheim
(Eingang über Fliederweg)

www.das-farbenreich.de

Nutzen Sie unser breit gefächertes Programm für mehr Ausgeglichenheit!