

A4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN

Summer- Time

DRAUSSEN CHIC
Trends für heiße Tage

DRINNEN FLAIR
Alles neu gedacht

OPEN AIR
Feste, BBQ, Urlaub

Draußen genießen



Apitz



www.apitz-art.de

OPEN AIR

Südhessen im Sommer: Was geht ab? 6

Urlaub: Die Seele baumeln lassen 12

Genießen: Draußen schmeckt's frischer 16

DRINNEN-FLAIR

Wohnen: Neu gedacht 20

Küche: Zurück zum alten Chic 22

Umzug: Erstes WG-Zimmer 24

Zuhause: Neue Farben, neue Ideen 26



DRAUSSEN-CHIC

Grün: Garten auf Hitze vorbereiten 28

Hausmittel: Mythos oder echte Hilfe? 30

KREUZ & QUER

Die Denksport- & Rätselseiten 32

Vorschau 34

Impressum 34



Reisen

ist tödlich für Vorurteile.

Mark Twain (1835 - 1910)



Wie war der Urlaub? Haben Sie schöne Tage und Wochen verlebt oder starten Sie erst jetzt, da die Schulferien zu Ende gehen? Wir verreisen seit mehr als 200 Jahren. Schon Johann Wolfgang von Goethe verewigte sein Fernweh nach Italien und ins Elsass für die Nachwelt. Der Adel wusste die Vorzüge des milden Klimas im Süden zu schätzen, ebenso wie später das aufstrebende Bürgertum. Richtig los ging es für uns Deutsche mit dem privaten Erkunden ferner Länder nach dem Zweiten Weltkrieg. Tourismus wurde im Handumdrehen zum Massenphänomen. Bis heute zieht es uns in die Ferne, sei es in den hohen Norden oder in wärmere Gefilde.

Aber vielleicht findet auch dieses Streben ein Ende, und das weniger durch Klimawandel und Flugscham, sondern durch die virtuelle Welt. Immer wieder treffe ich gerade junge Menschen, die keinerlei Interesse haben, fremde Länder zu besuchen. Begründung: Das kann ich alles online sehen, warum sollte ich da hinreisen. Und ja, das stimmt. Man kann auch die entferntesten Ecken der Welt online besuchen, bis hin zur virtuellen Fahrt durch entlegene Winkel und enge Gassen, zum Gang durch Museen und Kathedralen. Alles digital und mittels VR-Brillen fast real. Und doch: Wollen wir uns das Besondere am Reisen nehmen lassen, die Vorfreude, das Abenteuer, die Geräusche, Gerüche, Erlebnisse? All das schafft keine Computeranimation. Hoffentlich!

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

Ihr Andreas Giese
Herausgeber

Open Air

Feste, Urlaub, BBQ

Nicht jeder Traumurlaub führt ans Meer oder in die Berge. Manchmal liegt das größte Glück direkt vor der eigenen Haustür. Ein freier Nachmittag auf dem Balkon, ein gutes Buch in der Hand, Vogelgezwitscher im Hintergrund und das Smartphone bewusst ausgeschaltet – mehr braucht es oft nicht, um die Seele baumeln zu lassen.

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit wird Ruhe zum kostbaren Luxus. Wer sich eine Auszeit gönnt, entdeckt die kleinen Momente neu: den ersten Kaffee am Morgen unter freiem Himmel, den Duft blühender Pflanzen oder den treuen Vierbeiner, der entspannt zu unseren Füßen liegt und jeden Augen-

blick genießt. „Balkonien“ ist längst mehr als ein augenzwinkernder Begriff – es ist eine Einladung, den Alltag zu entschleunigen und den Augenblick bewusst zu erleben.

Und wenn die Reiselust doch einmal ruft, muss das Ziel nicht in weiter Ferne liegen. Südhessen bietet eine Fülle reizvoller Ausflugsziele, idyllischer Landschaften und lebendiger Traditionen. Besonders im Sommer und Herbst laden die zahlreichen Volksfeste und Kerben dazu ein, das regionale

Lebensgefühl zu erleben. Zwischen Fahrgeschäften, Musik, geselligen Biergärten und liebevoll geschmückten Festplätzen treffen sich Generationen, um gemeinsam zu feiern und alte Bräuche lebendig zu halten.

Urlaub bedeutet nicht zwangsläufig, viele Kilometer zurückzulegen. Oft genügt es, bewusst einen Gang herunterzuschalten, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen oder einfach den eigenen Lieblingsplatz neu zu entdecken. Denn wahre Erholung entsteht dort, wo Gelassenheit, Lebensfreude und kleine Glücksmomente ihren Platz finden – ganz gleich, ob in der Ferne oder direkt zuhause. *ase*





Altbekannte Rocksongs reduziert auf ihren Kern und dargeboten mit rein akustischen Instrumenten - das sind "The Whitebinders".

Regional trifft International

Vom 21. bis 23. August treten im Groß-Gerauer Schloss Dornberg unter anderem Künstler aus England, Belgien und Portugal auf. Neben diesen internationalen Acts können sich beim Festival „Volk im Schloss“ immer wieder auch Akteure aus der Region vor einem großen Publikum präsentieren. So eröffnen am Freitag, 21.8., „The Whitebinders“ das dreitägige Kulturfestival. Das Quartett nennt sich augenzwinkernd die „älteste Newcomer-Band der Region“. Altbekannte Rocksongs reduziert auf ihren Kern und dargeboten mit rein akustischen Instrumenten. Von ZZ Top und Guns n` Roses über die Kings of Leon und Oasis bis hin zu Neil Young oder Pink Floyd. The Whitebinders - das ist handgemachte und ehrliche Rockmusik mit kleinem Equipment im Unplugged-Style. Das gesamte Festival wird moderiert von Christian Döring aus Worfelden. Es öffnet am Freitag, 21. August, um 17 Uhr, Samstag, 22. August, um 14.30 Uhr und Sonntag, 23. August 2026, um 11.30 Uhr. Der Eintritt zum Festival und zu allen Programmpunkten ist frei. Das komplette Programm ist auf der Website www.volk-im-schloss.com ersichtlich. *red*

Just for fun Express

Am Sonntag, den 23. August gastiert das beliebte Straßentheater Just for Fun Express wieder um 20 Uhr auf dem Marktplatz in Groß-Umstadt. Der Just for Fun Express bringt auch 2026 wieder ein abwechslungsreiches Straßentheater-Programm direkt zu den Menschen. Mit Lastenrädern und Fahrradanhängern unterwegs verwandeln vier Künstlerinnen und Künstler Plätze und Parks in atmosphärische Freilufttheater. Fünf Künstler verwandeln den Marktplatz am Sonntag 24. August 2025 in Groß-Umstadt in eine lebendige Freiluftbühne – mit poetischen, humorvollen und artistischen Darbietungen. Das Duo Flexoncirc begeistert mit Partnerakrobatik und Luftartistin Larissa Dingler erhebt sich über den Marktplatz. Rainer Bauer, alias Profibürokrat Herbert Faulhaber, nimmt den Alltag mit satirischer Bürokomik unter die Lupe. Carola Kärcher lässt mit ihrem Handschattentheater fantasievolle Geschichten aus Licht und Schatten entstehen. Das rund einstündige Programm unter der künstlerischen Leitung von Iris Daßler und Rainer Bauer richtet sich an alle Generationen und eignet sich besonders für Familien, Kulturinteressierte und alle, die sich gern überraschen lassen. Die Aufführungen orientieren sich stilistisch an zeitgenössischem Zirkus und Theater im öffentlichen Raum. Weitere Termine und Informationen zum Programm: www.justforfun-express.de. *red*



Sicher schwimmen lernen

Nach den Sommerferien bietet die Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) wieder ihre beliebten Kinderschwimmkurse für Anfängerinnen und Anfänger im Hallenbad Groß-Gerau an. Unter der Leitung des erfahrenen Schwimmlehrers André Hahl entwickeln die Kinder in einer motivierenden Lernatmosphäre grundlegende Schwimmfähigkeiten und gewinnen Schritt für Schritt mehr Sicherheit im Wasser. Die Kurse finden donnerstags im Hallenbad Groß-Gerau statt. Angeboten werden zwei Kurse vom 20. August bis 1. Oktober 2026 (7 Termine) sowie zwei weitere vom 22. Oktober bis 10. Dezember 2026 (8 Termine), jeweils um 16 Uhr und 16:45 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 182 Euro beziehungsweise 208 Euro. Anmeldungen nimmt das Servicebüro der KVHS entgegen unter 06152 1870-0, info@kvhsgg.de oder online unter www.kvhsgg.de/junge-vhs. red

Bewegung an der frischen Luft

Ob Rad- und Wanderwege, Naturerlebnisse, kulturelle Veranstaltungen, Feste, Museen, Gastronomie oder Ausflugsziele – auf der Freizeitseite des Kreises Groß-Gerau www.freizeitimkreisgg.de finden sich zahlreiche Inspirationen für abwechslungsreiche Ferientage und Freizeitgestaltung direkt vor der Haustür. Die Plattform bündelt Tipps aus allen 14 Städten und Gemeinden.

Neu in der Auflistung sind seit Kurzem frei zugängliche Sport- und Freizeitflächen; sie finden sich in der Kategorie „Aktiv entdecken“. Karte und Liste beschreiben Orte, die dazu einladen, aktiv zu werden und die frische Luft zu genießen. Und das, ohne Geld zu bezahlen, ohne sich irgendwo anmelden zu müssen. Einfach hingehen und loslegen: Ob Skateparks, Tischtennisplatten, Basketball-Plätze oder Calisthenics-Anlagen – die verfügbaren Angebote fördern nicht nur die sportliche Betätigung, sondern auch die Gemeinschaft und das Zusammensein in der Natur. red

Der Experte

Vertrauen ist die Grundlage jeder guten Bankverbindung. Genau dieses Vertrauen versuchen Betrüger jedoch immer häufiger auszunutzen. Mit raffinierten Tricks lenken sie Menschen am Geldautomaten ab, geben sich am Telefon als Mitarbeiter der Sparkasse aus oder erscheinen sogar an der Haustür, um Bargeld, Bankkarten oder persönliche Daten zu erlangen. Gerade weil diese Maschen immer professioneller werden, ist Aufmerksamkeit der beste Schutz. Deshalb möchten wir Sie für einige einfache, aber wichtige Regeln sensibilisieren: Lassen Sie sich am Geldautomaten nicht durch fremde Personen ablenken, behalten Sie Ihre Karte jederzeit im Blick und verdecken Sie bei der Eingabe stets Ihre PIN. Ebenso wichtig ist es zu wissen: Mitarbeiter Ihrer Kreissparkasse werden Sie niemals telefonisch nach Ihrer PIN fragen oder Sie zu Hause aufsuchen, um Geld, Ihre Bankkarte oder vertrauliche Zugangsdaten abzuholen. Sollte Ihnen eine Situation ungewöhnlich erscheinen oder Sie Zweifel haben, gilt: Lieber einmal mehr nachfragen als einmal zu wenig. Beenden Sie im Zweifel ein Telefonat oder sprechen Sie unsere Mitarbeiter direkt an. Ein kurzer Anruf bei Ihrer Kreissparkasse kann helfen, einen großen finanziellen Schaden zu verhindern. Denn Ihre Sicherheit und der Schutz Ihrer persönlichen Daten stehen für uns an erster Stelle – heute und in Zukunft.



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

Immobilien kaufen, bauen, modernisieren.

Digital gemanagt – jetzt neu mit Cockpit Immobilie.*

Direkt informieren unter:
sparkasse.de/cockpit-immobilie
*Bei teilnehmenden Sparkassen.

LBS

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Groß-Gerau

Rilke lebt

Bis zum 9. August stellt der Bund Bildender Künstlerinnen und Künstler Südhessen im „Kunstforum Säulenhalle“ des historischen Rathauses in Groß-Umstadt ihre Kunstwerke mit dem Thema „Rilke lebt“ vor. Die Ausstellung ist samstags und sonntags jeweils von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Die Ausstellung ist konzipiert als Hommage an Rainer Maria Rilke anlässlich seines 100. Todestages. Der Titel verweist nicht auf

Erinnerung im musealen Sinn, sondern auf eine fortdauernde Präsenz von Rilkes Bildersprache, seinen poetischen Gedanken und der ästhetischen Position. Sie wirken bis in die Gegenwart und entfalten ihre Inspirationskraft neu. Die beteiligten Künstlerinnen und Künstler übersetzen Rilkes Texte nicht illustrativ, sondern aus einer persönlichen Wahrnehmung heraus in zeitgenössische Bildwelten. *red*



Lieblingsstücke in der Galerie Netuschil

Am Sonntag, 16. August 2026 eröffnet die Galerie Netuschil in Darmstadt um 11 Uhr ihre neue Ausstellung „Lieblingsstücke“, die bereits auf ihr 50-jähriges Bestehen hinweist, das die Kunstgalerie am 1. und 4. Oktober dieses Jahres mit Empfang und Preview, mit feierlicher Ausstellungseröffnung und großem Fest feiert.

Die Ausstellung zeigt 50 Kunstwerke aus Sammlung, Bestand und Atelier, die dem Galeristen in den vergangenen fünf Jahrzehnten ans Herz gewachsen sind. Es geht um Kunst der letzten 50 Jahre in der Auswahl aus den Werken der weit über 650 vertretenen und ausgestellten Künstler, aus der Sammlung des Galeristen oder dem Ausstel-

lungsgut der Galerie. Manchmal mit kunsthistorischen Ausflügen bis zurück in die frühen 20er Jahre oder gar bis ins 19. Jahrhundert! Die Ausstellung wird begleitet von zahlreichen Parallelveranstaltungen und ist bis zum 19. September 2026 zu sehen. Öffnungszeiten: Do und Fr 14:30 – 19 Uhr, Sa 10 – 14 Uhr. *red*

Die Darmstädter Galerie Netuschil zeigt ab dem 16. August ihre "Lieblingsstücke".





Auch der Chor Tonikum wird beim Abend der Chöre dabei sein.

Chormusik in ihrer Vielfalt

Drei Chöre aus dem Kreis Groß-Gerau gestalten am Sonntag, 20. September 2026, im Georg-Büchner-Saal des Landratsamts Groß-Gerau den Abend der Chöre. Mit dabei sind die Formation Capriccioso von der Sängervereinigung Wolfskehlen, der Chor Tonikum aus Groß-Gerau sowie das Vocalensemble Rüsselsheim. Konzertbeginn ist um 17 Uhr, Einlass ab 16 Uhr, die Saalöffnung erfolgt um 16.45 Uhr. Tickets sind ab sofort unter grossgerau.reservix.de sowie an der Infothek der Kreisverwaltung erhältlich. Der Eintritt kostet 12 Euro, ermäßigt 10 Euro, jeweils zuzüglich Gebühren. Es gilt freie Platzwahl. Im Ticketpreis enthalten ist ein kleiner Sektempfang vor Beginn der Veranstaltung. Der „Abend der Chöre“ ist eine Veranstaltung des Kreises Groß-Gerau in Kooperation mit der Sparkassen-Stiftung Groß-Gerau sowie den beiden Sängerkreisen Groß-Gerau und Mainspitze. Die teilnehmenden Chöre erhalten neben einer Beteiligung an den Eintrittseinnahmen eine zusätzliche Förderung durch die Sparkassen-Stiftung Groß-Gerau. *red*



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.

**OPTIK
BOGORINSKI**
Sehen & Hören

📍 Eberstädter Str. 79 · 64319 Pfungstadt ☎ 06157 - 2962
✉ info@bogorinski.de 🌐 [bogorinski.de](https://www.bogorinski.de)

Comic-Welten mit Spende

Die Ausstellung „Die Comic-Welten des Michael Apitz“ begeisterte nicht nur Comicfans in Groß-Gerau im Frühjahr des Jahres. Der bekannte Rheingauer Künstler Michael Apitz, in Hessen vielen Menschen vor allem durch den Kultcomic „Karl, der Spätlesereiter“ bekannt, zeigte dort eine breite Auswahl seines über 35-jährigen Schaffens. Viele der ausgestellten Bilder in der Volksbank Darmstadt Mainz wurden im Rahmen der Ausstellung zugunsten der Volksbank Stiftung Hoffnung für Kinder verkauft und versteigert. Insgesamt kam so über den Bilderverkauf die fantastische Summe von 3.217,94 Euro zusammen, die nunmehr symbolisch an Matthias Martiné, den Vorsitzenden des Stiftungsvorstandes Hoffnung für Kinder, als Spende überreicht wurde. Foto (v.l.): Matthias Martiné, Michael Apitz, „Pater Anselm“ (Beliebte Figur aus „Karl, der Spätlesereiter“) und Stefan Gerhardt (Apitz-Comics). PR



Vom 3. bis 6. September laden wieder zahlreiche Wein- und Gastronomiestände zum kulinarischen Bummeln, Verkosten und Genießen in die Darmstädter Wilhelminenstraße ein. Parallel zum Weinfestwochenende finden in der ganzen Stadt vielfältige Veranstaltungen und attrak-

tive Programmpunkte statt. Die Geschäfte haben am Sonntag von 13 bis 18 Uhr verkaufsoffen. Am Sonntag, den 6. September findet der „Å PÄVI'S MARKT DER SCHÖNEN DINGE“ erstmals auf dem Friedensplatz, in der Centralstation und im Carree statt. Von 11 bis 18 Uhr präsentieren

hier über 80 verschiedene Labels ihre handgefertigten Produkte. Verschiedene Foodtrucks bieten beste Leckereien an, dazu gibt es erfrischende Drinks und ein. Am 6. September findet auf dem Marktplatz von 11 bis 16 Uhr wieder der Fahrradaktionstag statt. red

Malen mit Licht und Schatten



Ausdruckstarke Fotografien in Schwarz-Weiß sind ab Donnerstag, 13. August in der Treppenhaushalle des Riedstädter Rathauses im Stadtteil Goddelau zu bewundern. Bernd Susenburger lebt seit 1970 in Riedstadt, fotografiert seit nunmehr 53 Jahren und hat als Wettbewerbsfotograf auf nationaler und internationaler Ebene einige Erfolge vorzuweisen.

Seine atmosphärisch dichten Fotografien malen mit Licht- und Schatteneffekten, zeigen einen Steg im Dunst eines Sees, Menschen in Gebäuden, oder eine Tänzerin mit riesi-



gem Reifen. Die Vernissage beginnt um 18 Uhr, zu Beginn wird es eine Einführung durch

den Künstler geben. Der Eintritt zur Ausstellung im Rathaus ist frei. *red*

Sound of Youth startet am 8. 8.

Mit dem Sound-of-Youth-Festival entsteht in diesem Jahr ein neues Veranstaltungsformat für Jugendliche und junge Erwachsene. Das Festival am 8. August 2026 im Schloss Dornberg bietet viel Musik, Mitmachaktionen, Kreativangeboten und Begegnungen.

Das Festival möchte Jugendkultur und Partizipation verbinden. Es soll ein Ort entstehen, an dem junge Menschen gemeinsam feiern, sich ausprobieren und ihre Freizeit aktiv gestalten können. Neben einem Bühnenprogramm mit jungen Bands und Musikern wird es Graffiti-Workshops, Chill-Bereiche sowie interaktive Angebote für Jugendbeteiligung geben. Für Getränke und Snacks ist gesorgt. Das Festival richtet sich an junge Menschen zwischen 14 und 26 Jahren aus dem Kreis Groß-Gerau. Der Eintritt ist kostenlos. Infos gibt es bei der Kreisjugendförderung, Julia Messerschmidt, Telefon 06152 989-84244, Mail jf@kreisgg.de, sowie auf Instagram: [sound_of_youth_gg_red](https://www.instagram.com/sound_of_youth_gg_red)

ubiMaster

volksbanking.de/ubi

$n_1 \cdot \sin(\alpha_1) = n_2 \cdot \sin(\alpha_2)$

$E = mc^2$

$c(t) = \frac{1}{2} at^2$

$F = m \cdot a$

149 Euro
pro Monat sparen

**Dein Konto.
Deine Physik-Nachhilfe.**

Deine Eintrittskarte für bessere Noten:
Das gratis Giro4Life-Konto mit
kostenlosen Nachhilfestunden –
in Physik & vielen weiteren Fächern.
Wir machen den Weg frei.

**Volksbank
Darmstadt Mainz**



Urlaub

Die Seele baumeln lassen



Für das eigene Wohlbefinden

Der Alltag vieler Menschen ist hektisch. Termine, Erreichbarkeit und ständige Ablenkungen sorgen oft dafür, dass Erholung zu kurz kommt. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein dafür, wie wichtig kleine Auszeiten und gesunde Gewohnheiten für das eigene Wohlbefinden sind. Dabei müssen Veränderungen gar nicht kompliziert sein. Schon kleine Rituale können helfen, Körper und Geist langfristig etwas Gutes zu tun. Spaziergänge, Radfahren oder leichte Bewegung an der frischen Luft wirken sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Bereits wenige Minuten Bewegung am Tag können Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Viele Menschen entdecken deshalb wieder einfache Gewohnheiten für sich: morgens eine kleine Runde durch den Park, eine Fahrradtour am Wochenende oder bewusste Pausen im Alltag. Auch bewusste Offline-Zeiten gewinnen an Bedeutung. Immer mehr Menschen legen das Smartphone zeitweise zur Seite, reduzieren Bildschirmzeiten oder schaffen feste Ruhephasen am Abend. *spp-o*

Reisen ist mehr als nur Erholung

Für viele Menschen gehört der Urlaub zu den schönsten Wochen des Jahres. Dabei geht es nicht nur um Sonne, Strand oder bekannte Sehenswürdigkeiten. Reisen bedeutet vor allem, den Alltag hinter sich zu lassen, neue Eindrücke zu sammeln und den Blick auf die Welt zu erweitern. Schon ein Ortswechsel kann helfen, Gewohntes aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen und bewusster durch den Tag zu gehen.

Besondere Erlebnisse bleiben häufig länger in Erinnerung als materielle Anschaffungen. Ob beeindruckende Landschaften, interessante Begeg-

nungen oder unerwartete Erlebnisse – oft sind gerade die kleinen, ungeplanten Momente diejenigen, an die man sich noch lange erinnert.

Für erholsame Urlaubstage muss es nicht immer in die Ferne gehen. Auch Deutschland bietet mit Nordseeinseln, Mittelgebirgen, Seenlandschaften und historischen Städten zahlreiche abwechslungsreiche Reiseziele. Kurze Anfahrtswege sparen Zeit und ermöglichen spontane Ausflüge oder erholsame Wochenenden. Bereits wenige Tage Abstand vom Alltag reichen vielen Menschen aus, um neue Energie zu sammeln. *sp-o*

Wohin?

Welche Reise die schönste ist, lässt sich nicht allgemein beantworten. Während manche den Familienurlaub am Meer bevorzugen, zieht es andere zum Wandern in die Berge oder auf eine Städtereise mit Freunden. Entscheidend ist, eine Auszeit zu finden, die den eigenen Interessen entspricht und Raum für neue Erinnerungen schafft.





Urlaub auf vier Pfoten

Hohe Temperaturen können auch für Haustiere zur Belastung werden. Entscheidend sind ausreichend schattige Rückzugsorte und jederzeit frisches Wasser. Besonders Tiere, die sich im Freien aufhalten, dürfen keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Bei Kaninchen und Meerschweinchen sollte das Gehege grundsätzlich im Schatten stehen, da sich die Umgebung bereits nach kurzer Zeit stark aufheizen kann. Auch Spaziergänge mit Hunden sollten möglichst in die kühlen Morgen- oder

Abendstunden verlegt werden. Asphalt kann sich im Sommer stark erhitzen und empfindliche Hundepfoten belasten. Waldwege oder schattige Parks sind dann die bessere Wahl. Für zusätzliche Abkühlung können Kühlmatten, feuchte Handtücher oder – je nach Tier – kleine Erfrischungen wie selbstgemachtes Hunde-Eis sorgen. Besonders wichtig ist außerdem, Tiere niemals im geparkten Auto zurückzulassen. Selbst bei leicht geöffnetem Fenster können die Temperaturen lebensbedrohlich ansteigen. *sp-o*



Selbst ein kleiner Balkon kann zur Urlaubsoase werden.

Urlaub auf Balkonien

Nicht jeder verbringt die Sommerferien auf Reisen. Doch auch ein Urlaub zu Hause bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Eindrücke zu sammeln. Immer mehr Menschen entdecken die Vorzüge von „Balkonien“ und erleben, dass Erholung nicht von der Entfernung zum Reiseziel abhängt.

Ein guter Anfang ist der Blick auf die eigene Umgebung. Museen, Aussichtspunkte oder historische Orte werden von Einheimischen oft seltener besucht als von Touristen. Die Ferien bieten eine gute Gelegenheit, Bekanntes neu zu entdecken. Auch ein Picknick im Park, ein Nachmittag am See oder ein Spaziergang am Fluss können echtes Urlaubsgefühl entstehen lassen. Wer aktiv sein möchte, findet ebenfalls viele Möglichkeiten: Fahrradtouren in unbekannte Stadtteile, Nachtwanderungen, Open-Air-Kinos oder Wochenmärkte sorgen für Abwechslung. Gleichzeitig bleibt Zeit für Dinge, die im Alltag häufig zu kurz kommen – etwa ein gutes Buch, ein langer Abend mit Freunden oder bewusst smartphonefreie Stunden. *sp-o*

Landarzt in Frankreich!

15



Hafen für Hausboote



Ortsmitte mit Stickerei-Museum

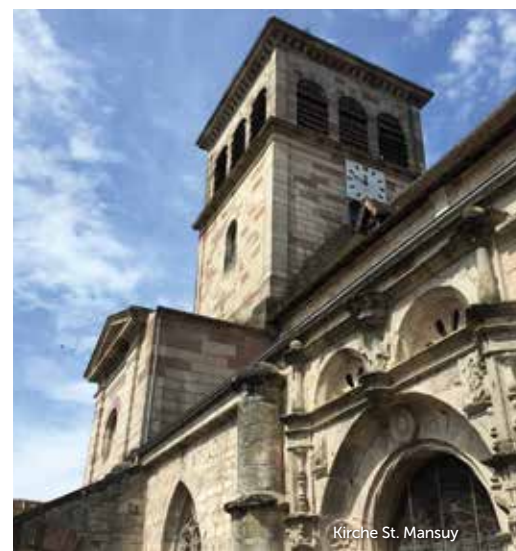


Wir sind...

...ein charmantes Dörfchen am Südrand der Vogesen, direkt an der Grenze zum Burgund.

Und wir suchen einen **Hausarzt!**

Fontenoy-le-Château ist etwas Besonderes. Unser malerisches Dorf liegt in einem engen Talkessel. Durch unseren Ort fließen parallel der Côney und nebenan der Canal de l'Est. Der Treidelpfad zwischen beiden Gewässern ist Teil der touristischen Wander- und Fahrradrouten "Voie Bleue". Hier kann man herrlich entspannen und fast ohne Steigung weite Strecken zurücklegen. Im Hafen findet sich ein Hausboot-Verleih. Zudem gibt es bei uns ein Hotel-Restaurant, ein Café, eine Bar und natürlich eine Bäckerei - alles für gemütliche Feierabende und Wochenenden mit Freunden. Für Familien ist unser romantischer Ort ein Traum: Kindergarten und Grundschule sind direkt im Zentrum, Sicherheit wird hier groß geschrieben und die lokalen Vereine veranstalten mehrere Festivitäten im Jahr. Die nächstgelegene weiterführende Schule befindet sich im Nachbarort Bains-les-Bains. Der Kanal als ehemalige Transportader hat schon früher viele Fremde hier hergebracht. Heute leben 15 Nationalitäten, hauptsächlich EU-Europäer, „wie Gott in Frankreich“. Wer hier seinen Traum verwirklichen und mit uns an einem Strang ziehen möchte, ist herzlich willkommen.



Kirche St. Mansuy

Wir bieten...

...**Hausarztpraxis** mit Wohnung und großem Patientenstamm!

Das Gebäude der ehemaligen Mädchenschule soll neue medizinische Anlaufstelle werden – und das nicht nur für unsere 500 Einwohner, sondern für Menschen im Umkreis von etwa 25 km. Fontenoy-le-Château kann sich momentan noch glücklich schätzen mit zwei Hausärzten. Beide sind auf dem Sprung in die Rente und würden gern ihren Patientenstamm in gute Hände geben.

- + Übernahme Patientenstamm
- + Einarbeitung und Hilfestellung am Anfang
- + Kurs medizinisches Fachfranzösisch gratis
- + Praxisräume kostenlos die ersten fünf Jahre
- + Darüber liegende 3ZKB kostenlos (5 Jahre)
- + Finanzielle Unterstützung zur Eröffnung
- + Apotheke vor Ort, gute Zusammenarbeit (bedient wird hier auf Französisch, Deutsch, Englisch, Italienisch)
- + Kein Praxispersonal nötig
- + Keine Nacht- / Wochenenddienste
- + Freie Urlaubsplanung
- + Raum innerhalb der Praxis für andere medizinische Berufsgruppen, z. B. für Assistenzärzte, Ortskrankenschwester etc.

IDEALE BEDINGUNGEN!



Interesse?

Kommen Sie vorbei:

9 Rue de l'Église

88240 Fontenoy-le-Château

Rufen Sie uns an:

+33 3 29 36 33 09 (frz.)

+49 172 6129449 (dt.)

Schreiben Sie uns:

doc-fontenoy@gmail.com

Wir freuen uns auf

>> SIE!

www.a4-format.de

Open Air genießen

Sommer im Glas

Ein lauer Sommerabend, der Duft frisch Gegrillten und gute Gespräche mit Familie oder Freunden – dazu gehört der passende Cocktail einfach dazu. Ob klassischer Mojito, fruchtiger Hugo, ein spritziger Aperol Spritz oder eine kreative alkoholfreie Variante mit frischen Kräutern und Zitrusfrüchten: Die Auswahl ist so vielfältig wie die Geschmäcker der Gäste.

Besonders beliebt sind Cocktails mit saisonalen Zutaten. Erdbeeren, Himbeeren, Minze, Basilikum oder Limetten verleihen jedem Getränk eine frische, sommerliche Note. Serviert mit reichlich Eis und liebevoll garniert werden sie zum stilvollen Blickfang auf jeder Grilltafel. Auch alkoholfreie Mocktails liegen voll im Trend. Sie überzeugen mit intensiven Aromen, sind erfrischend leicht und bieten Genuss für die ganze Familie. Kombiniert mit hochwertigen Säften, Mineralwasser oder Tonic entstehen raffinierte Getränke, die perfekt zu Fleisch, Fisch oder gegrilltem Gemüse passen. Ein guter Cocktail ist weit mehr als nur ein Getränk – er unterstreicht die entspannte Atmosphäre eines gelungenen Grillabends und macht den Sommergenuss unter freiem Himmel vollkommen. ase



Sakura Gin Fizz

Zutaten für iSi Twist'n Sparkle Virtuoso: 400 ml Wasser | 5 Stk. Pfefferkörner | 60 ml Cherry Blossom Sirup | 20 ml Yuzu Saft | 1 Stk. Gurkenscheibe | 140 ml Gin | 100 ml Bitter Lemon

Zubereitung: Alle flüssigen Zutaten kühlen und dann in die Flasche füllen. Gurke und Pfefferkörner dazugeben. Die maximale Füllmenge 720 ml beachten. Einen iSi Soda Charger in den Stab einlegen und auf die Flasche schrauben, bis es zischt. Den Stab auf der Flasche lassen, bis sich der Schaum gesetzt hat und das Zischen aufhört. Auf Eis genießen!



Grillen weckt Urinstinkte im Menschen – das prasselnde Feuer, ein leckeres Steak darauf, Gemeinschaft. In großer Runde oder nur zu zweit, vegan oder nur mit Fleisch ist Grillen DIE Zubereitungsart, die für jede Gelegenheit und jeden Geschmack etwas zu bieten hat. Jeder Meister-

griller hat zudem seine eigenen kleinen Kniffe, um das Grillgut noch zarter, noch schmackhafter zuzubereiten. Wenn das Feuer schon fast erloschen ist, kann man noch den Nachtschisch auf der Glut schmelzen lassen: Obst mit Schokolade passt schließlich immer!

Genuss unter freiem Himmel

Sobald die Tage länger werden und die Abendsonne den Garten in warmes Licht taucht, beginnt sie wieder – die schönste Zeit für alle Genießer. Grillen ist längst mehr als die Zubereitung von Speisen unter freiem Himmel. Es ist ein Lebensgefühl, das Menschen zusammenbringt und den Alltag für ein paar Stunden vergessen lässt.

Ob auf der Terrasse, im eigenen Garten oder beim gemütlichen Abend auf dem Balkon – der Duft von frisch gegrilltem weckt Erinnerungen an unbeschwerte Sommertage. Dabei sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Saftige Steaks, zarter Fisch, knackiges Gemüse, mediterrane Antipasti oder raffinierte vegetarische Spezialitäten zeigen, wie vielseitig modernes Grillen heute sein kann. Frische Kräuter, hochwertige Öle und hausgemachte Marinaden sorgen für den besonderen Geschmack.

Doch das eigentliche Highlight ist das Miteinander. Familie, Freunde und Nachbarn versammeln sich am Grill, tauschen Geschichten aus, lachen und genießen die gemeinsame Zeit. Niemand hat es eilig, denn die schönsten Sommerabende leben von ihrer Gelassenheit. Ein liebevoll gedeckter Tisch, stimmungsvolle Beleuchtung und ein gutes Glas Wein oder eine erfrischende Limonade machen das Grillfest perfekt. Auch das Bewusstsein für Qualität und Nachhaltigkeit wächst. Regionale Zutaten, saisonale Produkte und langlebige Grillgeräte stehen für einen verantwortungsvollen Genuss, der Geschmack und Umwelt gleichermaßen berücksichtigt.

Grillen bedeutet heute weit mehr als Essen. Es ist ein Fest für alle Sinne – der Duft der Glut, das Knistern der Kohlen, das Lachen guter Freunde und das Gefühl, den Sommer in vollen Zügen zu erleben. *ase*

Rindfleisch-Avocado-Burger



Zutaten für 4 Personen: 42 g frische Hefe | 220 ml lauwarmes Wasser | 10 g flüssiger Honig | 20 g Rapsöl | 2 Eier | 1 Prise Salz | 1 Prise Zucker | 300 g Mehl Type 405 | 1 Eigelb | 20 ml Wasser | 1 EL Sesam | 2 Zwiebeln | 50 g Paniermehl | Salz und Pfeffer | 400 g Rindergehacktes | 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl | 8 Tomaten | 50 ml Rotwein | 2 EL Tomatenmark | Oreganozweig | 1 Avocado | 4 Blätter Lollo Rosso

Zubereitung: Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. **Buns:** Hefe, Wasser, Honig, Rapsöl, 1 Ei, Salz und Zucker verrühren, mit dem Mehl zu Teig verkneten. Am warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Teig in 4 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und in den Burger-Ring BBQ von GEFU setzen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Eigelb und 20 ml Wasser verrühren, Buns damit bestreichen, mit Sesam bestreuen und im Ofen 20 Minuten goldbraun backen. **Patties:** 1 Zwiebel im Multizerkleinerer SPEEDWING zerkleinern. Zwiebelwürfel mit 1 Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer zum Rinderhackfleisch geben und vermengen. Mit der Hamburgerpresse SPARK 4 gleich große Patties formen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl von beiden Seiten scharf anbraten. **Ketchup:** 1 Zwiebel im Multizerkleinerer SPEEDWING zerkleinern. Mit gepresstem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Gewürfelte Tomaten hinzufügen. Mit Rotwein ablöschen und Tomatenmark unterrühren. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Oregano abschmecken. **Aufbau:** Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und in Streifen schneiden. Buns aufschneiden. Unterseite mit Lollo Rosso, Tomatenscheiben, Patty, Avocadoscheiben und Tomatenchutney belegen und den Deckel aufsetzen. Dazu passen gebackene Zwiebelringe.





Upgecycled abgefeiert!

In Johannesburg, nicht weit von Aschaffenburg entfernt, haben Martin und Ute Beuker in ihrem Dreiseitenhof (Steinbacherstr. 42, 63867 Johannesburg) ein kleines Refugium geschaffen: Für den 15. August und 19. September laden sie von 14 bis 18 Uhr zum Café unter der Sommerlinde. Der Verein "Flaschenmuseum e.V." profitiert von den Einnahmen. Gleichzeitig kann man sich dort die einfallsreichen Kreationen von MaBe ansehen - upgecyclete Gläser, Windlichter, Deko-Artikel, die aus hübschen Einwegflaschen entstehen. Martin Beuker fertigt in Handarbeit diese Gegenstände, die jede Tafel aufwerten. PR

Verlosung!
A4 FORMAT verlost **3 Gutscheine à 50 Euro** zum Einkauf bei MaBe. Schicken Sie eine E-Mail oder Postkarte mit Ihrem Namen, Rückrufnummer und **Stichwort "MaBe"** an A4 FORMAT, Schillerstraße 2 in 64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: gewinnspiel@agentur-stilecht.de. **Einsendeschluss ist der 21. August 2026.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Tradition & Taste

Europa steht für kulinarische Traditionen mit langer Geschichte. Ein Beispiel dafür ist der Aceto Balsamico di Modena, der seit Jahrhunderten nach festen Vorgaben hergestellt wird und bis heute für Authentizität und Qualität steht.

Er wird aus gekochtem und eingedicktem Traubenmost hergestellt, gewonnen aus sieben zugelassenen Rebsorten wie Lambrusco und Trebbiano. Dem Most werden Weinessig sowie mindestens zehn Jahre gereifter Essig zugesetzt, bevor

die Mischung mehr als 60 Tage in Holzfässern reift. Ab drei Jahren darf er als Invecchiato bezeichnet werden, ab fünf Jahren als Riserva. Je älter, desto besser - übrigens auch für DIE Beilage zum Grillen schlechthin: einen Caprese. akz-o

Drinnen Fl





air

Alles neu gedacht

Wohnen ist heute weit mehr als die Wahl schöner Möbel. Es ist Ausdruck der eigenen Persönlichkeit, ein Ort zum Ankommen und Wohlfühlen – und ein Spiegel des individuellen Lebensstils. Die aktuellen Einrichtungstrends verbinden Ästhetik mit Funktionalität und schaffen Räume, die gleichermaßen inspirieren wie entspannen.

Besonders die Küche entwickelt sich immer stärker zum Mittelpunkt des Zuhauses. Offene Raumkonzepte, natürliche Materialien und durchdachte Stauraumlösungen sorgen dafür, dass Kochen, Genießen und Geselligkeit harmonisch miteinander verschmelzen. Warme Holzoberflächen, Naturstein, matte Fronten und dezente Farbtöne verleihen modernen Küchen zeitlose Eleganz.

Auch im Wohnbereich dominieren klare Linien und hochwertige Materialien. Organische Formen, weiche Stoffe und sorgfältig ausgewählte Accessoires schaffen eine Atmosphäre, die Ruhe ausstrahlt, ohne auf Individualität zu verzichten. Dabei gilt: Weniger ist oft mehr. Einzelne Designobjekte, stimmungsvolle Beleuchtung und natürliche Dekoration setzen gezielte Akzente und verleihen jedem Raum Charakter.

Nachhaltigkeit spielt dabei eine immer größere Rolle. Langlebige Möbel, regionale Materialien und zeitlose Designs ersetzen kurzlebige Trends. Ergänzt werden sie durch Pflanzen, Keramik, Leinen und handgefertigte Wohnaccessoires, die Wärme und Authentizität vermitteln. Besonders gefragt sind flexible Einrichtungslösungen. Möbel, die mehrere Funktionen übernehmen, passen sich den Bedürfnissen des Alltags an und schaffen auch auf kleiner Fläche großzügige Wohnwelten. ase

Hochwertige Materialien
und zeitloses Design sorgen
für Wohlfühlmomente
im Wohnzimmer.



Der Holzherd ist zurück

Verlässliche Wärme, ursprüngliches Kochen und ein gutes Gefühl: Was in Bauernhäusern über Generationen selbstverständlich war, wird heute wieder bewusst gewählt – das Kochen und Heizen mit Holz. Ein Festbrennstoffherd eignet sich ideal als Ergän-

zung in Häusern in ländlichen Wohngebieten oder Altbauwohnungen, aber auch als alleiniges Koch- und Heizgerät im Wochenendhaus oder der Jagdhütte. Der neue Festbrennstoffherd „Linz“ des deutschen Herstellers Justus ist in Weiß oder

Schwarz erhältlich und besticht durch sein klares, zeitloses Design. Hochwertige Applikationen aus Edelstahl unterstreichen die moderne Optik und sorgen für eine harmonische Integration – sowohl in modernen als auch klassischen Küchen. *spp-o*



Erster Überblick

Eine neue Küche kauft man vielleicht einmal im Leben - oder alle zwanzig Jahre. Man hat ein Gefühl, ein Bild im Kopf, eine Ahnung davon, wie es sich anfühlen soll. Aber welchen Namen hat dieser Stil? Welche Farben, welche Fronten, welche Atmosphäre? Genau an diesem Punkt, noch vor dem ersten Beratungstermin, setzen die KI-Inspirationstools von möbelnavi an. Seit dem Start der Plattform Anfang 2026 begleitet möbelnavi Käufer von der ersten Idee bis zur gezielten Händlersuche. Herzstück sind zwei digitale Inspirationstools: das Küchentyp-Tool "Mein Küchentyp" und der KI-Bildgenerator. Beide übersetzen ein vages Bauchgefühl in konkrete Gestaltungsideen - schnell, intuitiv und auf Basis echter Herstellerdaten. Das Tool "Mein Küchentyp" führt Nutzer durch eine kurze, intuitive Analyse ihrer Vorlieben - und liefert auf der neu gestalteten Ergebnisseite erstmals ein wirklich persönliches Stilprofil. *TE*

Deejo Chefmesser Motiv Sakura

Das Deejo Chefmesser mit dem Motiv Sakura verbindet außergewöhnliches Design mit hochwertiger Funktionalität. Die fein gravierte Kirschblüte – in Japan ein Symbol für Schönheit, Harmonie und den Neubeginn – verleiht der präzisionsgeschliffenen Klinge eine ganz besondere Ausstrahlung. Ob beim Schneiden von Gemüse, Fleisch oder Kräutern: Das leichte, perfekt ausbalancierte Messer überzeugt durch seine Schärfe, seine angenehme Handhabung und seine elegante Optik. Ein Küchenwerkzeug für alle, die Genuss, Qualität und stilvolles Design gleichermaßen schätzen. *TE*



Traumküchen,
vom Fachmann geplant

Darmstädter Str. 51 | 64354 Reinheim
Tel.: 0 61 62 - 91 95 22

www.gerlach-living.de



Erstes WG-Zimmer

Zusage für den Studienplatz? Check! WG-Zimmer gefunden? Jackpot! Jetzt geht es darum, aus jedem Quadratmeter das Beste herauszuholen und schön einzurichten. Auf gerade ein-

mal zehn bis zwölf Quadratmetern muss ein WG-Zimmer oft alles unterbringen: Schlafzimmer, Homeoffice, Chill-out-Area und Treffpunkt für Freunde.



Erst messen

Bevor man in den Baumarkt geht, schnappt man sich einen Zollstock oder einen Laser-Entfernungsmesser und misst das Zimmer genau aus. Dann überlegt man, wie man am liebsten schläft, lernt und entspannt. So merkt man schnell, welche Möbel man wirklich braucht. Ein gutes Bett, ein ergonomischer Schreibtischstuhl und ausreichend Stauraum bilden die Basis. Alles Weitere – ob Kleiderstange, Regal oder kleines Sofa – passt man flexibel dem Alltag an. Die goldene Regel für Mini-Räume lautet: Sparsam möblieren, damit das Zimmer luftig bleibt.



Absprache ist wichtig

Fällt das neue Reich eher klein aus, lohnt sich der Blick über die eigene Zimmertür hinaus. Vor dem Einrichten in der WG absprechen wirkt Wunder: Muss wirklich jeder alles doppelt besitzen? Lässt sich eine gemeinsame Couch in der WG-Küche oder im Flur platzieren? Mit einem gemeinsamen Schuhschrank und einer Garderobe im Flur gewinnt man wertvollen Platz im eigenen Zimmer. Ein gemeinsames Einrichtungskonzept sorgt dafür, dass die Wohnung insgesamt ruhiger und stimmiger wirkt.



Viele Funktionen

Gerade in größeren WG-Zimmern lohnt sich ein mobiler Raumteiler. Damit trennt man den Schlafbereich optisch vom Schreibtisch oder schafft eine gemütliche Leseecke. Besonders praktisch sind Modelle mit integrierten Ablagefächern oder kleinen Regalen. Sie strukturieren den Raum und bieten gleichzeitig zusätzlichen Stauraum. Günstige Möbel finden sich oft auf Kleinanzeigen, Gebrauchtmöbelmärkten oder Tauschbörsen. Mit einfachen Upcycling-Ideen verwandelt man sie in Einzelstücke.





Hoch hinaus

In kleinen Räumen zählt jeder Zentimeter. Deshalb gilt hier die Regel: Rauf an die Wand mit allem, was geht! Wandregale, Hängeschränke oder ein klappbarer Schreibtisch nutzen den vorhandenen Platz besser und halten die Bodenfläche frei. Denke nicht nur in der Fläche. Auch über Türen, hinter dem Schreibtisch oder unter dem Bett steckt oft ungenutzter Stauraum. So wirkt das Zimmer größer und das Staubsaugen fällt gleich viel leichter.



Vor dem Bohren prüfen!

Bevor der Bohrer angesetzt wird, lohnt sich ein kurzer Check. Das erspart Ärger mit dem Vermieter und verhindert böse Überraschungen. Leitungen suchen, Mietvertrag prüfen (ist Bohren erlaubt, müssen die Löcher fachgerecht verschlossen werden?), Gewicht einschätzen: Ist die Kombination aus Dübel, Schraube und Wand für das Gewicht des Möbelstücks inklusive Inhalt ausgelegt? Das sind Fragen, die ein ruhiges Leben in der neuen Wohnung garantieren. *DIY*

Schaulade

Schönes und Schenken
eberstadt



Farben-Freude pur!

LOT83 - das sind knallbunte Accessoires aus den Niederlanden: Shopper, Clutches, Crossbody... die idealen Begleiter, um sein Outfit zu stylen!

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



Mehr Ruhe im Zuhause

Lärm von Straße, Bahn oder Nachbarschaft kann die Wohnqualität deutlich beeinträchtigen und auf Dauer auch die Gesundheit belasten. Wer neu baut oder saniert, sollte deshalb nicht nur an Wärmeschutz, sondern auch an Schallschutz denken. Eine wichtige Rolle spielen moderne Fenster: Sie können Außengeräusche spürbar reduzieren, wenn Verglasung, Rahmen, Dichtungen und Anschlussfugen sorgfältig aufeinander abgestimmt sind. Artevo-Fenster von Rehau erreichen eine Schalldämmung von bis zu 48 Dezibel und eignen sich dank stabilisierender Glasfaseranteile auch für große Formate. Über den Fensterrechner auf fenster.rehau.de etwa können Interessierte ein Angebot von einem Fachbetrieb aus der Region anfordern. *djd*



Das Zuhause in natürlicher Balance

Wenn es um einen neuen Anstrich für das Zuhause geht, stehen zunächst persönliche Vorlieben und der Einrichtungsstil im Fokus. Der Auswahl des passenden Farbtons wird viel Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei lohnt es sich, einen genaueren Blick auf die Inhaltsstoffe der Farbe zu werfen: Natürliche Materialien wie Kreide, Lehm, Kalk und Porzellanerde zählen zu den ältesten Baustoffen überhaupt und ermöglichen eine Wandgestaltung ohne synthetische Zusätze. Auf diese Weise können sie zu einem gesunden Raumklima beitragen - zusätzlich zum Look

in der persönlichen Lieblingsfarbe. Die Vorteile von Naturmaterialien wie Kreide, Lehm oder Kalk sind seit Langem bekannt. Als Wandanstrich können sie die Feuchtigkeit im Raum regulieren. Ihr hoher pH-Wert erschwert obendrein die Schimmelbildung ganz ohne chemische Hilfsmittel. Mineralische Untergründe wie Kalk- oder Kalkzementputz vertragen sich dabei besonders gut mit Mineralfarben. Erhältlich sind die Kreidefarben im Fachhandel sowie in Baumärkten, unter www.schoener-wohnen-farbe.com finden sich weitere Inspirationen. *djd*





Bunt, fröhlich und gleichzeitig robust: Hochwertige Farben machen im Kinderzimmer dauerhaft eine gute Figur.



Wände mit dickem Fell

Nach dem Waldspaziergang schüttelt sich der Hund im Flur aus und verteilt ringsherum Matschspritzer. Nur eine Tür weiter im Kinderzimmer rutscht die kleine Hand beim Malen aus und hinterlässt einen breiten blauen Strich auf der weißen Wand. Vielen dürfte dieses Szenario bekannt vorkommen: Familienwohnungen müssen deutlich mehr aushalten als ein stiller Single-Haushalt, und das sieht man ihnen mit der Zeit auch an.. Gefragt sind also robuste, leicht zu reinigende Anstriche. Eine Faustregel: Je höher der Glanzgrad einer Wandfarbe, desto strapazierfähiger und besser zu reinigen ist die Oberfläche. "Für Familienhaushalte sind eher seidenmatte oder seidenglänzende Wandfarben sinnvoll als sehr matte Produkte", rät Felix Stelter, technischer Berater bei Brillux. Welche Farbe am besten zum Raum und der geplanten Nutzung passt, können Malerfachbetriebe vor Ort in einer Beratung klären. Unter www.brillux.de/zuhause finden sich Ansprechpartner vor Ort sowie weitere Informationen. *djd*



Plissees innen. Sommer draußen.
Entspannt durch die heißen Tage!

„Gesund schlafen - schöner wohnen“

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

Kniess
Betten- & Raumausstattung

Draußen-C

Draußen ist das neue drinnen

Die pure Entspannung ist für viele nur ein paar Schritte entfernt. Denn Naherholung beginnt im eigenen Garten. Der Außenbereich hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend gewandelt, die Ansprüche an das Wohlfühlen und den Komfort sind spürbar gestiegen, von einer großzügigen Sitzlounge mit Platz für die ganze Familie bis hin zu einer ausgewachsenen Outdoor-Küche. Im Trend für diesen Gartensommer liegen vor allem natürliche Optiken, langlebige Materialien und durchdachte Lösungen für mehr Komfort im Alltag. Besonders gefragt ist eine Einrichtung der Terrasse, die das warme Ambiente von Holz mit hoher Widerstandsfähigkeit verbindet. WPC, ein Verbundwerkstoff aus Holz und Kunststoff, spielt dabei eine zentrale Rolle. Das Material ist witterungsbeständig, langlebig und gleichzeitig angenehm in der Haptik. Ein Beispiel dafür sind WPC-Terrassen- und Fassadensysteme der Linie Natur in Form, die etwa bei den Baustoffhändlern Raab Karcher, Keramundo und Balzer erhältlich sind. Diese verbinden eine natürliche Holzoptik mit den funktionalen Vorteilen von Verbundwerkstoffen. Das setzt sich beim Sichtschutz nahtlos fort: Materialien wie Glas schaffen Privatsphäre, ohne Licht und Offenheit zu beeinträchtigen. Neben der Gestaltung rückt die praktische Nutzung stärker in den Mittelpunkt. Diskrete Aufbewahrungslösungen für Mülltonnen, Montageclips für Sichtschutzpaneele oder Briefkästen, durchdachte Befestigungssysteme: Der Außenbereich soll nicht nur gut aussehen, sondern auch gut funktionieren, ohne dass man es ihm ansieht. *djd*



Klimafeste Gehölze richtig auswählen

Lange Trockenphasen, intensive Sonneneinstrahlung und häufigere Hitzewellen stellen Gartenbesitzer vor neue Herausforderungen. Besonders geeignet sind robuste Baum- und Straucharten wie Feldahorn, Hainbuche und Kornelkirsche. Kleinere Gärten profitieren beispielsweise von der Kupfer-Felsenbirne

mit ihrer attraktiven Blüte, dekorativen Früchten und leuchtenden Herbstfärbung. Für größere Grundstücke bieten sich unter anderem Amberbaum, Ginkgo oder Winter-Linden-Sorten an. Auch Hopfenbuche, Eisenholz und Dreizahn-Ahorn gelten als zukunftsfähige Gehölze für sonnige und warme Standorte.

Ebenso wichtig wie die Pflanzenauswahl sind eine sorgfältige Bodenvorbereitung und die richtige Pflege. Ein lockerer, humusreicher Boden verbessert die Wasserspeicherung, während eine Mulchschicht die Verdunstung reduziert. **Infos: www.gruen-ist-leben.de/zukunftsbaeume-fuer-den-garten spp-o**

hic



Zwischen Dürre und Wolkenbruch

Trockenheit und wochenlange Hitze, unterbrochen von plötzlich einsetzendem Starkregen: Wetterextreme setzen auch Gärten zunehmend unter Druck. Pflanzen, Böden und Beläge müssen heute deutlich mehr aushalten als noch vor wenigen Jahrzehnten. Wer seinen Garten neu plant oder bestehende Flächen anpasst, sollte daher nicht allein auf gestalterische Aspekte achten, sondern auch auf langfristige Widerstandsfähigkeit. Bei der Bepflanzung beginnt das mit der Auswahl der richtigen Ar-

ten. Trockenheitsverträgliche Stauden und Gehölze, wie sie im mediterranen Raum üblich sind, kommen mit längeren Hitzeperioden meist besser zurecht als empfindliche Zierpflanzen.

Auch Wildblumenwiesen erweisen sich als strapazierfähiger als klassischer Zierrasen, der in Dürreperioden schnell Schaden nimmt. Ergänzend trägt das Sammeln von Regenwasser, ob in Tonnen oder unterirdischen Zisternen, zu einem resilienten Garten bei. *djd*

Welches Holz?

Nicht nur Pflanzen, auch Wege und Terrassenflächen sind den Wetterextremen ausgesetzt. Holz beispielsweise punktet zwar optisch und haptisch, erweist sich jedoch als anfällig gegenüber den häufigen Wechseln von Trockenheit und stehender Nässe. Rissbildung, Splitter und Instabilität sind die sichtbaren Folgen. Als Alternative kommen zunehmend Holzverbundwerkstoffe zum Einsatz. Ein Beispiel ist das sogenannte German Compact Composite (GCC), bei dem bis zu 75 Prozent Naturfasern mit polymeren Bindemitteln kombiniert werden. Solche Materialien gelten als formstabil und feuchtigkeitsresistent und benötigen in der Regel weniger Pflege als klassisches Holz. *djd*

Mit einem hochwertigen, langlebigen Belag wird die Terrasse zum Outdoor-Wohnbereich.





Tipps:

Viele Hausmittel können die Pflanzenpflege sinnvoll ergänzen – ersetzen jedoch keine ausgewogene Versorgung und die passenden Standortbedingungen. Entscheidend bleibt das Zusammenspiel aus Licht, Wasser, Substrat und Nährstoffen. Wer diese Grundlagen beachtet, schafft die besten Voraussetzungen für gesunde und vitale Pflanzen.

Was bringen Hausmittel?

Lästige Trauermücken, schlaffe Blätter oder Wachstumsprobleme können die Freude an Pflanzen schnell trüben. Nicht immer muss dann sofort zu chemischen Maßnahmen gegriffen werden. Oft liegen die Ursachen im Substrat oder in der Pflege und lassen sich mit einfachen Mitteln vermeiden. Ein Blick in den Vorratsschrank offenbart zahlreiche potenzielle Lösungen. Doch welche Tipps helfen wirklich und welche sind eher Mythos? Der Pflanzgefäßersteller Lechuza nimmt es unter die Lupe:

Kaffeesatz oder kalter Kaffee müssen nicht im Abfall bzw. Abguss landen. Sie enthalten Nährstoffe wie Stickstoff, Kalium und Phosphor, die auch in handelsüblichen Düngern vorkommen.

Trauermücken gehören zu den häufigsten Problemen bei Zimmerpflanzen. Sie legen ihre Eier in die Erde, die Larven ernäh-

ren sich von den zarten Wurzeln und schaden der Pflanze. Eine bekannte Abwehrmethode sind Gelbtafeln, die aber nur die Fliegen abfangen. Ein Trick aus dem Haushalt sind Streichhölzer, die kopfüber in die Erde gesteckt werden. Die enthaltene Schwefelverbindung im Streichholzkopf wird beim Gießen ausgewaschen und kann die Larven tatsächlich unschädlich machen.

Oft wird empfohlen, Pflanzen möglichst nicht mit Leitungswasser, sondern mit **destilliertem Wasser** zu gießen, vor allem in Regionen mit hartem, kalkhaltigem Wasser. Ganz so pauschal stimmt das jedoch nicht. Die meisten Zimmer- und Gartenpflanzen vertragen Leitungswasser problemlos. Im Gegenteil: Es enthält von Natur aus geringe Mengen an Mineralstoffen, die für das Pflanzenwachstum hilfreich sein können und im destillierten Wasser vollständig fehlen.

Auch **Bananen** und ihre Schale enthalten wertvolle Nährstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium. Daraus lässt sich mit wenig Aufwand ein einfacher Flüssigdünger herstellen. Die Schalen – am besten von Bio-Bananen, die nicht mit Pestiziden behandelt wurden – werden klein geschnitten und in Wasser eingelegt. Nach einer Nacht Ziehzeit sollte die Flüssigkeit stark verdünnt (Verhältnis 1:5) verwendet werden. Die entstandene Mischung kann den Wasserhaushalt der Pflanzen unterstützen und zur Stabilität der Zellstruktur beitragen – hilfreich besonders in Stressphasen wie Hitzeperioden.

Ungekochte Eierschalen sind ein wertvoller Kalk- und Kalziumlieferant und können helfen, den pH-Wert des Bodens leicht anzuheben. Diese Methode ist insbesondere für Pflanzen geeignet, die einen höheren Kalziumbedarf haben. *TE*

Was Gärtnern ausmacht

Die Gartensaison ist da: Beete werden gepflegt, Gemüse gepflanzt, Stauden gegossen. Viele verbringen jetzt jede freie Minute draußen. Und das lohnt sich nicht nur für die Pflanzen. Studien zeigen: Gartenarbeit wirkt nachweislich positiv auf Körper und Psyche.

Was dabei im Körper passiert, haben Forscher der Universität Wageningen gemessen: Sie setzten Teilnehmende zunächst gezielt unter Stress – und ließen sie danach entweder gärtnern oder lesen. Nach 30 Minuten war der Cortisolspiegel in der Gartengruppe deutlich stärker gesunken. Die Stimmung hatte sich vollständig erholt. In der Lesegruppe verschlechterte sie sich weiter.

„Gartenarbeit ist eine der wenigen Aktivitäten, bei denen Bewegung, frische Luft und ein sichtbarer Erfolg ganz natürlich zusammenkommen“ sagt Dr. Lutz Popp, Gartenbauexperte des Bayerischen Landesverbandes für Gartenbau und Landespflege (BLGL). „Viele Menschen unterschätzen, was eine Stun-



de im Garten mit ihrem Körper macht.“ Sportmedizinisch zählt Gartenarbeit zur moderaten körperlichen Aktivität – vergleichbar mit zügigem Spazierengehen oder lockerem Radfahren.

„Die meisten Menschen merken gar nicht, wie viel sie sich im Garten bewegen. Sie sind einfach beschäftigt.“, sagt Dr. Popp. Wer drei- bis viermal pro Woche eine Stunde gärt, erfüllt damit also ganz nebenbei auch die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. BLGL/TE

Moderate Tätigkeiten sind für alle Generationen gut.

www.baumann-gaerten.de



Verwöhn-Kultur statt einfach nur Gartenpflege!

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

Baumann
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42



Held eines Puppen-theaters	Kleidung tragen	Trage für Könige	helle Bier-sorte	Figur im Zerbrochenen Krug	Flächen-maß der Schweiz (Mz.)	Stadt im Süden des Tschads	ind. Politiker und Literat	unver-letzt	dreia-tomiger Sauer-stoff	Vertei-diger beim Judo	Zahler für einen Brenn-stoff	Sprich-wort „Die Zeit ... alle Wunden“	stark wün-schen
					gro-teskes Getue				Vermeh-rung				
Frauen-theater-rolle					ital. Kloster-bruder (Kw.)			nord-amerika-nischer Indianer			3		Spiel-stände
Geliebte des Paris (griech. Sage)						Berater-telefon (engl.)					Spiel-einsatz		
	2			Stadt süd. von Tripolis (Libyen)							großes nord. Hirschtier		6
be-geisterte Anhänger			Stadt in Kanada								Fjord im Westen Norwegens		
un-gefähr											Staat in Süd-arabien	Alkohol-art	
Miss-gunst				10									
Familien-verband	italie-nischer Frauen-name	Augen-blick									lateinisch: Sache	11	Informant
					Fluss durch Pforz-heim						indischer Staats-mann † 1964	Steige-rung	chem. Zeichen Ruther-fordium
indische Währung	kasten-lose Inder				franzö-sisch: er	kanadi-scher Wapiti-hirsch		Palästi-nenser-organi-sation	span. Doppel-konso-nant	ein Cocktail	Taxi in Eng-land	Insel aus Treibholz	
extra, eigens							12	Haupt-stadt Perus			persön-liches Fürwort (4. Fall)		Feldherr im antiken Athen
	9			Stadt an der Memel		Gemüse-knolle						irischer Frauen-name (Una)	
niederl. Stadt (Den ...)	besitz-anzei-gendes Fürwort			akade-mischer Grad (Abk.)								Vorname des US-Autors Wiesel	
Rufname Haller-vordens												franz. Physi-ker-paar	Fisch-fang-geräte
englischer Graf													
				Provinz in Nord-irland								englisch: nahe	
musika-lischer Halbton	Aus-druck d. Überra-schung											eurasi-scher Staaten-bund	Rund-funk-einrich-tungen
Dring-lich-keits-vermerk												Segel-boot-fahrt	„Killer-wal“
Zahn-creme	span. Formel 1-Pilot	cremig		Initialen der engl. Autorin Christie									5
					kroa-tische Insel	öffent-licher Aushang		Behaup-tung	US-Re-gisseur (Robert)	Staat in Nahost		feier-liche Amts-tracht	
Heiter-keits-ausdruck								Fluss durch Frank-reich				Frauen-kurzname	deutsche Vorsilbe
				irani-scher Teppich		tropi-sches Nage-tier			4	franzö-sisch: ein wenig		ritter-licher Lieb-haber	1
dän. Physiker † (Niels)			öster-r. Schrift-steller † 1924				7	chem. Zeichen für Lithium	Luft-reifen			Land-kreis in Japan	
Erd-zeitalter					Archiv					engl. Frauen-kurz-name	8		Kfz-Z. Kempten
alt-irische Schrift					Töpfer-ware						Meeres-nymphen		

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

VOGELSANG
Schmuck mit Charakter

**Für die Liebe!
Für immer!
Für Euch!**

Unsere Borkenringe halten,
was Eure Liebe verspricht!

www.vogelsang-schmuck.de
Heidelberger Landstr. 200 · 64297 Darmstadt · Tel.: o 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. August 2026 senden an: agentur stilEcht GmbH, Schillerstraße 2,
64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: gewinnspiel@agentur-stilecht.de

Am 25. August 1930 wurde in Edinburgh, Schottland, unser gesuchtes August-Kind geboren. Die Eltern waren Fernfahrer und Putzfrau, die gesuchte Persönlichkeit wuchs in ärmlichen Verhältnissen auf. Er verließ die Schule sehr früh, wurde Milchmann und Bademeister, um ein wenig Geld zu verdienen. Mit 16 verpflichtete er sich zu sieben Jahren Militärdienst bei der Royal Navy, musste diese Karriere jedoch wegen gesundheitlicher Probleme fallen lassen. Er schlug sich weiter mit Gelegenheitsjobs durch, wurde dann als Model am Edinburgh College of Art entdeckt und vertiefte seine Ambitionen als Bodybuilder, um 1950 am Mister-Univers-Wettbewerb teilzunehmen. Das wiederum brachte ihn zur Schauspielerei, seinem späteren Hauptberuf. Hier erzielte er Millionengagen. 1989 wurde er zum "Sexiest Man Alive" gewählt, zehn Jahre später zum "Sexiest Man of the Century". Für seine Verdienste für Schottland schlug Queen Elizabeth II ihn 2000 zum "Knight Bachelor" und durfte sich seitdem "Sir" nennen. Am 31. Oktober 2020 starb er mit 90 Jahren in Nassau (Bahamas).

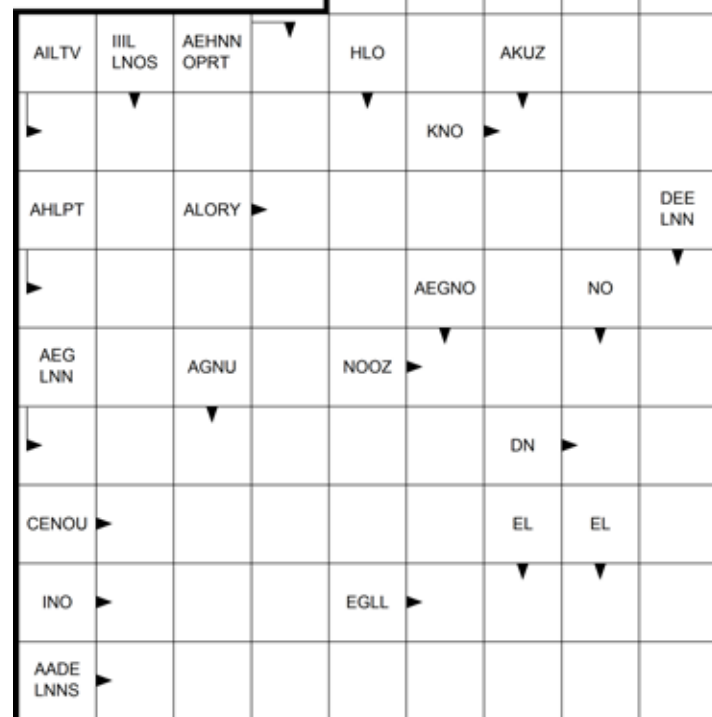


**Willkommen in der Natur:
Erholen Sie sich am Südrand
der Vogesen, genießen Sie
französische Lebensart,
toben Sie sich aus beim
Wandern und Fahrrad fahren!**



CAMPING

11 Route de Saint Loup
88240 Fontenoy-le-Château
www.campingfontenoy.com



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

**RENAULT**

A4-FORMAT IM SEPTEMBER 2026:



Gartenglück

Der Herbst kann kommen

Mediterran

Zuhause im Urlaub

Beerenjagd

Leckeres in Rot

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: © siraphol - 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 39,60 Euro + MwSt. pro Jahr (inklusive 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.

Lösung der Rätsel der Ausgabe im Juli 2026



Lösungswort:
HANDBALLFELD

Der Gesuchte war:

Louis Germain David de Funès de Galarza (* 31. Juli 1914 in Courbevoie, Département Seine; † 27. Januar 1983 in Nantes, Département Loire-Atlantique) war ein französischer Schauspieler, Komiker, Regisseur und Drehbuchautor.

Unser Juli-Gewinner:

Roland Franz, Pfungstadt

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

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

A	E	P	T	A	N	F	E	S	G	A	C	K	E	R	S	I	G	M	A	T	T	L	T	E	M	A	M	I	C	A	S	T	R	O	Z	T	A	R	A	T	E	O	K	A	I	D	E	N	R	E	L	E	V	A	N	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

LECKER! WÜRZIG! WOW!



Corporate Design

Logo
Visitenkarten, Briefpapier
Auto-/Schaufensterbeklebung
Werbeartikel, Tassen, T-Shirts etc.
Anzeigengestaltung
Flyer, Plakate, Broschüren
(Firmen-)Schilder, Aufkleber ...

Werbung + Kommunikation

Großflächenplakate
Marketingaktionen
Anzeigenschaltung - egal wo
Mailings, Newsletter
Geschäftsberichte, Firmenzeitungen ...

Beratung und Analyse

Marketingberatung
Strategie-Entwicklung
Werbekonzeption ...

Online/Offline

Texte, PR-Berichte
Bildbearbeitung, Fotoshooting
Homepage-Gestaltung, -Programmierung
Radio-/TV-Spot
Vorbereitung von Pressekonferenzen ...

Außergewöhnliches

...heißt bei uns nicht "unmöglich".
Fragen Sie uns!

agentur **stilEcht** 



***Dein Sommer!
Dein Stil!
Dein Schmuck!***



www.vogelsang-schmuck.de

Heidelberger Landstr. 200 · 64297 Darmstadt · Tel.: 0 61 51 / 94 34 85