November 2026 | Zum Mitnehmen

A4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



Brrrr!

SO WILL ICH LEBEN
Tipps für Junggebliebene

KUSCHEL MAL!
Gemütlichkeit ist Trumpf

HEISS & DEFTIG
Ofenschmaus für die ganze Familie

Alt wird man wohl, wer aber klug?

Johann Wolfgang von Goethe





www.apitz-art.de

Like us on Facebook
www.facebook.com/A4Format

SO WILL ICH LEBEN

Tipps: Für jetzt und später 5

Gesundheit: Fit sein, fit bleiben 6

Pflege: Gut aufgehoben 10

KUSCHEL MAL!

Farben & Feuer: Gemütlichkeit ist Trumpf 12

Einrichtung: Atmosphäre schaffen 14

Deko: Gegen den Winterblues 16

Küche: Lecker und gut gestylt 18

HERBSTZEIT

Drinnen & draußen: Gut gewappnet 20

HEISS & DEFTIG

Ofengericht: Zartschmelzender Käse 24

SÜDHESSEN IM NOVEMBER

Kultur & Kunst: Drinnen ist's gemütlicher 26

KREUZ & QUER

Die Denksport- & Rätselseiten 32

Vorschau 34
Impressum 34











Ein zweifelnder Sinn ist die Hälfte der *Weisheit*.

Publilius Syrus (um 90 - 40 v. Chr.)



Wie in den vergangenen Jahren auch widmen wir uns in unserer November-Ausgabe dem was kommt, wenn die Jugend längst vorüber und auch das Ende des Berufslebens bereits absehbar ist. Unter der Überschrift „So will ich leben" beschäftigt sich unsere Redaktion mit dem sinnvollen, nachhaltigen Umgang mit dieser Lebensphase. Es ist die Zeit vor dem, was man gemeinhin Alter nennt, die Phase des Nachdenkens, Fragens und Planens. Habe ich soweit alles richtig gemacht? Habe ich vorgesorgt? Wie wird es mir im Alter gehen? Bin ich abgesichert? Und vor allem: Kann ich jetzt noch etwas tun? Dass das keine Frage des Zeitgeistes ist, lässt uns ein kluges Wort von Gotthold Ephraim Lessing erahnen, der schon im 18. Jahrhundert wusste: „Dem Alter nicht, der Jugend sei's geklagt, Wenn uns das Alter nicht behagt." Mit anderen Worten also Vorsorge und Planung können gar nicht früh genug anfangen. Die schlechteste Alternative ist das Ignorieren des Unumgänglichen. Und warum sollten wir das auch tun? Keine Generation vor uns war auch in höherem Alter noch so jung, agil und aktiv. Machen wir etwas daraus! Aber denken wir auch jetzt schon daran, was nötig werden könnte, an Barrierefreiheit im eigenen Zuhause, an Rituale, die den Tag bestimmen, ans Fithalten und an ein stabiles soziales Umfeld, an unsere Familie, die uns irgendwann einmal hält und trägt. Aber auch um die finanzielle Absicherung im Alter sollte man sich beizeiten kümmern, denn gerade hier stimmt die Redensart „Zeit ist Geld". Vor allem aber sollten wir gelassen auf die kommende Zeit blicken und auch mit ein wenig Vorfreude. Schließlich haben wir ja dann das, was sich im stressigen Alltag ein jeder wünscht: Zeit. Das ist doch eine gute Nachricht. Schon Cicero tröstete seine Zeitgenossen vor über 2.000 Jahren: „Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu."

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

Ihr Andreas Giese
Herausgeber



So will ich leben!

Tipps für jetzt und später

Älter werden ist kein Grund, kürzer zu treten – im Gegenteil! Wer heute zur Generation 50+ gehört, hat oft noch viele Pläne, entdeckt neue Interessen und weiß genau, was ihm guttut. Ob Reisen, Kultur, Sport oder gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden: Die kommenden Jahre bieten zahlreiche Möglichkeiten, das Leben zu genießen und neue Kapitel aufzuschlagen.

Gesundheit ist Lebensqualität. Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf helfen dabei, sich fit und vital zu fühlen. Dabei muss es nicht gleich der Marathon sein: Spaziergänge in der Natur, Radfahren, Schwimmen oder Gartenarbeit bringen Bewegung in den Alltag und machen Freude. Auch geistige Aktivität hält uns in Schwung. Ein gutes Buch, neue Hobbys, Sprachkurse oder anregende Gespräche sorgen dafür, dass wir neugierig bleiben und unseren Horizont erweitern.

Ebenso wichtig ist es, die Zukunft aktiv zu gestalten. Wer sich frühzeitig mit finanzieller Vorsorge, Wohnen im Alter und persönlichen Wünschen beschäftigt, schafft eine gute Grundlage für die kommenden Lebensphasen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und ein bewusster Umgang mit der Gesundheit gehören ebenfalls dazu.

Doch bei aller Planung sollte eines nicht zu kurz kommen: der Genuss. Ein Ausflug in die Region, ein Konzertbesuch, ein gemeinsames Essen oder einfach ein entspannter Nachmittag mit lieben Menschen machen das Leben reich. Gerade die zweite Lebenshälfte bietet die Chance, eigene Wünsche stärker in den Mittelpunkt zu stellen und sich Zeit für das zu nehmen, was wirklich zählt.

Die Generation 50+ steht für Erfahrung, Neugier und Lebensfreude. Wer gut für sich sorgt, offen für Neues bleibt und die kleinen Glücksmomente schätzt, kann voller Zuversicht nach vorne schauen. Denn das Leben hält in jedem Alter schöne Überraschungen bereit! *ase*

© drubig-photo - fotolia.com

www.a4-format.de



Das Leben ist mehr als nur arbeiten!



Mehr Sicherheit im Straßenverkehr

Mit dem demografischen Wandel wächst auch der Anteil älterer Menschen im Straßenverkehr. Eine gezielte Verkehrssicherheitsarbeit ist unverzichtbar, um ihnen eine möglichst lange und selbstbestimmte Mobilität zu ermöglichen. Ein Beispiel ist das Programm "sicher mobil" des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und mehrerer Verbände, es will Personen ab 65 Jahren bei der sicheren Teilnahme am Straßenverkehr unterstützen, alle Infos: **www.dvr.de/praevention/programme/sicher-mobil**. Für das Programm werden bundesweit Ehrenamtliche gesucht. Ihre Aufgabe: In 90- bis 120-minütigen Veranstaltungen in kleinen Gruppen praxisnahe Unterstützung im Straßenverkehr bieten. In dreitägigen kostenfreien Seminaren werden die Ehrenamtlichen zu Moderatoren ausgebildet. Die Teilnahme ist kostenlos und wird durch Schulungsmaterialien unterstützt. Die Umsetzung der Veranstaltungen vor Ort erfolgt im Namen der beteiligten Partnerverbände. Interessenten müssen sich also zunächst einem dieser Verbände anschließen, die Anmeldung ist unkompliziert. *djd*

© Robert Kneschke - stock.adobe.com; © DJD/DVR

Wohlfühlen im 3/4-Takt

Tanzen ist weit mehr als Bewegung zur Musik – gerade für Menschen in der zweiten Lebenshälfte ist es ein echtes Wohlfühlprogramm. Ob Walzer, Foxtrott, Line Dance oder einfach freie Bewegung: Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt die Muskulatur und fördert Gleichgewicht und Koordination. Das kann helfen, die Beweglichkeit im Alltag zu erhalten und die Sicherheit beim Gehen zu verbessern. Auch das Gehirn kommt dabei auf angenehme Weise in Bewegung. Neue Tanzschritte lernen, Bewegungsfolgen merken und den Rhythmus halten trainiert Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit. Gleichzeitig werden verschiedene Hirnareale angesprochen, weil Musik, Bewegung und räumliche Orientierung zusammenspielen. Besonders schön: Tanzen lässt sich an die eigene Fitness anpassen. Es muss weder schnell noch anstrengend sein. Schon moderate Bewegungen zu vertrauten Melodien tun gut und machen Freude. Musik weckt Erinnerungen, hebt die Stimmung und kann helfen, Stress abzubauen. Wer in einer Gruppe tanzt, erlebt zudem Gemeinschaft und neue Begegnungen. Tanzen verbindet Bewegung mit Lebensfreude. Es hält Körper und Geist aktiv, schenkt schöne Momente und zeigt: Für Musik und gute Laune ist es nie zu spät. *ase*

Reform Altersvorsorge:

Die Reform der privaten Altersvorsorge ist beschlossen: Ab Januar 2027 ersetzt ein neues Fördermodell die bisherige Riester-Rente. Davon profitiert auch die selbst genutzte Immobilie als Baustein der privaten Altersvorsorge. Bausparverträge werden künftig deutlich stärker gefördert. Wer im Alter mietfrei wohnen möchte, kann mit höheren staatlichen Zuschüssen und erweiterten Fördermöglichkeiten rechnen. Erstmals sind auch Selbstständige, Freiberufler und Gewerbetreibende förderberechtigt. Infos: **www.lbs.de/bausparen/staatliche-foerderung/riester-reform**. *akz-o*



www.a4-format.de



Blutzucker im Blick– das Herz vergessen?

Typ 2 Diabetes betrifft nicht nur den Blutzucker, sondern den gesamten Körper – insbesondere Herz und Gefäße. Viele Betroffene unterschätzen jedoch ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko oder fühlen sich zwar gut informiert, haben aber Wissenslücken. Das zeigt auch eine aktuelle Online-Befragung Betroffener: Nur etwa jede zweite Person nannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen tatsächlich als typische Folge von Typ 2 Diabetes. Die Konsequenz: Risiken werden häufig erst erkannt, wenn bereits Beschwerden auftreten oder zusätzliche Behandlungen notwendig werden.

Dabei ist der Zusammenhang durch Studien eindeutig belegt: Menschen mit Typ 2 Diabetes haben ein um etwa 60 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

In der Behandlung stehen heute Therapien zur Verfügung, die über die reine Blutzuckersenkung hinausgehen. Diabetesmedikamente wie GLP-1 Rezeptoragonisten (GLP-1 RA) ahmen ein körpereigenes Hormon nach, das beim Essen im Darm freigesetzt wird. Sie haben eine dreifache Wirkung: Sie senken den Blutzucker, unterstützen beim Abnehmen und entfalten schützende Effekte für Organe wie Herz und Niere. Neben der medikamentösen Therapie sind auch Lebensstilmaßnahmen wichtig, um Blutzucker und Gewicht im Lot zu halten, zum Beispiel eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Infos finden Sie unter: **www.mit-diabetes.de**. *akz-o*

Vom Hilfsmittel zum Schmuckstück

Lange Zeit galt für Hörgeräte vor allem eines: Sie sollten möglichst unsichtbar sein. Wer ein Hörsystem trug, wollte es oft verbergen. Die Technik sollte zuverlässig funktionieren, aber nicht auffallen. Heute hat sich dieser Blick grundlegend gewandelt. Moderne Im-Ohr-Hörgeräte stehen zwar weiterhin für eine diskrete Unterstützung im Alltag, werden aber zunehmend auch Teil des persönlichen Ausdrucks. Sie ermöglichen ihren Trägern, aktiv am Leben teilzunehmen, Gespräche zu genießen und die Vielfalt der Klänge bewusst wahrzunehmen – und fügen sich dabei ganz selbstverständlich in das persönliche Erscheinungsbild ein. Hochwertige Materialien, individuelle Farbvarianten und sorgfältig gestaltete Oberflächen sorgen dafür, dass die Systeme nicht nur technisch überzeugen, sondern auch ästhetische Akzente setzen. Einige Modelle verwenden sogar dekorative Elemente wie Zirkonia-Steine und verwandeln sich damit in kleine Schmuckstücke im Ohr. *djd*

Voraussetzung für dieses neue Verständnis von Ästhetik ist, dass die Hörsysteme präzise an die Anatomie des Ohrs angepasst werden. Einen auf die Kooperation mit dem Fachhandel ausgerichteten Weg verfolgt der Hersteller Hörluchs. Mit dem Im-Ohr-System TiK bietet das Unternehmen ein individuell vorbereitetes Hörsystem aus Titan an.





Viele Betroffene unterschätzen ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko.

Nicht auf den Durst warten

Durst zeigt uns, dass der Körper Flüssigkeit braucht. Im Alltag sollten wir uns darauf aber nicht verlassen. Wir bestehen zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Dieses Wasser ist an fast jedem Prozess in unserem Körper beteiligt, etwa an der Verdauung, am Nährstofftransport und an der Temperaturregulation. Auch Konzentration und Stimmung können davon beeinflusst werden, ob wir ausreichend trinken. Wer zu wenig trinkt, kann das unter anderem durch Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, Schwindel oder Konzentrationsstörungen bemerken. Nicht immer ist der Durst ein verlässlicher Hinweis. Bei älteren Menschen kann das Durstgefühl dagegen nachlassen. Sie spüren weniger Durst und sollten deshalb bewusst regelmäßig trinken. Hilfreich sind deshalb feste Trinkroutinen im Alltag. Eine App kann ans Trinken erinnern, ebenso eine gut sichtbar bereitgestellte Trinkmenge. *akz-o*



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

© DJD/Hörluchs Hearing/Eric Cimbal; © Adene Sanchez/iStock/akz-o

www.a4-format.de

Alt werden im eigenen Zuhause



Viele Menschen möchten auch im Alter in ihrem Zuhause bleiben. Doch Stufen, schmale Türen oder kleine Bäder können zum Hindernis werden. Gezielte Umbauten wie ebenerdige Duschen, breite Eingänge oder flexible Raumkonzepte erleichtern den Alltag. Wer sein Haus nicht mehr vollständig benötigt, kann über eine Einliegerwohnung nachdenken. Wichtig ist, den Umbau frühzeitig zu planen, den Bedarf zu prüfen und die Finanzierung zu klären. Die KfW bietet im Rahmen des Programms „Altersgerecht Umbauen" Fördermöglichkeiten, darunter zinsgünstige Kredite von bis zu 50.000 Euro pro Wohneinheit. Auch regionale Förderprogramme können infrage kommen. Informationen bietet die LBS unter **www.lbs.de/modernisieren/modernisierungskosten-berechnen**. *akz-o*



Auf Distanz

Eltern finden es selten schön, wenn die erwachsenen Kinder sich an einem weit entfernten Ort niederlassen und Besuche nur gelegentlich möglich sind. Besonders schmerzhaft zeigt sich das im Alter, wenn Pflegebedürftigkeit ins Spiel kommt. Für die Kinder bedeutet es Pendeln und die ständige Angst, im Notfall nicht rechtzeitig da zu sein. Aber auch für die Pflegebedürftigen ist die Entfernung eine große Belastung. Denn sie haben keine Person um sich, die sie bei Bedarf um Hilfe bitten können. Dazu kommt, dass mit dem Alter der Freundeskreis oft kleiner wird. Vereinsamung droht. Es ist deshalb für Betroffene sehr wichtig, Kontakte zu pflegen und sich auch vor Ort ein Netzwerk aufzubauen. So können Bekannte im Notfall einspringen, bis die Angehörigen vor Ort sind. Ein Hausnotruf gibt zusätzliche Sicherheit. Alltägliche Hilfen leisten Pflege- und Betreuungsdienste. Um die Versorgung bestmöglich zu koordinieren, solle man unbedingt Pflegeberatung in Anspruch nehmen. Für die Pflegeberatung bei privat Versicherten ist beispielsweise compass zuständig und bietet zusätzlich kostenfreie Beratung für alle Anrufenden unter der Service-Telefonnummer 0800 - 101 88 00. Gesetzlich Versicherte können sich außerdem an die Pflegestützpunkte wenden, die bundesweit Beratung anbieten. *djd*



Schlafen wie im Märchen

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



© LBS/akz-o; © DJD/compass private pflegeberatung; © Bettenhaus Kohlpaintner

www.matratzenwelt.net

Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



Unser Service für Sie:

- Fachkundige Beratung durch medizinisch geschultes Personal, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause!
- Matratzen aus unserer Region
- Bettdecken, Kissen, Bettwäsche
- Sonderanfertigungen in jeder Größe
- Zuverlässiger Lieferservice
- Entsorgung der Altteile
- Hervorragende Qualität zu vernünftigen Preisen
- Große Auswahl an Seniorenbetten
- Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür



Kohlpaintner's

BETTEN UND MATRATZEN

Waldstraße 55 • 64846 Groß-Zimmern
Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.net

Offen: Mo.–Fr. 10 –18 Uhr • Sa. 10 –16 Uhr

www.a4-format.de

Kuschel ma

Perfektes Zusammenspiel



Luftwärmepumpen nutzen die Außenluft, um Wohnräume effizient zu beheizen. Bei niedrigen Temperaturen benötigen sie allerdings mehr Strom. Muss zusätzlich ein elektrischer Heizstab einspringen, kann der Energieverbrauch deutlich steigen. Eine Möglichkeit, die Wärmepumpe zu entlasten, ist die Kombination mit einem wasserführenden Kamin- oder Pelletofen. Das hybride Heizsystem verbindet zwei Wärmequellen und bietet Hausbesitzern mehr Flexibilität. Wie sich beide Systeme ergänzen lassen, zeigt der Hektos Aqua von Oranier. Der wasserführende Kaminofen arbeitet mit der Dual-Fire-Technologie. Dabei verbrennt das Holz zunächst in einer oberen Brennkammer. Die entstehenden Holzgase gelangen anschließend in eine zweite Kammer, wo sie ebenfalls verbrannt werden. Dieses Verfahren soll einen Wirkungsgrad von über 90 Prozent ermöglichen. Ein integrierter Wärmetauscher überträgt die erzeugte Wärme auf das Heizwasser, das in einem Pufferspeicher gesammelt und dem zentralen Heizsystem zugeführt wird. So kann der Ofen weitere Räume mitversorgen und die Wärmepumpe unterstützen. Wie viel Strom sich dadurch einsparen lässt, hängt vom Gebäude, dem Wärmebedarf und der Nutzung ab. Ob sich die Kombination wirtschaftlich lohnt, sollte individuell geprüft werden. Neben Anschaffungs- und Installationskosten spielen Brennstoffpreise, Wartung und die vorhandene Heiztechnik eine Rolle. Informationen zu technischen Möglichkeiten, gesetzlichen Vorgaben und Förderangeboten bietet die Plattform **www.hybride-waerme.de** von Oranier. *akz-o/ase*

Sauber und ordentlich kuschelt es sich am besten!

Ein aufgeräumtes Zuhause schafft Ruhe und Wohlbefinden. Mit diesen fünf Tipps gelingt es, dauerhaft Ordnung zu halten.

1. Loslassen schafft Platz. Sortieren Sie aus, was kaputt ist oder nicht mehr gebraucht wird. Raum für Raum entscheiden, was bleibt oder geht.

2. Ordnung clever organisieren. Feste Plätze verhindern Chaos. Transparente, stapelbare Aufbewahrungsboxen helfen, den Überblick zu behalten und Dinge schnell wiederzufinden.

3. Schritt für Schritt putzen. Teilen Sie größere Aufgaben in kleine Etappen auf. Einzelne Räume oder Bereiche nacheinander zu erledigen, sorgt für Erfolgserlebnisse und hält die Motivation gerade beim Putzen hoch.

4. Freiraum schafft Entspannung. Weniger Unordnung bedeutet oft weniger unerledigte Aufgaben im Blick. So bleibt mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

5. Routinen entwickeln. Räumen Sie Dinge direkt weg und halten Sie Oberflächen frei. Schon wenige Minuten täglich helfen, Ordnung langfristig zu bewahren und den Aufwand gering zu halten.

Gemütlichkeit ist Trumpf



Stilvoll und luxuriös

Das Wohnzimmer ist Mittelpunkt des Familienlebens und zugleich ein Ort, an dem Gäste willkommen geheißen werden. Umso wichtiger ist eine Einrichtung, die Behaglichkeit und Eleganz miteinander verbindet. Dafür braucht es kein großes Budget: Mit einer durchdachten Auswahl an Möbeln, Teppichen und Accessoires lässt sich der Raum individuell gestalten und optisch aufwerten. Die Sofaecke prägt die Atmosphäre entscheidend. Ein bequemes Sofa und ein oder zwei passende Sessel schaffen einen einladenden Mittelpunkt. Schlichte Möbel mit klaren Linien wirken zeitlos und lassen sich durch farbige Kissen, kuschelige Decken und ausgewählte Dekoration immer wieder neu inszenieren. Ein großzügiger Teppich verbindet die einzelnen Möbelstücke zu einem harmonischen Gesamtbild und verleiht dem Raum mehr Wärme. Besonders Modelle in dezenten Farben unterstreichen eine elegante Einrichtung. Wer es auffälliger mag, setzt auf geometrische Muster oder besondere Strukturen. *ase*

Persönlichkeit schaffen

Bilder, Fotografien und Kunstdrucke verleihen dem Wohnzimmer Charakter. Großformatige Motive setzen wirkungsvolle Akzente, während abstrakte Kunst Farbe und Spannung ins Gestaltungskonzept bringt. Wichtig ist, dass die Werke mit Möbeln, Teppich und Wandfarben harmonieren. Ein gelungenes Wohnzimmer vereint auch verschiedene Funktionen. Eine gemütliche Sitzecke, ein Essplatz oder eine Leseecke lassen sich durch Möbel, Teppiche und Beleuchtung optisch voneinander abgrenzen. Freie Flächen sorgen dafür, dass der Raum großzügig bleibt. Bodenlange Vorhänge, stilvolle Jalousien, große Zimmerpflanzen sowie natürliche Materialien wie Holz und Bambus runden das Ambiente ab.



Struktur durch Einfachheit schafft eine gemütliche Atmosphäre im Wohnzimmer.

© Oranier Heiztechnik/akz-o; © lilikM - stock.adobe.com



Natürliche Balance

Bei einem neuen Wandanstrich zählt nicht nur der optische Eindruck, sondern auch die Ingredienzien im Farbeimer. Naturmaterialien wie Kreide, Lehm oder Kalk können Feuchtigkeit regulieren, eine Schimmelbildung unterbinden und ein gesundes Raumklima fördern. So basieren etwa die Naturell Kreidefarben von Schöner Wohnen-Farbe auf Kreide, Porzellanerde und hochwertigen Pigmenten. Die vegane, emissionsarme Rezeptur kommt gänzlich ohne Konservierungsmittel aus, das ist ein Vorteil nicht nur für Allergiker. Die 20 pudermatten Farbtöne eignen sich für Wände und Holzmöbel gleichermaßen. Sie verleihen Räumen eine samtige, natürliche Optik und lassen sich vielseitig mit unterschiedlichen Einrichtungsstilen kombinieren. So entstehen harmonische Farbkonzepte, die zeitlos wirken und dem Zuhause eine persönliche Note geben. Erhältlich sind die Kreidefarben im Fachhandel sowie in zahlreichen Bau- und Fachmärkten, unter **www.schoener-wohnen-farbe.com** finden sich weitere Inspirationen. *djd*



Mit wenigen Arbeitsschritten erhalten alte Möbel ein zweites Leben.

Neue Highlights im Handumdrehen

Alte Holzmöbel erleben ein Comeback. Statt Kommoden, Tische oder Stühle zu entsorgen, lassen sie sich mit etwas handwerklichem Geschick restaurieren und individuell gestalten. Das spart Geld, schont Ressourcen und verlängert ihre Lebensdauer.

Damit neue Farbe haftet oder die natürliche Holzmaserung wieder sichtbar wird, müssen alte Lackschichten zunächst entfernt werden. Ein Abbeizer wie Lack Ab von Molto erleichtert die Arbeit auch an profilierten Möbelstücken. Anschließend wird das Holz gründlich gereinigt und getrocknet. Risse, Bohrlöcher und kleinere Ausbrüche lassen sich mit Holzspachtelmasse schließen. Für größere Schäden eignen sich spezielle Reparaturmassen. Nach dem Aushärten werden die Stellen geschliffen. Eine Feinspachtelmasse gleicht letzte Unebenheiten aus. Ist die Oberfläche glatt und sauber, beginnt die kreative Gestaltung. Mit farbigen Lacken erhält eine alte Kommode einen modernen Look, während transparente Lasuren die natürliche Holzmaserung bewahren. *djd/ase*

© DJD/SCHÖNER WOHNEN-Kollektion; © DJD/Akzo Nobel/Barbara Vreugdenhil



Atmosphäre

Ein Zuhause ist viel mehr als eine Handvoll Steine und Beton. Die eigenen vier Wände spiegeln zugleich die eigene Persönlichkeit wider. Wandfarben und Teppiche tragen ebenso zu einem stimmigen Gesamtbild bei wie das Möbeldesign und vermeintliche kleine Details der Dekoration. Um mit dem eigenen Stil aus einer beliebigen Wohnung etwas höchst Individuelles zu machen, braucht man nicht zwangsläufig Fachwissen in Architektur oder Interior Design. Mindestens ebenso wichtig sind Kreativität und etwas Mut. Denn aus Zurückhaltung dominiert in vielen Wohnungen das vielseitige, aber auch austauschbare Weiß an den Wänden. Dabei prägen erst Farbtöne den Charakter eines Raums und schaffen das Maß an Behaglichkeit, das man sich wünscht. Farbe muss nicht laut wirken, auch dezente Farbtöne können, geschickt kombiniert, eine unverwechselbare Wirkung entfalten. Auf diese Weise kann jeder gestalten. *djd*

Gleicher Look überall:

Wer unsicher ist, kann sanft mit helleren Beige- oder Grautönen beginnen. Ebenso wichtig ist ein ganzheitlicher Blick. Statt ein Haus als Ansammlung isolierter Räume zu betrachten, sollte ein stimmiges Gesamtkonzept angestrebt werden. Miteinander harmonierende Töne sorgen für fließende Übergänge und eine spürbare optische Ruhe. Angesagt im Interior Design ist zudem das sogenannte „Colour Drenching". Dabei werden Möbelstücke wie Schränke oder Regale exakt im selben Farbton wie die Wand oder lediglich eine Nuance heller gestrichen. Die Grenzen zwischen Raumstruktur und Mobiliar verschwimmen dadurch sanft. Infos: **www.schoener-wohnen-farbe.com**. *djd*

Puristisch & zeitlos

Die Natur ist die wichtigste Inspirationsquelle von **uccellino.de**. Designerin Ulrike Plüschau schätzt für ihre puristischen Wohnaccessoires besonders Eiche. Ob Beistelltisch, Pflanzsäule, Vase oder Kerzenständer – im Mittelpunkt ihrer Entwürfe stehen keine Trends, sondern die natürliche Schönheit des Materials und seine besonderen Eigenschaften. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken offenbart das Holz seine individuelle Maserung und erzählt damit seine eigene Geschichte. Form, Struktur und Oberfläche entwickeln sich dabei im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Material heraus. In Kombination mit ausgewählten Materialien entstehen aus massivem Vollholz in feinster Handwerksarbeit Wohnaccessoires mit Präsenz – reduziert im Design, aber ausdrucksstark in ihrer Wirkung. Jedes Stück besitzt dadurch einen ganz eigenen Charakter und bringt ein Stück Natur in den Wohnraum. Die zeitlose Gestaltung macht die Accessoires zu besonderen Begleitern, die sich harmonisch in unterschiedliche Einrichtungsstile einfügen. *PM*



www.a4-format.de



Es werde Licht!

Die Licht-Virtuosen Sompex sorgen mit ihren flexiblen und energiesparenden Leuchten für ein helles und gut beleuchtetes Zuhause. – Das allein ist Grund zur Freude. Noch direkter gibt es die Botschaft von der Glühbirne HAPPY!

Schluss mit Winterblues

Wenn die Sonnenstunden weniger und die Tage immer düsterer und kälter werden, erwischt er uns am leichtesten: der Winterblues. Damit ist das Stimmungstief in der dunklen Jahreszeit gemeint, welches dafür sorgt, dass wir am liebsten nur noch schlafen würden und uns antriebslos und unmotiviert fühlen. Gegen das Herbst- und Winterwetter können wir zwar nicht viel ausrichten, doch wir können verschiedene Ideen entwickeln, um den Mangel an Licht auszugleichen oder zu überspielen und so dem lästigen Winterblues den Kampf ansagen! Wer es sich zuhause gemütlich macht, macht den ersten Schritt! Die bunten Kissen von PAD tun mit ihren lustigen Sprüchen ihr Übriges, um einfach gute Laune zu verbreiten. Und gemütlich sind sie obendrein. Einfach drankuscheln und happy! *TE*



Dekoideen für mehr Gemütlichkeit

Draußen tanzen die Blätter im Wind, Regentropfen prasseln gegen die Scheiben und die Tage werden kürzer. Jetzt ist die perfekte Zeit, es sich zu Hause gemütlich zu machen und mit warmen Farben, sanftem Licht und natürlichen Materialien eine herbstliche Wohlfühlatmosphäre zu schaffen. Braun, Beige, Rost, Senfgelb, Dunkelgrün und warme Rottöne erinnern an buntes Herbstlaub. Schon Kissen, Decken oder Tischläufer in diesen Farben verändern die Raumwirkung. Statt die gesamte Einrichtung auszutauschen, reichen oft kleine Akzente. Besonders harmonisch wirken verschiedene Naturtöne miteinander kombiniert. Wenn es nachmittags früh dämmert, schaffen Kerzen, Windlichter und kleine Tischleuchten eine behagliche Atmosphäre. Wer Kinder oder Haustiere hat, kann auf elektrische LED-Kerzen zurückgreifen, die ebenfalls warmes Licht verbreiten. Holz, Wolle, Leinen, Filz und Rattan passen hervorragend zur Jahreszeit. Ein Holztablett, ein geflochtener Korb oder ein Wollplaid auf dem Sofa setzen natürliche Akzente. Auch Zweige, Kastanien, Eicheln und bunte Blätter lassen sich in Vasen oder Schalen dekorativ arrangieren. *ak-o*

Gemütlichkeit ist keine Frage des Budgets. Sie entsteht vor allem durch Licht, Farben, natürliche Materialien und persönliche Lieblingsstücke. Und vielleicht ist genau das der schönste Herbsttrend: weniger Perfektion, mehr Wohlfühlen.



Haustier-immun

Simba, Nala oder Luna: Vierbeinige Mitbewohner gehören für viele Deutsche fest zur Familie – eine tiergerechte Wohnungsausstattung gehört dazu. Was viele dabei zu wenig berücksichtigen, ist die Sicherheits- und Alarmtechnik. Sogenannte Tierimmune Melder können Falschalarme auslösen. „Sichere Bewegungsmelder können weder wiegen noch messen, noch zwischen Menschen und Tieren unterscheiden", erklärt Stefan Metzroth von Telenot. Bei „tierimmunen" Bewegungsmeldern kann die Sicherheit insgesamt leiden. Entscheidend sind eine fachgerechte Analyse, Projektierung und Montage mit einem zertifizierten Sicherheitssystem, das für Haus und Bewohner maßgeschneidert ist. Auf **www.telenot.com** gibt es weiterführende Hinweise sowie eine Fachbetriebssuche rund um Alarmanlagentechnik und -planung. *djd-k*



© Sompex - trendxpress.org; © PAD - trendxpress.org; © pexels.com/ak-o

www.a4-format.de

Heiße Idee für gesundes Essen



Die Kochgeschirrserie Expertiso ist der Alltags-Küchenheld im Rösle Sortiment. Seit Kurzem erhalten die Töpfe, Stielkasserolle und Bräter im zeitlosen Design heiß begehrten Zuwachs: Vier Pfannen in verschiedenen Größen mit der hochwertigen Keramikversiegelung ProCeraPlus vervollständigen die Serie. Mit dieser Serie hat RÖSLE eine Beschichtung entwickelt, bei der die Antihaftleistung und Langlebigkeit im Mittelpunkt steht, die aber dennoch ohne PFAS/PTFE auskommt. Empfindliche Speisen wie Fisch, Eier, Gemüse oder Pfannkuchen können dank der glatten Oberfläche schonend und mit nur wenig Fett zubereitet werden. Angebratenes löst sich mühelos und auch die Reinigung von Hand gelingt einfach und schnell. So bleiben die optimalen Antihafteigenschaften lange erhalten. *TE*



Blütenmeer

Mit der Tafeldekor-Kollektion „Autumn Blooming" von Ambiente Europe holen Sie die Schönheit spätsommerlicher Blüten in Ihr Heim. Ein gute Empfehlung für alle, die florale Eleganz mit herbstlicher Wärme verbinden möchten – in der Küche, am gedeckten Tisch, beim Picknick im Park oder als liebevolle Dekoration. Das Design zeigt ein farbenfrohes Arrangement herbstlicher Blumen und Blätter in warmen Rot-, Orange- und Rosatönen – lebendig und dabei doch stilvoll. Sonnenblumen, Dahlien & Co. präsentieren sich in einem harmonischen Look, der sowohl modern als auch klassisch kombinierbar ist. Schön in Kombination mit natürlichen Materialien wie Leinen, Holz oder Keramik! Zusätzlich lassen sich mit Trockenblumen und goldfarbenem Besteck feine Akzente setzen. *TE*



Offen für den Industrial Style

Wer beim Betreten einer Wohnung an lichtdurchflutete Etagen alter New Yorker Fabrikgebäude denkt, erlebt den Industrial Style. Dieser Wohntrend, der aus der Architektur historischer Lagerhäuser entstand, hat sich zu einem Dauerthema der Inneneinrichtung entwickelt. Hohe Decken, offene Grundrisse und fließende Übergänge zwischen Küche, Essbereich, Wohnen und Schlafen prägen den Look. Zum Kern dieser urbanen Ästhetik gehören zudem Elemente, die Räume nicht einfach verschließen, sondern visuell verbinden: Lofttüren aus Stahl und Glas schaffen fließende Übergänge und prägen mit viel Tageslicht die Atmosphäre eines Raums. Der industrielle Look prägt auch viele Neubauten. Die Innentüren erfüllen dabei nicht nur den Zweck der Raumtrennung, sondern fungieren als zentrales Designobjekt. Durch den bewusst reduzierten Look lassen sich die Elemente nahtlos in unterschiedlichste Einrichtungsstile integrieren. Neben klassischen Drehtüren, ob ein- oder doppelflügelig, rücken zunehmend Schiebetüren in den Mittelpunkt der Raumplanung. Sie betonen den großzügigen Charakter offener Grundrisse, da sie beim Öffnen keinen Platz im Raum beanspruchen und eine fließende Verbindung der Wohnbereiche ermöglichen. Für Renovierungsprojekte bietet sich eine Lösung an, die viel Zeit und Aufwand spart. Eine neu entwickelte Variante der einflügeligen Drehtür ist exakt auf vorhandene Standardzargen abgestimmt. Zudem ist das Modell ab Werk mit genormten Bändern und einem passenden Schloss ausgestattet. Dadurch lässt es sich in bestehende Holz- oder Stahlzargen einhängen. *djd*



© Rösle - trendxpress.org; © www.ambiente.eu

www.a4-format.de





Herbstzeit

Jetzt die letzten Handgriffe im Garten tun

Wenn der November Einzug hält, kehrt im Garten langsam Ruhe ein. Morgens liegt Raureif wie feiner Puderzucker auf Gräsern, verblühten Stauden und den letzten bunten Blättern. Die kalte Luft lässt die Natur still und beinahe märchenhaft erscheinen. Jetzt ist definitiv die Zeit angebrochen, empfindliche Pflanzen vor Frost zu schützen, Kübel hereinzuholen und Beete auf den Winter vorzubereiten. Doch auch wer die Gartenarbeit ruhen lässt, kann die besondere Stimmung genießen. Mit einer warmen Tasse Tee wird selbst ein kurzer Gartenbesuch zum kleinen Herbstglück. Und Entspannung hat bestimmt jeder nötig! *ase*

© K.-U. Häßler - stock.adobe.com



Buch-Tipp:

Zimmerpflanzen sind einfach fantastisch! Sie sind Farbtupfer in kalt-weißen Räumen und schaffen selbst in einer Großstadt das Gefühl von Naturverbundenheit. Mit seinem neuen Buch „You're overwatering it!" gibt Jonny Balchandani (@thebeardedplantaholic) den Lesern genau den passenden Ratgeber an die Hand. *GU*

Herbstzeit ist Pflanzzeit

Wenn die Temperaturen im Herbst sinken und der Boden noch ein wenig warm ist, bieten sich gute Voraussetzungen für neue Pflanzen im Garten. Bäume, Sträucher, Hecken und Stauden können jetzt eingesetzt werden und bis zum Winter anwachsen. In Baumschulen gibt es eine große Auswahl an Pflanzen für unterschiedliche Standorte. Für sonnige Bereiche kommen beispielsweise Rosen, Lavendel, Ziergräser oder Obstgehölze infrage. Wer seinen Garten naturnah gestalten möchte, kann Felsenbirne, Kornelkirsche, Hasel oder Holunder pflanzen. Diese Gehölze bieten zugleich Nahrung und Lebensraum für verschiedene Tiere. Für kleinere Gärten eignen sich Beerensträucher. Für schattigere Gartenbereiche bieten sich Funkien, Farne und Bergenien an. Tulpen, Narzissen und Krokusse werden ebenfalls im Herbst gepflanzt und sorgen im kommenden Frühjahr für die ersten Farbtupfer. *spp-o*



Vom Balkon zum Gärtchen

Rund eine Tonne – so viel kann ein Hochbeet mit einer Fläche von einem Quadratmeter und einer Höhe von 80 Zentimetern wiegen. Immerhin fasst es neben dem Eigengewicht auch jede Menge Substrat und Gießwasser. Damit ist es für viele Balkone leider zu schwer, immerhin liegt deren Traglast häufig eher bei 400 kg pro Quadratmeter. Was also tun, wenn man keinen großen Garten hat, aber dennoch Obst und Gemüse selber anbauen möchte?

Sandra Jägers ist leidenschaftliche Naschgärtnerin und begeistert auf ihrem Instagramaccount an die 75.000 Menschen mit ihren Garteninspirationen und Pflanzideen. Sie ist überzeugt: Auch auf kleinem Raum lässt sich der Erntetraum realisieren – es braucht nur etwas mehr Kreativität. „Die Klassiker unter den Pflanzgefäßen sind Balkonkästen, Kübel und Töpfe sowie Hängekübel", so Jägers. „Etwas kreativer wird es mit vertikalen Pflanzsystemen, gekauft oder selbstgemacht, und bei mehr Platz bringt ein Mini-Hochbeet große Erntefreude." Anders als die großen, imposanten Hochbeete stehen die kleinen Varianten auf Beinen und sind eher erhöhte Beete. Ihr Volumen fasst circa 30 bis 40 Zentimeter Substrat und ist damit deutlich leichter, bietet aber ausreichend Bodenraum für verschiedene Gewächse. Allerdings bedarf es etwas mehr Überlegung beim Pflanzplan, um die Fläche im Jahresverlauf bestmöglich auszunutzen und den einzelnen Kräutern und Gemüsen zugleich ausreichend Raum zu geben.

Damit aus Erntelust nicht Erntefrust wird, stellt die Greenfluencerin und Autorin in ihrem neuen Buch „Pflück dich glücklich" (Gräfe und Unzer Verlag) vier Pflanzideen vor, mit denen sich Mini-Hochbeete abwechslungsreich und mit hohem Ertrag bestücken lassen. *GU*

Selbst ernten - das ist angesagt!





© Gräfe und Unzer - Dave Brown; © Halfpoint/stock.adobe.com/Bund deutscher Baumschulen e. V./spp-o; © Gräfe und Unzer Verlag



Sehen und gesehen werden ist nicht immer das pure Vergnügen

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

Baumann
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42

www.a4-format.de

Heiß & deftig





Wenn die Tage kürzer werden und es draußen ungemütlich ist, beginnt die Zeit für genussvolle Abende in guter Gesellschaft. Dafür braucht es kein aufwendiges Menü: Ein unkompliziertes Rezept, ein passender Wein und Zeit für anregende Gespräche genügen schon.

Ofencamembert mit Feigen und Pistazien

Zutaten für 2 bis 3 Personen: 1 großer Camembert, 4 frische Feigen, 2 EL Honig, 50 g Pistazien, grobes Meersalz, schwarzer Pfeffer, frischer Thymian, knuspriges Baguette zum Servieren

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Camembert aus der Verpackung nehmen und in eine ofenfeste Form legen. Die Feigen waschen, vierteln und rund um den Käse verteilen. Den Camembert mit Honig beträufeln. Die Pistazien grob hacken und gemeinsam mit frischem Thymian über Käse und Feigen streuen. Mit grobem Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Den Camembert im vorgeheizten Backofen 12 bis 15 Minuten backen, bis er innen weich und cremig ist und die Feigen leicht karamellisieren. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und heiß mit knusprigem Baguette servieren.

Für solche Genussmomente eignet sich Vin Le Fleur von der südwestfranzösischen Winzergenossenschaft Plaimont aus Saint Mont am Fuße der Pyrenäen. Der leichte und fruchtbetonte Rotwein steht für zugänglichen und unkomplizierten Trinkgenuss und überzeugt mit angenehm weichen Tanninen. Im Glas leuchtet er kirschrot. Leicht gekühlt bei 12 bis 14 °C serviert, zeigt sich die Cuvée aus Tannat und Cabernet Franc frisch, saftig und angenehm rund. Aromen von Himbeeren und Brombeeren verbinden sich mit feinen Blütennoten zu einem eleganten und zugänglichen Wein.

Damit ist Vin Le Fleur eine passende Wahl für alle, die Rotwein lieber fruchtig und ausgewogen als schwer und kraftvoll mögen. Besonders gut harmoniert er mit würzigem Käse wie dem Ofencamembert. *akz-o*

© dolgachov/istockphoto.com/Plaimont/akz-o; © Plaimont/akz-o; © Rezept: Foodistas

www.a4-format.de

Südhessen in

Wenn draußen de



n November: er Herbst regiert



Wenn der November die Tage kürzer werden lässt, kalter Wind durch die Straßen fegt und der Regen gegen die Fensterscheiben trommelt, zeigt Südhessen eine besonders gemütliche Seite. Jetzt ist die richtige Zeit, den Spaziergang durch buntes Herbstlaub mit einem Besuch im Theater, einem Konzert oder einer inspirierenden Lesung zu verbinden. Denn auch wenn das Wetter draußen ungemütlich ist, muss die Unternehmungslust keineswegs in den Winterschlaf fallen. Gerade die Kultur bietet jetzt wunderbare Möglichkeiten, dem grauen Alltag für ein paar Stunden zu entfliehen. Ob Schauspiel, Musik, Kabarett oder Literatur: Zwischen Darmstadt, der Bergstraße und dem Ried wartet ein abwechslungsreiches Programm auf alle, die gerne etwas erleben.

Kulturtermine, die den November heller machen

9. November, 19.30 Uhr – Literatur in Riedstadt: In der Büchner-Bühne in Leeheim liest der Büchnerpreisträger Oswald Egger aus seinem Werk. Informationen und Karten: **https://www.riedstadt.de/rathaus/details/sprache-als-bewegung-und-klang.html**

15. November, 17 Uhr – Barockmusik in Pfungstadt: Das Ensemble Barock-Plus spielt im Historischen Rathaus, in der Säulenhalle Werke verschiedener Barockkomponisten. Infos: **https://www.pfungstadt.de/kalender/veranstaltungskalender/november/2026-11-15-rathauskonzert-november-2026/**

27. und 28. November – Heppenheimer Kellerweihnacht: Historische Altstadtkeller, weihnachtliche Spielszenen und gemeinsamer Apfelpunsch machen die abendliche Führung zu einem besonderen Erlebnis. Beginn ist jeweils um 18.45 Uhr im Marstall des Kurmainzer Amtshofs. Informationen und Tickets: **https://www.heppenheim.de/heppenheim-erleben/kultur-events/staedtische-veranstaltungen/**

Der November muss also keineswegs grau und ereignislos sein. Mit etwas Neugier wird er zur Einladung, Südhessens kulturelle Vielfalt neu zu entdecken – und anschließend vielleicht bei einem heißen Getränk den Abend gemütlich ausklingen zu lassen. *ase*

© Happy Warthog - stock.adobe.com

www.a4-format.de



Abenteuer im Märchenwald

Was wäre, wenn Hänsel und Gretel ganz freiwillig in die Welt hinausziehen, um Geld für ihre Familie zu verdienen? Wenn Rotkäppchen dem bösen Wolf nicht auf den Leim geht, weil dieser inzwischen als Enkeltrickbetrüger unterwegs ist? Und wenn die Hexe Gaga eigentlich viel lieber Prinzessin geworden wäre, nun aber mangels Alternativen die Hexentradition fortführen muss? Dazu kommt der Rabe Aurel, der am liebsten in einem ganz anderen Märchen mitspielen würde.

Mit „Abenteuer im Märchenwald – Rotkäppchen trifft Hänsel und Gretel" bringt das "Eberstädter Kindertheater" bekannte Figuren aus der Märchenwelt in einer frechen, humorvollen und modernen Geschichte zusammen. Das Stück von Gabriele Schmidt und Sylvia Sadlon-Richter, frei nach den Gebrüdern Grimm, verspricht jede Menge überraschende Wendungen, Witz und Fantasie – ein unterhaltsames Theatererlebnis für die ganze Familie. Die Premiere findet am 21. November statt. Weitere Vorstellungen gibt es am 22. November sowie am 19. und 20. Dezember, jeweils um 15.30 Uhr. Saalöffnung ist um 15 Uhr. Gespielt wird im Ernst-Ludwig-Saal, Schwanenstraße 42, in Darmstadt-Eberstadt. Karten gibt es online unter **www.kfvels.de**. *red*

Wein, Wahl & Würde



Groß-Umstadt sucht Weinhoheiten für die Amtszeit 2027/2028. Eine Weinkönigin und zwei Prinzessinnen sollen die „Odenwälder Weininsel" und den Weinbau bei Veranstaltungen, offiziellen Anlässen und Begegnungen in der Region sowie den Partnerstädten repräsentieren. Dabei erwarten sie spannende Erlebnisse, neue Kontakte und unvergessliche Reisen. Bewerberinnen müssen mindestens 18 Jahre alt sein, einen Bezug zu Groß-Umstadt haben und Freude an öffentlichen Auftritten mitbringen. Weinwissen und Fremdsprachenkenntnisse sind von Vorteil. Interessentinnen können sich bis zum 30. November 2026 mit Motivationsschreiben und Lebenslauf per E-Mail an **stadtmarketing@gross-umstadt.de** bewerben. *red*



Villa Glückspilz

Mit „Villa Glückspilz" präsentiert das PiPaPo-Kellertheater seine Eigenproduktion der Spielzeit 2026/27. Die Komödie in drei Akten von John B. Priestley verspricht einen unterhaltsamen Theaterabend in besonderer Atmosphäre. Freuen Sie sich auf humorvolle Unterhaltung und einen abwechslungsreichen Abend, der den Alltag für ein paar Stunden vergessen lässt.

Premiere ist am Freitag, 13. November, um 20 Uhr im PiPaPo-Kellertheater am Wambolterhof 1 in Bensheim. Weitere Vorstellungen finden am 20., 21., 27. und 28. November sowie von Dezember bis Februar 2027 statt. Tickets gibt es bei der Tourist-Info Bensheim, telefonisch unter 06251/8696101 und online unter **vorverkauf.pipapo-kellertheater.de**. *red*

Finanzielle Zukunft

Wie lässt sich die eigene finanzielle Zukunft gestalten? Ob erste Rücklagen, langfristige Sparziele oder die Vorbereitung auf den Ruhestand – der Bedarf an individueller Beratung wächst. Das zeigt sich auch bei der Volksbank Darmstadt Mainz. Mit ihren Sparwochen bietet die Volksbank noch bis 15. November Gelegenheit, sich umfassend über Sparen, Vermögensaufbau und Altersvorsorge zu informieren. Im Mittelpunkt stehen persönliche Beratungsgespräche und passende Lösungen für unterschiedliche Lebenssituationen. Ergänzend gibt es attraktive Anlageangebote mit Zinssätzen von bis zu über 3,3 Prozent jährlich. Besonderes Interesse gilt dem geplanten staatlich geförderten Altersvorsorgedepot, das zum 1. Januar 2027 starten und neue Möglichkeiten für den langfristigen Vermögensaufbau eröffnen soll. Auch die jüngsten Sparer kommen nicht zu kurz: Seit Oktober dürfen sich die Mitglieder des MäuseClubs „Hanni & Manni" über kleine Überraschungen freuen und spielerisch den Umgang mit Geld kennenlernen. So unterstützt die Volksbank Menschen in der Region dabei, ihre finanzielle Zukunft gut informiert und vorausschauend zu gestalten. *PR*



© fotofrank - stock.adobe.com; © Stadt Groß-Umstadt; © ThiLe - stock.adobe.com



www.a4-format.de



Übergabe bei der Kreissparkasse in Groß-Gerau: Die neuen Kalender der WfB sind da und sind in den Beratungs-Centern der Kreissparkasse Groß-Gerau erhältlich.

Neue Kalender

Auch in diesem Jahr dürfen sich die Menschen im Kreis Groß-Gerau auf einen besonderen Kalender freuen. Unter dem Motto „Vorfreude" fängt die Ausgabe stimmungsvolle Motive aus der Region ein. Ein wichtiger Bestandteil ist die langjährige Zusammenarbeit mit der WfB Rhein-Main e. V.. Die gemeinsame Kalenderübergabe würdigt diese erfolgreiche Kooperation. Die Gestaltung übernahm die Marketing Beratung Hahn GmbH, die Fotografien stammen von BBCB Fotografie. So verbindet der Kalender regionale Schönheit mit einer wertvollen Zusammenarbeit. Die Kalender sind in den Beratungs-Centern der Kreissparkasse Groß-Gerau erhältlich – solange der Vorrat reicht. *PR*

Trio Accento

Am 6. November 2026 lädt der Förderverein Stadtmuseum e. V. um 19 Uhr zu einem Konzert mit dem Berliner Trio Accento ins Stadtmuseum Groß-Gerau ein. Heidemarie Wiesner am Klavier, Felix Klein an der Violine und Ramon Jaffé am Violoncello präsentieren Werke von Felix Mendelssohn Bartholdy, Ernest Bloch, Erich Wolfgang Korngold, Lera Auerbach, Dmitri Schostakowitsch und Fritz Kreisler. Das Programm führt von Mendelssohns leidenschaftlicher Romantik über Blochs Verbindung europäischer Musiktradition mit Jazzrhythmen bis zu Korngolds bereits im Alter von zwölf Jahren komponiertem Klaviertrio. Lera Auerbachs Werk „The mirror has three faces" lässt die Instrumente unterschiedliche menschliche Persönlichkeiten verkörpern. Schostakowitschs Musik erinnert an die Ermordung der europäischen Juden, während Kreislers „Kleiner Wiener Marsch" mit virtuosen Klängen die Atmosphäre Wiener Kaffeehäuser aufleben lässt. *red*



Kellerweihnacht in HP

In Zusammenarbeit mit den Altstadtfreunden und Mitgliedern der Stadt- und Laternenführergilde veranstaltet die Tourist Information Heppenheim am 27. und 28. November 2026 die 8. Heppenheimer Kellerweihnacht. Bei dieser etwas „anderen Weihnacht" führen Kellerlotsinnen und Kellerlotsen die Teilnehmenden in Gruppen zu vier verschiedenen Altstadtkellern. In jedem Keller wird ein anderes vorweihnachtliches Stück vorgeführt. Sinnentfremdeter Konsum, Lyrik, die biblische Weihnachtsgeschichte und die Kriegsweihnacht sind wieder Themen der beiden Veranstaltungsabende. Die Stücke richten sich vorwiegend an Erwachsene und sind seit acht Jahren die gleichen. Die Interpretation und die Auftretenden variieren allerdings und so ist die Kellerweihnacht in jedem Jahr wieder ein neues und ganz besonderes Erlebnis.



Um 18:45 Uhr öffnen sich die Tore des Marstalls im Kurmainzer Amtshof zur Begrüßung und Aufteilung der Gruppen. Nach etwa zweieinhalb Stunden finden sich die Zuschauenden und Mitwirkenden im Marstall ein, wo die Heppenheimer Altstadtfreunde zum Abschluss des Abends ein gemütliches Beisammensein mit alkoholfreiem Apfelpunsch und kleinen Häppchen gestalten.

Tickets kosten 20 Euro und sind ab dem 31. Oktober 2026, um 10:00 Uhr, in der Tourist Information Heppenheim (Friedrichstr. 21) oder über den Ticketshop der Stadt Heppenheim im Vorverkaufsportal eventim light erhältlich. Den Link zum Shop finden Interessierte auf www.heppenheim.de.

Die Einteilung der Gruppen erfolgt bereits beim Kauf der Eintrittskarten und ist durch unterschiedliche Symbole auf den Tickets gekennzeichnet. Die Besucherinnen und Besucher werden daher gebeten erworbene Onlinetickets als Ausdruck zur Veranstaltung mitzubringen. Hunde sind nicht gestattet. Die Spielstätten sind nur über Treppen zu erreichen. *red*

© Kreisparkasse Groß-Gerau; © Stadtmuseum Groß-Gerau

Der Experte



Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie in zehn oder fünfzehn Jahren leben möchten? Vielleicht möchten Sie mehr reisen, mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen oder einfach den Alltag ohne finanzielle Sorgen genießen. Gerade ab der Lebensmitte lohnt es sich, solche Wünsche nicht nur zu träumen, sondern auch finanziell vorausschauend zu planen. Denn wer heute die richtigen Weichen stellt, schafft sich mehr Spielraum für morgen.

Dazu gehört auch, vorhandenes Geld sinnvoll und verlässlich anzulegen. Mit unseren Sparkassenbriefen bieten wir Ihnen dafür eine interessante Möglichkeit: Bei einer Laufzeit von vier bis zehn Jahren erhalten Sie aktuell einen Jubiläumszins von 3,5 Prozent. Durch den festgelegten Zinssatz und die vereinbarte Laufzeit können Sie Ihre Zinserträge von Anfang an kalkulieren. Als Kreissparkasse Groß-Gerau möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre finanziellen Ziele im Blick zu behalten und rechtzeitig die richtigen Weichen zu stellen. Ganz gleich, ob Sie für den Ruhestand vorsorgen, sich Wünsche erfüllen oder einfach ein gutes Gefühl für morgen gewinnen möchten: Ein persönliches Gespräch kann helfen, die passende Lösung für Ihre Lebensplanung zu finden. Denn selbstbestimmt leben heißt auch, finanziell gut vorbereitet zu sein.

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



afrikanischer Kropfstorch | ein Sohn Davids | Kanten, äußere Begrenzungen | klimatisch trocken | englisch: Bett | griech. Göttin der Kunst | Hüter einer Schafherde | schwed. Ort in Värmland | Adliger im alten Peru | Kniebeuge im Ballett | engl. Frauenkurzname | zweitoberstes Segel | flämischer Schriftsteller † | Bildungsveranstaltungen

Festplatz in München | sommergrüner Nadelbaum

Bargeld (ugs.) | Staat in Europa (Abk.) | nicht einmal | Stadt am Niederrhein

aus zartem Stoff | mongolisches Reitervolk | eine Kleiderlänge

Hptst. Costa Ricas (San ...) | Rufname d. Schauspielers Connery

wertloses Zeug | Mitarbeiter (Mz.) | Stadt am Nil

Wortteil: natürlich, naturbelassen | Rekrutenaushebung | Fehler durch Unachtsamkeit

slawischer Männername

Figur von Erich Kästner | griech. Schicksalsgöttin | männlicher franz. Artikel | Vorname des US-Autors Deighton | ein Gewürz

Buschgelände | Schalter am Computer | kleine, rote Gartenfrüchte | französisch, span.: in

flugfähiges Tier | Motivationsarmut | Abk.: Raummeter | 3./4. Fall von ‚wir' | Figur in der ‚Fledermaus' | röm. Zahlzeichen: 490 | Vorname von Rock 'n' Roller Herold | deutsche Vorsilbe | französischer Männername

zu Herzen gehend | Fantasy-Serie | eine Diät (ugs.) | ägyptischer Totengott

eisern | ein Strauchgewächs | englischer Komiker (‚Mr. ...')

poetisch: Nadelwald | nichts Böses | Skatausdruck | Stadt auf Sizilien

Sicherheitsriemen im Auto | Nordstaat der USA | Auto der ehem. DDR (Kw.)

Softwarenutzer (engl.)

Kuh vor dem ersten Kalben | Landschaft um Olympia

dt. Komponist † 1847 | Initialen Kafkas | deutscher Dichter † 1590 | Bogengang

ein Mineral | Hauptstadt vom Senegal | Ort am Lago d'Iseo | spannende Handlung

brauner Farbstoff | Insel im Bodensee | Reise reservieren | Flächenmaß

dt. Militär † ‚Des Teufels General' | auf diese Weise | nicht normal | früh. Rhein-Wein-boot | germanisiertes Wesen | französische Sängerin † (Edith) | Bruchgeräusch

pausieren, rasten | tätig | Südsüdost (Abk.) | chem. Zeichen für Tantal

Fremdwortteil: feindlich | königlich | chem. Zeichen für Neodym | zuverlässig

Nizza in der Landessprache | Strom durch Thailand | verworren, wirr | byzantinische Kaiserin † 1050

Adlerstein | wutentbrannt | luftiges Oberteil | Abk.: Nachnahme

Hochschulen (Kw.) | privater TV-Sender (Abk.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9



Gewinnen Sie mit dem A4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN

noch mehr Durchblick:
1 x Brillengutschein
im Wert von 100 Euro
von unserem Partner
Optik Bogorinski
in Pfungstadt!



Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel mit Namen und Telefonnummer bis zum 21. November 2026 senden an: agentur stilEcht GmbH, Schillerstraße 2, 64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: gewinnspiel@agentur-stilecht.de

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

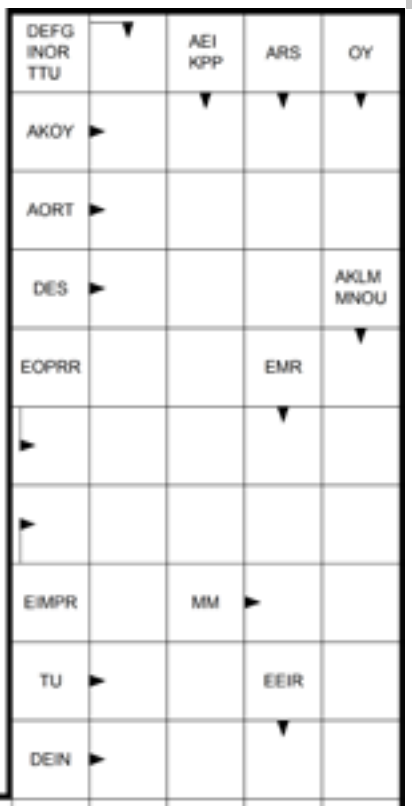


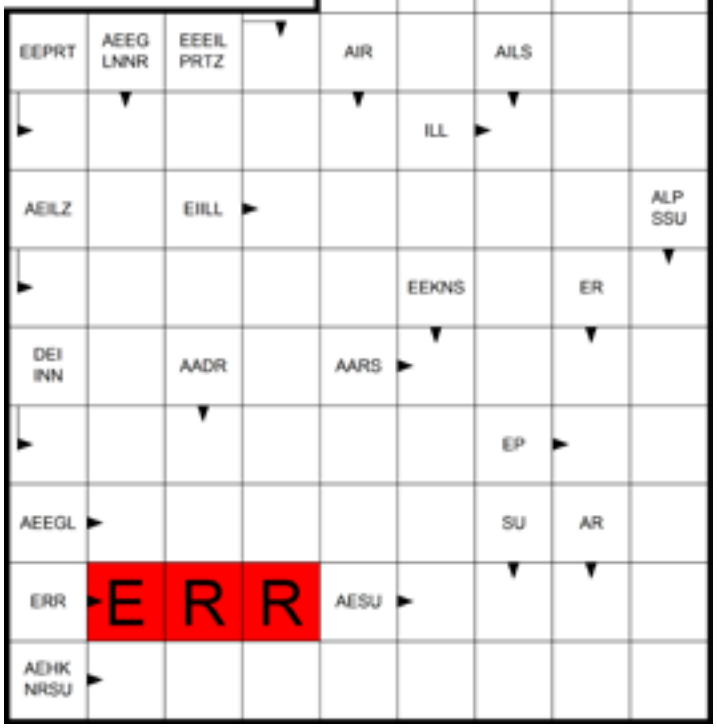
Willkommen in der Natur:
Erholen Sie sich am Südrand der Vogesen, genießen Sie französische Lebensart, toben Sie sich aus beim Wandern und Fahrrad fahren!



CAMPING
Fontenoy le Château

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





WER WAR'S?

Unser gesuchtes Novemberkind wurde vermutlich am 23. November 1859 in New York geboren, auch von seinem Vater ist nichts bekannt. Er zog mit seiner Mutter und seinem Bruder in den Westen der USA. Nach dem Tod der Mutter im Jahr 1874 geriet er zunehmend auf die schiefe Bahn. Bereits als Jugendlicher wurde er wegen kleinerer Diebstähle und anderer Delikte auffällig. Im Wilden Westen wurde er zu einem berüchtigten Revolverhelden, der an mehreren Schießereien und Viehdiebstählen beteiligt war. Während des Lincoln County War in New Mexico geriet er in eine gewaltsame Fehde und wurde wegen Mordes gesucht. 1880 wurde er gefasst und zum Tode verurteilt, konnte jedoch aus dem Gefängnis fliehen und tötete dabei zwei Bewacher. Sein Leben endete - vermutlich - am 14. Juli 1881 im Alter von nur 21 Jahren in Fort Sumner, New Mexico, als ihn Sheriff Pat Garrett erschoss. Bis heute ranken sich zahlreiche Legenden um unser gesuchtes November-Kind, dessen kurzes Leben zum Mythos des Wilden Westens wurde. Man will ihn noch Jahre nach seinem Tod gesehen haben...



KRAFT AUTOHAUS

RENAULT DACIA

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

www.a4-format.de

A4-FORMAT IM DEZEMBER 2026:



© Robert Majenka - fotolia.com

Es weihnachtet

Das wird das Fest der Feste

Festschmaus

So schmeckt's an Heilig Abend

Heimelig wird's

Wohnen wie im Winter-Wunder-Land

Lösung der Rätsel der Ausgabe im Oktober 2026



Der Gesuchte war:
Friedrich Wilhelm Nietzsche (* 15. Oktober 1844 in Röcken; † 25. August 1900 in Weimar) war ein deutscher Philosoph und Philologe.





Unser Oktober-Gewinner:

Ursula Weinberger, Riedstadt

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

A4 FORMAT

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: © sph - 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.

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

agentur stilEcht GmbH • Schillerstraße 2 • 64342 Seeheim-Jugenheim • info@agentur-stilecht.de • www.agentur-stilecht.de



Wir lassen die Zinsen steigen!

Nutzen Sie die Weltsparwochen und profitieren Sie noch bis zum 15. November 2026 von unseren attraktiven Angeboten.
Infos unter volksbanking.de

Wir machen den Weg frei.

*im 4. Laufzeitjahr bei der Anlage als SuperPlus. Stand: 26.10.2026

Volksbank Darmstadt Mainz