

A4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



Der Sommer
kann kommen!

RAUS UND LOS
Ferienideen vor der Haustür

SALAT UND
SONNENSCHEN
Draußen genießen

PARIS JET'AIME
Willkommen in der Stadt der Liebe

Fast wie Paris...



Wasserturm Groß-Gerau
5 Euro pro Bild gehen an das
Palliative-Care-Team Leuchtturm GG

Apite



www.apitz-art.de

PARIS, JE T'AIME

- Gechillt: Frankreichs Hauptstadt ganz privat 5
- Frühstück: Über den Dächern von Paris 6
- Kulturerbe: Wo Essen schützenswert ist 8

SALAT & SONNENSCHNEIN

- Genießen: Frische auf dem Teller 10
- Garten: Kräuter & Co. für Zuhause 12

RAUS & LOS

- Freizeit & Geld: Alles unter einem Hut 14
- Bunt: Das Leben in Südhessen 16
- Wissenswert: Aktivitäten im näheren Umkreis 18

COZY LIVING

- Sommerliches: Für Drinnen & Draußen 20
- Schlaf: Rat vom Experten 22
- Küche: Planung und Einrichtung 24
- Bad: Umbau, Neubau, Erkundung 26
- Gebäudehülle: Energetisch Sanieren 28
- Holz: Pflege rundum 30

KREUZ & QUER

- Die Denksport- & Rätselseiten 32
- Vorschau 34
- Impressum 34



Wer gar zuviel bedenkt,

wird wenig

leisten

Friedrich von Schiller (1759 - 1805)



Man sagt Männern ja bekanntlich nach, dass sie in der Lage seien, für einige Momente schlicht auszuschalten. Für einige Sekunden, Minuten gar an gar nichts denken, um nichts sorgen, bangen oder fürchten. Aber zugleich auch auf nichts warten, hoffen oder sehnen. Klingt für mich gar nicht so negativ. Dieses Klischee würde ja immerhin bedeuten, dass es nur Männern gelingt, im Wortsinne abzuschalten. Neudeutsch würde man von komplettem Relaxen sprechen. Die Forschung geht eher davon aus, dass der Mann, wenn er meint, eben an gar nichts gedacht zu haben, tatsächlich durchaus seinen Tagträumen nachgehungen hat. Diese allerdings sind bisweilen wie bei Kleinkindern derart irrelevant, dass der Mann sie sofort danach wieder vergessen hat. Klingt auch plausibel. Aber ob es so ist? Ich weiß es nicht. Als Mann kann ich lediglich bestätigen, dass es Momente gibt, die Sekunden später wieder im Vergessen verschwinden. Ich kann damit leben und wünsche mir bisweilen, ebensolches Vergessen direkt nach so mancher Nachrichtensendung oder TV-Talkshow. Nicht vergessen sollte Sie hingegen das Nützliche und Sinnvolle im Leben und vor allem auch das Lebenswerte und Schöne.

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

Ihr Andreas Giese
Herausgeber



Je t'aime,

Paris!

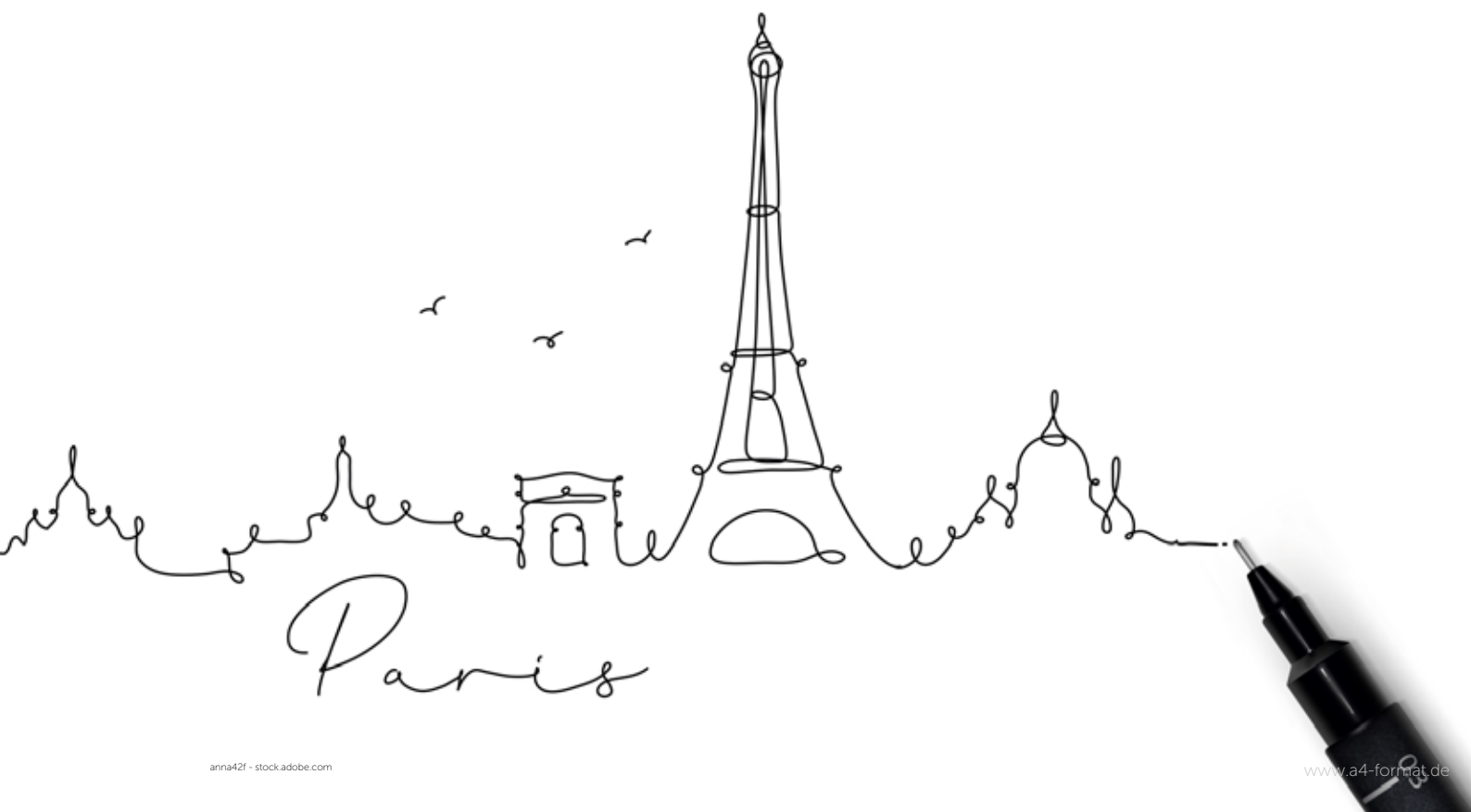
"Paris ist eine Reise wert", schmetterte Peter Alexander 1961 - und wenn man sich den Text genau anschaut, kommen tatsächlich alle Eigenschaften der französischen Hauptstadt vor, die diese wunderbare Metropole ausmachen: Es ist Poesie, Musik, wunderschön, Frühling, gut gelaunt, Lichterglanz - das muss man sehen!

15,5 Millionen Besucher pro Jahr können sich nicht irren.

Paris strotzt nur so vor Sehenswürdigkeiten, bekannte und unbekante, jede Ecke atmet Geschichte. Die beiden meistbesuchten Kirchen der Welt, Notre Dame und Sacré Cœur, sind hier zu finden, der Eiffelturm und das Musée du Louvre - um nur "das Wichtigste" zu nennen.

Wer das eigentliche Paris kennenlernen möchte, muss sich Zeit nehmen, wiederkommen,

jedes Quartier einzeln unter die Lupe nehmen und sich einlassen auf die unterschiedlichen Atmosphären dieser völlig divergenten Lebensarten. "Paris ist nicht Frankreich", sagen die Franzosen, und sie haben Recht damit. Ihre Hauptstadt tickt gänzlich anders als der Rest des Landes, und doch ist Paris die Essenz Frankreichs: Das "Laissez-faire", die Gelassenheit der Pariser ist unübertroffen. ase





Frühstück über den Dächern von Paris



Die original Baguette

Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl mit Salz mischen und Hefewasser zugeben. Teig glatt kneten, zur Kugel formen. Mit feuchtem Tuch abdecken, mindestens eine Stunde gehen lassen (je länger, desto besser - wer Zeit hat, sollte den Teig 24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen). In der letzten Geh-Stunde den Teig 2 Mal falten. Dann Teig auf die Arbeitsfläche geben, in zwei Portionen teilen, noch einmal falten. Mit nassen Händen befeuchten, 20 Minuten gehen lassen. Dann Baguettes formen (lieber falten statt rollen, um für mehr Fluffigkeit die Luftblasen zu erhalten). Auf ein Baguette-Blech legen und noch mindestens 10-15 Minuten gehen lassen. Baguette mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden, anfeuchten oder leicht mit Mehl bestäuben. Gehen lassen 15 Minuten. Ofenfeste Schüssel mit 800 ml Wasser auf Backofenboden stellen. Backofen vorheizen auf 230-240 °C Umluft. Baguettes 25 bis 30 Minuten backen. **Tipp:** Französische Baguette haben meist einen höheren Feuchtigkeitsgehalt als deutsche, das erreicht man mit 370 g Wasser im Teig.

Zutaten:

500 g Mehl

(Typ T65 tradition oder 550)

320 bis 340 g Wasser

12 g Salz

1/2 Würfel Hefe

Romantic Paris

Paris mit dem Fahrrad entdecken – warum eigentlich nicht? Die Idee dazu stammt vom charmanten Design der neuen Tafeldekor-Kollektion „Romantic Paris“ von Ambiente Europe, denn darin ist ein kleines Stahlross versteckt. Es bildet zusammen mit Schmetterlingen, einer Rosengirlande, einem aus dem Käfig entflohenen Vögelchen und natürlich dem Eiffelturm eine zauberhaftes Stimmungsbild aus der Stadt der Liebe.

Die weitläufigen Straßen auf beiden Seiten der Seine sind heute nur noch für Fußgänger und Radfahrer zugänglich. Sie können also losradeln, bis Sie einen hübschen Ort finden, an

dem Sie mit Ihrem Schatz ein romantisches Picknick genießen können. Baguette gehört dazu, Rotwein, Käse und Paté – und auf jeden Fall ein praktisches Geschirrtuch sowie die schönen Servietten und Kerzen aus der Serie „Romantic Paris“.

Alle Fans der französischen Hauptstadt werden die Tischaccessoires „Romantic Paris“ aber sicher auch gern zu Hause benutzen. Neben Tissueservietten und Kerzen in je zwei Größen stehen ihnen eine Fine-Bone-China-Tasse, ein kleines Melamintablett, ein Baumwollhandtuch für die Küche sowie ein Topflappen und ein Ofenhandschuh zur Verfügung.





Kulturerbe zum Genießen

Essen gehen gehört in Frankreich zum guten Ton, in Paris schlemmt man vorzugsweise in einem der über 100 Sterne-Restaurants. 1765 eröffnete dort übrigens das erste Restaurant im modernen Sinn. Ein echtes Highlight ist die Neuinterpretation des Bistro-Klassikers "Croque Monsieur" im Restaurant der frisch renovierten Boutique des Modehauses Dior (Monsieur Dior): Dort wird die Toastbrot-Spezialität nämlich stilvoll mit Trüffeln serviert.

Wer sich näher mit der Baguette auseinandersetzen möchte, dem sei die älteste Bäckerei der Seine-Metropole ans Herz gelegt. Das "Maison Stohrer" wurde noch zu Zeiten Ludwig XV eröffnet und steht jetzt unter Denkmalschutz. Übrigens wurde die Baguette erst wesentlich später erfunden, angeblich um 1900 auf einer Baustelle der Pariser Metro. Um 1950 wurden im Maison Ladurée die berühmten Macarons ersonnen, die bis heute Hausfrauen

und Bäckermeister gleichermaßen vor Herausforderungen stellen. Gänzlich ohne Mehl, dafür umso zarter und fluffiger

wird diese bunte Köstlichkeit auch in Workshops bei namhaften Konditoren in Paris gelehrt zu backen. Wer wirklich gut erklärte und nachahmbare Rezepte für Macarons sucht, schaut am besten bei Aurélie Bastian nach. Die in Deutschland lebende Foodbloggerin hat in mühevollen Versuchen grammgenau Rezepte für diese fragilen Backwerke austariert und ganze Bücher mit Rezepten gefüllt.

Wer schon einmal in der Hauptstadt weilt, sollte unbedingt auch das "Standard-Gericht" probiert haben: Entrecôte mit Pommes Pont-Neuf. Diese Pommes nämlich wurden in Paris erfunden und gelten als Vorläufer der Pommes frites. Und das zugehörige Steak aus den Zwischenrippen des Rindes gibt es in Frankreich übrigens in vier Garzuständen: bleu (nahezu roh: max. 30 Sekunden von beiden Seiten auf starker Flamme braten), saignant (blutig: 30 Sekunden sehr stark anbraten, dann eine Minute stark von beiden Seiten), à point (auf den Punkt: 30 Sekunden sehr stark anbraten, dann zweieinhalb Minuten auf mittlerer Flamme) und bien cuit (gut durch: 30 Sekunden sehr stark anbraten, dann drei Minuten auf schwacher Flamme). Übrigens sollte man Ihnen das Entrecôte ungewürzt liefern, dazu aber ein wenig Fleur de Sel und eine Mühle mit schwarzem Pfeffer reichen. ase



Paris im Schlafzimmer

Dass die Natur eine wahre Inspirationsquelle für die französische Luxus-Tuch-Marke Linvosges ist, bezeugt die Kollektion "Natueroase". Diese ist in Zusammenarbeit mit dem Naturkundemuseum von Paris und dessen botanischen Garten, dem "Jardin des Plantes" entstanden. Das originale Pflanzenmotiv und die architektonischen Zeichnungen der dortigen Gewächshäuser repräsentieren die Vielfalt der Natur und die Bedeutung der Forschungsarbeit zur Erhaltung der Biodiversität.



Links der Jardin des Plantes, der 1635 unter Ludwig XIII gegründet wurde, erfreut seit mehr als 400 Jahren sein Publikum. Tagsüber ist der Garten kostenlos zu besichtigen. Mit 24 Hektar Fläche (er ist damit nur unwesentlich größer als der Palmengarten in Frankfurt) hat man auch einiges zu tun.



Pfungstadt • Bickenbach • Crumstadt • Seeheim • Eberstadt • Stockstadt

Salat & Son

Terrasse bei jedem Wetter genießen

Terrassen, Pavillons und Wintergärten erfreuen sich zunehmender Beliebtheit, da sie es ermöglichen, das Leben im Freien in vollen Zügen zu genießen. Diese Quasi-Outdoorbereiche bieten vielfältige Nutzungsmöglichkeiten: Grillen mit Familie und Freunden, gemütliches Lesen oder Arbeiten im Homeoffice. Großzügig gestaltete Glaselemente plus Überdachung, die je nach Belieben geöffnet oder geschlossen werden können, sorgen für Flexibilität bei unterschiedlichen Wetterbedingungen und gewährleisten jederzeit eine gute Luftqualität. Bauherren und Modernisierer legen heutzutage verstärkt Wert auf Wohngesundheit. Deshalb sollten sie darauf achten, dass alle verwendeten Mörtel, Grundierungen, Klebstoffe und Fugenmassen möglichst emissionsarm sind, insbesondere wenn sie im Innenbereich verwendet werden. Seriöse Orientierung bietet hier das Emissioncode-Siegel. Hinter diesem Zertifikat steht die GEV – die Gemeinschaft Emissionskontrollierte Verlegewerkstoffe, Klebstoffe und Bauprodukte. Beim Emissioncode-Zeichen handelt es sich um ein herstellernerutrales Prüfsiegel, das nur Bauprodukte mit geringstmöglichen Emissionen erhalten. Unabhängige Labore prüfen dabei kontinuierlich in Form von unangemeldeten Stichproben, ob die Hersteller die erforderlichen Grenzwerte einhalten. Damit ist das Emissioncode-Label ein guter Indikator, auf welche Baustoffe sich Verbraucher verlassen können, damit sie in ihrem Wintergarten ein wohngesundes Umfeld genießen können. *bpr*



Wandern mit Meerblick auf Sylt

Deutschlands nördlichste Insel Sylt hat für Naturliebhaber und Wanderer viel zu bieten: von stundenlangen Spaziergängen direkt am Flutsaum über Naturentdeckungen etwa auf dem Ellenbogen bis hin zu den Dünen, die selbst permanent weiterwandern. Das Beste: Wandern mit Meerblick hat

ganzjährig Saison. Sehenswert sind die facettenreiche Landschaft und die große Artenvielfalt auf dem Lister Ellenbogen – hier können Urlauber zugleich den nördlichsten Punkt Deutschlands bestaunen. Ein besonderes Erlebnis ist eine geführte Tour zu den Wanderdünen von Sylt: Sie sind rund 30

Meter hoch und legen selbst bis zu zehn Meter pro Jahr zurück. Tipp: Einen beeindruckenden Rundumblick erlaubt die Aussichtsplattform mitten in den Dünen. Unter www.list-sylt.de finden sich viele Tipps für abwechslungsreiche Urlaubstage und Termine für geführte Wanderungen mit Meerblick. *djd*

nenschein

Erfrischend gesund

Salat ist der Alleskönner in der modernen Küche. Von deftig bis süß, elegant bis rustikal, Hausmannskost bis Haute Cuisine - das zusammengewürfelte kalte Essen ist so wandlungsfähig, dass es einfach jedem schmeckt. Hier haben Mütter die Möglichkeit, gesunde Nahrungsmittel für Kinder unentdeckt "an den Mann" zu bringen, man kann Reste verwerten und Diäten damit bestreiten - und das alles, ohne auf gesunde Ernährung zu verzichten. Je bunter der Salat, desto mehr macht es Spaß, ihn zu essen, denn schon das Auge isst mit. ase

Leckerer Lachssalat

Zutaten: 2 Lachsfilets · 10 Kirschtomaten · Handvoll Rapunzelsalat · Handvoll frische Spinatblätter · Handvoll Rucolasalat · Handvoll Kresse · 1 kleine Schalotte · Himbeeressig · Olivenöl · Salz, Pfeffer · 1 EL roter Pfeffer · 1 Stich Butter · 4 Scheiben Baguette vom Vortag

Zubereitung: Lachsfilets in Streifen geschnitten auf der Haut scharf anbraten, leicht salzen. Salatblätter in Steingut-Schüssel von ASA saisons denim anrichten, mit gewürfelter Schalotte bestreuen. Essig, Öl und Salz zu einer Vinaigrette verquirlen, über die Salatblätter geben. Kresse, Gewürze und zerstoßenen roten Pfeffer über den Salat streuen. Kirschtomaten halbieren, mit Lachstreifen auf dem Salat anrichten. Baguette in Würfel schneiden, mit Butter in Pfanne zu Croutons rösten und über die Teller streuen. ase



Salat schmeckt glatt nochmal so gut, wenn er nicht nur hübsch angerichtet wurde, sondern auch in einem ansprechenden Teller serviert wird - modern ist Steingut-Geschirr, das nicht nur spülmaschinen-, sondern auch ofenfest ist. ASA saisons denim ist perfekt für bunte Salate!

Schaulade
Schönes und Schenken
eberstadt

Wie Meeresrauschen
ASA Selection Saisons Denim

In sanften Strand-Farben buntes Essen genießen - robuste Geschirrsérie von ASA für Urlaub und jeden Tag!

Copyright: ASA Selection GmbH

Wegweiser zur insektenfreundlichen Gartenanlage

Insekten sind unersetzlich für das ökologische Gleichgewicht in der Natur. Bienen liefern uns nicht nur köstlichen Honig, zusammen mit Hummeln und anderen Arten sorgen sie auch für die Bestäubung von Blumen, Obst- und Gemüsepflanzen. Doch Flächenversiegelung, intensive Landwirtschaft und nahezu pflanzenfreie Steingärten machen vielen Insekten das Leben schwer. Im eigenen Garten kann jedoch jeder dafür sorgen, dass dicke Brummer eine Heimat zum Wohlfühlen finden. Auch in einem insektenfreundlichen Garten gibt es Besucher, die nicht willkommen sind. Auf Gifte sollte man dennoch verzichten, denn sie schaden allen Insekten – auch den nützlichen. Gegen Blattläuse hilft zum Beispiel Spülmittellaug, Brennnesselsud oder eine Jauche aus Brennnessel, Rainfarn und Wermut. Eine Sprühlösung aus 2,5 ml Neemöl, einem halben Liter Wasser, zwei Esslöffeln Speiseöl und einem Schuss Spülmittel vertreibt Raupen. Unter www.rosen-tantau.com gibt es viele Hinweise für den insektenfreundlichen Garten. *djd*



Der essbare Wald

Im Sommer sind unsere Wälder reich an Beeren, Blättern, Blüten und Pilzen, die sich in der Küche verwenden lassen. In Naturschutzgebieten und Nationalparks ist das Sammeln von Früchten, Wildkräutern oder Pilzen verboten. Sommerliche Entdeckungen im deutschen Wald sind Heidelbeeren, Walderdbeeren, Preiselbeeren, Sommerlinden mit ihren grünlich-gelben Blüten, die im Geschmack an Champignons erinnernde Taubnessel oder auch die frisch duftende Wald- und Wassermintze. Sommerliche Rezepttipps mit Zutaten aus dem Wald wie "Wildkräuter-Knödel mit frischen Kräutern" findet man unter www.pefc.de. *djd*



Wilde Ecken, ungemähte Flächen, Totholz oder Reisighaufen müssen kein Zeichen von Unordnung sein. Sie bieten Flug- und Krabbeltieren sowie Igeln willkommene Refugien und Überwinterungshilfen und sollten zumindest an ein paar Stellen im Garten erhalten bleiben oder

angelegt werden. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Bepflanzung. Einheimische Arten und Wildblumen, nektarreiche Blumen sowie eine Mischung aus Früh-, Mittel- und Spätblühern schaffen die Voraussetzungen, dass die kleinen Gäste im Garten immer genug Nahrung finden.

Leckere Kräuter im eigenen Garten selbst anbauen

Guter Geschmack kommt nicht von allein: Wer Spaß am Kochen hat, greift deswegen gern zu selbst großgezogenen Kräutern. Kein Wunder also, dass die würzigen Nutzpflanzen in immer mehr Gärten gedeihen und auch auf Balkonen und Terrassen ihren Duft verströmen. Ob Schnittlauch oder Petersilie, Thymian, Minze oder Basilikum – sie alle benötigen wenig Platz zum Wachsen. Meist reicht ein sonniges Plätzchen, um immer wieder leckere Kräuter ernten zu können. Wie bei fast allen Topf- und Kübelpflanzen gilt auch bei Kräutern, dass sie für ein vitales Wachstum regelmäßig Nährstoffe benötigen. Deswegen fühlen sich sowohl selbst ausgesäte Samen als auch fertige Pflanzen in einer Spezialerde für Kräuter besonders wohl.

Bewährt hat sich beispielsweise die torffreie NeudoHum Aussaat- und Kräutererde. Das Spezialsubstrat von Neudorff ist leicht vorgedüngt und besteht aus feinsiebtem Rindenhumus und Kokosfasern. Die pflanzlichen Rohstoffe machen die Erde locker und fein, was der gefährlichen Staunässe entgegenwirkt. Denn die gut durchwurzelbare Erde speichert das Wasser und ermöglicht den Kräutern eine ausgeglichene Versorgung ohne die Gefahr von Wurzelfäule. Nach etwa vier Wochen brauchen die Pflanzen das erste Mal Nährstoffe in Form von Dünger. Hierfür eignen sich entweder spezielle Düngesticks (von Azet) oder auch ein gebrauchsfertiger flüssiger Kräuterdünger wie Biotrissol. Die enthaltenen Extrakte aus Meeresalgen und Zuckerrübenvinasse kräftigen die Pflanzen und sorgen gleichzeitig für eine bessere Ausbildung des Aromas. *txn*



Steinhardter Auftritt –

kurvenreich oder geradlinig, aber immer einfühlbar.

Unser **Kurven-Thomas** und sein Team liefern, was Ihren Garten trittsicher macht: Fachgerechte Pflaster- und Verlegearbeiten für Wege, Terrassen, Einfahrten, Treppen – so hart und belastbar wie unsere Jungs. Aus Beton und Naturstein entsteht Bleibendes – durch die Ästhetik des Könnens.

Baumann
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42

Raus & los

Ferienideen vor der Haustür



Von wegen Großstadt

Ob Sport, Basteltipps oder kulinarische Genüsse: Zahlreiche Menschen nutzen TikTok, um ihre kreativen Ideen mit der Welt zu teilen. Allein aus Deutschland sind rund 21 Millionen Nutzer regelmäßig auf der Plattform unterwegs. Beliebte TikTok-Stars, sogenannte Creatoren, kommen nicht nur aus deutschen Großstädten. Auch auf dem Dorf finden sich viele, die ihr ländliches Leben zeigen und der Community spannende Einblicke in die verschiedenen Regionen geben.

Dank der Creatorin Claudia Arrabito alias @Mammaculinara gibt es italienische Kulinarik auch aus Schwäbisch Gmünd in Baden-Württemberg. Die Frohnatur, der rund eine Million Menschen folgen, zeigt auf ihrem Kanal authentische Rezepte und teilt wertvolle Tipps rund ums Kochen. Außerdem verrät die

gebürtige Hessin, wo man in ihrer Region am besten einkaufen kann, zum Beispiel im Eierhäusle. Pferde sind die größte Leidenschaft von Creator @Patrick.Thomalla aus dem Landkreis Zahna-Elster in Sachsen-Anhalt. Vor allem die Videos über seine Fohlen Viva oder Voomanizer kommen bei seiner Community mit rund 420.000 Followern gut an. Und auch seine zweite große Leidenschaft präsentiert Patrick auf TikTok: Als Dragqueen tritt er mit eigenen Comedyshow auf. In Aachen (Nordrhein-Westfalen) ist die Studentin @vero.sports zu Hause. Mittlerweile gibt es kaum eine Sportart, die sie noch nicht ausprobiert hat. Sie tanzt, klettert, wandert, fährt Fahrrad und Ski und läuft einen (Halb-)Marathon nach dem anderen. Auf ihrem Account gibt sie Tipps für Laufanfänger oder wie man am besten mit dem Tanzen startet. *djd*



Trends und Themen am Kapitalmarkt stehen im Vordergrund des Volksbank-Börsentalks.

Aktien, Zinsen und Wirtschaft

Welche Trends und Themen bewegen die Kapitalmärkte zurzeit, was sind die Hintergründe und, vor allem, was heißt dies für Ihre private Geldanlage?

Im Volksbanking-Börsentalk der Volksbank Darmstadt Mainz schauen Jörg Lindemann und Alexander Geck einmal im Monat (Kapitalmarkt-Livestream jeden dritten Dienstag im Monat um 19:00 Uhr) auf die aktuellen Entwicklungen an den Märkten und geben Einblicke und Ausblicke rund um die Themen Aktien, Zinsen und Wirtschaft. Das Beste daran: Der Livestream ist interaktiv – Ihre Fragen werden live beantwortet!

Einfach online anmelden unter: volksbanking.de/boersentalk. *red*

Four fixe

Nächster Börsentalk:

16. Juli 2024, 19:00 Uhr

Anmeldung online unter:

www.volksbanking.de/boersentalk



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

🏠 Eberstädter Str. 79 · 64319 Pfungstadt
✉ info@bogorinski.de

📞 06157 - 2962
🌐 bogorinski.de

Sozialer Tag für Schüler

Der Soziale Tag wird jährlich von Deutschlands größter jugendlich geführten Hilfsorganisation, "Schüler*innen Helfen Leben", organisiert. Bundesweit engagieren sich an diesem Tag Jugendliche für Jugendliche. Sie tauschen ihr Klassenzimmer gegen einen Arbeitsplatz und spenden ihren Lohn. Junge Menschen er-

möglichen so nachhaltige Jugend- und Bildungsprojekte in Südosteuropa, im Kontext des Syrienkonflikts und des russischen Angriffskriegs gegen die Ukraine. Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst und andere in der Gesellschaft und setzen sich solidarisch für Frieden, Chancengerechtigkeit und Demokratie ein.

Auch in diesem Jahr werden am 11. Juli Projekte in der Ukraine unterstützt. Unter anderem das Projekt „Shelter Ukraine“: Kinder, Jugendliche und Familien, die aufgrund des Krieges in andere Teile des Landes fliehen mussten, erhalten an ihren neuen Wohnorten psychosoziale Unterstützung, Freizeit- und Bildungsangebote. *red*

Tausend Blumen um mich her

"Tausend Blumen um mich her..." ist der Titel, unter dem die Darmstädter Galerie Netuschil künstlerische Arbeiten von 12 Künstlern, quer durch Deutschland, vereint: Druckgrafik wird zu sehen sein, Malerei und Skulptur, Objekte und Fotografie. Werke rund um Garten, Blumen und Natur von Anonymus, Susanne Auslender, Katrin Buchzik, Bruno Feger, Klaus Fussmann, Miye Lee, Helmut Lortz, Eberhard Schlotter, Bernd Schwarting, Gabi Streile, Axel Thieme und Gerd Winter sind hier ausgestellt. Bis 20. Juli sind die Werke in der Galerie Netuschil, Schleiermacherstraße 8 in Darmstadt donnerstags und freitags von 14.30 bis 19.00 Uhr und samstags von 10.00 bis 14.00 Uhr zu sehen. *red*





Wasserspielplatz in Darmstadt

Pünktlich zu den hessischen Sommerferien startet in der Darmstädter Innenstadt ein neues Angebot für Familien: Der Darmstädter Wasserspielplatz. Täglich von 11 bis 18 Uhr laden Eimer, Wasserbecken und Rinnen im Carree (Vorplatz vor der Centralstation) zum Spielen ein. Ob neues Wasser pumpen, mit Eimern umverteilen oder mitgebrachte Boote fahren lassen – der Wasserspielplatz bietet insbesondere kleineren Kindern bis 10 Jahren die Gelegenheit dazu. Die benachbarte Außengastronomie sowie freie Sitzmöglichkeiten runden das Angebot ab. Der Wasserspielplatz ist ein Baustein aus dem Innenstadtentwicklungskonzept: In diesem wurde festgestellt, dass es an attraktiven Angeboten für die jüngere Generation fehle. Präsentiert wird das Angebot von der Volksbank Kinderzeit der Volksbank Darmstadt Mainz. An den Samstagen erwartet die kleinen und großen Besucher ein besonderes Highlight: Die Maskottchen der Volksbank Kinderzeit „Hanni & Manni“ sind zu Gast beim Wasserspielplatz. Mit im Gepäck: Ein Glücksrad bei dem jeder „Käse“ einen Hauptgewinn verspricht. *red*



Kinderohren schützen

Ob im Fußballstadion, beim gemeinsamen Musizieren, einem Freiluftkonzert oder im Vergnügungspark: Bei vielen Freizeitaktivitäten, an denen auch Kinder teilnehmen, kann es sehr laut werden. Solche Lautstärken können schon bei relativ kurzer Einwirkung herausfordernd für die Ohren sein. Daher ist es wichtig, in lauter Umgebung auf einen effektiven Gehörschutz zu achten – bei Groß und Klein. Besonders geeignet für Kinder ist ein cooler bunter Kapselgehörschutz. „Dieser dichtet gut ab, da er um die Ohrmuschel herumgeht und so auch den sogenannten Knochenschall über den Schädelknochen abdämpft“, erklärt Anja Dreßen, die als Pädagogikexpertin bei Geers auf die Versorgung von Kindern spezialisiert ist. Alternativ können auch Ohrenstöpsel genutzt werden.



**Hörgeräte
Henning**
MEISTERBETRIEB

**Draußen nicht nur das
Gras wachsen hören!**

**Gratis
GEHÖRCHECK**

Auerbach 06251-77 03 66 · Seeheim 06257-999 44 57 · Jugenheim 06257-90 40 70

www.hoergeraete-henning.de

© yuroitsalbert



Neues Freizeit-Areal in Walldorf eingeweiht.

Neues Freizeit-Areal in Walldorf

Am Gundhof in Walldorf führt ein Regionalparkweg an einer großen Wiese mit Spielplatz vorüber. Bis vor kurzem war diese Fläche vom Weg und vom Gundbach aus kaum einsehbar und nur für Ortskundige auf dieser Seite über einen kleinen Pfad zu erreichen. Das ist nun anders: Der Regionalpark RheinMain hat in Zusammenarbeit mit der Stadt Mörfelden-Walldorf das Areal geöffnet, neue Bäume gepflanzt, für attraktive Sitz- und Liegeflächen gesorgt. Das Netz der Regionalparkrouten und -plätze wird immer weiter aufgewertet durch solch neue Punkte, die Aufenthaltsqualität bieten; zum Picknicken zum Beispiel ist die neugestaltete Fläche wunderbar geeignet. 130.000 Euro hat sich der Regionalpark diese Verbesserung kosten lassen. Auch der Bolzplatz soll erneuert werden und es kommen ein größeres Basketballfeld und ein Pavillon hinzu. *red*



Mikroklima optimieren

Zu kostenfreien Rundgängen mit Thermo-Messung und Informationen zur Klimaanpassung lädt die Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) im Rahmen der „Energie trifft...“-Vortragsreihe ein. Diese finden in Büttelborn-Worfelden und Biebesheim - in Zusammenarbeit mit der LEA LandesEnergieAgentur Hessen und den jeweiligen Kommunen - statt. Wer mehr zum lokalen Klimawandel und seinen Auswirkungen erfahren möchte, erhält bei den Rundgängen

praktikable Tipps, um Gebäude und Garten vor Klimaextremen wie Hitze, Trockenheit und Starkregen zu wappnen. Zudem werden die Teilnehmer aktiv eingebunden, indem sie eigene Messungen zum Stadtklima machen. Der Rundgang für Biebesheim (Treffpunkt Heimatmuseum) ist am Dienstag, 9. Juli. In Worfelden (Treffpunkt Bürgerhaus) ist der Rundgang für Freitag, 12. Juli geplant. Die Touren dauern von 17.30 bis 20 Uhr. Infos: www.kvhs.de/gesellschaft. *red*

Ausbildungsbörse kehrt zurück

Angesichts des zunehmenden Fachkräftemangels kämpfen Unternehmen verstärkt mit der Herausforderung, qualifizierte Nachwuchskräfte zu finden und zu binden. Umso wichtiger ist es, die entsprechenden Zielgruppen zusammenzuführen und zu vernetzen. Eine solche Möglichkeit bietet die Ausbildungsbörse in Groß-Gerau, die nach fünfjähriger Pause wieder stattfindet. „Wir freuen uns sehr, die Ausbildungsbörse Groß-Gerau wieder aufleben zu lassen und jungen Menschen aus der Region wertvolle Orientierung und Chancen für ihre berufliche Zukunft zu bieten“, betont Mit-Initiatorin Sabine Kämpf, Leiterin der Beruflichen Schulen Groß-Gerau (BSGG). Für ausbildende Unternehmen aus dem Kreisgebiet wie aus der Region ist die Ausbildungsbörse eine hervorragende Plattform, sich als Unternehmen zu präsentieren und die Ausbildungsmöglichkeiten im Unternehmen darzustellen.

Die nächste dieser Veranstaltungen ist für Freitag, 15. November 2024, von 8 bis 14 Uhr in der Kreissporthalle Groß-Gerau geplant. Dabei haben Jugendliche und junge Erwachsene die Möglichkeit, sich über Ausbildungsangebote zu informieren und Kontakte zu potenziellen Arbeitgebern zu knüpfen. Die Veranstaltung bietet Platz für bis zu 60 Aussteller, die ihre Ausbildungsplätze und dualen Studiemöglichkeiten präsentieren können. Die Parzellen für Aussteller sind jeweils zehn Quadratmeter groß und können für 100 Euro gebucht werden. Interessierte Unternehmen sind eingeladen, sich anzumelden und die Gelegenheit zu nutzen, sich als attraktive Arbeitgeber zu präsentieren. Die Anmeldung ist über die Webseite www.ausbildungsboerse-gg.de bis Montag, 8. Juli 2024 möglich.

Neben den Informationsständen der Aussteller wird es ein umfangreiches Rahmenprogramm geben, das Unternehmensvorstellungen und Podiumsdiskussionen umfasst. Dieses Programm bietet nicht nur einen tieferen Einblick in verschiedene Branchen und Berufe, sondern auch die Gelegenheit zum direkten Austausch mit Experten und Unternehmensvertretern. Weitere Informationen und Anmeldung über die Webseite www.ausbildungsboerse-gg.de oder beim Organisationskomitee, wirtschaftsfoerderung@gross-gerau.de. red

Der Experte

Kennen Sie die schon? Die Sparkassen-Card erobert derzeit den Markt des unkomplizierten Bezahlers. Schrittweise verschwindet bis Ende 2027 die alte Girocard. An ihre Stelle tritt die neue Debitkarte der Sparkasse. Und die hat es in sich! Bequem und sicher bargeldlos bezahlen – kleine Beträge natürlich auch ganz kontaktlos ohne PIN und Unterschrift. Weltweit gibt es mit der Sparkassen-Card Bargeld an allen Automaten mit Mastercard-Symbol. In Deutschland und international ist bargeldloses Zahlen bei vielen Millionen Akzeptanzstellen möglich, Prepaid-Handys kann man ohne Zusatzkosten aufladen.

Wichtig: Höchste Sicherheit beim Bezahlen im Internet bieten die Sparkassen-Card und 3-D Secure. Ihre Zahlungen geben Sie damit einfach mit der S-pushTAN-App auf Ihrem Smartphone frei. Bis zu 200 Euro Bargeld kann man sich beim Einkaufen auszahlen lassen bei Rewe, Penny, Aldi Süd, Toom und Netto, wobei ein Mindesteinkaufswert erforderlich ist, dessen Höhe der jeweilige Händler festlegt. Die Sparkassen-Card ist einfach bequem. So können Sie mühelos an allen Geldautomaten der Sparkassen oder Landesbanken Ihre Wunsch-PIN festlegen. Auch mit dem Smartphone ist schnell und sicher bezahlen mit der Sparkassen-Card problemlos möglich. Das gilt für Android wie auch für Apple Pay. **Infos: www.kskkg.de/die-neue-girocard**

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



Für dich am Start.

Die neue Sparkassen-Card (Debitkarte).

Eine für alles - egal, was du vorhast.

Mehr auf kskkg.de/mehralsgeld

Weil's um mehr als Geld geht.



**Kreissparkasse
Groß-Gerau**

Cozy

Living



Alle Produkte von Lafuma Mobilier werden im Département Drôme hergestellt und tragen das Label Longtime®. Die Möbel werden mit einer Garantie von 5 Jahren ab Werk ausgeliefert.

Mokka-Beige

Der von LAFUMA MOBILIER entwickelte ultra-weiche Steppstoff BeComfort® wurde innerhalb kürzester Zeit zur Benchmark für Komfort und Design bei Outdoor-Textilien. Die bequeme Matratze besteht aus einer Kombination von drei technischen Schichten: einem UV-beständigen und unbehandelten 3D-Mesh-Gewebe um die Auswirkungen auf die Umwelt gering zu halten, einer 4 cm dicken Polyesterwatierung für einen unvergleichlichen Sitzkomfort im Freien und einem Batyline®-Gewebe für eine außergewöhnliche Reißfestigkeit und Wetterbeständigkeit. Das Highlight der BeComfort®-Kollektion ist in dieser Saison die elegante Bezugsfarbe Mokka-Beige. Die Farben sind harmonisch auf die Farbe des Sitzgestells abgestimmt, das je nach Modell aus Stahl oder Aluminium besteht. *TE*



Sonnenschutz

Heiße Tagestemperaturen - und das über längere Zeit: Die Anzahl der "heißen Tage" mit einem Lufttemperatur-Maximum von mindestens 30 Grad hat sich in Deutschland von etwa drei Tagen im Jahr in den 1950er-Jahren auf derzeit rund neun Tage jährlich verdreifacht. In vielen Eigenheimen wird deshalb der Hitzeschutz für die Innenräume zu einem Thema. Eine Klimaanlage aus dem Baumarkt ist schon für kleines Geld zu haben, verursacht jedoch hohe Stromkosten durch ihren Energieverbrauch. Wesentlich ökologischer und langfristig wirtschaftlicher ist es deshalb, das Haus vor der Erwärmung bestmöglich zu schützen. Besonders gut für einen wirksamen Hitzeschutz eignen sich außen liegende Beschattungen der Fensterflächen. Textile Markisen halten bei Sonne 75 bis 90 Prozent der Wärmestrahlung aus dem Haus ab. Sie sind damit innen liegenden Raffrollos, Jalousien oder Vorhängen deutlich überlegen, deren Schutzwirkung nur bei 15 bis 20 Prozent liegt. Gegenüber Rollläden haben textile Fenstermarkisen den Vorteil, dass sie den Raum nicht komplett verdunkeln. Funktional unterscheidet man Markisoletten sowie Fallarm- und Senkrechtmarkisen. Infos: www.lewens-markisen.de. *djd*



Badetücher und Frotteewaren,
Strandlaken, Saunatücher,
Badematten etc.

Rabatt:
20%!

100 Jahre

„Gesund schlafen - schöner wohnen“

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

Kniess
Betten- & Raumausstattung

Haben Sie gut



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

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

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

t geschlafen?

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

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

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



living
GERLACH
KÜCHEN & SCHLAFIDEEN

Schlafen ... Sie sich gesund !



Gerlach Living

Roman Gerlach e. K.
Darmstädter Str. 51 64354 Reinheim

T.: 06162-919522

Öffnungszeiten

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

www.gerlach-living.de

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

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



Lassen Sie sich von uns beraten!



Tipps:

Zwei neue Farben zieren ab sofort die Keramikkollektion KLASSIK des portugiesischen Unternehmens für Wohnaccessoires onomao: Smaragdgrün und Kornblumenblau. Die Kollektion KLASSIK entsteht in einer Manufaktur im Norden Portugals. Durch die Fertigung in Handarbeit ist jedes Stück ein Unikat. *PL*

Urlaubsgefühle für Zuhause

Sonnenstrahlen im Gesicht, Sand unter den Füßen, das Rauschen des Meeres im Ohr, Salzgeruch in der Nase: Wenn wir den Sommer am Meer verbringen, wo die Sommerhitze auf böigen Wind trifft, fühlen wir uns frei und glücklich. Zu gerne wollen wir dieses unbeschwerte Gefühl in den Alltag mitnehmen und für das ganze Jahr aufheben. Mit Perlemor von like. by Villeroy & Boch gelingt das immer: Denn mit der Kollektion

fühlt sich jeder Tag wie ein Urlaub am Meer an. Die neue Farbe Alga rundet neben den bestehenden Farben Sand und Coral die Impressionen eines Strandtages perfekt ab. Von den geheimnisvollen Tönen der Unterwasserwelt bis hin zu den leuchtenden Reflexionen des Sonnenlichts auf den Wellen – Perlemor Alga vereint dank der Reaktivglasur alle Farbnuancen des grünen Meeres in sich. *TE*



Investieren mit Schutz und Flexibilität

Der Schritt zu einer neuen Küche ist mehr als nur eine Frage des Geschmacks und der Funktionalität – es ist eine Investition in die Zukunft. Bei der Realisierung persönlicher Traumküchen spielen neben Design und technischen Innovationen auch finanzielle und sicherheitstechnische Überlegungen eine wesentliche Rolle. Eine durchdachte Planung, die sowohl Budget als auch zukünftige Anforderungen berücksichtigt, ist daher unerlässlich.

Die Zusammenarbeit mit einem Küchenspezialisten erweist sich als unverzichtbar, um den rasanten technologischen Entwicklungen und den vielfältigen Möglichkeiten im Küchendesign gerecht zu werden. Laureen Christen von kuechenspezialisten.de hebt hervor: „Die Landschaft der Küchengeräte und -ausstattungen

wandelt sich kontinuierlich. Unsere Expertise ermöglicht es, maßgeschneiderte Lösungen zu finden, die sich auch durch flexible Finanzierungsoptionen realisieren lassen.“ Nicht jeder hat die Möglichkeit, den Gesamtbetrag sofort zu begleichen – eine realistische Finanzierungsplanung öffnet hier Türen. *txn*

Wer seine Traumküche gemeinsam mit Fachleuten plant, gewinnt einen komfortablen und zeitlos schönen Wohlfühlort.



LANG
Küchen
Accessoires

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

www.lang-kuechen.de



Folge uns auf
Instagram





Hilfestellung beim Bad-Umbau

Wer sein Bad modernisieren und dabei barriereärmer gestalten will, wird vom Staat auch unabhängig von Alter oder Pflegestufe unterstützt – etwa mit maximal 2.500 Euro Zuschuss durch das KfW-Programm 455-B „Altersgerecht Umbauen“ oder einen KfW-Kredit 159. Diese Hilfen richten sich an alle, die in der Wohnung Barrieren reduzieren und mehr Wohnkomfort schaffen wollen. Auch Mieter können den Umbau ihres Bads anstoßen. Ein Easy Bathroom wird den Bedürfnissen kontinuierlich angepasst. So übernimmt die

Krankenkasse im Bedarfsfall vom Arzt verschriebene Ausstattungsfeatures wie Haltegriffe oder auch Dusch-WCs entsprechend dem Hilfsmittelverzeichnis, wenn diese einer drohenden Behinderung vorbeugen oder eine Behinderung ausgleichen. Viele Installationsbetriebe beraten auch zu den Fördermöglichkeiten altersgerecht gestalteter Bäder oder übernehmen eine Antragstellung. Gute Anlaufstellen sind auch die Wohnberatungsstellen. Weitere Informationen: www.aktion-barrierefreies-bad.de spp-o



Einzigartig reisen

Viele Ferienspende möchten im Urlaub nicht auf den gewohnten Komfort und die Hygiene verzichten. Für immer mehr Menschen gehört ein Dusch-WC, das den Po mit einem sanften Wasserstrahl gründlich reinigt, dazu. "Heute haben Urlauber eine große Auswahl an attraktiven Unterkünften, die ein tolles Ambiente, vielseitige Freizeitmöglichkeiten und eben ein Dusch-WC im Bad bieten", sagt Martin Doerr, Vertriebsleiter für Geberit AquaClean. Er weist darauf hin, dass Urlaubslocations mit Dusch-WC zudem eine gute Gelegenheit bieten, diese Art der Intimhygiene während der Ferien oder bei einem Städtetrip ganz entspannt auszuprobieren. Unter www.geberit-aquaclean.de/hotelsuche sind Häuser und Adressen in ganz Europa gelistet, in deren Bädern die Gäste bereits ein Dusch-WC auffinden können. *djd-k*

Ein Dusch-WC im Schloss aus Holz: So verbindet man natur-nahen Urlaub mit höchstem Komfort.

Klein aber fein

Badezimmer und Gäste-WCs wirken häufig schmal und eng – vor allem in älteren Wohngebäuden. Tatsächlich liegt die Durchschnittsgröße deutscher Bäder aktuell bei nur neun Quadratmetern. Doch mit einigen Tricks können sich auch diese Mini-Bäder charmant strecken und so großzügiger wirken. Großformatige Fliesen sind das Mittel der Wahl.

Doch immer größere und dünnere Fliesen verlangen ein besonderes Fachkönnen bei der

Verlegung. „Große keramische Platten erlauben weniger Toleranz beim Untergrund als kleinere. Wenn die Verlegefläche nicht absolut plan ist, liegen die Platten hohl, optisch unschöne Überzähne ergeben sich und bei entsprechender Belastung können sie brechen“, erklärt Waldemar Pietrasch, Fliesenexperte beim Baustoffhersteller Saint-Gobain Weber. „Fachbetriebe setzen daher eine selbstnivellierende Ausgleichsmasse ein, um sehr glatte, ebene Oberflächen zu realisieren.“ *txn*

Tipps:

Allein mit der Wahl des Fliesenformats und dem Verlegemuster lässt sich der Eindruck verändern. Großformatigen Fliesen vergrößern Räume optisch und harmonisieren den Gesamteindruck. Horizontal verlegte, rechteckige Wandfliesen lassen ein schmales Bad breiter wirken, vertikal verleihen sie dem Raum mehr Höhe. Am Boden verlegt, spielt die Blickrichtung des Nutzers die entscheidende Rolle für eine optimale Raumwirkung. Wer sich für eine bodengleiche Dusche entscheidet, die schwellenlos an den Badezimmerfußboden anschließt, verstärkt zudem die optische Vergrößerung.

LEBENSART IN KERAMIK

LULAY
STEIN | KERAMIK

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

www.marmor-lulay.de

Energetisch Sanieren

Spätestens seit den letzten Betriebskostenabrechnungen wissen Hauseigentümer und Mieter: Energiepreise bleiben nicht dauerhaft stabil, es besteht stets das Risiko größerer Steigerungen, die dann eine enorme finanzielle

Belastung darstellen können. Maßnahmen zur energetischen Sanierung werden daher immer wichtiger, denn nur eine energieeffiziente Immobilie bietet Sicherheit vor stark steigenden Energiepreisen.



Energie sparen

Besonders durch eine effektive Dämmung lässt sich jährlich viel von der Energie einsparen, die fürs Heizen und Kühlen des Gebäudes benötigt wird. Das führt zu dauerhaft niedrigeren Kosten. Eigentümer können zudem die Vermietbarkeit und den Verkaufswert ihrer Immobilie erhalten und sogar steigern. Vor allem mit einer guten Dämmung der Gebäudehülle mit Mineralwolle, sprich Glas- oder Steinwolle, lässt sich das Risiko höherer Energiekosten deutlich senken. *djd*



Wertsteigerung

Eine energetische Sanierung lohnt sich nicht nur für selbstnutzende Eigentümer und Mieter, sondern durch die Reduktion der CO₂-Kosten und die Wertsteigerung der Immobilie auch für Vermieter. Eine effiziente Dämmung hält im Winter die Wärme im Haus und schützt im Sommer vor Hitze, Mineralwolle schützt zudem vor Lärm und verbessert den passiven Brandschutz. Unter www.der-daemmstoff.de gibt es weitere Informationen. *djd*



Zuerst das Dach

Die mit Abstand meiste Energie geht beim Einfamilienhaus übers Dach verloren. Hausbesitzer tun deshalb gut daran, zuerst das Dach zu dämmen. Eine Zwischensparrendämmung kann ebenso wie die Dämmung des Dachbodens in Eigenregie erfolgen. Auch die Kellerdecke, Heizungsrohre und Warmwasserleitungen lassen sich schnell selbst dämmen. Die Fassadendämmung ist dagegen meist ein Job für Profis. *djd*





Abkühlung gesucht

Während Neubauten heutzutage ohnehin nach hohen energetischen Standards errichtet werden, stellt die Dämmung für die meisten älteren Gebäude eine sinnvolle Modernisierungsmaßnahme dar - die zudem staatlich weiter bezuschusst wird. So ist es etwa für einen möglichst guten Hitzeschutz wichtig, auf Materialien mit hoher Dämmleistung und Dichte zu setzen. Unter www.ivh.de gibt es viele weitere Informationen zum Thema. *djd*

Balkonkraftwerk

Mit Balkonkraftwerken können sich Mieter an der viel beschworenen Energiewende beteiligen. Die Mini-Solaranlagen sind aber auch für Eigentümer interessant, die sich eine größere PV-Anlage auf dem Dach nicht leisten können oder wollen. er Speicher bietet die Möglichkeit, tagsüber produzierten Strom auch abends oder nachts zu nutzen. Beim Kölner Anbieter für Balkonkraftwerke Yuma gibt es Komplettssets mit unterschiedlichen Speichern, Infos: www.yuma.de. *djd*

volksbanking.de

Mit Energie in die Zukunft!

Der Schritt in die Zukunft – energetisches Modernisieren.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Nachhaltig Wohnen – energetisches Modernisieren

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

Volksbank Darmstadt Mainz



Auch im Bad

Mit Holz kommt die Natur ins Haus: Es wirkt beruhigend, hat eine warme Ausstrahlung und sorgt für gutes Raumklima. Holz hat viele positive Eigenschaften – und sieht dabei dauerhaft gut aus. Als nachhaltiger Fußboden ist das natürliche Material schon seit Jahrhunderten der Werkstoff für komfortables Wohnen. Hochwertige Holzböden setzen mittlerweile sogar in Küchen oder Badezimmern trendige Akzente. Mit gutem Recht, denn edles Naturholz ist spürbar eine Wohltat für die Füße. Gleichzeitig kompensiert es Temperaturschwankungen und reguliert die Luftfeuchtigkeit im Raum. Ein gut behandelter Holzboden hält etwas Feuchtigkeit aus, auch Wasserspritzer sind kein Problem. Weitere Informationen zum Thema gibt es online unter www.bona.com. *txn*



Pflegefreier Lack

Holzböden gelten als ökologisch, wohngesund und komfortabel. Um dauerhaft gut auszusehen, ist es wichtig, das Holz regelmäßig zu pflegen und zu schützen. Das gilt vor allem für stark frequentierte Eingangsbereiche und Laufwege, wo das natürliche Material besonderen Belastungen ausgesetzt ist. Um den Pflegeaufwand zu reduzieren, hat der schwedische Holzbodenspezialist Bona einen hochwertigen wasserbasierten 2-Komponenten-Lack für alle Holzböden entwickelt, die starker Beanspruchung und Verschleiß ausgesetzt sind. *txn*



Länger fit halten

Vor allem in der kalten Jahreszeit, wenn feuchter Schmutz von draußen ins Haus gelangen könnte, sollten einige Tipps beachtet werden. Als erstes gilt: Holzböden generell möglichst nicht mit Straßenschuhen betreten. Mit zwei Fußmatten – draußen vor der Eingangstür für gröberen Schmutz und noch einmal innen eine zweite – lässt sich der natürliche Bodenbelag gut vor Nässe und Kratzern schützen. Verschmutzungen oder feuchte Stellen am besten gleich entfernen und im Eingangsbereich häufiger staubsaugen. Ist das Holz fleckig, sollte es mit wenig Wasser und einem speziellen Reiniger gepflegt werden. Wer es sich leicht machen möchte, greift zum Spray Mop des schwedischen Holzfußbodenspezialisten Bona. Das durchdachte Haushaltsgesetz ist sofort einsatzbereit und reinigt ohne Wasser sehr gründlich und umweltschonend. Es kann wahlweise mit gebrauchsfertigen milden Parketreiniger oder Reiniger für geölte Oberflächen benutzt werden. Haben sich bereits Mikrokratzer auf dem Holz gebildet, lassen sich diese nach dem Reinigen mit einem Parkett Polish beseitigen. *txn*



Krallen & Parkett

Ein Holzboden ist robust und besticht durch eine warme Oberfläche. Geölte Parkettböden aus Eiche, Buche oder Esche sind besonders robust und sogar für Hundepfoten gut geeignet. Doch irgendwann hinterlassen die Vierbeiner erste kleine Spuren auf dem Parkett. Wer mit Hunden oder Katzen zusammenlebt, sollte seinen Holzboden gut pflegen, damit das natürliche Material lange seine Schönheit behält. Wichtig ist das tägliche Absaugen des Bodens. Zudem empfehlen sich zwei gute Fußmatten im Eingangsbereich, eine außen, eine innen. Bei größeren Verschmutzungen oder Flecken immer gleich nebelfeucht wischen. Wenn sich kleine Risse gebildet haben und auch die Politur nicht mehr hilft, steht eine professionelle Sanierung des Bodens an, der danach wieder wie neu aussieht. Dafür schleifen Profis das Holz staubfrei ab und können auf Wunsch sogar die Farbe ändern. Zum Schluss wird dann eine Versiegelung aufgebracht. *txn*

Richtige Pflege für Möbel

Theoretisch können sie viele hundert Jahre alt werden: Holzmöbel stehen für ökologisch orientierten Wohnkomfort. Um richtig alt und zu „Erbstücken“ werden zu können, müssen sie jedoch regelmäßig gepflegt werden. Am Anfang werden die Oberflächen angeschliffen, damit die Oberfläche trocken und sauber wird und aufgestellte Holzfasern entfernt werden. Hierfür feines Schleifpapier mit einer 180er oder 220er Körnung verwenden. Auch sogenanntes Schleifvlies eignet sich. Dabei in Richtung der Holzmaserung arbeiten. Im nächsten Schritt wird das Holzwachs (von Bondex) mit einem fusselfreien Lappen oder Pinsel aufgetragen. Hierbei sollte in Kreisbewegungen in Richtung der Holzfasern gearbeitet werden. Nach 10 Minuten überschüssiges Wachs mit einem sauberen Lappen in Richtung der Holzmaserung abnehmen. Je nach Saugfähigkeit des Holzes diesen Vorgang nach einer Trocknungszeit von etwa 24 Stunden noch einmal wiederholen. Ist das Möbelstück getrocknet, wird es mit einem fusselfreien Tuch poliert. Infos: www.bondex.de. *txn*



Textabschnitt	spanischer Männername	Unterwasserpflanze	Soße	Mutter der Nibelungenkönige	Jägerucksack	geweihter Osterzweig	Dachwinkel	Tierhatz	Insel im Stillen Ozean	Hirnstromkurvenmesser	Teil des Gesichtes	spanisch: Milch	brutaler Rohling	
ein Balte			7		Jubelwelle im Stadion (2 W.)			Ausmaß, Umfang	Farbmuster auftragen				Essen probieren	
ein Fest begehen						Nachricht					Zimmerwinkel	10		
Prunk			1	Windstoß							vietnam. Provinzhotl. (Qui ...)			
Polizei-sonder-einheit (Kw.)			Stück für das Lichtspielhaus								Figur bei Gershwin			
Stadt in Polen											ägyptische Pyramidenstadt	verlangsamte TV-Darstellung	2	
US-Bundesstaat	Hackfleischgericht (franz.)	chem. Zeichen für Neon									ugs.: einen		Provinz Südafrikas	
	11			deutsche Vorsilbe: schnell							Bleibuchstabe (Druck)	Obacht	spanischer Artikel	
													8	
Beginn d. christlichen Lebens		poetisch: England		populär	Strumpfadstärke (Kw.)			Kose-name e. span. Königin	Abk.: Mittel-läufer	asia-tischer Reit-ochse	persönliches Fürwort (3. Fall)	Frauen-kurz-name		
deutsche Klein-in-sel-gruppe								Staat in West-afrika			chinese-sche Schule		italie-nischer Alpen-gipfel	
				german. Gott ohne Sehkraft	Schutz vor Hundebissen							Heiden-gedicht		
Teil der Ritter-rüstung	Volkstamm in Uganda											Reiz-leiter	5	
US-Schau-spieler (de ...)												Maß der Magnet-feld-stärke	das Unsterb-liche (Mz.)	
Dechif-frier-schlüssel														
				Oratorium von Handel								schotti-scher Volks-tanz		
Fremd-wortteil: mit	Rufname d. 'Hair'-Sängerin Kramer											engl. Litera-turhistoriker †	Alpwirt-schaft	
eine Kaiser-pfalz												boshafte Schan-den-freude	Fremd-wortteil: Luft	inklusiv
Frage-wort	Elektronen-röhre	krüm-men, biegen		engl. Fürwort: es										6
					Strom durch Nord-Spanien	Nahrung des Wildes		Haut-verlet-zung	fest ge-spannt	weißes liturgi-sches Gewand		Gründer der Sowjet-union		
Winzer-betrieb								nicht völlig				geistliches Volkslied im MA	int. Kfz-K. Tunesien	
					schweiz. Presse-agentur (Abk.)	griechi-sche Vorsilbe: Stern				schweiz. Ski-springer-zentrum		Führer durch Fahr-rinnen		
ehem. Einheit für den Druck		Schlim-mes						chem. Zeichen für Ruthenium	Brenn-stoffe				Pferde-zuruf: links!	
bayr., österr., auch, dito											Brüsseler Statue, Manne-ken ...		9	englisch, span.: mich, mir
Stadt in Öster-reich					Urteils-anfechtung							ein Land-fahrer-volk		

Der EINE für DIE EINE!

Verliebt - verlobt - verheiratet
...und die Ringe gibt's bei uns!

VOGELSANG
Schmuck mit Charakter

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

Gewinnen Sie mit dem **A⁴FORMAT** SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN

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

Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel mit Namen und Telefonnummer bis zum 21. Juli 2024 senden an: agentur stilEcht GmbH, Schillerstraße 2, 64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: gewinnspiel@agentur-stilecht.de

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

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

WER WAR'S?

Am 19. Juli 1834 wurde unsere gesuchte Persönlichkeit in Paris als erstes von fünf Kindern der Familie geboren. Sein Vater leitete in der französischen Hauptstadt die Niederlassung der familien-eigenen Bank. Das Juli-Kind besuchte das Collège Louis-Le-Grand und begann anschließend ein Jurastudium, das er jedoch zugunsten der Malerei abbrach. Er wollte auch auf dem Gebiet der Historienmalerei brillieren, erhielt jedoch vom Publikum des "Salon de Paris" eine bittere Abfuhr. Später lernte er die Maler Cézanne, Manet und Renoir kennen. Seine Reise in die USA im Jahr 1872/73 zu seiner Familie, die im Baumwollgeschäft tätig war, inspirierte ihn zu einem berühmten Kunstwerk. 1874 organisierte er eine Gegenveranstaltung zum "Salon" mit berühmten Impressionisten. Nach seinem Tod am 27. September 1917 wurde sein immenses Werk erst richtig offenbar: Er hatte in den letzten Jahren seines Schaffens außer den impressionistischen Bildern und diversen Fotografien eine Vielzahl an Plastiken aus verschiedensten Materialien gefertigt, die entgegen seinem Willen auf Wunsch seiner Erben (er hatte keine Kinder) abgesehen wurden.



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

Strähnen bei uns schon ab 27 Euro!



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

ABEE FKNN ORR		ABE EMO	ASS	EL
AABL				
EEMS				
ORS				AEEG INNN
BEINR			HIM	
AEEFH		IM		
KM			ABEN	
DEEN				
ENSUV	EEH INNS	BDEGG LLOU	ESU	ADER
	E			
CELNU	I	ELMNU	ADN	ADE NRU
	N		EGILO	KW
EEL MNO	S	AEKL	AKOR	
	E			UW
EEGHL	H			AG OR
EGK	E		GIOR	
AAEG HNNR	N			

4 Tage-WOCHE + 3 Tage WEEK-END = MEHR ZEIT FÜR DICH!

Wir suchen:

KFZ-Mechatroniker (m/w/d)

Service-Mitarbeiter (m/w/d)



RENAULT



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

A4-FORMAT IM AUGUST 2024:



Wohnfühlmomente

Das Leben kann so gemütlich sein!

Gepflegt gechillt

Ab geht die Sommerparty

Sommergarten

Grün und bunt auch bei Trockenheit

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: © EdNurg - stock.adobe.com

Wenn nicht anders vermerkt, wurden uns die Fotos von den betreffenden Einrichtungen, Unternehmen und Veranstaltern etc. zur Verfügung gestellt.

A4 FORMAT ist ein Lifestylemagazin für die Region Rhein-Main und Neckar. Es erscheint monatlich und ist kostenlos an verschiedenen Auslagestellen erhältlich. Zudem ist das Magazin für 36 Euro pro Jahr (inklusive Mehrwertsteuer und Versand im Inland) im Abonnement zu erhalten. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Copyrights liegen bei der agentur stilEcht GmbH. Nachdruck, elektronische Speicherung und Verbreitung, auch auszugsweise bedürfen der Einwilligung der agentur stilEcht GmbH. Eine Verwertung ohne die Einwilligung der agentur stilEcht GmbH ist strafbar. Zitate nur mit Quellenangaben. Alle Rechte vorbehalten. Unverlangt eingesandte Manuskripte, Illustrationen und Fotos sind der Redaktion willkommen, jedoch wird dafür keine Haftung übernommen. Bei Nichterscheinen des Magazins durch höhere Gewalt oder Arbeitskampf besteht kein Anspruch auf Rückerstattung oder Minderung des Bezugspreises.

Lösung der Rätsel der Ausgabe im Juni 2024

Lösungswort:
RITTMESTER

Der Gesuchte war:
 Carl Diem (* 24. Juni 1882 in Würzburg; † 17. Dezember 1962 in Köln) war ein deutscher Sportfunktionär, -wissenschaftler und Publizist.

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

Unser Juni-Gewinner:
 Sabine Taube, Darmstadt

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

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

Kaviar









muss es nicht immer sein.



Aber wenn es um Ihre Werbung geht:

Warum nicht?



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



EBERSTÄDTER SOMMERDINNER

IN WEISS

13. JULI 2024 19:00 UHR

Auf dem Eberstädter Marktplatz

Weitere Infos auf:

www.eberstadt-gewerbeverein.de