



# FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



# Und jetzt?

**SO WILL ICH LEBEN**  
Tipps für Junggebliebene

**RAUS GEHT'S**  
Unterwegs im November

**ÜBERBACKEN**  
Herzhaft lecker genießen

# Ein anderes Leben



*Apitz*



[www.apitz-art.de](http://www.apitz-art.de)

## SO WILL ICH LEBEN

- Einfach leben: Tipps für jetzt und später 5
- Nicht richtig alt: Vor allem nicht untätig 6
- Check: Wie soll's werden? 8
- Dabei sein: Das Leben genießen 12

## ÜBERBACKEN

- Alles Käse: Cremig und frisch 16

## GRÜNER DAUMEN

- G & Grün: Bäume fit halten 20

## RAUS GEHT'S

- Südhessen: Unterwegs im November 22

## DEN HERBST EINFANGEN

- Deko & Co.: Farben gestalten die Laune 26

## KREUZ & QUER

- Die Denksport- & Rätselseiten 32

- Vorschau 34
- Impressum 34



# Denken

ist Reden mit sich selbst.

Immanuel Kant (1724 - 1804)

Seien wir ehrlich: Niemand mag den November. Er ist sozusagen das Schmuttelkind unter den zwölf Monaten. Nicht mehr richtig Herbst und noch kein Winter, oft mieses Wetter, das sprichwörtliche Novembergrau. Auf dem Schulhof musste der kleine November sein Pausenbrot gewiss allein füttern. Und dann noch die Gedenktage: Allerheiligen, Allerseelen, Totensonntag – ein Festival der frohen Stimmung. Den November braucht keiner! Oder doch?

Ich plädiere für etwas Milde und Verständnis. Ist der November nicht der Übergang in die kalte Jahreszeit, der uns unmissverständlich daran erinnert, dass nicht an jedem Tag die Sonne scheint und wir uns auf kühlere Tage einstellen sollten? Für unsere Vorfahren war das noch wirklich wichtig. Damals gab es keine Zentralheizung und keinen Supermarkt, der beständig das Essen aus aller Welt vorhält. Damals galt Vorsorge als lebensrettend. Unsere Ahnen waren samt und sonders das, was wir heute despektierlich Prepper nennen. Die Alternative war der Tod im Winter.

Und außerdem: Ist es so schlecht, wenn uns ein Monat daran erinnert, wen wir verloren haben und daran, dass auch unsere Existenz endlich ist? Wie anders als mit dieser Erkenntnis sollte der Antrieb entstehen, seine Tage zu nutzen und etwas aus seinem Leben zu machen? Diese Erkenntnis macht jeden unserer Tage wertvoll und das Leben lebenswert. Gönnen wir uns also einmal im Jahr einen Monat zum Innehalten und zur Ruhe kommen. Willkommen im November!

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

Ihr Andreas Giese  
Herausgeber





# So

## will ich leben!

### Tipps für jetzt und später

Ab 50 beginnt ein ganz besonderer Lebensabschnitt – eine Phase, in der man die Früchte seines Lebens erntet und bewusst genießen kann. Es ist die Zeit, in der die Prioritäten klarer werden und Genuss und Lebensfreude im Vordergrund stehen. Ob gutes Essen, Reisen in ferne Länder oder quirlige Städte oder entspannte Momente in der Natur – jetzt zählt, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

© drubig-photo

Gesundheit spielt dabei eine zentrale Rolle. Mit einem aktiven Lebensstil und einer bewussten Ernährung kann man sich auch in den besten Jahren vital und fit fühlen. Bewegung, frische Luft und Achtsamkeit helfen, Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Doch auch das seelische Wohlbefinden ist entscheidend. Beziehungen pflegen, Zeit für sich selbst nehmen und das tun, was einem Freude bereitet, tragen zur inneren Zufriedenheit bei.

Ebenso wichtig ist die finanzielle Absicherung. Wer weiß, dass er für die Zukunft gut vorgesorgt hat, kann die Gegenwart sorgenfrei genießen. Eine solide Altersvorsorge und ein verlässlicher Versicherungsschutz geben das beruhigende Gefühl, für jede Situation vorbereitet zu sein.

Genießen Sie das Leben in vollen Zügen – denn das Beste kommt erst noch! ase



## Nicht richtig alt – aber vor allem nicht untätig!



### Flexibel mit Wohneigentum

Mietwohnungen sind in vielen Teilen Deutschlands rar und entsprechend teuer. Stattdessen kann für viele der Kauf einer Immobilie die Lösung sein, schließlich sind die Bauzinsen in den vergangenen Monaten gesunken. Bei der Suche nach einer Eigentumswohnung oder einem Haus sollte man bewusst an später denken: "Ein Objekt, das zum aktuellen Zeitpunkt nicht den eigenen Bedürfnissen entspricht, tut dies vielleicht zukünftig und lohnt sich mit großer Wahrscheinlichkeit als Wertanlage oder Einnahmequelle", sagt Henrik Ciolkiewicz, Spezialist für Baufinanzierung bei Dr. Klein. Grundvoraussetzung für den Kauf einer Immobilie ist, dass sich Kaufinteressierte ihrer finanziellen Möglichkeiten bewusst sind. Idealerweise sind zehn bis 15 Prozent des Kaufpreises als Eigenkapital vorhanden. *djd*

# Tanz dich fit!

„Tanzen ist die beste Medizin“ - und warum das so ist, beschreibt Julia F. Christensen in ihrem gleichnamigen Buch. Zu tanzen ist tief in uns Menschen verwurzelt. Sobald ein vertrauter Rhythmus erklingt, wollen wir uns bewegen und sei es nur ein Klopfen mit den Fingern, ein Wippen mit den Füßen oder ein Nicken mit dem Kopf. Neurowissenschaftler gehen sogar soweit und sagen: Das Gehirn will tanzen.

Tanzen, Bewegung zur Musik, ist für jedes Alter geeignet. Babys werden ruhiger, wenn sie Musik hören und dabei geschaukelt werden, Kleinkinder wippen fröhlich im Takt. Tanzen stärkt das „Wir-Gefühl“ bei Paaren. Tanzen ist soviel mehr als nur Bewegung zur Musik.

Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern ist gesund! Herz und Immunsystem werden gestärkt, Rücken und Gelenke bewegt, der Kalorienverbrauch steigt, Motorik und Koordination werden trainiert. Studien beweisen, dass Tanzen gegen das Vergessen hilft und sich positiv auf den Alterungsprozess auswirkt. Außerdem hilft es, beweglich zu bleiben.

Tanzen ist Gemeinschaft – gerade im Alter ist es eine Abwechslung zum Alltag und fördert die sozialen Kontakte. Auf Senioren abgestimmte Tanz- und Bewegungskurse schonen die Gelenke und halten die Muskeln geschmeidig. So kann man mit viel Spaß etwas für sein Wohlbefinden tun! *PR*



tanzFit – tanzen im besten Alter!

**Tanzen ist die beste Medizin – für jedes Alter geeignet!**

**Wer tanzt bleibt jung!**

**MOVITA** – Mobilität – Vitalität und Tanz ist unser sportliches Angebot für Damen die gerne mit Spaß trainieren möchten. Ohne hüpfen, ohne Bodenelemente werden alle Muskelgruppen auf tolle Musik trainiert und in Schwung gehalten.

**AGILANDO** – nennt sich unser Tanzprogramm! Von Walzer bis Cha Cha lernen wir zu taktvoller Musik, Rhythmus und Bewegungen aus dem Welttanzprogramm.

Es darf jederzeit unverbindlich geschnuppert werden!



64297 Darmstadt-Eberstadt  
Telefon: 06151 / 59 63 53  
info@tanzschule-stroh.de  
www.tanzschule-stroh.de



**MOVITA**<sup>®</sup>  
Mobilität · Vitalität · Tanz

## Nur für echte Checker

Wer im Alter in eine Senioren- einrichtung umziehen möchte, steht vor einer großen Entscheidung. „Der Umzug will wohl- bedacht sein: Schließlich gibt es viele Anbieter auf dem Markt mit erheblichen Unterschieden in Kosten und Leistungen“, gibt Petra Hellenthal zu bedenken, Geschäftsführerin der Augustinum Seniorenresidenzen mit 23 Häusern in ganz Deutschland. „Gründliches Vergleichen lohnt sich.“ Unter [www.augustinum.de](http://www.augustinum.de) zeigt eine Checkliste, auf welche Punkte man bei der Auswahl achten sollte.

**Lage und Wohnung:** Größe und Ausstattung der Wohnung müssen zu den eigenen Bedürfnissen passen: Je nachdem, ob man allein oder zu zweit ein- zieht, mit Haustier oder ohne, einen Balkon oder eine Terrasse bevorzugt. Ideal ist es, wenn man seine Möbel mitnehmen kann und sich nach eigenen Wünschen einrichtet. Eine kleine

Küche sollte aber bereits einge- baut sein. Lebensmittelladen, Bank, Friseur und Arztpraxis soll- ten in der Nähe liegen, zudem ist eine Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel wichtig für eige- ne Aktivitäten wie auch Besuche von Familie und Freunden.

**Betreuung und Pflege:** Der Empfang sollte 24 Stunden am Tag besetzt und Pflegekräfte soll- ten vor Ort sein, sodass auf Not- rufe sofort reagiert werden kann. Auch tagsüber sind verlässliche und vertraute Ansprechpartner wichtig, die sich um große und kleine Fragen kümmern können. Falls ein Pflegebedarf auftritt, sollte in einer guten Seniorenre- sidenz ein Pflegedienst in die ei- gene Wohnung kommen. Auch ein Angebot, das Pflegekosten begrenzt, kann entscheidend für die Auswahl sein.

**Leistungen und Kosten:** Ganz entscheidend ist ein Vergleich, was im Pensionspreis inbegrif-



fen ist: Was ist neben der reinen Warmmiete inklusive? Eine Mahl- zeit im Restaurant am Tag, Woh- nungsreinigung, Kurse, Sport, Schwimmbad, Übergangspflege im Krankheitsfall, Seelsorge und einige Kulturveranstaltungen? Oder muss man für alles extra zahlen? Auch mögliche Kosten für Pflege sollten einkalkuliert werden. Wer sich für eine Seni- orenresidenz entschieden hat, sollte einige Tage zur Probe wohnen. *djd*

**Aktivität und Kultur:** Beim Durchblättern des Kulturprogramms einer Seniorenresidenz lohnt sich ein genauer Blick: Wie viele Ver- anstaltungen finden statt und treffen sie meinen Geschmack? Or- ganisiert die Einrichtung Ausflüge oder Reisen? Ist das Haus auch offen gegenüber Gästen und integriert es die Menschen aus der Nachbarschaft? Gibt es weitere Angebote wie Sport- und Hob- bygruppen?





Ein aktives soziales Umfeld im Rentenalter hält länger fit.

## Gleitsicht am besten vom Augenoptiker

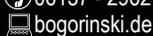
Wer häufig oder auch nur gelegentlich Kontaktlinsen trägt, muss mit fortgeschrittenem Alter nicht auf deren Vorteile verzichten. Multifokale Kontaktlinsen verfügen wie die Gleitsichtbrille über verschiedene Sehzonen, ihre Funktionsweise ist jedoch etwas anders.

Damit das stufenlose Sehen einwandfrei funktioniert, ist die individuelle Anpassung beim Augenoptiker unerlässlich und bei einem Online-Kauf nicht umsetzbar. Verzichtet man auf eine individuelle Anpassung beim stationären Augenoptiker, können nicht nur ernsthafte Sehprobleme auftreten: Nicht ohne Grund müssen Online-Brillenhändler beim Kauf einer Gleitsichtbrille im Internet darauf hinweisen, dass diese eine Gefahr im Straßenverkehr darstellen kann. Weitere Informationen auf [www.innungsoptiker.de](http://www.innungsoptiker.de). spp-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](mailto:info@bogorinski.de) 

# Vorsorgen statt verzichten

1.278 Euro monatlich bei Männern, lediglich 1.072 Euro bei Frauen: Das sind die Durchschnittsrenten, die Ruheständler aktuell in Deutschland beziehen. Schon diese Zahlen machen deutlich, dass private Vorsorge notwendig ist, um später den Lebensstandard von heute halten zu können. Genauso wichtig ist es, rechtzeitig anzufangen – und dazu die persönliche Versorgungslücke zu ermitteln.

"Wer sich allein auf die staatliche Rente verlässt, wird sich im Alter drastisch einschränken müssen – Reisen, Konzertbesuche und andere Freizeitaktivitäten sind dann kaum noch drin", betont Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. "Als Faustregel gilt, dass rund 80 Prozent des jetzigen Nettoeinkommens im Ruhestand notwendig sind, um den gewohnten Lebensstan-

dard zu halten." Um die individuelle Versorgungslücke zu errechnen, sollte man im ersten Schritt die voraussichtliche Bruttorente kennen. Sie wird in der einmal jährlich versandten Renteninformation aufgeführt. Wichtig: Von diesem Betrag sind noch Kranken- und Pflegeversicherung sowie Steuern mit insgesamt etwa 20 Prozent abzuziehen. Auf der Haben-Seite kommen im Idealfall weitere zukünftige Einkünfte hinzu, beispielsweise eine Betriebsrente, Renten aus berufsständischen Versorgungswerken oder private Versicherungen. Auch monatliche Mieteinnahmen oder Auszahlungen aus Sparverträgen können das Ruhestandseinkommen erhöhen. Um die Finanzsituation im Alter zu bewerten, sind als nächstes die späteren Ausgaben realistisch einzuschätzen. Der 80-Prozent-Wert gilt als Richtschnur, kann aber individuell unterschiedlich ausfallen. *djd*



## Bonus-Programme der Krankenkassen nutzen

Gesund leben und dafür Geld bekommen – das geht. Krankenkassen bieten mit Bonusprogrammen finanzielle Anreize für Versicherte, aktiv ihr Wohlbefinden zu fördern, indem sie Vorsorgetermine wahrnehmen, Sport treiben oder einen normalen BMI halten. Die genauen Bedingungen variieren je nach Krankenkasse. „Wer Gesundheitskurse besucht, Impfungen auffrischt oder zur Früherkennung geht, kann sich und seine Familie bei uns mit dem IKK Bonus mit bis zu 500 Euro pro Jahr belohnen“, sagt Juliane Mentz, Pressesprecherin der IKK classic. Alternativ zum Geldbonus können sich Versicherte zum Beispiel auch private Zusatzversicherungen bezuschussen lassen. Mehr unter [www.ikk-classic.de](http://www.ikk-classic.de). Wichtig ist, dass alle Aktivitäten von Arztpraxen, qualifizierten Kursanbietern oder Apothekern bestätigt werden. *djd*

### Plaudercafé für Senioren:

Das nächste Plaudercafé für ältere Mitbürger findet am Donnerstag, den 21.11.2024, von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr statt. Das Plaudercafé findet im Mehrzweckraum Karlstraße 2 in Heppenheim statt. Einfach plaudern, treffen und sich die Zeit bei Kaffee und Kuchen vertreiben. *red*

# Haben Sie gut geschlafen?

## Was einen gesunden Schlaf ausmacht

Fast jeder dritte Erwachsene leidet öfter oder ständig unter Rückenbeschwerden. Vor allem schmerzt die Lendenregion, Schultern und Nacken sind verspannt. 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, wenn die Knochen während des Schlafs nicht richtig 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.

Im Bettenstudio von Gerlach Living in Reinheim können Sie 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 ausgemessen 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.

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.

Gerlach Living bietet hochwertige Bettssysteme von Röwa und Selecta in Markenqualität, in Deutschland hergestellt und in einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Unter [www.gerlach-living.de](http://www.gerlach-living.de) können Sie sich einen Überblick über die Produkte für das gesunde Schlafen informieren.



### Öffnungszeiten

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

Mittwochnachmittag  
geschlossen

[gerlach-living.de](http://gerlach-living.de)

### Alles, was Sie für einen gesunden Schlaf brauchen:

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

T.: 06162-919522

Darmstädter Str. 51 | 64354 Reinheim



### Wer ist Vorbild?

Das richtige und effektive Putzen will gelernt sein. Bei der Suche nach praktischen Tipps zum Sauberhalten steht für eine klare Mehrheit die eigene Mutter an Nummer eins. Dieses Ergebnis fördert die aktuelle Putzstudie zutage, die Dynata im Auftrag von Kärcher in Deutschland und neun weiteren Ländern mit Personen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren durchgeführt hat. Eine beeindruckende Zahl: Hierzulande haben 84 Prozent der Befragten die Reinigungskompetenz von ihrer Mutter erlernt. Bei jüngeren Menschen gewinnen soziale Medien stark an Bedeutung. Bei den 25 bis 34-Jährigen beispielsweise nutzen 47 Prozent regelmäßig die Videoplattform YouTube, um sich Putz-Know-how anzueignen. An Haushaltstipps auf TikTok orientieren sich vornehmlich befragte Personen unter 24 Jahren. *djd*

## Schatz für die Familiengeschichte

Geschichten sind ein uralter Teil der menschlichen Kultur. Sie unterhalten nicht nur, sondern schaffen Erinnerung und Bedeutung. Mehr noch: Sie sind für die menschliche Existenz nachweislich von zentraler Bedeutung, denn im Kern geht es darum, miteinander zu kommunizieren und so eine emotionale Verbindung zu schaffen. Umso wichtiger ist es, Geschichten für die Ewigkeit zu bewahren. Genau das macht „Geschichtenretter“. Das Kölner Start-up dokumentiert Familiengeschichten pro-

fessionell per Video. Oft sind es ältere Menschen, die sich auf diesem Wege mit ihrer Biografie auseinandersetzen. Um den Menschen das Erzählen zu erleichtern, stellt das Team eine Liste mit Fragen zusammen, von denen sich die Geschichtenerzähler dann welche aussuchen. Aus dieser umfangreichen Liste ist mittlerweile ein Kartenset entstanden. Es enthält über 160 Fragen und Bilder, die dabei helfen sollen, sich an Begegnungen, Momente und Anekdoten zu erinnern. *red*

Hochzeit  
Ehejubiläum  
Kindersegnung  
Beerdigung

Wenn Ihnen  
die Worte  
fehlen,  
bin ich da!



sag's mit  
**MAYER**

Stefan Mayer  
Freier Zeremonien-Redner  
Telefon: 0176 - 56 55 15 40  
www.sags-mit-mayer.de

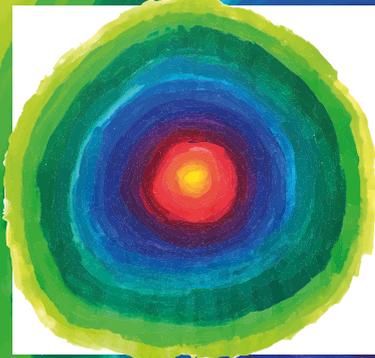
©Lois G&B

## So kommt die Freude am Fernsehen zurück

Die Gründe dafür, dass viele Menschen ihren Fernseher nicht mehr verstehen, sind vielschichtig. Neben eigenen Einschränkungen der Hörfähigkeit spielt dabei die Technik eine wesentliche Rolle. Denn das moderne TV-Design wird immer flacher. Dadurch ist auch der Platz für leistungsstarke Lautsprecher immer knapper bemessen – die akustische Qualität leidet. Hinzu kommt, dass der Ton bei Spielfilmen für große Soundsysteme in Kinosälen optimiert ist. Die Technik zuhause kann damit naturgemäß nicht mithalten. Ein Dauerärgernis für viele Zuschauer ist es außerdem, dass Sender die Werbespots häufig bewusst lauter als das eigentliche Programm aussenden. In der Folge wird permanent die Lautstärke an der Fernbedienung verändert, doch ein noch lauterer Ton sorgt nicht für eine bessere Verständlichkeit. Stattdessen können intelligente Zusatzlautsprecher wie der TV-Sprachverstärker Oskar den Serien- oder Spielfilmgenuss

wieder steigern. Das Gerät dient dazu, Sprache besser und somit verständlicher darzustellen. Die Frequenzbänder, die für die Verständlichkeit von Sprache entscheidend sind, werden automatisch stärker hervorgehoben. Störende Nebengeräusche hingegen werden herausgefiltert und minimiert. Unter [www.faller-audio.com](http://www.faller-audio.com) etwa gibt es mehr Details. *djd*

**Schluss mit schlecht verständlichen Dialogen: Moderne Technik sorgt für einen guten Ton und bringt so den Spaß am Fernsehen zurück.**

**DAS FARBENREICH**  
Kerstin Geduldig-Khalili  
Malbegleiterin · Diplom-Kunsttherapeutin (HKV)

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

Heidelberger Straße 35 · Seeheim  
(Eingang über Fliederweg)  
[www.das-farbenreich.de](http://www.das-farbenreich.de)

**Das Alter gestalten:  
Neue Kraft im Alltag**

© DJD/Alfred Kärcher, © DJD/Sonoro/Andreas Hoffmannbeck



**Mitten im Leben  
durch gutes Hören**

**Hörgeräte  
Henning**  
MEISTERBETRIEB

Auerbach 06251-77 03 66 · Seeheim 06257-999 44 57 · Jugenheim 06257-90 40 70  
[www.hoergeraete-henning.de](http://www.hoergeraete-henning.de)

© kegfire

[www.a4-format.de](http://www.a4-format.de)



## Andere pflegen, selbst gesund bleiben

Pflege bedeutet, sich um das Wohlergehen eines anderen Menschen zu kümmern, und viele Angehörige von Pflegebedürftigen tun das mit großem Einsatz. Was dabei oft zu kurz kommt: auch für sich selbst gut zu sorgen. So achten laut einer Studie der Hochschule Osnabrück im Auftrag des Sozialverbands VdK nur vier von zehn Pflegenden auf die eigene Gesundheit. Informationen zum Thema finden sich etwa in der Broschüre „Gesund bleiben bei der Pflege“ unter [www.pflegeberatung.de/infomaterial](http://www.pflegeberatung.de/infomaterial).

- 1. Genug Schlaf und Bewegung:** Ob Wandern, Tanzen, Gartenarbeit oder Sport: Bewegung bietet einen wichtigen Ausgleich und baut Stress ab. Eine ausreichende Nachtruhe sorgt für Erholung.
- 2. Gesunde Ernährung:** Abwechslungsreich und ausgewogen sollte das Essen sein. Es hilft, auf fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu achten.
- 3. Pausen einplanen:** Neben Pflichten sollten im Pflegealltag auch schöne Erlebnisse stehen.

Auszeiten sollten deshalb fest eingeplant werden – von der täglichen Kaffeepause über den Sporttermin oder Spieleabend bis zum Urlaub.

**4. Warnzeichen beachten:** Ständige Müdigkeit, Gereiztheit, Kopf- oder Rückenschmerzen, Ängste und Aggressionen können Zeichen sein, dass man von der Pflege überfordert ist. Dann wird es höchste Zeit gegenzusteuern.

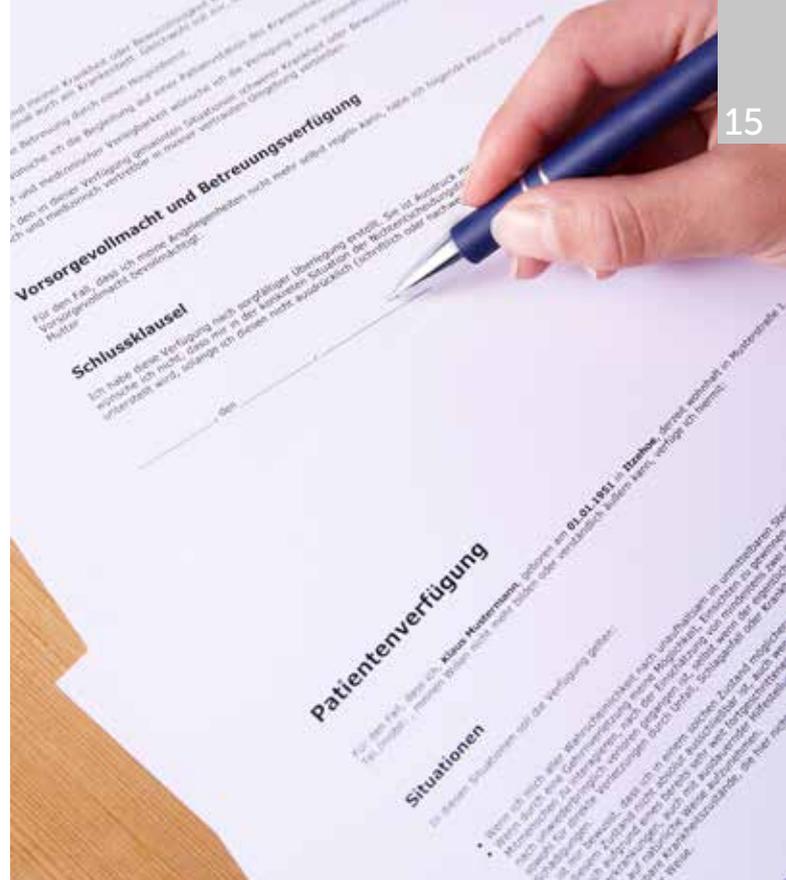
**5. Informieren:** Es gibt viele Möglichkeiten, die häusliche Pflegesituation positiv zu verändern, zum Beispiel geeignete Hilfsmittel und Umbauten in der Wohnung, ein Pflegekurs oder Entlastungsangebote wie eine Haushaltshilfe oder Betreuungsgruppe. Unter der Servicenummer 0800 101 88 00 gibt es kostenlose Präventionsberatung für jedermann.

**6. Hilfe annehmen:** Pflegenden Angehörigen sollten nicht versuchen, alles alleine zu stemmen. Mit einem guten Netzwerk und Vertretung für den Notfall geht vieles leichter. *djd*



## Frühzeitig und rechtssicher vorsorgen

Jeder Mensch hat ein Interesse daran, dass im Falle von Krankheit, Unfall oder einer geistigen Einschränkung die eigenen Wünsche und Vorstellungen im Hinblick auf die medizinische Behandlung und persönliche Betreuung berücksichtigt werden. Sogenannte vorsorgliche Verfügungen sollte man deshalb frühzeitig und rechtssicher erstellen. Ohne diese Dokumente kann es passieren, dass Angehörige oder Ärzte Entscheidungen treffen müssen, die nicht im Sinne des Betroffenen sind, oder dass sogar eine gerichtliche Betreuung durch fremde Personen eingerichtet wird. Rechtsgültige Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen tragen vor allem auch dazu bei, Streitigkeiten und Konflikte innerhalb der Familie zu vermeiden. Eine Vorsorgevollmacht legt fest, wer für eine andere Person was entscheiden darf. Dazu zählen in der Regel geschäftliche, medizinische und persönliche Angelegenheiten. Welche medizinischen Behandlungen erwünscht sind, gehört dagegen in eine gesonderte Patientenverfügung. Das Recht auf Selbstbestimmung bleibt so auch im Ernstfall gewahrt. Fehler in den Formulierungen oder ein arglos ausgewählter Bevollmächtigter können Probleme nach sich ziehen. Spezialisierte Rechtsanwälte helfen dabei, vorsorgliche Verfügungen rechtsgültig zu erstellen. Infos: [www.itzehoer.de](http://www.itzehoer.de). *djd*



Je präziser Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen formuliert sind, desto hilfreicher können sie im Falle eines Falles sein.



volksbanking.de

**VR ImmoFlex**  
Immobilienvermögen nutzbar machen – ohne Teilverkauf

**Klug investieren und das Zuhause bewahren.**

In neue Werte investieren, energetisch sanieren und mehr Rente zur Verfügung haben – im Alter lassen Wünsche nicht nach. Wenn Ihr Vermögen in Ihrer Immobilie steckt, haben wir die clevere Lösung.

- Sie bleiben zu 100 % Eigentümer (kein Teilverkauf)
- Flexible Auszahlung: Einmalbetrag oder monatliche Rente
- Auf Wunsch zahlen Sie nur die Zinsen

Blieben Sie erfolgreicher Weitermacher und informieren Sie sich jetzt!  
[volksbanking.de/immoflex](http://volksbanking.de/immoflex)



**Volksbank Darmstadt Mainz** 

# Überbacken

## Herzhaft lecker genießen

Wenn es Dir nicht gefällt, überback' es einfach dick mit Käse! Dieser Spruch amüsiert das Internet, aber wie so oft ist doch ein Quäntchen Wahrheit dran. Zum einen verdeckt das Überbacken tatsächlich das darunterliegende Essen. Zum anderen löst cremig-flüssiger warmer Käse ein Wohlempfinden aus, das Hirn macht

es sich so zu sagen gemütlich unter Zuhilfenahme des Magens und der Geschmacksknospen. Das machen sich die Schweizer zunutze, wenn sie Fondue oder Raclette auftischen und sich damit die kühle Jahreszeit so angenehm wie möglich gestalten. Das ist "Überbacken in Reinkultur"! *ase*



## Getrennt, bitte!

Verschiedene Käse sollte man am besten von einander getrennt aufbewahren. Zu schnell könnten sie gegenseitig den Geschmack annehmen - und damit einiges an Qualität einbüßen. Außerdem empfiehlt es sich, tatsächlich eine Käseglocke zu nutzen, da sonst nicht nur der Nachbarstinker, sondern gleich der ganze Kühlschrank den Geruch annimmt. À propos Kühlschrank: Entweder kommt der Käse rechtzeitig vor Genuss ins Warme oder wird gleich bei kühler Raumtemperatur gelagert.

## Römisches Käse 2 x 2

Die Römer schon wussten, dass Milch nicht gleich Milch ist. Ihre Logik war: Die Milch von Tieren mit zwei Zitzen ist die reinste. Dazu gehören etwa Ziegen, weshalb auch heute noch der Meckerkäse von Gourmets hochgelobt ist. Tiere mit vier Zitzen geben durchschnittliche Milch, wie eine Kuh. Hat ein Lebewesen mehr als vier Zitzen, ist die Milch für die Käseproduktion ungenießbar. Ein absolutes Highlight auf römischen Tellern war übrigens Kamel-Käse - exquisiter konnten es sich Cicero & Co. nicht vorstellen.



## Käse goes Eis

**Zutaten:** Zutaten für das Gelato: 400 ml Sahne · 100 ml Milch · 70 g Zucker · 50 g Pecorino Romano DOP, gerieben · Walnüsse und grüne Trauben zur Garnitur | Für die Schokoladensauce: 200 ml Schlagsahne · 200 g Zartbitterschokolade

**Zubereitung:** Für die Zubereitung werden Sahne, Milch, Zucker und der geriebene Käse erhitzt, um anschließend in der Eismaschine zu einem cremigen Eis zu verschmelzen. Das Gelato wird anschließend mit knusprigen Walnüssen und süßen Trauben garniert und mit einer samtigen Schokoladensauce verfeinert.





## Schweinemedallions mit Ziegenkäse gratiniert

**Zutaten:** 2 Knoblauchzehen · 1 Chilischote · 4 Zweige Rosmarin · 4 Stiele Thymian · 4 Stiele Oregano · 200 g Kirschtomaten · 200 g Ziegenfrischkäse · 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver · Salz und Pfeffer · 4 Schweinemedallions (à 100 g) · 2 EL Olivenöl · 150 ml Gemüsebrühe

**Zubereitung:** Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Chili waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken tupfen. Von der Hälfte der Kräuter Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Kirschtomaten waschen. Knoblauch, Chili sowie gehackte Kräuter mit dem Ziegenfrischkäse vermengen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Medallions trocken tupfen und rundherum mit Salz würzen. Öl in einem Gourmet-Profitorf erhizen. Medallions darin von beiden Seiten scharf anbraten.

Auf der Oberseite mit der Ziegenfrischkäse-Mischung bestreichen. Mit Brühe ablöschen und Kirschtomaten sowie übrige Kräuter zugeben. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 10 Min. gratinieren und servieren.

**Liebig**

**3 + 1  
ANGEBOT**  
4.11. - 1.12.

*Wir lieben Kreppel!*

Pfungstadt • Bickenbach • Crumstadt • Seeheim • Eberstadt • Stockstadt

# Grüner Dau

## Reiche Ernte

Die letzten Äpfel und Pflaumen sind gerade geerntet – da denken erfahrene Gartenbesitzer bereits an die kommende Saison. Denn mit dem Herbst beginnt der ideale Zeitraum für den fachgerechten Rückschnitt der Obstbäume. So schaffen Gartenbesitzer die Grundlage für gutes Wachstum und üppige Ernten im nächsten Jahr. Voraussetzung für den Rückschnitt ist, dass kein Frost herrscht. „Ein guter Zeitpunkt ist der November. Bei entsprechender Witterung können die Äste von Obstbäumen noch bis in den Februar hinein geschnitten werden. Ab März bis Ende September verbietet dagegen das Bundesnaturschutzgesetz umfassende Rückschnitte zum Schutz brütender Vögel“, erläutert Stihl-Gartenexperte Jens Gärtner.

Zurückhaltung ist beim Obstbaum-Schnitt fehl am Platz. Nach dem Motto ‚viel hilft viel‘ empfiehlt der Fachmann von Stihl ein beherrztes Vorgehen: „Ein kräftiger Rückschnitt regt Obstbäume an, in der neuen Wachstumsperiode wieder kräftig auszutreiben. Bei jungen Bäumen dürfen Äste sogar um bis zu zwei Drittel gekürzt werden“, erklärt Jens Gärtner. Nur bei älteren Bäumen ist etwas mehr Zurückhaltung angebracht. Da diese bei einem starken Rückschnitt zu sogenannten Wasserschossern neigen, die weder Blüten noch Früchte tragen, kommt es hier vor allem darauf an, die Krone auszulichten, damit ausreichend Licht und Luft die tragenden Äste erreichen. *akz-o*



## Grüne Freude für Generationen

Ein neu gepflanzter Baum bereichert den Garten und ist ein Geschenk an die kommenden Generationen. Denn Bäume spenden Schatten und produzieren Sauerstoff. Sie bieten Lebensraum für zahlreiche Lebewesen und tragen zur Stabilisierung des Klimas bei. Und Obstbäume versorgen

uns dazu noch mit köstlichen Früchten und gesunden Vitaminen.

Damit der Baum optimal anwächst und prächtig gedeiht, benötigt er beste Pflege von Anfang an. Dabei spielt die Auswahl der richtigen Pflanze, die zum Standort passt, sowie eine

gute Bodenvorbereitung eine wichtige Rolle. Unter [www.waldleben.eu](http://www.waldleben.eu) gibt es dazu mehr Tipps. Eine Vitalkur wie das Präparat Waldleben fördert zudem das Bodenleben und stärkt die Widerstandskräfte der Pflanze. So kann sie gesund und wuchsfreudig in ein langes Baumleben starten. *djd*

# imen

## Ohne Torf zum Erfolg

Wenn der Garten seinen Winterschlaf beginnt, leben Menschen mit grünem Daumen ihr Hobby wieder verstärkt in den eigenen vier Wänden aus. Da in Herbst und Winter weniger Licht vorhanden ist, verlangsamt sich allerdings auch bei Zimmerpflanzen die Fotosynthese – damit reduziert sich der Bedarf an Wasser und Nährstoffen. Gefragt ist jetzt ein maßvolles Gießen und Düngen. Nicht jedes Grün mag trockene Heizungsluft, bei empfindlichen Zimmerpflanzen empfiehlt sich ein Standortwechsel oder eine Luftbefeuchtung. Wichtig ist zudem ein ausreichend heller Standort: Werden die Blätter der Pflanze heller oder fallen sogar ab, kann dies ein Indikator für Lichtmangel sein.

Zudem kommt es auf eine gute Bodenqualität an. Anders als im Gartenbeet ist man bei Zimmerpflanzen auf gekaufte Erden angewiesen. Schon bei der Auswahl können Freizeitgärtner einen Beitrag zum Natur- und Klimaschutz leisten, indem sie sich bewusst für torffreie Erde entscheiden. Der Grund: Moorböden enthalten mehr als doppelt so viel Kohlenstoff wie alle Wälder der Erde zusammen. Bei der Verwendung von Torf als Blumenerden wird Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>) freigesetzt – mit allen negativen Konsequenzen für das Klima. Torffreies Gärtnern gehört deshalb auch in privaten Gärten und Wohnungen immer mehr zum guten Ton. *djd*

### Tipps

Beim Kauf sollten Pflanzenfans auf die Kennzeichnung "ohne Torf" oder "torffrei" achten. "Torfreduzierte" oder "torfarme" Erden können immer noch bis zu 70 Prozent Torf enthalten. Auch "Bio" heißt nicht immer torffrei. Darüber hinaus hilft ein Blick auf die Inhaltsstoffe, denn die klimafreundliche Erde enthält vorrangig Torf-Alternativen wie Grüngutkompost, Holzfasern, Rindenhumus oder Kokosprodukte.



[www.baumann-gaerten.de](http://www.baumann-gaerten.de)

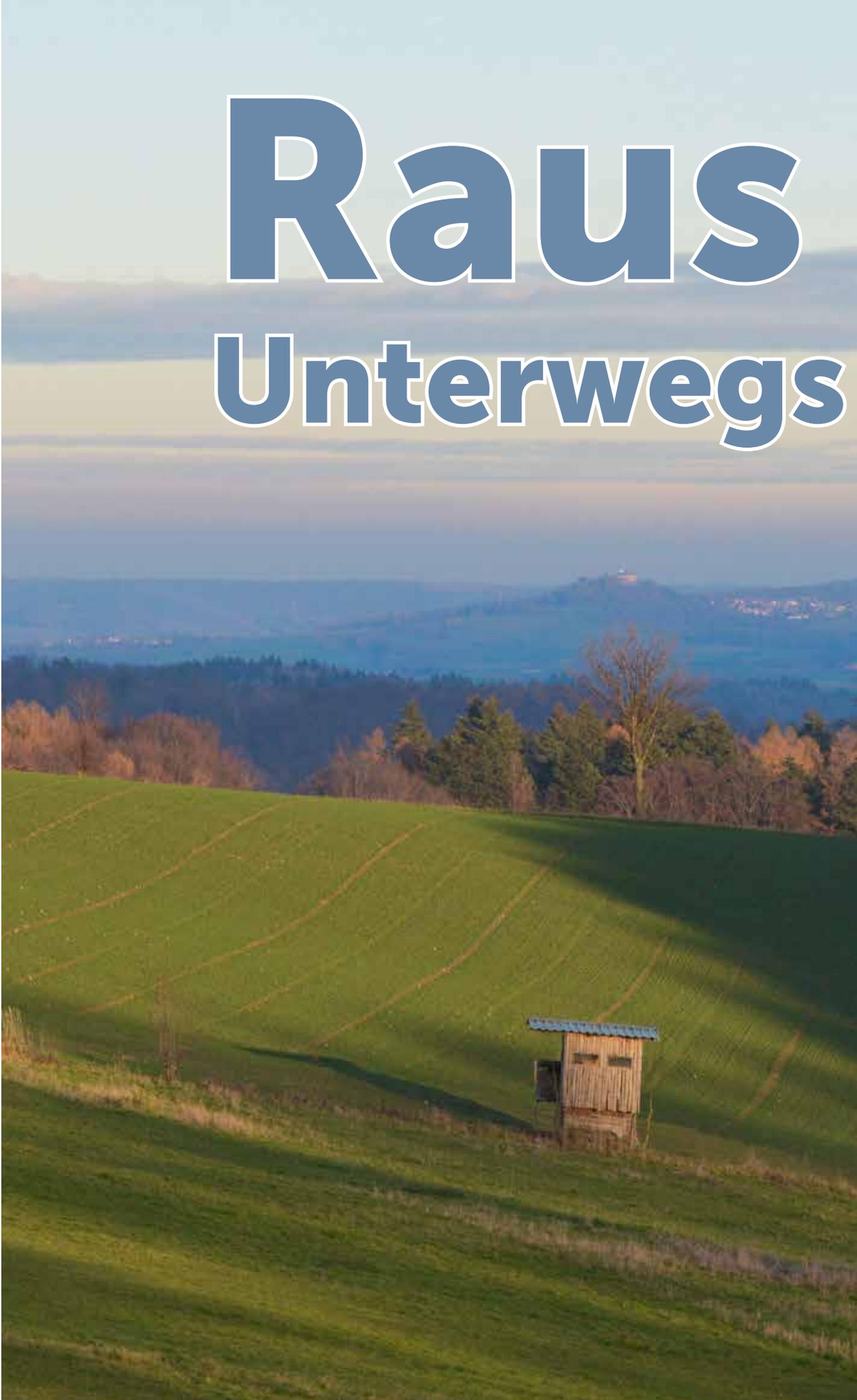
Sehen und **gesehen werden** ist nicht immer das pure Vergnügen

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



# Raus Unterwegs



# geht's im November

## Krimilesung im Pfälzer Schloss

Am Donnerstag, den 28. November lädt das Kulturmanagement der Stadt Groß-Umstadt zur spannenden Krimilesung in das Pfälzer Schloss, Pfälzer Gasse 16 in Groß-Umstadt ein. Der renommierte Autor Benjamin Cors wird ab 20 Uhr aus seinem Bestseller „Krähentage“ lesen. Einlass ist ab 19 Uhr.

Die Lesung im Pfälzer Schloss bietet Krimifans und Literaturbegeisterten die Möglichkeit, den Autor hautnah zu erleben und in die fesselnde Welt von „Krähentage“ einzutauchen. Das historische Ambiente des Schlosses bietet dabei die perfekte Kulisse für diesen spannenden Abend.

Tickets für die Veranstaltung sind an den bekannten Vorverkaufsstellen sowie online unter [www.gross-umstadt.de](http://www.gross-umstadt.de) erhältlich und kosten 10 Euro zzgl. Gebühren. *red*

Der Otzberg im Herbst  
ist immer einen Ausflug  
wert.



## Après Ski Opening

Die See'mer Kerweborsch laden am 8. und 9. November zum "Après Ski Opening" ein. Jeweils ab 18 Uhr wird es die neuesten Pistenhits und eine gut gefüllte Bar hinter dem historischen Rathaus in Seeheim geben. Dieses Jahr haben die Kerweborsch bewusst auf ihr Oktoberfest verzichtet, damit sie mit der Après Ski Party Geld einnehmen können, um nächstes Jahr wieder im gewohnten Umfang ihre See'mer Kerb feiern zu können. Die Kerweborsch freuen sich auf zwei lustig-bunte Abende! *red*

## Heppenheimer Kellerweihnacht

Die Tourist Information veranstaltet in Zusammenarbeit mit den „Altstadtfreunden Heppenheim e.V.“ und Mitgliedern der „Heppenheimer Stadt- und Laternenführergilde“ die 6. Heppenheimer Kellerweihnacht am 29. und 30. November. Um 18:45 Uhr öffnen sich die Tore des Marstalls im Kurmainzer Amtshof. Nach der Begrüßung und Aufteilung der Gruppen geht die Führung los. Die „Kellerlotsen“ führen die Teilnehmer zu unterschiedlichen Kellern und Bühnen in der historischen Altstadt.

Erfahren Sie in den vier Stücken, was Weihnachten mit den biblischen Eltern, sinnentfremdendem Konsum, Krieg und Lyrik zu tun hat. Nach etwa zweieinhalb Stunden finden sich die Zuschauer und Mitwirkenden im Marstall wieder ein. Die Heppenheimer Altstadtfreunde gestalten dies zu einem gemütlichen Beisammensein mit alkoholfreiem Apfelpunsch und kleinen Häppchen.

Tickets sind ab dem 02. November, 10:00 Uhr, in der Tourist Information Heppenheim (Friedrichstr. 21) erhältlich. Alternativ werden sie auch online über das Vorverkaufsportal EVENTIM angeboten. Die Karten kosten 18,00 Euro. Es gibt keine Ermäßigungen. Die Einteilung der Gruppen erfolgt bereits beim Kauf der Eintrittskarten. *red*



Am 29. und 30. November lädt Heppenheim wieder zur Kellerweihnacht ein.

## Abenteuer Schulweg

Für Kinder am Beginn ihrer Schulzeit ist der Weg zur Schule oft ein großes Abenteuer. Doch leider ist er auch mit Gefahren verbunden. Obwohl die Zahl der Schulwegunfälle von 150.000 im Jahr 1998 auf unter 90.000 im Jahr 2022 sank, gehören Kinder weiterhin zu den gefährdetsten Verkehrsteilnehmern. Um Kinder beim sicheren und eigenständigen Bewältigen ihres Schulwegs zu unterstützen, hat der ACV Automobil-Club Verkehr gemeinsam mit der Polizei Köln ein Lernheft entwickelt. Entlang einer spannend erzählten Geschichte werden darin wichtige Verkehrsregeln kindgerecht vermittelt. Das Heft ist im Rahmen der Initiative Schulweg-Champions unter [www.acv.de/schulweg-champions](http://www.acv.de/schulweg-champions) kostenlos verfügbar. *djd-k*



## Kibler liest

Der bekannte Darmstädter Krimiautor Michael Kibler kommt auf Einladung des Kulturbüros der Büchlerstadt am Freitag, 15. November, zu einer Lesung nach Riedstadt. Ab 19 Uhr liest er im Sitzungssaal des Rathauses aus seinem neuestem Krimi „Letzter Atem“, der erst im Oktober dieses Jahres erschienen ist. „Nein, meine Frau hat sich nicht umgebracht“, sagt der Mann zu Privatdetektiv Steffen Horndreich. Er und seine Partnerin Jana Welzer gehen dem Fall nach. Doch die Rechtsmedizin hat keinen Zweifel: Suizid. Im engeren Umfeld der Toten finden sich nirgends Hinweise auf einen Mord. Aber wenige Tage später wird die Schwester der Toten erschossen... Spannung ist garantiert.

Karten für 10 Euro sind im Vorverkauf über Reservix erhältlich. Besonders bequem geht dies online über [www.reservix.de](http://www.reservix.de), oder es können Reservix-Vorverkaufsstellen genutzt werden. Dazu gehören unter anderem der Empfang des Riedstädter Rathauses und der Empfang des Landratsamtes in Groß-Gerau. *red*

## Der Experte

Keine Frage, es gibt schönere Monate als den November, sonnigere, freundlichere, wärmere. Viele Menschen empfinden das typische Novembergrau als ermüdend und demotivierend. Nicht umsonst ist es traditionell der Monat, in dem die Menschen ihrer Verstorbenen gedenken. Aber ist das alles wirklich so trist? Oder ist der November nicht auch der Monat, der uns auf den nahenden Winter einstimmt und uns Zeit gibt, daheim gemütlich beisammen zu sitzen und zu unterhalten? Ist es nicht eine wertvolle Chance, das bisherige Jahr schon einmal Revue passieren zu lassen und zugleich wichtige Weichen für die Zukunft zu stellen? Ich meine, das ist sinnvoll. Mit klarem Blick nach vorn und ohne Scheuklappen darüber nachzudenken, wie das eigene Leben in ein paar Jahren aussehen soll, wie es nach dem Ende der Berufslaufbahn weiter geht und ob wir dafür ausreichend abgesichert sind und vorgesorgt haben. Wenn es hier Lücken gibt, kann das später sehr weh tun. Also rechtzeitig nachdenken, informieren und beraten lassen. Am besten gleich im November! Apropos gute Entscheidungen: Der Kfz-Kündigungstermin am 30. November steht wieder vor der Tür. Zeit für den Wechsel? Informieren Sie sich jetzt bei einem starken, verlässlichen Partner! Bei Ihrem Berater in der Kreissparkasse!



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

Sparkassen-Finanzgruppe  
Hessen-Thüringen



**Das Konto, mit dem man einfach richtigliegt.**

**Banking, leicht gemacht: mit der ausgezeichneten App und unseren smarten Kontoservices.**

**Mehr Infos unter [kskgg.de/privatgiro](http://kskgg.de/privatgiro)**

**Weil's um mehr als Geld geht.**

**Kreissparkasse Groß-Gerau**

# Den Herbst einfangen

Wenn die Tage kürzer, die Nächte kühler und das Laub bunter werden, ist es Zeit, es sich zuhause gemütlich zu machen. Mit gesundem Essen, weichen Decken und hübscher Deko vertreibt man dann die Dunkelheit.

## Sommerliches Grün statt herbstlichem Braun

Wer antizyklisch dekoriert, kann sich die warme Jahreszeit gefühlt ein wenig verlängern. Das Grün passt perfekt zu orangefarbenem Kürbis oder auch Ton in Ton zu Artischocken, die gerade Saison haben.



**BITZ** - Kollektion „Kusinta“, Servierplatte

**Cosy & Trendy** - Kollektion „Backdoor'20s“, Cocktailglas

**Cosy & Trendy** - Fondueset „Fontestic“





Fink Living - Teelicht

GEFU - Teeglas mit Teefilter „Mira“

Fujihoro - Wasserkessel „Cotton“

Cosy & Trendy - Geschirrserie „Etna“, Espressotasse

Peugeot Saveurs - Tagine „Atlas“

GEFU - V-Hobel Julienne „Collect“

Global Wohnen - Polsterbett „Carmen“

**Schaulade**  
Schönes und Schenken  
eberstadt

**Zu Tisch!**  
Oysterblue von Greengate

Das fällt auf, das gefällt! Greengate's Everyday-Serie gibt es in charmantem Oysterblue - und natürlich bei uns!



Schwanenstraße 45 · 64297 DA-Eberstadt · Tel.: 06151 - 504 41 50 · [www.schaulade-eberstadt.de](http://www.schaulade-eberstadt.de)



## Stilvoller Raumgewinn

Schiebetüren sind heimliche Stars in der Inneneinrichtung: Sie ermöglichen platzsparende Durchgänge, unterstützen Barrierefreiheit und sind auch optisch ein Blickfang in jeder Wohnung. Da die Türflügel beim Öffnen keinen Stellplatz im Raum belegen, sondern lautlos an der Wand entlanggleiten, stellen sie eine smarte Lösung gerade bei begrenztem Platz dar. Die Schiebetüren etwa von Türenheld.de gibt es in zahlreichen Ausführungen, ob in klassischem Weißlack, aus Glas oder in Holzoptik. Gleich doppelt schön sind zweiflügelige Schiebetüren für den großen Auftritt. Unter [www.tuerenheld.de](http://www.tuerenheld.de) etwa gibt es mehr Details, eine direkte Bestellmöglichkeit und eine nützliche Anleitung zum Einbau von Schiebetüren. *djd*



## Gute Belüftung

Ein gesundes Raumklima ist entscheidend für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Die richtige Belüftung von Häusern und Wohnungen spielt dabei eine zentrale Rolle. Regelmäßiges Lüften hilft, die Luftqualität zu verbessern, Schadstoffe abzubauen und die Luftfeuchtigkeit zu regulieren. Dies ist besonders wichtig, um der Schimmelbildung vorzubeugen, die durch überhöhte Feuchtigkeit entsteht und gesundheitsschädlich sein kann. Doch in vielen Wohnräumen gibt es „tote Winkel“ und schwer erreichbare Ecken, in denen die Luft kaum zirkuliert, zum Beispiel hinter großen Schränken, langen Bücherregalen oder in verwinkelten Raumecken. *spp-o*



## Harmonie in Weiß

So unterschiedlich Einrichtungsstile auch sind, bei der Wahl der Wandfarbe sind sich dennoch viele einig. Denn Weiß ist immer in. Die Farbe lässt Räume freundlicher und optisch größer wirken und kann beliebig kombiniert werden. Das Verschönern geht mit der richtigen Vorbereitung und der passenden Ausstattung leicht von der Hand. "Die Wand sollte sauber und staubfrei sein, damit sie die Farbe gut aufnimmt. Vor dem Streichen sollte man für eine glatte Oberfläche noch Bohrlöcher und Risse glatt verfüllen, empfiehlt Malermeister Ralph Albersmann, Technischer Berater bei Schöner Wohnen-Farbe. Aufgrund der extremen Deckkraft etwa von Polarweiss genügt meist bereits eine Schicht, um alte Farben zu verbergen. Ein Profifroler mit speziellem Flor ermöglicht dabei ein spritzarmes Arbeiten.



## Kuschelnd Energie sparen

Angehts vielfach knapper Haushaltskassen rückt mit sinkenden Temperaturen das Energiesparen verstärkt in den Fokus. Zu Hause frieren will natürlich trotzdem niemand. Und das ist auch gar nicht nötig. So kann man es sich z.B. am Abend auch bei kühleren Raumtemperaturen auf dem Sofa mit einer kuscheligen Wohndecke oder einem leichten Plaid gemütlich machen. Denn Decken speichern die abgestrahlte Körperwärme und sind damit echte Energiesparer. Sie wirken hier im Übrigen sehr viel effektiver als normale Kleidungsstücke.

Dieses Phänomen kennt jeder bereits aus dem eigenen Schlafzimmer, wo im Idealfall während der Nacht Temperaturen zwischen 15 und 18 Grad vorherrschen. Aber auch kühlere Temperaturen stellen mit der richtigen Decke kein Problem dar. So sorgt das passende Modell dafür, dass die Körperwärme möglichst lange unter bzw. in der Decke gespeichert wird. *spp-o*

## Räume zum Aufatmen

Die eigenen vier Wände sollen ein Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden vermitteln. Doch manchmal tritt das Gegenteil ein: Anstelle von Entspannung macht sich Unwohlsein breit. Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche können Anzeichen für ein ungesundes Raumklima sein. Besonders Kinder und Allergiker reagieren empfindlich auf Schadstoffe, die in der Luft schweben. Diese können aus Baumaterialien, Farben, Bodenbelägen oder Möbeln stammen. Daher ist es umso wichtiger, auf eine nachhaltige und wohngesunde Einrichtung zu achten. Von Wohngesundheit sprechen Experten, wenn es darum geht, gesundheitsschädliche Einflüsse in Innenräumen zu minimieren. Beim Neubau oder einer Renovierung ist es entscheidend, auf schadstofffreie Baustoffe und Materialien zu setzen, die die Raumluft nicht belasten. Heimwerker können sich die Auswahl erleichtern, indem sie bei der Materialauswahl auf unabhängige Gütesiegel wie den Blauen Engel achten. Dieses Umweltzeichen der deutschen Bundesregierung kennzeichnet emissions- und schadstoffarme Produkte. *djd*

Große Centa-Star  
**Kissenaktion**



Famous  
oder Royal  
**Kopfkissen**  
40 x 80 cm  
**gratis!**

Zu jeder Centa Star Decke aus dem Royal- oder Famous-Programm erhalten Sie je ein Kopfkissen 40/80 cm im Wert von 79,90 Euro!

---

100 Jahre

„Gesund schlafen - schöner wohnen“

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

**Kniess**  
Betten- & Raumausstattung



# Der Bathroom-Designer

Ein neues Bad wäre schön – aber wie es aussehen könnte, ist noch völlig offen? Jetzt sind Inspiration und Orientierung gefragt! Mit dem neuen Bathroom Designer von Villeroy & Boch lassen sich am Smartphone oder auf dem Desktop verschiedene Stilwelten durchspielen – von Urban Minimalism bis hin zu Natural Simplicity. Basierend auf dem Stil, der den persönlichen Geschmack am besten auf den Punkt bringt, können die Nutzer ihr neues Traumbad Schritt für Schritt Gestalt annehmen lassen, inklusive passender Looks und Raum-

lösungen. Den letzten Schliff geben Expertentipps von Designerin Gesa Hansen. Klassisch, natürlich, elegant oder farbenfroh? Im ersten Schritt inspiriert der Bathroom Designer mit verschiedenen Stilwelten. Stimmungsvolle Moodboards mit charakteristischen Farben, Texturen und Materialien geben eine gute Orientierung, welche Stilwelt am besten zum individuellen Geschmack passt. Der zweite Schritt geht weiter in die Tiefe. Je nach ausgesuchter Stilwelt stehen hier zwei Looks zur Wahl, die aktuelle Trends zeigen. *TE*



**Auch auf sieben Quadratmetern kann ein Familienbad großartig sein.**

## Kleine Räume, große Träume

Wohlfühlmomente, Nachhaltigkeit, Ordnung und Ästhetik auf unter sieben Quadratmetern unterbringen? Wer seine Ideen greifbar gestalten möchte, kann eine Vielzahl an kostenlosen Angeboten wahrnehmen, wie den digitalen Traumbadinspirator des Sanitärherstellers Hansgrohe. Auf unter fünf Quadratmetern laden in diesem Traumbad weiche, abgerundete Formen der Keramik, Armaturen und Accessoires zum Träumen ein. Skandinavisch inspiriert präsentiert sich der Badezimmervorschlag der Premiummarke hansgrohe mit pastellfarbener Tapete kombiniert mit der mattschwarzen Waschtischarmatur Rebris S und dem Spiegel Xarita Lite, die in dem Bad moderne Akzente setzen. Das Vernis Duschsystems gibt zudem einen markanten Kontrast zur hellen Fliese. Dank innovativer Technologien sparen Handbrause und Waschtischarmatur ganz nebenbei noch wertvolles Wasser. Die neuen EluPura Toiletten und Xanuia Waschtische fügen sich harmonisch zu den anderen Produktkategorien und lassen das Badezimmer wie aus einem Guss erscheinen. *akz-o*

# Dusche kleben

Der Plattlinger Duschkabine-spezialist Kermi Duschdesign bietet Verbrauchern mit einer besonderen Klebetechnik die Möglichkeit, dass neben ausgewählten Badewannenaufsätzen, auch zahlreiche Duschkabine-bauformen ohne Bohren montiert werden können, also wenn das Bohren z.B. nicht möglich oder nicht erlaubt ist.

Kleben oder Bohren? Was ist besser? Diese Frage entscheidet sich oft erst auf der Baustelle, wenn alle Faktoren berücksichtigt sind. Für Kleben sprechen auch ästhetische Vorteile: Eine geklebte Duschkabine kann ein

saubereres und moderneres Erscheinungsbild bieten, da keine sichtbaren Schrauben oder Bohrlöcher vorhanden sind. Die Montage mit der neuen Klebetechnik ist sehr einfach und benötigt kaum Werkzeug. Sie erfolgt nicht nur staub- und geräuschfrei, sondern schont Fliesen und Fugen. Ideal zum Beispiel für Mietwohnungen, in denen Bohren oft nicht erlaubt ist. Auch bei einem Auszug bleibt alles unkompliziert – die Duschkabine kann rückstandslos entfernt werden, ohne dass man sich Sorgen um Schäden oder den Vermieter machen muss. *akz-o*

## Besonders belastbar:

Manche Wände sind einfach nicht für Bohrlöcher geeignet, etwa wenn die Fliesen besonders hart sind, sich Installationsleitungen oder Metallprofile dahinter befinden oder wenn die Kabine an einer Fliesenkante montiert werden soll. In all diesen Fällen bietet KermiGlue, so der Name der Klebetechnik, eine hervorragende Alternative. Der Hochleistungsklebstoff ist besonders belastbar und hält zuverlässig auf den meisten Badoberflächen. Er ist wasser- und alterungsbeständig und sorgt dafür, dass die Duschkabine fest und sicher sitzt. Vor der Montage genügt eine gründliche Reinigung der Fliesen – und schon kann es losgehen.

## LEBENSART IN KERAMIK

**LULAY**  
Keramik



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

[www.marmor-lulay.de](http://www.marmor-lulay.de)

Türke	längste Schlucht Europas (Kreta)	etwas zwingend tun	Männername	Fehler beim Tennis (engl.)	Fahrrad (franz.)	Stadtteil von München	Feuerland-indianer	span. Stadt in den Pyrenäen	englisch: schwimmen	israelitischer König	na und	Anfänger	Gatte der Helena		
					Indianerstamm in Nordamerika				schmale Fuhr		11				
altömischer Kaiser (Mark)				10	Schriftstellerverband (Abk.)			ein Südamerikaner		4			südamerik. Tanz (Mz.)		
Lehrer						Ehrentitel Gandhi						schmale Führungsrinnen			
		7		elektr. Informationseinheiten								Seehund (engl.)	2		
abgeschrägte Kante			Putzmittel									Ort in Slowenien			
italienisch: gestern												griech. Verwaltungsbezirk	Eintragsliste	6	
Autor von 'Ariane' † 1931															
genmanipuliertes Wesen	ein dt. Reichstagspräsident	englisch: ist										Stadt bei Dublin		steifer Unterrock	
				bestimmter Artikel (4. Fall)								Vorname der Physikerin Curie	Bildungsstätten	engl. Fürwort: es	
geiegen	ursprünglicher Wald			akademischer Grad (Abk.)	Gattin des Gottes Thor				Gewohnheit	Ausruf	algerische Geröllwüste	spanischer Artikel	Abdichtungsmittel		
Union, Pakt									poetisch verhöhlend: Tod			asiat. Hochlandrind		9	
				Nahrung des Wildes	Lichtbildner					1			Vorname von US-Filmstar Moore		
Anrede für Gott	medizinisch: männlich	Abk.: Societas Jesu											Stadt südlich von Moskau		
Ziergefäß													Frauenkurzname	europäische Völkergruppe	
russischer Männername															
				franz. Betonungszeichen									israel. Stadt am Golf von Akaba		
Norne der Vergangenheit	Initialen Spielbergs												ind. Sagenheld bei Rückert	teilweise	
Senkbleie													ugs.: ungleichmäßig laufen	griechischer Buchstabe	Wölbung
Buch der Bibel	Hundekrankheit	fürchterlicher Schreck	Initialen der Pfeiffer												12
				dt. Tanzkapellmeister † 1973	Eiweiß				unge-sitteter Mensch		schweiz. Schriftsteller (Adolf)	afrikanisches Runddorf	Schmalzkringel		
Ballett von Delibes									brauner Farbstoff				süd-deutsch: Gipfel, Spitze	kurz für: eine	
															13
				polit. Partei d. Schweiz (Abk.)	Mischung (lat.)						US-TV-Sender (Abk.)	bayrisch: Spaß			
englisches Flächenmaß	Einheit der Leuchtdichte								chem. Zeichen für Cer		Höhepunkt		german. Winter-sonnenfest	chem. Zeichen für Nickel	
Gewebe-knoten					dt. Universitätsstadt						griech. Vorsilbe: bei, daneben				
französisch: sehr				aufwühlend								nord. Schutzgöttin der Ehe			

**Bleibende Werte**



**Bleibende Freude**

**VOGELSANG**  
Schmuck mit Charakter

[www.vogelsang-schmuck.de](http://www.vogelsang-schmuck.de)

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

Gewinnen Sie mit dem **A<sup>4</sup>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 2024 senden an: agentur stilEcht GmbH, Schillerstraße 2, 64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: [gewinnspiel@agentur-stilecht.de](mailto:gewinnspiel@agentur-stilecht.de)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13



## A4-FORMAT IM DEZEMBER 2024:



# Es weihnachtet

Die schönsten Ideen zum Fest

# Gemütlichkeit

Pudelwohl fühlen zuhause und unterwegs

# Exquisites

Weihnachten auf dem Tisch

## 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: © Lumos sp - 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.

© Svetlana Wall - stock.adobe.com

## Lösung der Rätsel der Ausgabe im Oktober 2024

**Lösungswort:**  
 HERRSCHERHAUS

Die Gesuchte war:  
 Dame Angela Lansbury DBE (eigentlich Angela Brigid Lansbury Shaw, \* 16. Oktober 1925 in London; † 11. Oktober 2022 in Los Angeles) war eine britische Schauspielerin, Sängerin und Autorin. Einem breiten Publikum wurde sie durch die Rolle der Jessica Fletcher in der Fernsehserie Mord ist ihr Hobby (1984–1996) bekannt.

**Unser Oktober-Gewinner:**  
 Lena Wagner,  
 Seeheim-Jugenheim

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

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

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

# raus aus dem werbe-Einerlei!



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



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



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



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



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

agentur **stilEcht**

schillerstraße 2 · 64342 seeheim-jugendheim · fon: (06257) 96 27 45  
e-mail: [info@agentur-stilecht.de](mailto:info@agentur-stilecht.de) · [www.agentur-stilecht.de](http://www.agentur-stilecht.de)





# START SOMETHING NEW



Eberstädter Straße 48  
64319 Pfungstadt  
Küchen: 06157-93755-20  
Accessoires: 06157-93755-66  
[www.lang-kuechen.de](http://www.lang-kuechen.de)

Mehr Inspiration!

