

# A4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



Alles  
Liebe!

**WOHNTRÄUME**  
Zuhause ist's am gemütlichsten

**LEICHT GENIEßEN**  
Frische zwischen Salat und mehr

**GRÜN IST „IN“**  
Garten auf die Saison vorbereiten

# Wahre Liebe



*Apitz*



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

## WOHNTRÄUME

- Lieblingsplatz: Zuhause ist's am gemütlichsten 5
- Heizung: Gemütlich ohne warm geht nicht 6
- Einrichtung: Farben & Formen 8
- Küchen & Komfort: Wie aus einem Guss 10
- Teppich: Boden unter den Füßen 12
- Gute Nacht: Schlafen will gekonnt sein 14
- Bad: Offene Konzepte 16



## GRÜN IST "IN"

- So geht's: Vorbereitungen für die Saison 18

## LEICHT GENIESSEN

- Mediterran: Cuisine Nissarde 22

## MEHR ERLEBEN

- Februar: Musik, Fastnacht & mehr 24

## ALLES GUTE ZUM VALENTINSTAG!

- Nicht nur für Verliebte: Der perfekte Tag 30



## KREUZ & QUER

- Die Denksport- & Rätselseiten 32

- Vorschau 34
- Impressum 34



# Alles ändert sich.

Ovid (43 v. Chr. - 17 n. Chr.)



So aufgeheizt wie derzeit war die Stimmung im Lande selten. Ich weiß nicht, ob auch Sie das so empfinden, aber ich erlebe immer öfter Situationen, in denen ich mich frage, warum über vieles nicht ruhig und friedlich debattiert werden kann. Lösungen kommt man mit gegenseitigem Beschimpfen, Verdächtigen und Brandmarken jedenfalls nicht näher. Aber Lösungen sind es, die das Land braucht. Daher bin ich optimistisch und hoffe auf den Mut zur Veränderung. Wenn Dinge anders werden, dann erzeugt das Angst, gewiss. Aber schon Friedrich Schiller wusste: „Das Alte stürzt, es ändert sich die Zeit, und neues Leben blüht aus den Ruinen.“

So ist es! Bisweilen muss es wehtun, bevor sich Dinge bessern. Das fängt im ganz Kleinen an. Viele von uns scheuen sich lange davor, die dringend angebrachte Renovierung der eigenen vier Wände zu beginnen. Ausreden gibt es zahlreich und einige treffen sogar zu. Wenig Zeit, knapp bei Kasse, der große Aufwand, alles aus- und später wieder einzuräumen. Aber irgendwann ist es soweit, dann muss man doch endlich etwas tun und fängt an. Und siehe da, die Aussicht auf Verbesserung lässt alles schneller von der Hand gehen, ja, es macht sogar Spaß, endlich anzupacken. Und schlussendlich fragt man sich, wenn alles fertig ist und neu erstrahlt, warum man so lange gezögert hat. Ja, warum eigentlich?

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

Ihr Andreas Giese  
Herausgeber

# Wohnträume

## Zuhause ist's am gemütlichsten!

Der Frühling steht vor der Tür – die perfekte Zeit, um frischen Wind in die eigenen vier Wände zu bringen! In dieser Saison sorgt die Trendfarbe „Denim Blue“ für eine stilvolle, aber dennoch gemütliche Atmosphäre. Das tiefe, leicht verwaschene Blau erinnert an den Lieblings-Jeansstoff: entspannt, zeitlos und wunderbar kombinierbar.

Der in der Einrichtung neue Blauton verleiht Räumen eine ruhige Basis, ohne kühl zu wirken. Besonders harmonisch wirkt es mit warmen Naturtönen wie Sand, Creme oder sanftem Beige. Kombiniert mit Holz, Leinen oder Rattan entsteht ein wohnliches Ambiente, das perfekt zum aufkommenden Frühling passt.

Die wärmeren Tage bringen Licht und Leichtigkeit – und genau das sollte sich auch in der Einrichtung widerspiegeln. Helle Vorhänge, frische Blumen und sanfte Pastelltöne setzen lebendige Akzente zu den tiefblauen Nuancen. Besonders schön: Kissen, Decken oder Teppiche in „Denim Blue“ sorgen für ein harmonisches Gesamtbild, ohne den Raum zu überladen.

Ob als Wandfarbe, Sofa-Bezug oder Dekoelement – ein neuer Look ist eine vielseitige Wahl für alle, die Wert auf Stil und Behaglichkeit legen. Mit wenigen Handgriffen lässt sich eine entspannte Wohlfühlatmosphäre schaffen, die den Frühling willkommen heißt. Jetzt ist die perfekte Zeit für eine kleine Wohnveränderung – also, ran an die Farbpalette und den Frühling ins Haus holen! *red*





Gemütlich ohne warm  
geht nicht!



## Heizen mit Holz: So geht's richtig

Alle modernen Einzelraumfeuerstätten, die seit 2010 zugelassen wurden und seitdem verkauft werden, entsprechen den hohen Anforderungen der Bundesimmissionsschutzverordnung (BImSchV). Um dieses sicherzustellen, wird jedes Modell, bevor es zugelassen wird, einer Typprüfung unterzogen. Auf einem unabhängigen Prüfstand wird gemessen, ob die Feuerstätte die Emissionsgrenzwerte für Staub und Kohlenmonoxid sowie den vorgeschriebenen Mindestwirkungsgrad einhält. Hierdurch sind die technischen Voraussetzungen für ein umweltgerechtes Heizen mit Holz gegeben, so der HKI Industrieverband Haus-, Heiz- und Küchentechnik e.V.. Neben der Technik ist das Anwenderverhalten ausschlaggebend. Hierzu gehört die Wahl des Brennstoffes, das richtige Anzünden, die Einstellung der Luftzufuhr während der gesamten Verbrennung und das Nachlegen des Brennstoffes. Angaben zur optimalen Methoden finden sich auf der Informationsseite des HKI unter [www.ratgeber-ofen.de](http://www.ratgeber-ofen.de). red

# Ist mein Haus fit für eine Wärmepumpe?

Eine Wärmepumpe ist eine in vielerlei Hinsicht lohnende Alternative zu einer Öl- oder Gasheizung. Um effizient und kostensparend heizen zu können, sollte das Gerät jedoch nicht zu hohe Temperaturen in den Heizkreislauf einspeisen müssen. Ob das eigene Haus damit ausreichend warm wird, können Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer

selbst herausfinden. Darauf weist das vom Umweltministerium Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm Zukunft Altbau hin. Fragen beantwortet das Team von Zukunft Altbau kostenfrei am Beratungstelefon unter 08000 12 33 33 (Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr) oder per E-Mail an [beratungstelefon@zukunftaltbau.de](mailto:beratungstelefon@zukunftaltbau.de).

## – Einfach testen –

Wärmepumpen können Gebäude beheizen und das Trinkwasser erwärmen. Sie sind äußerst effizient: Rund zwei Drittel bis drei Viertel der Wärme für die Heizung stammen aus der Umwelt – der Luft, dem Erdreich oder dem Grundwasser. Mit Strom heben die Geräte die Umweltwärme auf ein höheres Temperaturniveau. Damit möglichst stromsparend geheizt werden kann, muss der Temperaturunterschied zwischen der Umweltenergiequelle und dem Heizungswasser möglichst gering sein. Wenn das Heizungswasser die Wärmepumpe verlässt und zu den Heizkörpern oder der Fußbodenheizung gepumpt wird, sollte es nicht mehr als 55 Grad Celsius betragen, am besten sogar unter 50 Grad. Fachleute sprechen hier von der Vorlauftemperatur.

In alten, ungedämmten Gebäuden mit kleinen Heizkörpern und

fossil betriebenen Heizkesseln ist im Winter oft eine Vorlauftemperatur von rund 70 Grad Celsius und mehr üblich. In gut gedämmten Häusern oder Gebäuden mit Fußbodenheizung reicht auch an kalten Wintertagen eine Vorlauftemperatur von unter 50 Grad Celsius aus.

Wie hoch die Vorlauftemperatur für das eigene Gebäude sein muss, lässt sich mit einem vergleichsweise einfachen Test selbst ermitteln. Der Test ist grundsätzlich in Wohnhäusern jeder Größe durchführbar. Bei Mehrfamilienhäusern empfiehlt es sich, sich mit allen Bewohnern abzustimmen. Optimal ist es, den Test in einer Frostperiode von mehreren Tagen durchzuführen. Liegen die Raumtemperaturen nach der Wartezeit unter dem gewünschten Wert, besteht Handlungsbedarf, wenn man sich eine Wärmepumpe zulegen möchte. Was genau im Einzel-

## Test – so geht's:

Der Test in drei Schritten funktioniert so:  
 An sehr kalten Tagen stellt man die Vorlauftemperatur des Heizkessels auf 50 bis 55 Grad ein. Danach dreht man die Thermostate an den Heizkörpern auf 20 Grad Celsius. Bei Außentemperaturen um null Grad sollte die Vorlauftemperatur nicht über 45 Grad liegen. Werden anschließend alle Räume ausreichend warm, ist das Haus fit für eine Wärmepumpe. Wenn nicht, sind Optimierungsmaßnahmen erforderlich oder es muss energetisch modernisiert werden.

fall zu tun ist, erklären Fachleute, beispielsweise ein Energieberater. Mögliche Maßnahmen reichen von einer optimierten Heizungseinstellung über einen hydraulischen Abgleich in Verbindung mit dem Tausch einzelner Heizkörper bis hin zur Verbesserung der Luftdichtigkeit und energetischen Modernisierungsmaßnahmen zumindest einzelner, schlecht gedämmter Bauteile.

Zu beachten ist: Die Vorlauftemperatur sollte nicht nur für diesen Test, sondern immer so niedrig wie möglich eingestellt werden. Das vermeidet einen unnötig hohen Energieverbrauch – egal, ob man eine Öl- oder Gasheizung hat, eine neue Wärmepumpe oder an ein Wärmenetz angeschlossen ist. Detaillierte Informationen zum Thema Wärmepumpe finden sich im Videoportal unter: [www.wegweiser-waermepumpe.de](http://www.wegweiser-waermepumpe.de). red



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

# Denim Blue

1 **Pappelina**, Läufer "Otto", Farbe: Skybackground Vanilla | 2 **Loaf**, Squishblocks Ecksofa, Farbe: Rainy Window, Material: Clever Twill | 3 **Satara Australia**, modulares Loft-Sofa, Material: Warwick Copeland Denim | 4 **Wallsauce.com**, "Shades Of Blue Scenery", Tapete von "Nouveau Prints", Bezugsquelle: Wallsauce.com | 5 **SoakSleep**, Farbe: Denim Blue, Material: French Linen | 6 **Flooring Superstore**, Muster: Spanische Fliesen | 7 **Country Mouse**, Hugo Dusty Blue, Überwurf in Merinowolle | 8 **Where Saints Go**, Bettbezug mit Kopfkissenbezug, Farbe: Denim Blue, Material: gewaschene Baumwolle | 9 **The Wisteria Tree**, Wiesenbast, blau, Platzset, 2-er Pack | 10 **Peppermill Interiors**, "Jasper" Esszimmerstuhl, Material: Samt, Farbe: Denim

## Hommage an das klassische Design

Fire Table überzeugt durch ihre edle Materialwahl: Ein Unibody aus eloxiertem oder poliertem Aluminium verbindet sich mit mundgeblasenem Glas, das eine warme, gleichmäßige Lichtverteilung garantiert. Die Kombination dieser Materialien verleiht der Leuchte nicht nur ihre hohe Eleganz, sondern auch eine besondere Langlebigkeit.

Mit Fire Table wird Licht zum Erlebnis. Dank Sunset Dimming können Nutzer die Lichtfarbe nach ihren persönlichen Vorlieben einstellen – von warmem, gemütlichem Licht für entspannte Abende bis hin zu klaren, fokussierten Tönen zum Lesen. Die innovativen Vibes bringen das Licht sanft in Bewegung und machen Fire Table zu mehr als

nur einer Leuchte: Sie wird zum Stimmungsmacher für jedes Ambiente. Flexibel einsetzbar:

Vom Nachttisch bis zum Wohnzimmer Fire Table eignet sich ideal als elegante Bettleuchte, die durch ihren 30-minütigen Sleep Timer eine besondere Einschlaffunktion bietet.

Ebenso eignet sich Fire Table als stilvoller Akzent auf einem Beistelltisch oder auf der Fensterbank, wo sie sowohl für angenehmes Licht als auch als dekoratives Objekt dient. Gesundes Licht Fire Table optimiert den Bio-Rhythmus, indem sie neben klarem Licht ein warmes Licht ohne Blauanteil bietet, das die Produktion von Melatonin am Abend steigert. Dies hat eine gesundheitsfördernde Wirkung – neueste wissenschaftliche Studien zeigen, dass blaufreies Licht am Abend das Risiko psychischer Erkrankungen um bis 30% senkt.

Das Modell ist ab dem 4. Februar 2024 unter [www.grau.art](http://www.grau.art) erhältlich. **red**



© www.grau.art



Fire Table eignet sich perfekt als stilvoller Akzent auf einem Beistelltisch oder auf der Fensterbank, wo sie sowohl für angenehmes Licht als auch als dekoratives Objekt dient.

**Schaulade**  
Schönes und Schenken  
eberstadt

**20% auf Dibbern!**

Wir räumen unser Dibbern-Lager.  
Bis Ende Februar 20% Rabatt auf alle  
vorrätigen Dibbern-Artikel.



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

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



## Wie aus einem Guss

Für viele Menschen ist heutzutage die Küche der schönste Raum des Hauses und sozialer Mittelpunkt von Familie und Freunden. In einem modernen Zuhause wird aber nicht nur die Küche zum Statement, sondern auch der Wasserplatz – vorausgesetzt alle Komponenten sind bestens aufeinander abgestimmt. Frei nach dem Motto „alles aus einem Guss“ eröffnet ein ausgeklügelter Ansatz nahezu unendlich viele Möglichkeiten, den Wasserplatz attraktiv und funktional zu gestalten. Sowohl Planung als auch Erscheinungsbild werden hiermit auf ein völlig neues Niveau gehoben, das sich im Zusammenspiel von Funktion, Form und Farbe, einer hochwertigen Wasseraufbereitung mit modernem Wassersystem sowie dem clever aufgeteilten Unterschrank widerspiegelt. Im Einklang mit dem Umfeld und dem Küchenstil bestimmen Armatur und Becken als Highlights den Gesamteindruck der Küche. *HLC*

## Design trifft Kuschel-Komfort

In der dunklen Jahreszeit ziehen wir uns gern in die eigenen vier Wände zurück, wo ein lodernes Feuer im Kamin als Wohlfühlfaktor Nummer eins gilt. Klassische Speicheröfen bringen anhaltende Wärme, wirken im modernen Wohnumfeld aber zu wuchtig. Kaminöfen sind kleiner und stilvoll, versprechen jedoch nur kurzfristige Erwärmung.

Für alle, die sich nicht länger zwischen Ästhetik oder Kuschel-Komfort entscheiden möchten, bringen Profis aus Finnland ein neues Kamin-Modell auf den Markt. Es kombiniert

die wärme-effiziente Technologie von Speicheröfen mit der kompakten Gestalt moderner Kaminöfen. Denn neben der puristischen und geradlinigen Formensprache des skandinavischen Designs profitieren wir bei diesem Modell auch von Bestnoten in Sachen Effizienz und Wohlfühlwärme. So besteht der Korpus nahezu vollständig aus finnischem Speckstein. Dieser verfügt über eine hohe Wärmespeichermasse, die Hitze der Flammen wird im Speckstein gespeichert und als Strahlungswärme an den Wohnraum abgegeben. *HLC*





# Wir können nicht nur Küche

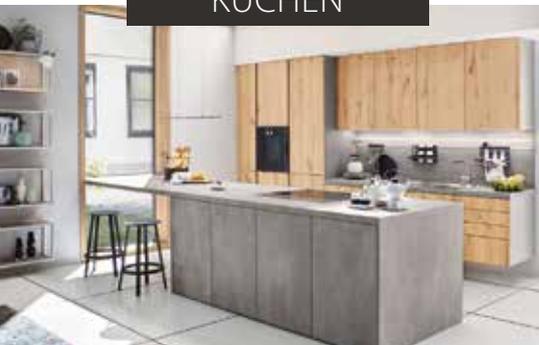
Erfahrung und Kompetenz machen den Unterschied



KÜCHEN

SCHLAFIDEEN

KOCHSCHULE



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

# Bester Boden unter den Füßen



Wohnqualität fängt unten an, direkt beim Fußboden. Alles was wir beim Einzug in die neuen vier Wände schaffen, steht auf dieser Basis, die sich im Anschluss nur noch unter größerem Aufwand verändern lässt. Das Raumgefühl wird durch das Material und die Verlegequalität unter unseren Füßen ebenso beeinflusst, wie das alltägliche Feeling beim Darauf-Laufen und nicht zuletzt der regelmäßige Pflegeaufwand.

Fragt man Experten, so beginnt die Qualität sogar noch etwas darunter, nämlich bei der Beschaffenheit des Estrichs. „Die Untergrundbehandlung ist das A und O für eine saubere Verlegung jedweden Bodens“, bestätigt Michael Kniess (Foto r.) vom gleichnamigen Fachbetrieb für Betten- und Raumausstattung. Er und sein Team aus Darmstadt-Eberstadt haben schon alle erdenklichen Böden verlegt, vom kleinsten Zimmer bis zum Gewerbebau. Moden und Trends wandeln sich, aber die Konstanten bleiben bestehen. Und zu diesen gehört eben die optimale Vorbereitung eines ebenen, fugenfreien Estrichs ebenso wie die Wahl der erfahrenen Profis dafür und für die eigentliche Verlegung. Denn bei Fußboden gilt nicht nur die alte Weisheit „wer billig kauft, kauft zweimal“, sondern es kommen noch der Stress und die Anstrengung des Aus- und wieder Einräumens hinzu.



Bei den Trends bestätigt Kniess, dessen Betrieb auf mehr als 100 Jahre Erfahrung zurückblickt, die anhaltende Beliebtheit von Designböden und Parkett, generell also glatten, wischbaren Böden. Aber es gibt auch neue Erkenntnisse, gerade für Allergiker. „Lange Zeit galt Teppichboden als pflegeaufwändiger Staubfänger. Die Experten rieten zu glatten Böden, die sich mühelos saugen und wischen ließen. Das ist heute anders. Aktuelle Erkenntnisse sprechen moderne Teppichböden vom Vorwurf frei, schlecht für Allergiker zu sein. Im Gegenteil! Glatte Böden aus Kunststoff, Holz oder Stein sorgen dafür, dass Staub weniger haften bleibt. Es bilden sich die bekannten Wollläuse, die über den Boden wehen. Schlecht für Allergiker. Teppichboden hingegen bindet den Staub, der so nicht mehr in die Nasen der Betroffenen gerät. „Alle zwei bis drei Tage saugen und Schluss ist mit dem Hausstaub“, weiß Kniess. Weiterer Vorteil, so der Experte, sei, dass Teppichboden nicht nur gut sei fürs Raumklima, sondern auch für den Klang einer Wohnung, schließlich schluckt das Material deutlich mehr unerwünschten Hall und Lärm, als andere Böden. Kniess' Rat an seine Kunden ist: Nie einfach nur im Geschäft kaufen und daheim auf gut Glück versuchen, die Ware irgendwie selbst zu verlegen, sondern immer Fachleute zu holen, die die Fläche ausmessen, begutachten, den Untergrund optimal vorbereiten und dann professionell verlegen. Er ist überzeugt: „Den Unterschied können Sie hinterher sehen. Schließlich ist Raumausstatter mit gutem Grund ein Lehrberuf.“ PR

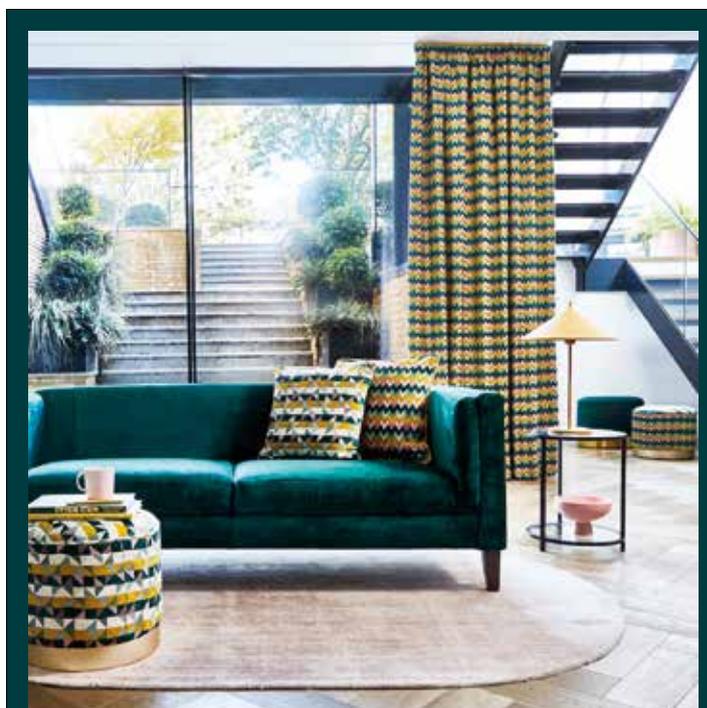
## Ein gemütliches Kuschel-Reich

Damit Kinder sich in ihrem Zimmer wohlfühlen, sollte bei der Einrichtung sowohl auf Natürlichkeit als auch auf Strapazierfähigkeit Wert gelegt werden. Neben altersgerechten Möbeln ist dafür Teppichboden mit Naturhaar eine passende Wahl. Ein Teppich mit Kaschmir-Ziegenhaar und Schurwolle etwa fühlt sich angenehm warm an. Unter [www.tretford.eu](http://www.tretford.eu) kann man sowohl Teppichfliesen als auch -bahnen in insgesamt 62 verschiedenen Farben aussuchen. Anders als Hartböden wirbeln Naturhaarteppiche vorhandenen Staub nicht auf, sondern halten ihn bis zum Absaugen fest. Zudem nehmen die natürlichen Materialien von tretford bei Bedarf Feuchtigkeit aus der Umgebung auf und geben sie in trockenen Zeiten wieder an die Raumluft ab. Das trägt ebenfalls zu einer guten Raumluft bei. *djd*



## Für mehr Produktivität

Mittlerweile ist das Arbeiten zu Hause für viele zum Alltag geworden. Nicht selten müssen Esstisch oder Couch als Homeoffice dienen. Kommen dann die Kinder aus der Schule oder muss man sich den Arbeitsplatz gar teilen, kann es schnell schwierig werden, ein angenehmes Arbeitsklima zu erschaffen. Hier reichen bereits einzelne Einrichtungsgegenstände aus, die sich optisch in den Wohnraum integrieren lassen – und Filz als Material ist dabei eine gute Wahl. Akustikbilder z. B. fördern nicht nur die Kreativität, sondern reduzieren den Lärmpegel deutlich. Muss sich der Esstisch in den Arbeitsplatz verwandeln, helfen stilvolle Mousepads und Schreibtischunterlagen aus einer Kombination von Filz und Leder bei der Umgestaltung. Nach Feierabend ist bei der Rückverwandlung ausreichend Stauraum gefragt. Filzboxen in unterschiedlichen Größen runden die Einrichtung ab und bieten zeitgleich genug Platz für Unterlagen, Büromaterial & Co. *HLC*



**Böden vom Fachmann -  
Zufriedenheit garantiert!**

**„Gesund schlafen - schöner wohnen“**

[www.raumausstattung-kniess.de](http://www.raumausstattung-kniess.de)  
Tel. (06151) 5 44 07

**Kniess**  
Betten- & Raumausstattung

## Optik trifft auf Funktion

Außenliegende Sonnenschutzsysteme setzen nicht nur an der Fassade optische Akzente, sondern Rollläden und Co. bieten auch angenehmen Hitze-, Blend- und Sichtschutz. Zudem sorgen sie im Winter dafür, dass die kostbare Heizwärme in der Wohnung oder im Haus bleibt. „Heute gibt es für nahezu jede Fensterform den passenden Sonnenschutz in vielen unterschiedlichen Materialien und Farben“, weiß Steffen Schanz vom gleichnamigen Hersteller aus dem Schwarzwald. Neben der Optik ist bei der Auswahl der passenden Beschattungslösung auch die Funktion wichtig. Unter [www.rollladen.de](http://www.rollladen.de) gibt es mehr Expertentipps. Immer beliebter werden Systeme mit Lichtschiennen, die auch in geschlossenem Zustand Sonnenlicht in die Wohnräume lassen. *djd-k*



Holz strahlt Wärme und Behaglichkeit aus. Kein Wunder also, dass das natürliche Material in den eigenen vier Wänden besonders beliebt ist. Zumal Holz auch das Raumklima reguliert, indem es Feuchtigkeit aus der Luft aufnimmt und bei Trockenheit wieder abgibt. Das sorgt für eine ausgeglichene Atmosphäre, die vor allem im Schlafzimmer gefragt ist. Gerade hier wünschen wir uns Harmonie und Geborgenheit, um entspannt einschlafen und erholt aufwa-

chen zu können. Qualitätsanbieter aus Österreich greifen diesen Wunsch nach einer ansprechenden, wohngesunden Einrichtung auf und präsentieren hochwertige Naturholzmöbel, die mit handwerklichem Esprit und viel Liebe zum Detail gefertigt werden. Ob knarzige Altholzleiche, einzigartiges Spalholzdesign oder individuell gewachsene Wildeiche-Maserungen: Die ungezähmte Natürlichkeit des Holzes – kombiniert mit puristischer Ästhetik – passt perfekt

in ein modernes Ambiente und verwandelt das Schlafzimmer in eine wahre Wohlfühloase. Die designstarken Möbelunikate „made in Austria“ erfüllen unsere Sehnsucht nach Ursprünglichkeit und Authentizität und sind bis ins kleinste Detail durchdacht – vom Bett mit optionaler Sockellade für mehr Stauraum über den Kleiderschrank mit vertikal durchgehender Innenbeleuchtung bis hin zum Nachttisch mit USB-Anschluss und Steckdosen. *HLC*

## Schlafen wie im Märchen

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



[www.matratzenwelt.net](http://www.matratzenwelt.net)

## Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



### Unser Service für Sie:

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



*Kohlpaintner's*



**BETTEN UND MATRATZEN**

**Waldstraße 55 • Groß-Zimmern**

Tel: (0 60 71) 4 28 25 • [www.matratzenwelt.net](http://www.matratzenwelt.net)

**Offen: Mo.–Fr. 9:30–19 Uhr • Sa. 9:30–16 Uhr**



## Offene Wohnkonzepte

Das Bad wird der spannendste Raum in der Architektur der nächsten 20 Jahre - davon ist der Produktdesigner Christoph Behling überzeugt. Neben Luxusuhren entwirft er für Geberit Sanitärprodukte für das Bad. Bei seinen Entwürfen steht die Langlebigkeit im Vordergrund. "Ein Bad hat man über Jahrzehnte - im Schnitt renovieren die Deutschen diesen Raum alle 24 Jahre", erklärt er. Das Badezimmer sollte über diesen Zeit-

raum hinweg Freude machen und den Nutzern noch genauso gut gefallen wie am ersten Tag. Ähnlich wie die Küche zum Wohnraum, könnte sich künftig auch das Bad zum Schlafbereich hin öffnen. Auch im Bad sind zunehmend innovative Produkte gefragt, so etwa ein Geberit AquaClean Dusch-WC oder eine Geruchsabsaugung. Unter [www.geberit.de/inspirationen](http://www.geberit.de/inspirationen) gibt es dazu Inspirationen. *djd*



Individuell, schnell und ohne aufwendige Bauarbeiten: Mit dem Wandverkleidungssystem lassen sich stilvolle Designkonzepte rund um Wanne, Dusche & Co. umsetzen.

## Stilvolles Upgrade

Industrial Chic oder Modern Country – angesagte Architekturkonzepte inspirieren uns bei der Einrichtung unseres Wohnumfelds. Mit ausgewähltem Interior und passender Wandgestaltung lassen wir persönliche Stilwelten entstehen. Doch während sich die Ideen in Wohn-, Schlaf- oder Esszimmer unkompliziert umsetzen lassen, stellt uns das Bad vor Herausforderungen. Denn aufgrund hoher Luftfeuchte und Spritzwasseraufkommen herrschen dort besondere Bedingungen für Baustoffe und Materialien. Hier kommt ein neues Wandverkleidungssystem ins Spiel, mit dem sich der gewünschte Trend-Look im Handumdrehen realisieren lässt – individuell, schnell und ohne aufwendige Bauarbeiten. Die hochwertigen Aluminiumverbundplatten können mit einer Vielzahl an modernen Dekordrucken versehen werden: Ob Sehnsuchtsorte, Beton- oder Rost-Optiken bzw. Holz-, Stein- und Marmor-Dekore – hunderte angesagte Motive und viele Oberflächen-Finishs stehen zur Wahl. On top sorgt eine Schutzlackierung dafür, dass die Platten widerstandsfähig, pflegeleicht sowie wasser- und kratzfest sind. HLC

# Wie viel Licht fürs Bad?

Wir brauchen Licht zum Leben - seine Farbe und Beleuchtungsstärke wirken sich unmittelbar auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden aus. Zu wenig Licht kann unsere Laune trüben. Ausgewogene und auf die innere Uhr abgestimmte Lichtquellen im Bad hingegen helfen uns beim Aufwachen ebenso wie beim Schlafengehen. Intelligente Lichtkonzepte wie das ComfortLight von Geberit, mit dem zum Beispiel die Spiegelschränke der Badserie One ausgestattet sind, passen sich mit indirekter und direkter Lichtquelle den unterschiedlichen Bedürfnissen an. Unter [www.geberit.de/inspirationen](http://www.geberit.de/inspirationen) gibt es dazu mehr Ideen und Infos. Die Lichtfarbe und Helligkeit lässt sich stufenlos anpassen - von Kaltweiß zum Aufwachen über Neutralweiß für die täglichen Pflegeroutinen bis Warmweiß zur Entspannung am Abend. *djd*

## Tipps:

- In kleinen Bädern genügt unter Umständen ein Lichtspiegel oder beleuchteter Spiegelschrank als einzige Lichtquelle. In größeren Bädern bietet es sich an, verschiedene Beleuchtungsarten zu kombinieren, um den Raum optimal zu inszenieren. Neben dem Waschplatz lassen sich auch Einrichtungsgegenstände wie die Dusche und Wanne etwa über Deckenstrahler gezielt ausleuchten und deren Form betonen. Wand-Leuchten setzen zusätzlich Akzente, dezent integrierte Leuchten in Badmöbeln erleichtern die Übersicht in der Schublade.

## LEBENSART IN KERAMIK

**LULAY**  
STEIN | KERAMIK

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

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

# Grün ist "in" -

# Den Garten

# auf die Saison v



Während der letzten kalten Wochen ist ausreichend Zeit, Gartengeräte, Pflanzgefäße, Rankgitter und Co. für die Gartensaison vorzubereiten.

## Jetzt anfangen!

Garten- und Naturfreunde können es kaum erwarten, in die neue Gartensaison zu starten. Wie sie die letzten Winterwochen nutzen können, um sich, ihre Pflanzen und den Boden vorzubereiten, erklärt Gartenbauexperte Dr. Lutz Popp vom Bayerischen Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V. (BLGL).

Auch wenn der Boden noch gefroren ist und mancherorts sogar noch Schnee fällt, können Gärtler:innen bereits einiges für einen erfolgreichen Start in die neue Gartensaison tun – sowohl im Zier- als auch im Nutzgarten.

Dr. Lutz Popp vom BLGL empfiehlt, nach und nach das letzte Wintergemüse von den Beeten zu ernten. Auch für eine Bodenanalyse ist zu Beginn des Frühjahrs die letzte Gelegenheit. Hierbei kann man Boden-

# vorbereiten

art, Nährstoffgehalt, pH-Wert sowie den Kalkbedarf ermitteln. „Das Ergebnis bildet die Grundlage für anschließende Bodenverbesserungsmaßnahmen wie das Einbringen von Kompost oder Düngern“, erklärt der Gartenbauexperte. Während der letzten kalten Wochen ist zudem ausreichend Zeit, Gartengeräte, Pflanzgefäße, Rankgitter und Co. für die Saison vorzubereiten – und beschädigte Utensilien bei Bedarf instand zu setzen. Wer zudem seine Anbauplanung bereits erledigt hat und schon weiß, welche Pflanzen er anbauen möchte, kann jetzt Saatgut bestellen und eventuell notwendige Frühbeete bauen.

Bei bereits im Garten wachsenden Pflanzen stehen vor dem Frühjahr noch diverse Pflegemaßnahmen an: Gärtner sollten ihre Obstgehölze auf Schädlings-

befall prüfen und – im Idealfall bei nicht unter  $-5\text{ °C}$  – zurückschneiden sowie die Stämme zum Frostschutz kalken. Dabei auch Fruchtmumien, Rundknospen, Misteln und weitere unerwünschte Parasiten beseitigen. Übrigens: Pflanzen wie Stiefmütterchen oder Hornveilchen, die bereits früh im Jahr blühen, sollten Hobbygärtner mit Gartenvlies gegen kalte Temperaturen schützen, solange es noch zu stärkeren Frösten kommt.

Und auch an tierische Gartenbewohner sollten Naturfreunde jetzt denken und Nistkästen aufstellen. Denn sobald die Temperaturen milder werden, beginnt für viele Gartenvögel die Brutzeit. Und welcher Naturfreund kann sich das Frühlingserwachen des eigenen Gartens schon ohne das Gezwitscher von Amsel, Blaumeise und Co. vorstellen?

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



Ihr **Rasen** ist zum Davonlaufen?

Bevor Ihr Kind auswandert, erfüllt unser kundenorientiertes und fachkundiges **Gartenpflege-Team** Ihre Wünsche. Wir sanieren, vertikutieren Ihren Rasen, verlegen Rollrasen oder pflanzen ein Blütenmeer – standorttreu und stielecht, bequem und schnell. Ihre Kinder, Gäste, Nachbarn werden staunen!

 **Baumann**  
Gärten & Freiräume  
Tel. 06155.7 82 42



Sie sind eine Freude fürs Auge, eine Wohltat fürs Gemüt und ein wichtiger Lebensraum für Insekten: Pflanzen machen das Leben im „Frischlufthaus“ schöner und werten jeden Außenbereich auf. Damit sich Azalee, Buchsbaum und Clematis rundum wohlfühlen, sind funktionale Lösungen gefragt. Mit viel Know-how und Liebe fürs Detail stellen Handwerksstätten robuste Pflanzkästen, Pflanzkübel und Pflanztröge aus heimischem Lärchenholz her, die überall – vom kleinen Stadtbalkon bis hin zur großzügigen Terrassenfläche – im Handumdrehen grüne Oasen entstehen lassen.

## Mein persönliches Pflanzen-Paradies

Egal ob farbenfrohe Blumen, immergrüne Sträucher oder ein eigener Nutzgarten: Die in über 700 Größen erhältlichen Pflanzgefäße von Gartenfrosch bieten viel Platz für verschiedene „grüne Bewohner“ und schaffen mit ihrem hölzernen Korpus ein Plus an Naturnähe und Gemütlichkeit. Eine ansprechende Bepflanzung bringt dabei nicht nur optischen Mehrwert mit sich, sondern verbessert auch das Mikroklima, wirkt sich positiv auf Stress aus und schützt vor Wind und neugierigen Blicken. Das honigfarbene Lärchenholz verfügt über einen hohen Harzanteil, der wie eine natürliche Imprägnierung wirkt und es stark gegen Witterungseinflüsse macht. Auf der Innenseite schützen eine spezielle Kunststoff-Noppenbahn und integrierte Abtropfkanten das Holz vor Staunässe. *HLC*

## XXL Gefäße für Baum & Strauch

Die quadratischen Pflanzkübel aus der Serie SEVILLA von ADEZZ werden aus 2 cm dickem Garamba Hartholz gefertigt. Die Pflanzgefäße überzeugen durch ihr klassisches und zeitloses Design. Sie sind die perfekten Gefäße für

die Bepflanzung mit Bäumen, Blumen oder auch als Hochbeet für Gemüse nutzbar. Das hochwertige Holz aus den Tropen hat eine warme Optik und wird nachhaltig produziert. Es besitzt die Haltbarkeitsklasse 2 und ist

langlebig und witterungsbeständig. Durch diese hohe Haltbarkeit ist eine Behandlung des Holzes nicht zwingend notwendig. Werden die Pflanzkübel mit Holzöl gepflegt, bewahren sie ihre ursprüngliche Holzfarbe. *PL*



# Ungebetener Hausgast

Der Gartenschläfer kommt in Deutschland überwiegend in Gärten vor. Manchmal schlägt die stark gefährdete Schlafmaus ihr Quartier jedoch auch im Haus auf. Was also tun, damit der ungebetene Gast mit der Zorromaske draußen bleibt? Wenn sich ein Gartenschläfer eingemischt hat und der Auszug der kleinen Schlafmaus wegen starker Verunreinigung oder Schäden an Isolierungen oder Stromkabeln nicht bis zum Saisonende warten kann, kann man es seinem Mitbewohner mit sanften Methoden ungemütlich machen. Der Gartenschläfer mag keine stark riechenden Substanzen. Stellen Sie kleine Schälchen mit Eukalyptus- oder Pfefferminzöl in der Nähe des Schlafplatzes oder an den Zugangslöchern auf. Auch Putzaktionen, Staubsaugen, Aufräumen und Wischen mit Essigessenz kann der Gartenschläfer überhaupt nicht leiden. Sollten diese Versuche vergebens sein, kontaktieren Sie die zuständige Untere Naturschutzbehörde oder das Umweltamt, wenn Sie in einer kreisfreien Stadt leben. Das Fangen von besonders geschützten Arten muss genehmigt werden und darf nur von geschultem Fachpersonal durchgeführt werden. *red*



## Modernes Design

Die Vogelfutterstelle VH-7 besticht durch ihr modernes, architektonisches Design und hochwertige Materialien. Hergestellt aus Cortenstahl mit einer charakteristischen rostigen Oberfläche, fügt sich das Futterhaus harmonisch in jede Gartengestaltung ein. Große seitliche Öffnungen und ein markanter kreisrunder Ausschnitt im oberen Bereich sorgen für eine optimale Zugänglichkeit. Ein Buchenholzstab dient als praktische Landemöglichkeit für Vögel. Die Vogelfutterstelle VH-7 vereint stilvolle Architektur mit funktionaler Eleganz. Hergestellt aus hochwertigem Cortenstahl, besticht sie durch ihre moderne Ästhetik und ihre langlebige Qualität. Das Vogelfutterhaus wird aus nur einem Blech präzise lasergeschnitten, wodurch es ein nahtloses und minimalistisches Design erhält. Das Set enthält einen 1,5 Meter langen Stab, der optional mit einem Standfuß für Terrassen ergänzt werden kann. Mit der VH-7 verbinden Sie Funktionalität und Ästhetik für Ihre gefiederten Gartenbesucher. Weitere Infos finden sich im Internet unter [www.opossum-design.com](http://www.opossum-design.com). *PL*





## Pissaladière

**Zutaten:** 200 g Mehl · 1 Msp. Salz · 6 EL Olivenöl · 1 Dose Sardellenfilets · 100 g Butter · 50 ml Wasser · 1 kg Zwiebeln · 1 Zweig Thymian · 12 schwarze Oliven · Salz

**Zubereitung:** Mehl, Salz und Butterflöckchen in einer Schüssel verkneten, Wasser hinzufügen und weiterkneten. 30 Minuten kühl lagern. Zwiebeln in Ringe schneiden, mit einem Hauch Olivenöl und Salz kurz anschmelzen, dann 40 Minuten köcheln lassen, die Flüssigkeit muss vollständig verkocht sein, ohne dass die Zwiebeln braun werden. Ofen auf 210 Grad vorheizen. Teig auf dem Ofenblech ausbreiten, Zwiebelmasse darauf verteilen. Kreuze mit Anchovis legen, Oliven in Scheiben schneiden und darauf verteilen. 25-30 Minuten backen.



## Fougasse

**Zutaten:** 20 g Hefe · 1 Zwiebel · Speckstifte · 4 EL Crème fraîche · 1 Msp. Salz · 500 g Mehl · 2 EL Olivenöl · 10 schwarze Oliven · 1 Eigelb · 200 - 300 ml Wasser

**Zubereitung:** Aus Mehl, Wasser und in lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe einen Teig kneten. 1,5 Stunden gehen lassen. Eine Teighälfte rund ausbreiten. Mit 2 EL Crème fraîche bestreichen, Speckstifte und gewürfelte Zwiebel darüber streuen. Wie eine Calzone schließen, in gemehlte Form geben. Mit der zweiten Hälfte ebenso verfahren. Beide Oberseiten mit Eigelb bestreichen, mit Fingern leicht eindrücken, Oliven in Löcher legen und 20 - 25 Minuten bei 180 - 200 Grad backen.





# Leicht genießen

## Frische zwischen Salat und mehr

### Die Sonne auf dem Teller

Den Nizza-Salat kennt wohl jeder: Salat, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Anchovis, Artischocken, hartgekochte Eier und Olivenöl sind die Basis. Die Küche von Nizza, "cuisine nissarde" genannt, hat aber weit mehr zu bieten als nur den Salat. Wenn man ihn in größere Sauer- teigbrötchen stopft und mit viel Olivenöl über- gießt, heißt es "pan bagnat", ertränktes Brot. Es ist, nicht nur für die Touristen, "die" Kleinigkeit wie ein Sandwich - und darf auf gar keinen Fall mit Kopfsalat und Majo angeboten werden, das wäre eine Todsünde! Es gibt Bestrebungen, das Grundrezept schützen zu lassen, ähnlich wie die "cuisine nissarde" seit 2019 als immaterielles Kul- turerbe Frankreichs anerkannt ist. Darunter fal- len rund 200 Rezepte, die die mediterrane Son- ne auf den Tisch bringen und von Generation zu Generation vererbt und verbessert werden. Da wünschen wir "bon appetis"!

Das "Pan Bagnat" ist eine Spezialität in Niz- za, ein Sandwich, aber bitte ohne Kopfsalat und Majo!



Pfungstadt • Bickenbach • Crumstadt • Seeheim • Eberstadt

# Mehr erleben

Einblicke, Ausblicke und Hörgenüsse

## Grüne Wände

In Wäldern, Parks und Gärten sieht man immer wieder Bäume, die üppig mit Efeu bewachsen sind. Viele Menschen freuen sich an diesem ganzjährig lebendigen Grün, andere machen sich aber Sorgen, ob das dem Baum nicht auf Dauer schadet. Was ist dran an der Befürchtung, dass Efeu zum Baumkiller werden kann? Was muss man beachten bei Efeu und Wildem Wein an Wänden? Welche Pflanzen können noch zur Fassadenbegrünung eingesetzt werden? Und welchen Nutzen bringen diese Rank- und Kletterpflanzen? Der Vortrag findet statt am Dienstag, 11. Februar um 18:30 Uhr im BUND Zentrum für Stadtnatur, Klappacher Straße 27 in der Orangerie und auch online unter [www.bund-darmstadt.de/webkonferenz](http://www.bund-darmstadt.de/webkonferenz). *red*

## Klangvolle Reise

Das Orchester der TU Darmstadt lädt zu einem eindrucksvollen Konzert im Februar 2025 ein. Unter der Leitung von Christian Weidt präsentiert das Orchester gemeinsam mit dem Chor der TU Darmstadt ein Programm, das Werke von Richard Wagner, Johannes Brahms und Anton Bruckner umfasst. Das Konzert findet am Freitag, den 14. Februar um 20 Uhr in der Stadthalle Groß-Umstadt statt. Das Konzert verspricht eine klangvolle Reise von Wagners heroischer Rieni-Ouvertüre über Brahms' gefühlvolle Vertonung des antiken Trauer gesangs Nänie bis hin zu Bruckners von Wagner inspiriertem Meisterwerk, der 7. Sinfonie. Tickets sind erhältlich bei den örtlichen Vorverkaufsstellen (UmStadtBüro, Bücherkiste, Tintenklecks & Eselsohr und Expert Zwiener), online auf der städtischen Homepage sowie unter <https://ztix.de>. Die Auswahl der Werke von Wagner, Brahms und Bruckner bringt auf einzigartige Weise die Themen Trauer, Heldenmut und Erlösung zusammen. Dirigent Christian Weidt, der seit 2010 die musikalische Leitung des Orchesters der TU Darmstadt innehat, hat das facettenreiche Programm mit großer Präzision zusammen mit dem Ensemble einstudiert. *red*



n

## Frauenfastnacht in Bensheim

Der Verein Frauenfastnacht Bensheim e.V. lädt am 15. Februar ab 19.31 Uhr ins Kolpinghaus zur großen Karnevalsshow ein. Karten können telefonisch bei Martina Pongratz unter Tel. 06251/39589 reserviert werden. Weitere Infos finden sich online unter [www.frauenfastnacht-bensheim.de](http://www.frauenfastnacht-bensheim.de). Weitere Termine sind der 17. Februar (nur für Frauen), sowie der 21. und 22. Februar, jeweils um 19.31 Uhr. Humorvolle Redebeiträge und Sketche, Büttenreden und Tanzeinlagen werden das Publikum wieder begeistern, wie es seit dem ersten Kräppelkaffee 1953 üblich ist. *red*

## Aladin – das Musical

Bensheim darf sich auf ein Highlight für die ganze Familie freuen: Am Samstag, 22.02.2025 und am Sonntag, 23.02.2025 präsentiert das Theater Liberi „Aladin – das Musical“ um je 15:00 Uhr im Parktheater. Über den Mut, das eigene Schicksal zu ändern: In „Aladin – das Musical“ taucht das Publikum ein in eine Welt voller Abenteuer und Magie. Mit eigens komponierten Musicalhits, jeder Menge Spannung und noch mehr Humor verspricht das Theater Liberi beste Live-Unterhaltung für die ganze Familie! Tickets: [www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de). *red*



[volksbanking.de/  
anlage-check](http://volksbanking.de/anlage-check)

**Sind Ihre Geldanlagen strategisch gut aufgestellt?**

**Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**Jetzt Termin vereinbaren.**

Wie beim Schach zählt bei der Geldanlage vor allem eine gute Strategie. Wenn Sie wissen wollen, wie Sie bei der Geldanlage aufgestellt sind und ob dies mit Ihren finanziellen Zielen übereinstimmt, lassen Sie sich beraten und machen Sie Ihren persönlichen Anlage-Check-up.

Denn mit einem ausgewogenen Anlagemix aus unterschiedlichen Anlageformen können Risiken reduziert und Ertragschancen genutzt werden.

**Volksbank Darmstadt Mainz** 



## Einblick in die Erdgeschichte

Im Auftrag des Hessischen Landesamtes für Naturschutz, Umwelt und Geologie (HLNUG) wurde in den Jahren 2020 und 2021 eine 323 Meter tiefe Forschungsbohrung bei Riedstadt-Erfelden durchgeführt. Die inzwischen vorliegenden Forschungsergebnisse werden auf Einladung des städtischen Kulturbüros am Donnerstag, 27. Februar um 18:30 Uhr in einem Vortrag von Dr. Christian Hoselmann vom HLNUG vorgestellt. Er findet statt im Raum Bri-

enne-le-Château (3. Obergeschoss) des Riedstädter Rathauses. Dabei werden spannende Erkenntnisse zur geologischen Entwicklung des nördlichen Oberrheingrabens sowie zur Klimageschichte der letzten fünf Millionen Jahre präsentiert. Im Zuge der Präsentation werden auch ausgewählte Proben aus dem Kernmaterial der Bohrung gezeigt. Der Eintritt ist frei, doch wird um verbindliche Anmeldung unter [kultur@riedstadt.de](mailto:kultur@riedstadt.de) gebeten. *red*



**Evangelischer  
Bibelkreis  
Ried**

**Wir suchen ab sofort neue Räumlichkeiten  
rund um Crumstadt**

für Gottesdienste und Bibelkreis  
(sonntags vormittags, mittwochs abends)  
für bis zu 100 Personen, Bestuhlung möglich, WC, Küche, WiFi

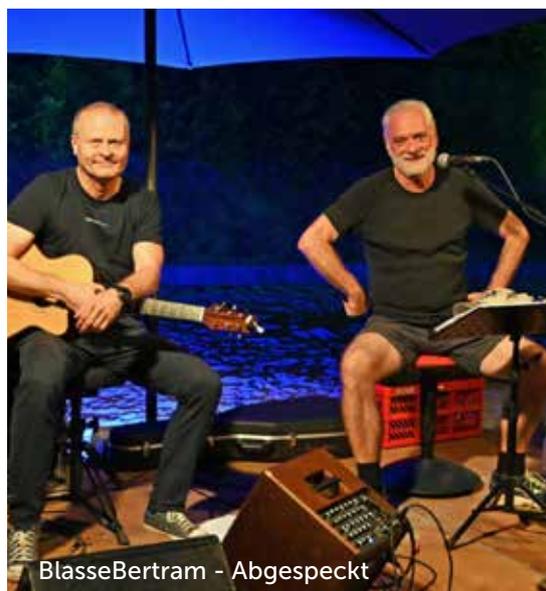
**Ansprechpartner: Stefan Mayer, Tel: 0176 - 56 55 15 40**

## Kinderfasching in GU

Am Samstag, den 22. Februar 2025, ist es soweit: Die KIZ Kinderfaschingsparty in der Groß-Umstädter Stadthalle geht in die 16. Runde! Bereits eine Woche vor dem offiziellen Faschingstermin erwartet kleine und große Faschingsfreunde ein buntes Programm voller Spaß, Tanz und Unterhaltung. Die Veranstaltung beginnt um 13:11 Uhr und dauert bis 16:11 Uhr. Einlass ist bereits ab 12:30 Uhr. Für das abwechslungsreiche Unterhaltungsprogramm sorgen unter anderem Thomas Kade und verschiedene Tanzgruppen. Ob Prinzessin, Pirat, Superheld oder Clown – alle Kinder und ihre Begleitpersonen sind eingeladen, die fünfte Jahreszeit gemeinsam zu feiern.

Auch für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Ein breites Angebot an Speisen und Getränken steht bereit. Der Eintrittspreis beträgt familienfreundliche 1 Euro für Kinder und 2 Euro für Erwachsene. Organisiert wird der Kinderfasching Elternbeirat des Familienzentrum KIZ Pestalozzischule. Die gesamten Einnahmen kommen direkt den Kindergartenkindern zugute und unterstützen damit wichtige Projekte und Anschaffungen.

Wichtige Hinweise für alle Gäste und Teilnehmenden: Aus Sicherheitsgründen dürfen keine Waffen mit Munition, Sprühschlangen oder Konfetti in die Stadthalle mitgebracht werden. Die Eltern behalten während der gesamten Veranstaltung die Aufsichtspflicht für ihre Kinder. Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit – der KIZ Kinderfasching verspricht einen unvergesslichen Nachmittag für die ganze Familie! *red*



BlasseBertram - Abgespeckt

## GEBABEL UN X'SONG

Zum ersten Mal findet das „GEBABEL UN X'SONG“ Festival in Lindenfels im Bürgerhaus statt. Die vier Mädels von „DieVunDo“ und Dieter „Blaulicht“ Kessel haben für diesen Abend, Gäste eingeladen. Auf der Bühne werden neben „DieVunDo“ auch „SchwarzWorz“ und der „BlasseBertram - Abgespeckt“ ihren Auftritt haben. Was alle gemeinsam haben, ist die Liebe zu „Mussig un Gebabel“ in Mundart. Die Türen zum Bürgerhaus Burgstraße 36 in Lindenfels öffnen sich am 22. März um 18:30 Uhr, Beginn ist um 19:30 Uhr. Das Bürgerhaus ist bestuhlt, es gibt aber keine Sitzplatz Reservierung. Karten im Vorverkauf kosten 20 Euro, 24 Euro an der Abendkasse. Vorverkauf bei: Kur- und Touristik Service & RemmosHusch Lindenfels, Buchhandlung am Rathaus Fürth. *red*



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

© HLNUG, © Fritz\_Kopetzky



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



Gerettete Lebensmittel noch nachhaltig in leckeres Essen umwandeln - das ist Ziel dreier Kochkurse an der KVHS Groß-Gerau.

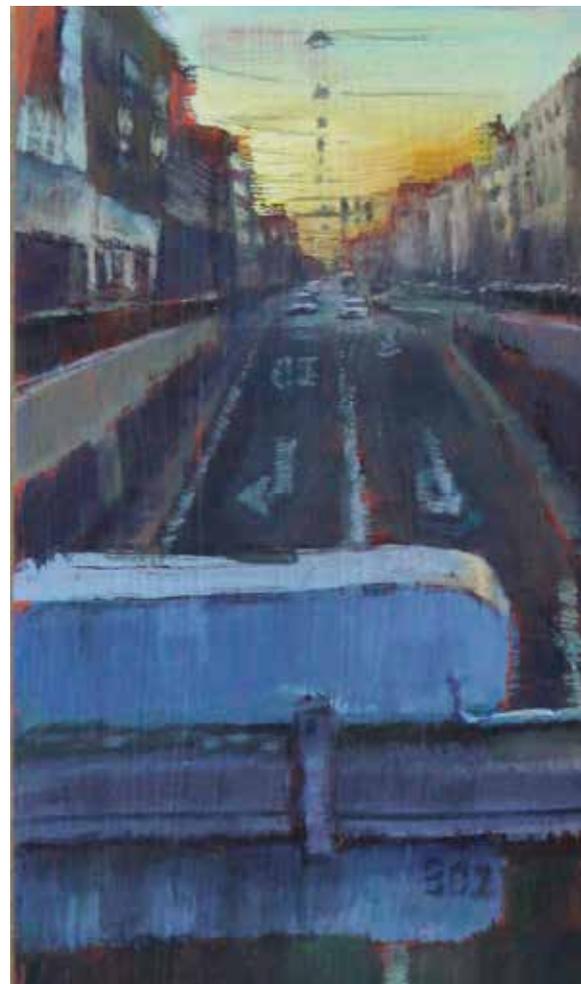
## Nachhaltig kochen

Die Kreisvolkshochschule Groß-Gerau (KVHS) bietet in Zusammenarbeit mit dem gemeinnützigen Verein Essen für Alle (EfA) auch in diesem Jahr wieder besondere Kochkurse an. Unter dem Motto „Nachhaltig kochen und Lebensmittel retten“ lernen Teilnehmende, wie man aus geretteten Lebensmitteln köstliche Gerichte zaubern kann. "Altes Brot ist nicht hart. Kein Brot, das ist hart! - Rezepte mit 'altem' Brot" hat die Kursnummer GG30790 und findet am Mittwoch, 12.02.25, 18:00 - 21:30 Uhr statt. "Schale, Strunk und Stiel - Kochen ohne Abfall" mit der Kursnummer GG30792 findet am Samstag, 07.05.25, 18:00 - 21:30 Uhr statt. "Lebensmittel retten! - Gesunde Familienküche mit Kindern ab 7 Jahren" lädt unter der Kursnummer GG30794 am Samstag, 21.06.25, 09:30 - 12:30 Uhr ein. Die Kochkurse finden im Bildungszentrum Wasserweg 2 im Kochstudio in Groß-Gerau unter fachkundiger Leitung von Dr. Sylvia Schneider statt. Alle Kochkurse sind über die Homepage [www.kvhsgg.de/gesundheit](http://www.kvhsgg.de/gesundheit) einseh- und buchbar. Die Anmeldung zu den Kursen kann auch telefonisch (06152 1870-0) oder per E-Mail ([info@kvhsgg.de](mailto:info@kvhsgg.de)) an das Servicebüro der KVHS erfolgen. *red*



## Alles im Kleinformat

In der kommenden Ausstellung, die am Sonntag, 9. Februar 2025 um 11 Uhr eröffnet wird, zeigt die Darmstädter Galerie Netuschil „Das kleine Format als Herausforderung“. Eine Malerin, Katja Krumbeck, und zwei Maler, Taek-Bong Kim und Uwe Wenzel, widmen sich mit großer Ausschließlichkeit mit ihrer Malerei dem kleinen Format, um in größter Dichte und konzentriert auf kleinstem Raum ihre male- rischen Geschichten zu erzählen. Alle drei haben sich für das kleine Format als Bildraum begrenzten Außenformats entschieden, um alltägliches Leben darzustellen: Stadtraum, Architektur, kuriose Szenen und Figuren im Zueinander menschlicher Begegnung, des gemeinsamen Tuns, des Umgangs miteinander in der zentralen Bestimmung des Menschen, der unmittelbaren Begegnung und des Austauschs. Im Raum behaupten sich die kleinformatigen Basaltskulpturen von Georg Hüter mit ihrer inneren Größe und Haltung. In einer Kabinett-Ausstellung zeigt die Galerie Bronze-Skulpturen des Darmstädter Bildhauers Gotthelf Schlotter (1922 – 2007), der große Bedeutung als Tiergestalter erlangte. Die Ausstellung mit fünf künstlerischen Positionen der Malerei und Skulptur hat durchgängig das kleine Format als Herausforderung. Begleitet von mehreren Parallelveranstaltungen ist sie vom 9. Februar bis zum 22. März 2025 zu den üblichen Öffnungszeiten, Donnerstag und Freitag von 14:30 bis 19:00 Uhr und Samstag von 10:00 bis 14:00 Uhr, zu sehen. *red*





## Kreisweiter Energiewettbewerb

Zum sechsten Mal seit 2013 richtet der Kreis Groß-Gerau seinen Energiewettbewerb aus. Dieser richtet sich an Bürgerinnen, Bürger, Vereine und Unternehmen und prämiiert Menschen, die ihre persönliche Energie einem zukunftsfähigen Kreis widmen und damit mit bestem Beispiel vorgehen.

In den vergangenen Jahren sind tolle Beiträge eingegangen: Privatleute haben sich mit kleineren und größeren energetischen Maßnahmen an ihren Wohngebäuden beworben. Bei Unternehmen war z. B. der Einsatz von Geothermie, Photovoltaik, Engagement für nachhaltige Mobilität und vieles mehr dabei. Dieses Mal können wieder Projekte aus den Bereichen Energiesparen, Energieeffizienz und Erneuerbare Energien eingereicht werden. Klimaschutzprojekte sind ebenfalls möglich. Die Projekte können investiver und technischer Natur sein, möglich sind aber auch Kommunikations- und Bildungsprojekte. Kleine und große Beiträge sind gleichermaßen wichtig und willkommen.

Das Bewerbungsportal ist bis zum 16. März 2025 unter folgender Adresse zu finden: <https://klima.kreisgg.de/wettbewerb/>. Die Preisverleihung erfolgt am 27. Mai beim Klimasymposium im Landratsamt. Bei Fragen zum Wettbewerb steht der Fachdienst Klimaschutz des Kreises Groß-Gerau telefonisch unter 06152 989-582 oder per E-Mail an [klima@kreisgg.de](mailto:klima@kreisgg.de) zur Verfügung. *red*

## Der Experte

Unsere Welt ist im Wandel. Die Wahlen in den USA haben auch global die Karten neu gemischt. All die zahlreichen Konflikte schaffen Unsicherheiten. Nicht zuletzt aber ist es der rasante technische Fortschritt, der unser Leben in Zukunft immer stärker beeinflussen und prägen wird. Schließlich liegen in jedem Wandel, in vielen Entwicklungen auch Chancen, die es zu nutzen gilt.

Gerade in solch volatilen Phasen ist es bedeutsam, immer am Ball zu bleiben, sich von top informierten Profis beraten und die eigene Finanzstrategie regelmäßig überprüfen zu lassen. Klären Sie jetzt mit unseren Experten Ihre individuelle Situation. Wie entwickelt sich das Depot? Haben sich die Wünsche und Ziele geändert? Gibt es Anpassungsbedarf bei den Sparplänen? All das muss immer wieder aktualisiert werden, um rechtzeitig Anpassungen vornehmen zu können. Wichtig ist auch, den Bedarf bei der Rentenlücke zu checken.

Die Möglichkeiten zur Optimierung sind mannigfaltig, vom geförderten Fondssparen bis zu den monatlichen Leistungen im Altersvorsorgevertrag.

Gehen Sie auf Nummer sicher und machen Sie zeitnah einen Termin mit unseren Finanzexperten.



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



**Wir machen den Job wahr,  
den du dir vorstellst.**

**Der Job, der dich und  
andere weiterbringt.**

Finde mit uns im Team die  
Unterstützung und den Erfolg  
für deine berufliche Zukunft.

Jetzt bewerben:  
[kkskgg.de/karriere](https://kkskgg.de/karriere)



Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Groß-Gerau

# Alles Gute zum Valentinstag!

## Der perfekte Tag

Der Valentinstag ist die perfekte Gelegenheit, um seinem Partner oder seiner Partnerin eine besondere Freude zu machen. Klassische Geschenke wie Blumen, Pralinen oder Schmuck sind immer eine gute Wahl, aber persönliche und kreative Ideen kommen oft noch besser an. Ein handgeschriebener Liebesbrief, ein gemeinsames Erlebnis wie ein Candle-Light-Dinner oder ein Wellness-Tag zeigen besondere Wertschätzung. Worauf sollte „Mann“ achten? Wichtig ist, die Vorlieben der

Partnerin zu kennen. Nicht jede freut sich über rote Rosen – manchmal sind kleine, persönliche Gesten viel bedeutungsvoller. Auch eine spontane Überraschung, wie das Lieblingsessen zu kochen oder eine gemeinsame Aktivität zu planen, kann für unvergessliche Momente sorgen. Letztlich zählt nicht der materielle Wert des Geschenks, sondern die Geste der Liebe und Aufmerksamkeit. Wer mit Herz schenkt, macht den Valentinstag garantiert zu einem schönen Erlebnis! *red*



**Der Schlüssel zum Glück:** Versehen mit einem gemeinsamen Bild ist ein Foto-Schlüsselanhänger in Herzform ein romantisches Geschenk.

## Liebe auf den ersten Blick

Der Valentinstag am 14. Februar gibt die Möglichkeit, die Zuneigung zum persönlichen Lieblingsmenschen zu feiern. Fotos, die romantische Momente festhalten, lassen sich in originelle Geschenke verwandeln. Wie wäre es zum Beispiel damit, die eigene Foto-Lovestory zu erzählen? Gefüllt mit besonderen Erinnerungen ist etwa ein Cewe-Fotobuch ein Geschenk, das mit Sicherheit gut ankommt. An Orte der gemeinsamen Liebesgeschichte lässt sich zum Beispiel mit einem Photo Streetmap Poster, erhältlich unter [www.cewe.de](http://www.cewe.de), erinnern. Dabei entsteht aus Lieblingsorten ein Kunstwerk für daheim. Eine weitere originelle Idee ist es, den Schlüssel zum eigenen Glück zu verschenken: Versehen mit einem gemeinsamen Bild ist ein Foto-Schlüsselanhänger in Herzform ein Zeichen liebevoller Verbundenheit.

## Nicht nur für Verliebte

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Wer am Valentinstag punkten möchte, überrascht seine Liebsten also am besten mit leckerem Essen, kleinen Aufmerksamkeiten – und natürlich einer romantischen Tischdekoration. Die Kollektionen und Geschenkideen von Villeroy & Boch sind dafür die besten Verbündeten.

Mit einem liebevoll gedeckten Frühstückstisch kommt bestenfalls schon am frühen Morgen verliebte Stimmung auf. Frische Blumen sind an diesem Tag unverzichtbar, aber auch florale Muster auf Geschirr oder Textilien schaffen Atmosphäre. Mit seinen zarten Aquarelltönen, der detailverliebten Linienführung und einer klaren Formensprache bringt Rose Garden einen verträumten und doch modernen Stil auf den Tisch. Als komplettes Geschirrsset kombiniert die Kollektion Artikel mit Blütendekor im Farbspektrum zwischen Rosa und Flieder mit unifarbenen Teilen aus pastelligem Pink oder reinem Weiß. Wer für klare Botschaften ist, kann seine Liebe auch mit der Statement-Kollektion bekunden. Die Aufschriften „Je t’aime“ oder „Lieblingmensch“, gepaart mit kleinen Herzchen auf dezent weißem Geschirr, bringen garantiert jedes Herz zum Schmelzen.

Übrigens: Einzelstücke aller Kollektionen lassen sich hübsch verpackt nicht nur zu Valentinstag an die Liebsten verschenken. *TE*



## Radikal optimistisch

Für die Liebingsmenschen, die unser Herz ein bisschen lauter schlagen lassen: PADs Love & Valentine Kollektion aus Kissen und Decken. Hier dreht sich alles um Power Statements – von „schatzlos“ bis „Supermum“ und „Ma Cherie“. Per-

fekt, um die eigenen vier Wände (das ganze Jahr über) mit einem Augenzwinkern und einer Prise Selbstliebe aufzuladen. Die Kollektion bringt das Gefühl von Liebe direkt aufs Sofa – unkonventionell, cool und voller Energie. *TE*



ein Kartenspiel	Speer der Zulus	Sitz der Stadtverwaltung	ein Emirat	Schiffshängematte (engl.)	ein Kunstleder	Vorgesetzter	Frauenkurzname	hartes Kammgarn	Staat in Vorderasien	Elektronik-Konzern (Abk.)	Gartenpflanze	Fragmente	militärische Truppeneinheit								
					Staat in Südamerika				italienisches Reisgericht												
Inselgruppe im Pazifik				2	japanische Währung			vielseitiger Sachbericht			10	ugs.: kleiner Sturz									
Lehre vom Gleichgewicht						feierliche Veranstaltung					Ratschlag										
			12	Buch der Bibel	 <p><b>Das Band für die Ewigkeit</b> Der Ring ist die Botschaft: Tantal hält allem stand!</p> <p>www.vogelsang-schmuck.de Heidelberger Landstr. 200 · 64297 Darmstadt · Tel.: 0 61 51 / 94 34 85</p>								Vorname der Fitzgerald †								
dt. Fußballspieler (WM '54)		österr. Liedermacher											Zahlwort								
kurz für: auf das													Blütenstand		ost-europäischer Staat						
Nebenfluss der Elbe																					
König von Saudi-Arabien	nordarabischer Volksstamm	bayrisch: nein											Frauenkurzname							durchführen	
				Füllwort im Redefluss									italienische Sängerin (Romina)	musikalische Veranstaltung		griech. Vorsilbe: gut, wohl					
	8																				
altindischer Hauptgott	antike griech. Landschaft			alter Tonträger (Abk.)									türk. Großgrundherr		bestimmter Artikel	dort	Männername	Insel der griech. Zauberin Circe	Papstname		
Zustand, Situation															span. surreal. Maler † 1989			russ. Schriftsteller † 1972			hebräische Anrede Gottes
				Brustkorb (med.)	US-Bundesstaat						englisch: lesen										
Messer am Pflug	Stadt auf Malta		spanischer Artikel	<p>Gewinnen Sie mit dem <b>A<sup>4</sup>FORMAT</b> SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN</p> <p>noch mehr Durchblick: 1 x Brillengutschein im Wert von 100 Euro von unserem Partner Optik Bogorinski in Pfungstadt!</p>  <p>Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel mit Namen und Telefonnummer bis zum 21. Februar 2025 senden an: agentur stilEcht GmbH, Schillerstraße 2, 64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: gewinnspiel@agentur-stilecht.de</p>								Zwerg der Edda									
Laut der Schafe																			französisches Département	früher: Russe	
Getreidespeicher		4																			7
			Witterung																Brücke a. Kwail-Regisseur		
mittels	Initialen von Regisseur Allen																		Männerkurzname		eh. brit.-chines. Stadtstaat
Platz in Berlin (Kw.)																			Fremdwortteil: Welt	dreiatomiger Sauerstoff	kleine Schlingen
Wildschweinschar	ukrainische Hafenstadt	Weinort im Etschtal										kurz für: bevor									
													englisch: Falle	Frauenname			Meeresfisch	musikalisch: singen	italienisch, span.: See	Weitmeer	
Arbeitseinheiten beim Film			9													königlich				deutsche Nordseeinsel	Initialen der Graf
												englisch: kaufen	nordischer Meerese				6	Akustikmaß	kleine Mahlzeit (engl.)		
englische Briefanrede				genugt			englisch: uns		Frauenunterkleidung	1		griechischer Buchstabe									
eingedickter Fruchtsaft			11		Anstieg der Börsenkurse						Jubiläum im Stadion (La ...)		3								
Rufname Warhol † 1987					Tiefpunkt im Gebirge						german. Volksversammlung										

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

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

### WER WAR'S?

Am 6. Februar 1911 wurde unser Februar-Kind im amerikanischen Tampico, Illinois, geboren. Er wuchs in bescheidenen Verhältnissen auf, seine Vorfahren waren irische Immigranten. Nach der Schule studierte er Wirtschaftswissenschaften, Soziologie und Theaterwissenschaft. Er arbeitete als Sportkommentator im regionalen Rundfunk und begleitete das Baseballteam Chicago Cubs auf ein Auswärtsspiel in Hollywood. Dort wurde er überraschend zum Casting eingeladen und erhielt 1937 einen Vertrag bei Warner Brothers, stand u.a. neben Errol Flynn vor der Kamera. Dann kam der Krieg, er wurde einberufen - ein Karriereknick. Mühsam erarbeitete er sich nach dem Krieg sein täglich Brot als Westerndarsteller. Doch seine Redekünste übertrafen seine schauspielerischen Fähigkeiten und so wurde man in der Politik auf ihn aufmerksam. Seine strikte, konservative Haltung brachte ihm nicht nur Freunde ein, doch konnte niemand mehr seinen Aufstieg bremsen, am 20. Januar 1981 wurde er der 40. Präsident der Vereinigten Staaten und mit seiner Hilfe konnte die Berliner Mauer zu Fall gebracht werden. Am 5. Juni 2004 starb er zuhause in Bel Air an einer Lungenentzündung.



© Lois Gobe

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

AABD EEGN RST		BEE GNO	GLO	MT
BELT				
GMNO				
EGG				AEIK LMNS
ABELT			EIL	
EGINS		EK		
TV			AEHR	
AELR				
EHNOR	ACHH IPPR	DEEFI NNRU	EEN	GIOR
				HIN
NOPRS		EEFGI		ABE LRT
			EFIKN	AB
AEG LNR		AAGL	AKLR	
				BB
ADDER				ES AS
CEL			AIRS	
ADEF HNST	<b>H A N D F E S T</b>			



**MOBIL  
NACHHALTIG  
GUT**

**KRAFT** AUTOHAUS

**RENAULT** **DACIA**  
EINFACH GUT

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

A4-FORMAT IM MÄRZ 2025:



# Frühe Gartenblüher

Jetzt wird's aber bunt!

# Freche Gaumenfreuden

So schmeckt's richtig gut!

# Frisch gestrichen

Voll im Trend, echt gemütlich!

## 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: © Lens Legacy - stock.adobe.com

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

A4 FORMAT ist ein Lifestylemagazin für die Region Rhein-Main und Neckar. Es erscheint monatlich und ist kostenlos an verschiedenen Auslagestellen erhältlich. Zudem ist das Magazin für 39,60 Euro 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.

© Patrizia Tilly - stock.adobe.com

## Lösung der Rätsel der Ausgabe im Januar 2025

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

Lösungswort: **WARENANGEBOT**

Der Gesuchte war:  
 Konrad Hermann Joseph Adenauer (\* 5. Januar 1876 in Köln; † 19. April 1967 in Rhöndorf; eigentlich Conrad Hermann Joseph Adenauer) war ein deutscher christdemokratischer Politiker und Staatsmann.

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

### Unser Januar-Gewinner:

Linda Arras, Mühlthal

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

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

# Kaviar

muss es nicht immer sein.



Aber wenn es um Ihre Werbung geht:

# Warum nicht?



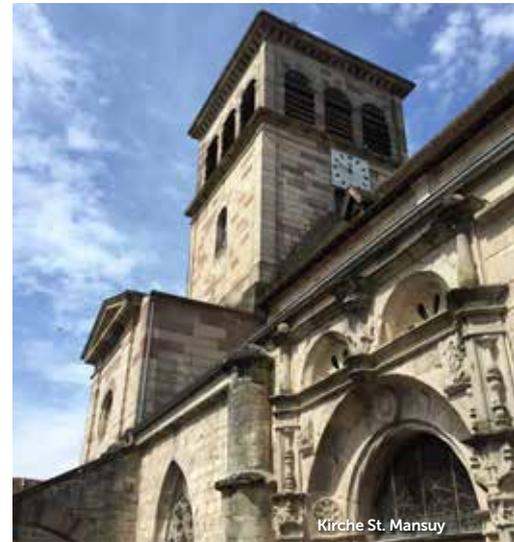
-  Geschäftsausstattung  
(Visitenkarte, Briefpapier,  
Rechnungspapier etc.)
-  Beschilderungen und  
Beklebungen aller Art  
(Autobeschriftung, Firmen- &  
Bauschilder, Banner, Fahnen etc.)
-  Anzeigengestaltung
-  Plakate, Flyer, Broschüren  
(Text, Bilder, Gestaltung und Druck)
-  Geschäftsberichte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

# BONJOUR!

Mach mal wieder  
Urlaub!



Empfang



Kirche St. Mansuy



Mobile-Homes

## FERIEN IM GRÜNEN

Fontenoy-le-Château ist fürwahr etwas Besonderes. Das malerische Dorf am Südwestrand der Vogesen liegt in einem engen Talkessel am Ufer des Flüsschens Coney und parallel nebenan am Canal de l'Est. Der Treidelpfad zwischen beiden Gewässern ist Teil der touristischen Wander- und Fahrradrouten "Voie Bleue". Hier kann man herrlich entspannen und fast ohne Steigung weite Strecken zurücklegen. Im kleinen Hafen des romantischen Dörfchens findet sich ein Hausboot-Verleih. Zudem gibt es vor Ort ein Hotel-Restaurant, ein Café, eine Bar und natürlich eine Bäckerei - alles für gemütliche Nachmittage und Abende während der Ferien. Für Geschichtsliebhaber hat die Gegend einiges zu bieten: Schon die Römer fanden die Thermalregion anziehend. Und noch heute gibt es Bäder und Kurbetriebe in der direkten Umgebung von Fontenoy-le-Château, aber auch eine warme Quelle mit gleichbleibend 24 Grad warmem Wasser am Ortsrand. Frankreichs älteste noch aktive Glasbläserei, La Rochère, ist nur wenige Kilometer entfernt, ebenso die bekannte Topffabrik De Buyer. Im weiteren Umfeld liegen Nancy, Domrémy-la-Pucelle (Geburtsort der Jungfrau von Orleans), Beaune, Vittel und der Grand Ballon. Und mittendrin ist unser Campingplatz mit 53 gut beschatteten Plätzen, 8 Mobile Homes und mehreren Holzhütten für Wanderer und Radtouristen. Das Wichtigste: Sie genießen hier Ruhe und sind doch in wenigen hundert Metern mitten im Ort.



Für Wanderer u. Radfahrer



Hafen für Hausboote



Ortsmitte mit Stickerei-Museum



Planschbecken für Kinder



Ortsmitte mit Lombard-Turm

# CAMPING

Fontenoy le Château

Camping Fontenoy-le-Château  
11 Route de Saint Loup  
88240 Fontenoy-le-Château  
Frankreich

Mail: [camping.fontenoylechateau@outlook.fr](mailto:camping.fontenoylechateau@outlook.fr)  
Tel: +33 3 29 36 34 74

[www.campingfontenoy.com](http://www.campingfontenoy.com)