

# A4 FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN

A romantic couple, a man with grey hair and a woman with blonde hair, are shown in a close embrace, kissing. The man is wearing a grey sweater, and the woman is wearing a red scarf. They are outdoors, with autumn foliage in the background.

## Unbeschwerter Herbst

SO WILL ICH LEBEN  
Tipps für Junggebliebene

WOHLFÜHLZEIT  
Jetzt wird's kühler

OFENFREUDEN  
Nostalgie serviert



# Je oller, je doller!



Apitz



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



## WOHLFÜHLZEIT

Sanfte Töne: Farbenspiel für kalte Tage 5

Edle Materialien: Fein abgestimmte Räume 8

Behagliches Raumklima: Sauber, hell & warm 10

Klare Küche: Details machen den Unterschied 12

## TIPPS FÜR DEN GARTEN

Herbstzeit: Jetzt das nächste Jahr planen 14

## OFENFREUDEN

Alles gebacken: Nostalgie serviert 16

## SO WILL ICH LEBEN

50+: Gesund und fit älter werden 20

## JETZT WIRD'S KALT

Südhessen: Aktiv durch die dunkle Zeit 26

## KREUZ & QUER

Die Denksport- & Rätselseiten 32

Vorschau 34

Impressum 34



# Die Erinnerung

ist das Parfüm der Seele.

John Russell, 1. Earl Russell (1792 - 1878)



Der November ist ein Zwischenmonat, das gilt nicht allein fürs Wetter. Im Monat vor Weihnachten ist der goldene Herbst eigentlich schon vorüber und der Winter noch nicht da. Historisch muss sich der November mit so freudlosen Synonymen wie Laubriß, Nebelmonat, Wolfmonat oder Trauermonat zufrieden geben.

Darüber können der goldene Oktober oder der Wonnemonat Mai nur mitleidig lächeln. Und auch sonst hat das Schicksal dem armen November übel mitgespielt. Kein Ostern, kein Weihnachten, kein Pfingstfest, dafür so gedankenschwere Anlässe wie den Totensonntag, Allerheiligen, Allerseelen, den Volkstrauertag. Wäre der November ein Mensch, müsste man ihn als Mobbingopfer betreuen. Immerhin den Martinstag hat man dem armen November gegönnt.

Aber die geballte Ladung an mehr oder weniger tristen Gedenk- und Trauertagen hat auch ihr Gutes, finde ich. Zum einen reduziert sich die Last auf nur einen von zwölf Monaten und zum anderen tut es uns ja auch gut, wenn wir einmal im Jahr Gelegenheit finden zu reflektieren und zu erinnern und am Ende natürlich auch über uns selbst nachzudenken, über unsere Ziele, unsere Werte und auch über unsere Vergänglichkeit. Der November gibt uns Anlässe zuhauf zum stillen Nachdenken über das, was eigentlich wichtig ist.

Bei uns im Heft steht unter der Überschrift „So will ich leben“ alljährlich im November das Planen fürs eigene Alter im Mittelpunkt. Wie bin ich vorbereitet auf die Zeit, wenn nicht mehr alles so leicht geht, wie ich möchte, muss ich vielleicht im Haus umbauen, habe ich ausreichend für später vorgesorgt, ist meine Familie abgesichert? All das sind Fragen, mit denen man sich nicht tagtäglich befassen möchte. Aber im grauen November mit all seinen Erinnerungsmomenten, da sollten wir das tun!

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

Ihr Andreas Giese  
Herausgeber





# Wohlfühlzeit

## Jetzt wird's kühler

Herbst und Winter 2025 stehen ganz im Zeichen von Gemütlichkeit und natürlicher Eleganz. Beim Einrichten dreht sich alles um warme Materialien, sanfte Farbtöne und eine behagliche Atmosphäre, die zum Entspannen einlädt. Wohnräume werden zu Rückzugsorten, in denen Komfort und Stil Hand in Hand gehen.

Besonders Küchen stehen im Fokus: Sie sind längst mehr als nur funktionale Räume – sie werden zum Herzstück des Zuhauses. Offene Küchen-

konzepte mit Holz, Stein und matten Oberflächen schaffen ein harmonisches Ambiente. Sanfte Farbtöne wie Terrakotta, Salbei und Cremeweiß bringen Ruhe, während dunkle Akzente in Schwarz oder Anthrazit für moderne Kontraste sorgen.

In Sachen Deko dominieren natürliche Elemente: Trockenblumen, Kerzen, Leinwandstoffe und handgefertigte Keramik verleihen jedem Raum eine persönliche Note. Textilien spielen eine zentrale Rolle – grob gestrickte Decken, flau-

schige Kissen und Teppiche mit Struktur sorgen für ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit.

Ein weiterer Trend ist die Nachhaltigkeit: Möbel aus recycelten Materialien und langlebige Designs gewinnen an Bedeutung. Der Wohnstil Herbst/Winter 2025 ist eine Einladung, das Zuhause bewusster zu gestalten – authentisch, warm und mit Liebe zum Detail. So wird jeder Raum zur Wohlfühl-oase in der kalten Jahreszeit. *ase*



## Ein Extra an Gemütlichkeit



### Wände mit Wow-Effekt

Winterschlaf, nein danke! Die kalte Jahreszeit ist wie geschaffen für kreative Indoor-Projekte. Renovierungen und Do-it-yourself haben jetzt Hochsaison. Tolle Effekte lassen sich zum Beispiel durch die Neugestaltung einer oder mehrerer Wände erzielen. Denn die großen Flächen üben entscheidenden Einfluss auf die Raumatmosphäre aus, was sie zum perfekten „Moodboard“ für Ideen und individuellen Stil macht. Wer dafür Inspiration sucht, findet unter [www.erfurt.com/kreativ](http://www.erfurt.com/kreativ) zahlreiche Tipps und Anleitungen. So erhält man mit zwei Tapeziervorgängen und etwas Geschick eine „Mauerwand“ mit verblüffendem 3-D-Effekt. Cool und auch für Anfänger einfach umzusetzen ist ein Zebra-Look mit freihändig gezeichneten Streifen und weich abgerollten Übergängen. Echte Kunstwerke entstehen im „one-line-drawing“-Stil, bei dem Gesichter oder andere Motive mit einem durchgehenden Pinselstrich skizziert werden. Die beste Basis für farbenfrohe Wände sind hochwertige, überstreichbare Tapeten, bei Erfurt gibt es Varianten von glatt bis kräftig strukturiert. *djd*



## Warme Farbtöne wirken wie eine Umarmung

Mit dem launischen und nass-kalten Herbstwetter wächst wieder der Wunsch nach Behaglichkeit. Wandfarben spielen dabei eine zentrale Rolle: Sie geben Räumen Struktur und nehmen darüber hinaus Einfluss auf die Stimmung. Mit einem Anstrich in einem solchen pudrigen Rosenrot zieht optisch Wärme ein – und mit ihr ein Gefühl von Geborgenheit, das den Raum sanft umhüllt, ohne aufdringlich zu wirken. Englisches Rosenrot aus der Familie der Designfarben von

Schöner Wohnen-Farbe vereint darüber hinaus Tradition und Moderne. In Kombination mit warmen Holztönen, Rauchglas oder goldenen Akzenten gelingt auch DIY-Einsteigern ein Gesamtbild, das stimmig und einladend erscheint. Das pudrige Rosenrot passt zu verschiedensten Wohnkonzepten, wirkt zeitgemäß in Verbindung mit natürlichen Texturen wie Jute, Wolle, Bast oder Rattan und lässt sich sowohl zu Parkett- als auch zu Teppichböden kombinieren. *djd*

### Tip:

Rosenrot eignet sich für unterschiedliche Räume, ob Wohnzimmer, Esszimmer oder Leseecke. Auch in kleinen Räumen zeigt der Farbton seine Stärke, denn er strahlt eine sanfte Tiefe aus. Wenn Möbel oder Regalböden in der gleichen Farbe wie die Wand gestrichen werden, wirkt der Raum aufgeräumter und ruhiger. Wer es ganz Ton in Ton mag, schafft mit dem All-Over-Look einen echten Hingucker." Dafür werden Wände, Fußleisten, Paneele und Zierelemente in derselben Farbe gestrichen, sodass die einzelnen Komponenten zu einer eleganten Einheit verschmelzen.





# Schnell mal ein anderes Outfit schaffen

Wenn die Tage kürzer werden, zieht Gemütlichkeit in die Wohnung ein. Jetzt ist die perfekte Zeit, um mit Farbe, Kreativität und kleinen DIY-Projekten frischen Wind in die eigenen vier Wände zu bringen. Die warmen Wandtöne auf dem Bild – ein erdiges Terrakotta kombiniert mit kühlem Graublau – schaffen eine harmonische Balance zwischen Wärme und Ruhe. Diese Farbkombination erinnert an herbstliches Laub und klare Winterhimmel und sorgt sofort für eine beagliche Atmosphäre.

Mit wenigen Handgriffen lässt sich das Zuhause neu gestalten: Textilien in sanften Mustern, wie auf den Kissen und Decken zu sehen, brin-

gen Tiefe und laden zum Entspannen ein. Ein selbstgebauter Beistelltisch aus Holz oder Kork, handgetöpferte Vasen und warme Lichtquellen schaffen individuelle Akzente. Gerade in der kalten Jahreszeit wird das Zuhause so zu einem Ort der Geborgenheit.

DIY-Projekte wie das Streichen einer Akzentwand oder das Upcycling alter Möbel verleihen der Einrichtung Persönlichkeit und Charme. Der Herbst inspiriert dazu, bewusst zu gestalten – mit natürlichen Materialien, sanften Farben und viel Liebe zum Detail. So entsteht ein Wohngefühl, das nicht nur stilvoll, sondern auch wohlig warm ist. ase





## Stabil und einladend mit offener Raumwirkung

Die Interliving Esszimmerserie 5121 vereint modernes Design, hohen Sitzkomfort und eine warme, einladende Atmosphäre. Mit ihren klaren Linien, den sanften hellen Farben und hochwertigen Materialien schafft sie einen Raum, in dem sich Familie und Freunde gerne zum gemeinsamen Essen und Verweilen treffen. Im Mittelpunkt steht der elegante Esstisch mit einer massiven Holzplatte und einem formschönen Mittelfuß in Schwarz, der Stabilität und Leichtigkeit zugleich ausstrahlt. Die dazu passenden Stühle überzeugen mit ihrer ergonomischen Form und weicher Polsterung – ideal für lange, gemütliche Abende. Der Bezug in dezentem Grün verleiht dem Raum Frische, ohne aufdringlich zu wirken, und harmonisiert perfekt mit natürlichen Materialien wie Holz und Leinen.

Große Fenster, helle Wände und feine Texturen unterstreichen die freundliche, offene Raumwirkung. Die Serie 5121 steht damit exemplarisch für die Philosophie von Interliving: Design, Komfort und Qualität in Einklang zu bringen. Hier trifft Funktionalität auf Wohlfühl – jedes Detail ist darauf ausgelegt, den Essbereich zu einem Ort der Ruhe und des Miteinanders zu machen. Mit der Esszimmerserie 5121 gelingt es, den modernen Wohnstil mit Gemütlichkeit zu verbinden – stilvoll, harmonisch und zeitlos schön.



Mit der Sturmlaterne von FEUERHAND in Bronze setzt man schon im Hausflur oder auch im Garten einen gemütlichen Akzent in der kalten Jahreszeit.



© Dulux-Colour-Futures-Colours-of-the-Year-2026, © Feuerhand, © Interliving

# Schaulade

Schönes und Schenken  
eberstadt



Himmlisch!

„Engel mit Viola da Gamba“ und alle seine  
Gefährten von Wendt & Kühn jetzt bei uns...  
...und jede Menge weitere Geschenkideen!

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

# Behagliches Raumklima

Ein Kachelofen ist nicht nur gemütlich, er überzeugt auch durch seine Strahlungswärme. Anders als konvektive Heizsysteme erwärmt er nicht die Luft, sondern Menschen und Objekte direkt. Diese langwellige Infrarotstrahlung schafft ein behagliches Raumklima und sorgt für gleichmäßige und angenehme Wärme.

Moderne Holzfeuerstätten gelten heute als technisch ausgereifte Einzelfeuerstätten. Sie nutzen Holz als CO<sub>2</sub>-neutralen, regional verfügbaren Energieträger und zeichnen sich durch hohe Effizienz sowie geringe Emissionen aus. Dank verbesserter Verbrennungstechnik, optimierter Luftführung und in vielen Fällen zusätzlicher Filter- oder Katalysatorsysteme können die Emissionen im Vergleich zu Altgeräten um bis zu 85 Prozent reduziert werden. Gleichzeitig lässt sich der Brennstoffverbrauch um etwa ein Drittel senken. *spp-o*



## Spot on!

Wie aus der eigenen Haustür ein Gestaltungselement wird, das Stil, Komfort und Funktionalität aufs Schönste miteinander verbindet? Ganz einfach! Mit designstarken LED-Haustüren von noblesse HAUSTÜREN. Ihr Eyecatcher-Potenzial verdanken sie gelaserten bzw. gedruckten „made in Germany“ Motiven, die durch eine LED-Beleuchtung im Schei-

benzwischenraum mit Einsetzen der Dämmerung ihren vollen Zauber entfalten. Durch moderne Lasertechnik entstehen z. B. aus zahllosen kleinen Punkten mondäne Motive – vom alpin anmutenden Bergpanorama bis hin zum modern-puristischen Streifenlook. Auch eine Haustür mit authentischem Glasdruck-Blättermotiv ist Teil des Repertoires:

Dank der optionalen Dimmfunktion kann die Lichtintensität ganz nach Stimmung und Bedarf flexibel angepasst werden. Noch dazu sorgt die Beleuchtung für eine verbesserte Orientierung in der Dunkelheit, mehr Komfort bei der „Schlüsselsuche“ und einen optimierten Einbruchschutz. Mehr unter [www.noblesse-epr.de](http://www.noblesse-epr.de) und [www.homeplaza.de](http://www.homeplaza.de). *epr*





## Saubere Wand mit einem Wisch

Dauerhaft makellose Innenwände wünscht sich jeder für sein Zuhause. Doch Gebrauchsspuren sind schnell zu sehen, ob Kakaospuren, Rotweinspritzer, Farbklecke von Kinderhänden oder anderer Schmutz. Um solche Spuren einfach zu entfernen, muss die Oberfläche leicht zu reinigen sein. Genau dies ist mit der neu-

en Profi-Innenfarbe StoColor PuraClean möglich. Dank ihrer speziellen Oberfläche ist sie unempfindlich gegen Verschmutzungen, denn sie kann einfach und schnell mit einem feuchten Tuch oder Schwamm abgewischt werden. Dieser Effekt besteht langfristig und so bleibt die Ästhetik der Wand dauerhaft erhalten – mit entsprechend

langen Renovierungszyklen. Weil ihre Oberfläche beständig gegenüber Desinfektionsmitteln ist, lässt sie sich auch unter erhöhten Hygieneanforderungen einsetzen. Die Innenfarbe ist zudem frei von Lösemitteln und Weichmachern – bestätigt vom TÜV Süd. Somit sorgt die langlebige Wandfarbe für ein angenehmes Raumklima.



## Matt und farbig

Wer gerne farbige Innenräume mag: Es gibt StoColor PuraClean nicht nur in weiß, sondern in zahlreichen Farbtönen, von stilvollem Salbei über ausdrucksstarkes Aubergine bis hin zu einem stylischen Walnuss – stets in matt. Um die gute Reinigungsfähigkeit sicherzustellen, rät der Hersteller mindestens zu einem zweifachen Anstrich. Anders als bei konventionellen abwischbaren Farben, die in der Regel eine glänzende Optik bieten, zeigt dies Farbe Eleganz mit matter Oberfläche. Die Profi-Farbe gibt es beim qualifizierten Maler- und Stuckateur-Handwerk. *akz-o*



## Wohlfühlzeit!

Mit Thermovorhängen  
Energie sparen und gemütlicher leben

**„Gesund schlafen - schöner wohnen“**

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

**Kniess**  
Betten- & Raumausstattung

## Einfach die Fenster sanieren

Energiekosten um bis zu 15 Prozent senken, ohne das gesamte Haus auf den Kopf zu stellen? Der unkomplizierte Tausch der alten Zweifachverglasung gegen Vakuumisolierverglasung in die bestehenden Fensterrahmen macht das jetzt möglich. Es besteht aus zwei Glasscheiben, zwischen denen sich ein 0,1 Millimeter dünnes Vakuum befindet. Diese effiziente Vakuumisolierung sorgt dafür, dass die Wärme

im Raum bleibt und die Kälte draußen. Der Hersteller bietet eine energieeffiziente Lösung – vom denkmalgeschützten Gebäude, über Renovierungen bis zum Neubau. Eine Glaseinheit ist mehr als dreimal so dünn wie Zweifach- und fast sechsmal so dünn wie Dreifachisolierverglasung. Die Vakuumgläser des belgischen Herstellers FINEO by AGC halten 60 Jahre. Infos gibt es im Internet: [www.fineoglass.eu/de/spp-o](http://www.fineoglass.eu/de/spp-o)



## Optimale Kältespeicherung

Moderne Kühlschränke müssen heute mehr leisten als bloß zu kühlen: Sie sollen energieeffizient arbeiten, Lebensmittel zuverlässig schützen und sich zugleich dezent in die Küche einfügen. Genau an diesem

Punkt setzt eine Innovation der Oranier Küchentechnik an, die Funktion und Gestaltung miteinander verbindet: die so genannte Dark Inox Stirnwand – eine dunkle Edelstahlfläche auf der hinteren Innenseite des

Kühlraums ([www.oranier.com](http://www.oranier.com)). Was auf den ersten Blick wie ein reines Designmerkmal erscheint, erfüllt einen klaren technischen Zweck: Die als inoxcooling bezeichnete Technologie speichert Kälte deutlich besser als herkömmliche Kunststoffflächen. Der Grund liegt in der hohen Materialdichte und Wärmeleitfähigkeit von Metall. *spp-o*



Die Edelstahl-Stirnwand bleibt kalt – auch bei mehrfach geöffnetem Gerät. Gerade wenn häufig ein- und ausgeräumt wird, sorgt das für ein stabiles Frischeklima. Die Temperatur im Kühlschrank bleibt konstant und Lebensmittel halten länger. Und weil die Zieltemperatur schneller wieder erreicht wird, läuft der Kompressor seltener – das spart spürbar Energie.





Die neue Küchenarmatur Talis Select M54 PowderSpray fügt sich ideal in jedes Küchenambiente ein und begleitet bei allen täglichen Aktivitäten rund um die Spüle.

## Frischer Wind im Wohnbereich Küche

Die Anforderungen am Spülbecken sind vielseitig. Hier werden nicht nur Lebensmittel gewaschen, sondern auch Töpfe, Gläser oder die Spüle selbst befüllt sowie Geschirr von Schmutz befreit. Unterschiedliche Strahlarten wie bei der neuen Küchenarmatur Talis Select M54 PowderSpray der Premiummarke hansgrohe helfen, die Aufgaben zu meistern: ein innovativer PowderSpray, ein voller Laminarstrahl mit unter sechs Liter pro Minute und ein Strahlmodus mit einem Wasserverbrauch von vier Litern pro Minute. Per Select-Button lässt sich der Modus während des Arbeitsablaufes einfach umstellen. Bei der Strahlart PowderSpray erzeugen feine Mikrodüsen einen sanften Wasserstrahl, der tägliche Küchenarbeiten deutlich angenehmer und dank des integrierten Durchflussbegrenzers nachhaltiger macht. Neben der gründlichen Reinigung von Obst und Gemüse sorgt der weiche Strahl für komfortables Händewaschen, ohne lästiges Spritzen. *spp-o*

Seit 150 Jahren

**LANG**  
Küchen  
Accessoires

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

[www.lang-kuechen.de](http://www.lang-kuechen.de)



**JUBILÄUMS-  
ANGEBOT**  
Geschirrspüler  
gratis beim Kauf einer  
neuen Küche\*!

\*bei Auftragserteilung bis zum 15.12.2025

# Tipps für den Herbstgarten



Der Herbst ist die perfekte Zeit, um den Garten für das kommende Jahr vorzubereiten. Auch wenn viele denken, der Frühling sei die einzige Pflanzzeit, gibt es im Herbst zahlreiche Vorteile, die diese Saison zur idealen Pflanzzeit machen. Die Temperaturen sind gemäßigt, der Boden noch warm von den Sommermonaten, und die Pflanzen können in Ruhe anwurzeln, bevor der Winter einsetzt.

Bäume wie Ahorn, Apfel, Eberesche und Mehlbeere sind in den Baumschulen vor Ort häufig zu finden und lassen sich bestens im Herbst setzen. Haselnuss, Forsythie, Kirschlorbeer und Felsenbirne sind ebenfalls ausgezeichnete Herbstpflanzen. Sie vertragen den kühleren Boden und können im nächsten Frühjahr ohne große Stressfaktoren austreiben. Johannisbeeren, Stachelbeeren und Himbeeren sind bis zum Winter noch aktiv und können sich gut entwickeln, sodass die Sträucher im nächsten Jahr bereits eine reiche Ernte liefern.

## Locker bleiben!

Vor dem Pflanzen sollte der Boden gut gelockert werden. Entfernen Sie Unkraut und arbeiten Sie gegebenenfalls Kompost oder andere organische Dünger ein, um den Boden mit Nährstoffen anzureichern. Auch wenn es im Herbst oft regnet, sollten frisch gepflanzte Gehölze regelmäßig gegossen werden.

Der Boden darf nicht austrocknen, da gerade im Herbst die Pflanzen beginnen, ihre Wurzeln auszubilden. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz für das Wachstum der Pflanzen lassen. Gerade bei Bäumen und Sträuchern kann es sinnvoll sein, bereits beim Pflanzen die später benötigte Fläche einzuplanen. Besonders junge Pflanzen oder nicht winterharte Gehölze benötigen im Winter Schutz. Mit einer Mulchdecke oder spezieller Winterfolie können die Wurzeln vor Frost geschützt werden ([www.gruen-ist-leben.de](http://www.gruen-ist-leben.de)). spp-o





## Herbstzeit ist Hochbeetzeit!

Bienensummen in den Ohren, Erde an den Händen und ein glückliches Lächeln im Gesicht: Hochbeete bedeuten ein Stück Unabhängigkeit, einen Bio-Boost für den Speiseplan und eine private Pflanzaoase voller Möglichkeiten! Gutta hat mit Valenta und Elevada zwei „made in Germany“-Modelle in petto, die rückenfreundliches Gärtnern und reiche Ernten mit optischer Finesse kombinieren. Valenta aus korrosionsbeständigem Aluminium punktet bspw. durch seine dynamische V-Form, die umständliches „nach-vorne-Beugen“ überflüssig macht, und ist in den Farben Anthrazit, Rostiges Eisen und Rost Matt sowie zwei Längen verfügbar. Elevada überzeugt durch pure Flexibilität, denn die WPC-Paneele lassen sich beliebig einkürzen oder mit dem Erweiterungsset verlängern. *epr*



## Robust für draußen

Viele Naturfreunde entscheiden sich dafür, im Außenbereich eine Futterstelle für Gartenvögel einzurichten. Hier kommt das Premium-Vogelfutterhaus aus der Gartenfrosch Holzwerkstatt ins Spiel! Es wird mit einer Schnur-Aufhängung oder zur Wandmontage geliefert und ist aus robustem Eichenholz gefertigt. *epr*



## Es summt & brummt

Auch in Deutschland sind viele Tierarten gefährdet. Das Gute: Jeder Garten kann etwas gegen das Artensterben bewirken. In naturnahen Gärten finden Tiere Nahrung und Unterschlupf. Der beste Weg zu einer hohen Artenvielfalt ist ein bunter Mix aus kleinen Lebensräumen – etwa Hecken, Blumenbeete und ein Teich. *red*



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

# Ofenfreunden

Nostalgie serviert



## Gemüsegenuss aus dem Bricknic

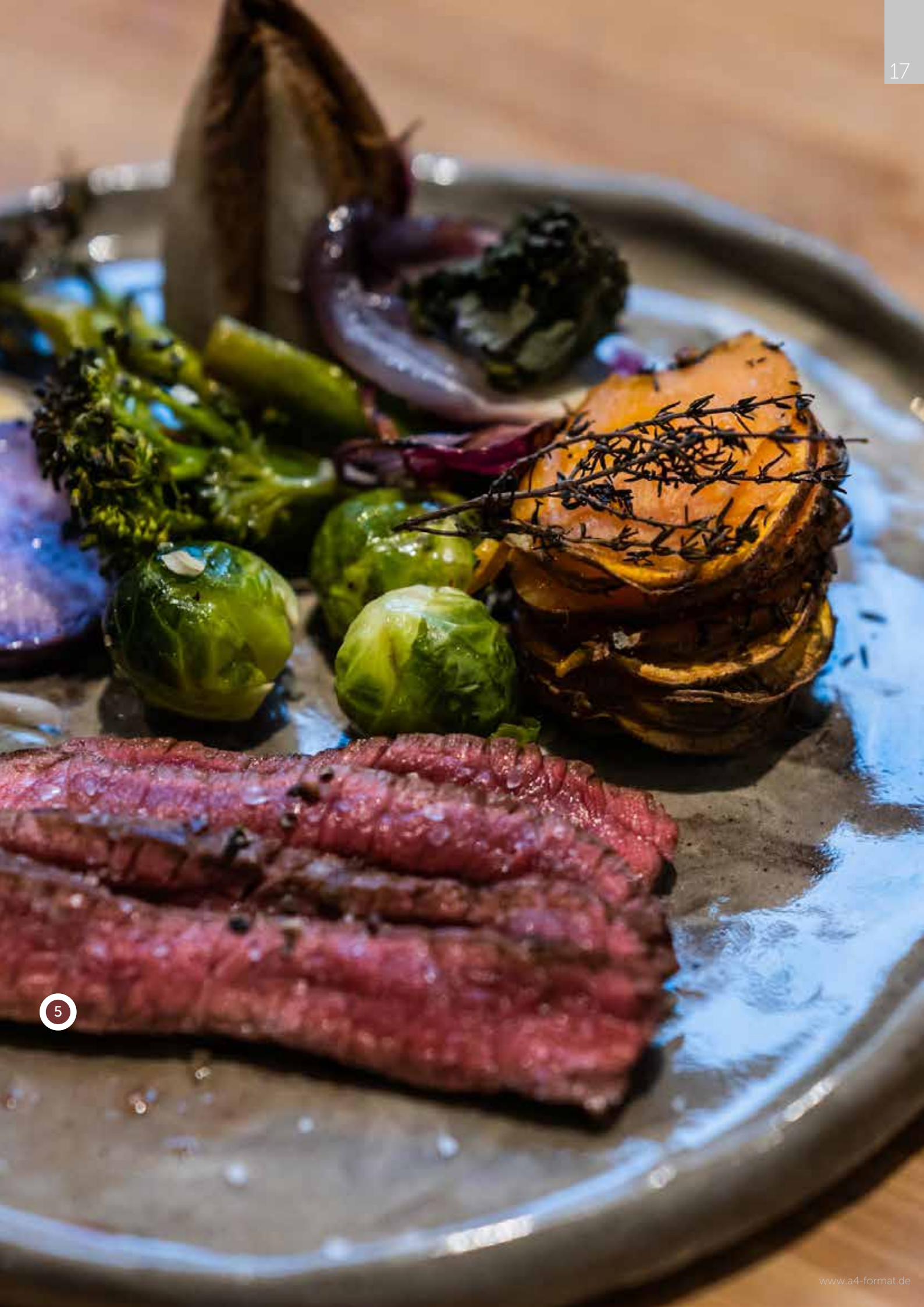
**Zutaten (für 4 Pers.):** 4–5 Karotten · 1 mittelgroßer Brokkoli · 1 kleiner Blumenkohl · 3 rote Zwiebeln · 300 g Rosenkohl · 2 Süßkartoffeln · 1 kleine Handvoll Schwarzkohl oder Grünkohl · 3 Knoblauchzehen · 6 EL

Oliveöl · Salz & frisch gemahlener Pfeffer · 2 TL Paprikapulver (optional) · 2 TL getrockneter Thymian oder Rosmarin

**Zubereitung:** Gemüse in mundgerechte Stücke schnei-

den und in den Brick schichten. Bei 200 °C Umluft das Gemüse 45–60 Minuten schmoren. In der geschlossenen Tonform gart es im eigenen Saft, bleibt saftig und entwickelt ein intensives Aroma.





# Wie das duftet...

## Loup de mer in Salzkruste mit Kartoffeln und Tomaten-Spinat

**Zutaten:** 2 kg Loup de mer · 3 Eiweiß · 150 ml Wasser · 3 kg grobes Meersalz · Thymian, Estragon, Dill, Petersilie (glatt) · 600 g Kartoffeln, festkochend, gewürfelt · 5 EL Olivenöl · Salz, Pfeffer · 500 g Babyspinat · 2 rote Zwiebeln · 200 g Tomaten · Zucker, Muskatnuss · 2 Zitronen

**Zubereitung:** Eiweiß anschlagen, mit Wasser und Salz zu einem „Teig“ verarbeiten, Masse ruhen lassen. Backblech mit Backpapier belegen und einen Teil der Salzmasse dünn in der Länge und Breite des Fisches darauf ausbreiten. Fisch mit Kräutern füllen (etwas Thymian für Kartoffeln aufheben), mit restlicher Salzmasse bedecken. Salzmasse glattstreichen und der Form des Fisches anpassen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln mit 2 EL Olivenöl vermengen, salzen, pfeffern und Thymian zugeben. Kartoffeln auf Backblech geben. Fisch und Kartoffeln bei 200 °C im vorgeheizten Backofen 25 Minuten garen. Zwiebeln und Tomaten in Topf andünsten, Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Muskat abschmecken. Fisch auf ein großes Brett geben, aus dem Salzteig lösen und zerlegen (die Haut wird nicht mitgegessen).



## Haselnussbrot ganz frisch

**Zutaten:** 250 ml lauwarmes Wasser · 150 g Dinkelmehl · 190 g Weizenmehl · 1/2 Päckchen Trockenhefe · 1-2 TL Honig · 1 TL Salz · 50 g Haselnusskerne · Coolinato Mini 3in1 Backform

**Zubereitung:** Alle Zutaten im Coolinato verkneten, 1 Std. gehen lassen. Backofen auf 220 Grad vorheizen, Coolinato für 40 min. in den Ofen stellen. Form vorsichtig öffnen und das Brot weitere 10 Minuten in der geöffneten Schüssel weiter backen. Anstatt Haselnüssen können Sie auch Walnüsse oder Sonnenblumenkerne verwenden.





Zutaten: 2 Entenbrüste (à ca. 250 g), 2 reife Birnen (festes Fruchtfleisch), 150 ml Geflügelfonds, 1 TL milder Apfel- oder Cidre-Essig, 30 g dunkle Schokolade, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette.

## Madiran zu Entenbrust mit Schokosoße

Wenn die Tage im Herbst wieder kürzer werden und die Festtage nahen, ist die Zeit reif für feine Rotweine. Ein edler Tropfen für Herbst und Winter ist der Madiran aus dem Südwesten Frankreichs - er passt hervorragend zu Ente. Entenbrüste parieren, Haut kreuzweise vorsichtig einritzen. In heißer Pfanne auf der Hautseite ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Fett abgießen; Entenbrust wenden und kurz weitergaren. Im Ofen (Umluft 175 °C) ca. 15–20 Min. fertig garen und warmhalten. Birnen schälen, vierteln und in aufgeschäumter Butter rundum goldbraun garen. Salzen, pfeffern, warmhalten. Bratensatz mit Essig ablöschen, Fonds zugeben, verrühren und leicht einkochen lassen. Temperatur reduzieren, Schokolade einrühren und vorsichtig schmelzen lassen, mit Piment d'Espelette abschmecken. Entenbrust in Scheiben schneiden, mit Birnen und Sauce servieren. Dazu passt cremiger Kartoffelstampf. *akz-o*





## *Fit bleiben mit gesunder Einstellung*

Jung zu bleiben hat weniger mit dem Alter zu tun als mit der Lebenseinstellung. Wer achtsam mit seinen Sinnen umgeht, kann lange aktiv und lebensfroh bleiben.

Unsere Augen sind das Fenster zur Welt. Regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt sind wichtig, um Veränderungen früh zu

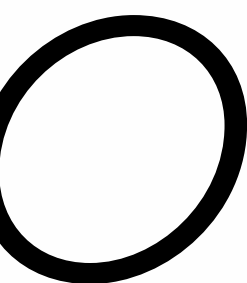
erkennen. Kleine Sehübungen – etwa den Blick zwischendurch in die Ferne schweifen lassen – entspannen die Augen nach langem Lesen oder Bildschirmarbeit.

Gutes Hören bedeutet gute Lebensqualität. Lärm sollte man vermeiden, doch Stille ist auch nicht immer die Lösung. Musik,

Gespräche und Naturgeräusche halten das Gehör aktiv. Wer merkt, dass Gespräche schwerer zu verstehen sind, sollte nicht zögern, einen Hörtest zu machen.

Erholsamer Schlaf ist der Schlüssel zu Vitalität. Wer gut schläft, bleibt geistig wach und fühlt sich jung – jeden Tag aufs Neue. *ase*





# will ich leben!

## Tipps für jetzt und später

### *Hör zu!*

Wenn das Gehör nachlässt, leiden nicht nur Gespräche – auch Beziehungen. Wer Worte nicht mehr klar versteht, zieht sich oft zurück. Die Folge ist stille Isolation. Laut TK-Einsamkeitsreport fühlen sich 60 Prozent der Deutschen einsam. Was viele nicht wissen: Unbehandelter Hörverlust kann eine Ursache sein. Deshalb gilt es, sich frühzeitig testen zu lassen – beim Facharzt oder online. Moderne Hörgeräte sind diskret und passen sich automatisch an verschiedene Situationen an. *djd*

© drubig-photo

**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

## Noch fit fürs Fahren?

Die Alterung der Gesellschaft zeigt sich auch im Straßenverkehr: So waren 2023 laut Kraftfahrt-Bundesamt 25 Prozent der Autofahrenden 65 Jahre und älter. Doch leider lässt mit den Jahren oft die Fahrtüchtigkeit nach. Das sehen einer Umfrage des TÜV-Verbands zufolge auch 85 Prozent der Bundesbürger so, 90 Prozent würden ihren Führerschein bei Problemen freiwillig abgeben. Allerdings möchten umgekehrt

88 Prozent über die eigene Mobilität möglichst lange selbst entscheiden. Um dieses Ziel zu erreichen, sind etwa die freiwilligen, vertraulichen Fahrtauglichkeits-Checks von TÜV Hessen eine gute Option – mehr unter [www.tuev-hessen.de](http://www.tuev-hessen.de). Die standardisierten Leistungstests und Rückmeldefahrten können für mehr Sicherheit sorgen und helfen, die Mobilität mit dem eigenen PKW länger zu erhalten. *djd*



## Digitale Services bieten Entlastung in der Pflege

Pflege ist ohne Präsenz nicht denkbar. Das gilt auch für die Pflegeberatung, für die der direkte Kontakt mit empathischen Fachkräften ein wichtiger Grundpfeiler ist. Dennoch gibt es viele Situationen, in denen persönliche Anwesenheit nicht erforderlich oder schwierig zu bewerkstelligen ist. Digitale Services können solide In-

formationen liefern und die Organisation der Pflege vereinfachen. Die App „pflegecompass“ enthält eine Pflegesuche, mit der sich Angebote in der eigenen Umgebung finden lassen, sie erklärt mögliche Leistungen und wichtige Begriffe, informiert über den Ablauf einer Pflegebegutachtung und gibt Tipps zur Ge-

sundheitsprävention. Die werbefreie App ist stets auf dem neuesten Stand und kann ohne Kosten, Anmeldung oder Registrierung im Apple App Store sowie im Google Play Store heruntergeladen werden. Infos bietet auch der Newsletter, der auf der Website [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de) abonniert werden kann. *djd*

Ob passende Leistungen suchen oder einen Pflegedienst finden: Vieles lässt sich heute ganz einfach digital erledigen. Auch Pflegeberatung ist per Videocall möglich.





Der grüne Star kann die Augen und das Sehvermögen dauerhaft schädigen, darum sollte man ab 40 regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt gehen.

## Wenn der Sehnerv unter Druck gerät

Der „Grüne Star“ (Glaukom) entwickelt sich oft unbemerkt und kann den Sehnerv und damit das Sehvermögen dauerhaft schädigen. Rund 800.000 Menschen in Deutschland sind betroffen. Standardtherapien senken den Augeninnendruck, doch nicht immer lässt sich das Fortschreiten damit aufhalten. Bestimmte Wirkstoffe wie Citicolin und Coenzym Q10 können Nervenzellen zusätzlich schützen. So verbesserte Citicolin in einer Langzeitstudie Gesichtsfeldwerte signifikant. Auch die Kombination beider Wirkstoffe wie im Präparat CoQun Combo kann laut experimentellen Daten das Absterben von Zellen im Auge bremsen. Mehr Infos: **[www.visufarma.de](http://www.visufarma.de)**. Nahrungsergänzungen ersetzen keine Drucksenkung, können die Behandlung aber sinnvoll ergänzen. Wichtig ist zudem ab 40 die regelmäßige augenärztliche Vorsorge. *djd*



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  
✉ [info@bogorinski.de](mailto:info@bogorinski.de)

☎ 06157 - 2962  
💻 [bogorinski.de](http://bogorinski.de)



## Guter Schlaf

In einer zunehmend stressigen und hektischen Arbeitswelt ist erholsamer Schlaf unerlässlich, um die eigenen Akkus wieder aufzuladen und die Leistungsfähigkeit zu erhalten. So ist wissenschaftlich erwiesen, dass dies für den Erhalt der vollen Gedächtnisleistung und zum Stressabbau unabdingbar ist. Außerdem stärkt guter Schlaf die Immunabwehr des Körpers und schützt so vor Erkrankungen. Das ist gerade im Herbst und Winter wichtig, um Infektionen besser abzuwehren. Investitionen in guten Schlaf sind also sinnvoll angelegtes Geld.

Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Zumindest die Problemquelle „schlechtes Bett“ lässt sich leicht beheben. Hierzu hilft meist ein Besuch im nächsten Bettenfachgeschäft. Dort trifft man auf speziell ausgebildete Fachleute für guten Schlaf und richtiges Liegen. Auf Wunsch machen viele Schlafberater auch Hausbesuche und können Defizite rund ums Bett erkennen. Weitere Informationen unter **[www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de](http://www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de)**. *spp-o*



Kleine Pausen schon während der Urlaubsvorbereitungen bereiten Körper und Seele für die Erholungszeit vor.

## Krank wegen Freizeit

Eine herbstliche Wanderung in den Alpen, eine Reise in wärmere Gefilde oder ein ausgiebiger Städteurlaub in einer pulsierenden Metropole: Voller Elan sehen viele Menschen einer längeren Auszeit entgegen. Doch die Realität sieht oft anders aus: Kaum am Urlaubsort angekommen, fühlt man sich schlapp und antriebslos. Stress und Termindruck vor der Abreise fordern das Immunsystem – der plötzliche Wechsel in den Entspannungsmodus bringt den Körper aus dem Gleichgewicht. „Leisure Sickness“ (Freizeitkrankheit) nennt man das. Frühzeitige Planung, To-do-Listen, kleine Atempausen und ein gesundes Frühstück am Abreisetag helfen beim Umschalten. Auch Pflanzenkraft kann unterstützen: Die tibetische Konstitutionslehre setzt auf widerstandsfähige Kräuter. Padma 28 active mit Vitamin C beispielsweise kombiniert diese mit antioxidativem Zellschutz und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Mehr unter **[www.padma.de](http://www.padma.de)**. Am Urlaubsziel angekommen, empfiehlt es sich zudem, den ersten Tag erst einmal ruhig anzugehen. *djd-k*



# 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 Bettsysteme 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. PR



### 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

# Jetzt wird's *halt!*



## Magie auf Eis

Wenn sich die Kurstadt in ein funkelnbes Winterparadies verwandelt, ist es wieder so weit: "Wiesbaden on Ice" lädt vom 26.11.2025 bis 11.1.2026 zu einem unvergesslichen Eislaufvergnügen vor dem Kurhaus ein. Zwischen historischen Fassaden, Springbrunnen und winterlicher Musik entsteht auf dem Bowling Green, dem "Wohnzimmer Wiesbadens", eine Atmosphäre, die Jung und Alt gleichermaßen begeistert. Der Vorverkauf läuft bereits bei Reservix.

Die großzügige Eisfläche mit 2.500 m<sup>2</sup> bietet mit ihrer stimmungsvollen Beleuchtung und einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm, bestehend aus Musik, verschiedenen Shows, einem umfangreichen Gastronomieangebot sowie Familienaktionen jede Menge Unterhaltung zur Adventszeit. Internationale, als auch lokale Eiskunstläufer sorgen für eine eindrucksvolle Show und der Radiosender FFH heizt bei der Just Party On Ice ordentlich ein. Auch für die kleinen Gäste gibt es einige Überraschungen und eine Kinderdisco. PM







Alles handgefertigt, alles lokal - ideale Ideen für die kommenden Festtage!

## Ü

Bereits zum 48. Mal präsentieren Hobbykünstler aus der Region ihre kunsthandwerklichen Arbeiten im Rittersaal des Pfälzer Schlosses in Groß-Umstadt. Hier finden die Besucher sicherlich das eine oder andere Geschenk für die bevorstehenden Festtage sowie Austausch oder Anregungen, um selbst wieder einmal kreativ zu werden. Die Ausstellung findet am 15. und 16.11.2025, am Mittwoch, den 19.11. sowie am Wochenende 22. und 23.11. von jeweils 10 bis 18 Uhr statt. *red*


## Allerlei Geschenkideen

Präsentiert werden im Pfälzer Schloss Bilder verschiedener Technik, viele unterschiedliche Strickwaren - Näharbeiten darunter auch Kleidungsstücke, Weihnachtsdeko aus verschiedenen Materialien, wie Holz, Stoff, Tabakpfeifen sowie Häkeltiere, Weihnachtsgestecke. Upcycling, diverse Accessoires sowie Buchfaltkunst können bewundert und auch erworben werden. Der Eintritt ist frei und die Ausstellung barrierefrei zu erreichen.

## Winterlichter

Vom 29.11.25 bis zum 11.01.26 leuchten sie wieder: Die Winterlichter sind zurück und sorgen für ein wenig Licht in dunklen Winternächten. In den Wochen bis zum 11. Januar 2026 illuminiert der Palmengarten mit seinem Partner World of Lights den Garten mit hunderten Lichtern und schafft so eine einzigartige Atmosphäre. Jeden Abend zwischen 17 und 21 Uhr lassen sich im gesamten Garten Lichtobjekte, Videoinstallationen und leuchtende Skulpturen entdecken. Der Palmengarten ist dann auch außerhalb seiner regulären Öffnungszeiten täglich geöffnet, nur an Heiligabend (24.12.) und Silvester (31.12.) wird pausiert. Der reguläre Betrieb des Palmengartens endet in diesem Zeitraum um 14 Uhr, der Einlass zu den Winterlichtern beginnt um 16 Uhr, letzter Einlass ist um 20 Uhr. *PR*





**WINTER  
LICHTER**

*29. November 2025 – 11. Januar 2026*

Vorverkauf unter [frankfurtticket.de](http://frankfurtticket.de)

STADT FRANKFURT AM MAIN

palmengarten.de



Kuh Lieselotte begibt sich auf Schnitzeljagd.

## Regenabenteuer mit Lieselotte

Zum Bundesweiten Vorlesestag stellt Riedstadts Büchereileiterin Anja Stark am Freitag, 21. November um 15 Uhr das Bilderbuch „Lieselotte im Regen“ vor. Die Vorlesestunde der Bücherei findet in der Bücherei Wolfskehlen, Gernsheimer Straße 9, statt. Damit es schön gemütlich wird, sollten sich die Kinder ein Sitzkissen mitbringen. Der Eintritt ist wie immer frei, doch ist eine Voranmeldung notwendig. Kontakt: Anja Stark/Marco Hardy, 06158 93084 -1/-2.

Kuh Lieselotte hatte sich so auf die Schnitzeljagd auf dem Bauernhof gefreut. Doch jetzt regnet es Bindfäden und sie und ihre Freunde müssen sich drinnen langweilen. Oder? Lieselotte ist da anderer Meinung und eine turbulente Jagd durch das Bauernhaus beginnt. Aber es wäre kein echtes Lieselotte-Abenteuer, wenn sie nicht alle auch ihren Spaß beim Pfützenspringen hätten und am Ende pitschnass werden. Trocken gerubbelt und in flauschige Bademäntel eingemummelt, ist es in Lieselottes Stall nach so einem Regenabenteuer besonders gemütlich. *red*

## Die Schöne und das Biest

Am Samstag, 15. November 2025, um 15:00 Uhr werden Groß und Klein in der Römerhalle in Dieburg in eine zauberhafte Welt voller Zauber und Poesie entführt: Das Theater Liberi inszeniert das französische Volksmärchen „Die Schöne und das Biest“ als modernes Musical für die ganze Familie. Gefühlvolle Eigenkompositionen und temporeiche Choreografien versprechen ein unterhaltsames Live-Erlebnis für Kinder ab vier Jahren, Eltern und Großeltern. Die humorvolle Adaption des Liberi-Autors Helge Fedder entstaubt das altbekannte Märchen, ohne dabei die generationsübergreifende Botschaft zu verlieren: Es kommt auf die inneren Werte an. „Belle lässt sich nicht von der äußeren Erscheinung blenden, sondern sie schaut hinter die Fassade und vertraut dabei ganz auf ihr Herz“, verrät Hauptdarstellerin Asya Pritchard. Die Musiker Christoph Kloppenburg und Hans Christian Becker untermauern die Geschichte mit eigens komponierten Titeln.

Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 20 Minuten Pause und ist geeignet für Zuschauer ab vier Jahren. Die Tickets kosten im Vorverkauf 32,- / 28,- / 24,- Euro je nach Kategorie, Kinder bis 14 Jahre erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 2,- Euro. Erhältlich sind die Tickets online unter [www.theater-liberi.de](http://www.theater-liberi.de) und bei ausgewählten Vorverkaufsstellen. *red*





## BUILD-A-BEAR zurück

Das Warten hat ein Ende! Build-A-Bear Workshop, eine der beliebtesten Erlebnis-Einzelhandelsmarken der Welt, kehrt jetzt mit dem Start eines eigenen deutschen Online-Shops offiziell nach Deutschland zurück. Familien im ganzen Land können ab sofort das gesamte Build-A-Bear-Sortiment online unter **[www.buildabear.de](http://www.buildabear.de)** erkunden und die Magie von flauschigen Freunden, Outfits und Accessoires direkt zu sich nach Hause holen. Kürzlich eröffnete Build-A-Bear seine ersten beiden neuen deutschen Standorte in der Mall of Berlin und im Frankfurter Einkaufszentrum MyZeil, um das charakteristische "Make-Your-Own"-Erlebnis der Marke im Store wieder zum Leben zu erwecken. Die Gäste können ihren eigenen kuscheligen Freund auswählen, an der Herzzereemonie teilnehmen und ihren Begleiter mit Outfits, Schuhen und Accessoires personalisieren. *red*

## Der Experte

Der November hat uns wieder. Grau in Grau statt Sonnenschein. Regen und Nebel statt Strand und Meer. Aber Klagen hilft natürlich gar nichts. Es ist, wie es ist, alles eine Frage der Perspektive. Der Pessimist würde vielleicht sagen, dass schon wieder ein Jahr vorbei gesaut ist, wie die Zeit vergeht. Der Optimist dagegen meint beim Blick auf den Kalender vermutlich hocherfreut, dass nun schon bald wieder Sommer ist. Und der Realist? Der Realist weiß, dass er am Lauf des Jahres nichts ändern kann, also nutzt er die Gunst der Stunde, die grauen Tage ohne echte Alternative, und kümmert sich um seine wichtigen Angelegenheiten. Und die heißen im Monat November vor allem Versicherungsscheck. Der 30. November ist der Stichtag für diejenigen Verträge, die sich am Kalenderjahr orientieren und zum 31. Dezember enden. Jetzt ist es somit höchste Zeit für einen seriösen Preis-Leistungs-Vergleich. Machen Sie dafür am besten gleich einen Termin bei einem unserer Experten! Gemeinsam mit Ihnen analysieren unsere Kollegen Ihre Verträge – nicht nur im KfZ-Bereich – und finden mögliche Verbesserungs- und Optimierungsmöglichkeiten. Wenn alles klappt, wird so der ein oder andere Euro frei für zusätzliche Weihnachtsgeschenke. Und das ist doch ein guter Grund, sich auch im November zu freuen!



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

## Wie finde ich den richtigen Beruf?

Am Donnerstag, 13. November 2025, von 8.00 bis 14.00 Uhr, findet wieder die Ausbildungsbörse Groß-Gerau in der Kreissporthalle, Am Sportplatz 5 in Groß-Gerau statt. Mit 66 teilnehmenden Unternehmen aus der Region bietet die Veranstaltung eine ideale Plattform für Schülerinnen und Schüler, um sich über Ausbildungs- und duale Studienmöglichkeiten zu informieren und erste Kontakte zu potenziellen Arbeitgebern zu knüpfen.

Sabine Kämpf, Schulleiterin der Beruflichen Schulen Groß-Gerau (BSGG): „Nach der erfolgreichen Messe im vergangenen Jahr, freuen wir uns auf mindestens ebenso viele Schülerinnen und Schüler, die Interesse an einer Ausbildung oder einem dualen Studium haben. Mein Dank gilt schon jetzt den zahlreichen Unternehmen, die wieder mit dabei sind!“

Die Ausbildungsbörse Groß-Gerau bietet Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich di-

rekt bei Ausbilderinnen und Ausbildern sowie bei Vertreterinnen und Vertretern von Hochschulen über aktuelle Ausbildungsgänge und duale Studienmöglichkeiten zu informieren. Ein besonderes Highlight der Veranstaltung ist die sogenannte Speakers Lounge, in der Unternehmen in zehn Minuten ihre Ausbildungsmöglichkeiten präsentieren. Landrat Thomas Will unterstreicht die Bedeutung der Ausbildungsbörse: „Die Ausbildungsbörse ist ein wichtiger Beitrag zur Fachkräftegewinnung für unseren Wirtschaftsstandort Kreis Groß-Gerau. Für die Unternehmen ist sie eine gute Plattform, sich den Schülerinnen und Schülern vorzustellen. Wir hätten gerne noch mehr Betriebe in der Halle untergebracht, aus Kapazitätsgründen ging das leider nicht. Für das kommende Jahr gibt es schon eine Interessenliste.“

Eine Übersicht der ausstellenden Unternehmen und weitere Informationen finden sich unter **[www.ausbildungsboerse-gg.de](http://www.ausbildungsboerse-gg.de)**. *red*





## Phantastischer Mollerkoller

Zum Saisonstart begibt sich der Mollerkoller in fantastische Welten. H.G. Lawrence präsentiert seine unglaubliche Zeitmaschine im Stile des Steam-Punks, Hans Schwab entführt mit packenden Balladen in das 19. Jahrhundert und El Goma verstrickt sich in abwitzigen Improvisationen. Die spontan, skurrile Kleinkunst-Show mit Stil ist bei Zuschauern und Künstlern gleichwohl beliebt. Jeder Abend entwickelt seine individuelle Dynamik mit bemerkenswerter Qualität. Es werden wieder illustre Gäste und Gästinnen mit überraschenden Talenten erwartet und natürlich Profibürokrat Herbert Faulhaber mit den neuesten Informationen aus dem Darmstädter Büroalltag.

Los geht es am Samstag, 8.11.2025, um 20:30 Uhr im Darmstädter Theater Mollerhaus. Weitere Infos unter [www.mollerkoller.de](http://www.mollerkoller.de). red



## Vince of Change

Es gibt sie noch, die guten Nachrichten und Vince Ebert macht sie sich in seinem neuen Live-Programm zunutze. Der Wissenschaftskabarettist und Physiker blickt augenzwinkernd auf eine Zeit, in der gefühlte Wahrheiten oft lauter sind als Fakten. Seine zentrale Frage: Werden wir eigentlich vernünftiger? Mit Beispielen aus Alltag und Politik zeigt Ebert, wie absurd unsere Realität geworden ist. In „Vince of Change“ kontert Ebert diesen Irrationalitäten mit Humor, Logik und Wissenschaft und nimmt dabei auch sich selbst aufs Korn. Nach außen ein „alter weißer Mann“,

identifiziert er sich auf der Bühne als 32-jähriger, braungebrannter Surflehrer aus Kalifornien. Man muss schließlich neue Zielgruppen erschließen. Und ganz nebenbei: Er braucht das Geld. Vince Ebert beweist einmal mehr, dass Vernunft und Unterhaltung kein Widerspruch sind gerade in Zeiten, die dringend beides brauchen.

Kartenvorverkauf bei allen bekannten Vorverkaufsstellen und bei der Tourist-Information der Stadt Bensheim, Hauptstraße 53, Tel. 06251 869610-1, [www.reservix.de](http://www.reservix.de) oder [www.ax-t.de](http://www.ax-t.de). red







## Darmstadts "Feuer & Eis"

Am Black Friday (28. November) lädt das Citymarketing zum Late-Night-Shopping „Feuer & Eis“ bis 21 Uhr in die Darmstädter Innenstadt ein. Die Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit leuchtenden Selfie-Points, faszinierenden Walk-Acts, Eis- und Feuershows sowie Livemusik. Der Abend ist perfekt geeignet, um preisbewusst die ersten Weihnachtseinkäufe zu erledigen, das Programm zu genießen und natürlich dem Darmstädter Weihnachtsmarkt einen Besuch abzustatten. Die Geschäfte der Innenstadt sind an diesem Abend bis 21 Uhr geöffnet – der Weihnachtsmarkt bis 22 Uhr. Mehrere Eisbildhauer präsentieren in der Wilhelminenstraße von 16.30 bis 20.30 Uhr ihr Können und lassen aus Eis kunstvolle Figuren und Phantasiewesen entstehen. Ab 18.30 Uhr starten mehrere Feuermenschen ihre Show und beeindrucken stündlich bis 20.30 Uhr mit Ihrer Tanzshow rund um die Eisskulpturen. *red*

© Theater Mollerhaus; © Frank Eidel; © Darmstadt Citymarketing e.v.; Rüdiger Dunker

[volksbanking.de/gewinnsparen](https://volksbanking.de/gewinnsparen)

Mit Gewinnsparen viele Chancen nutzen. Für sich und andere!

# Mehr Zeit, mehr Glück.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

**Gewinnen. Sparen. Helfen.**


Mit dem Kauf von Gewinnsparsen haben Sie die Chance auf hochwertige Sach- und Geldpreise. Darüber hinaus unterstützen Sie soziale und gemeinnützige Institutionen und Vereine in unserer Region und sparen einen Teil Ihres Einsatzes.

Gewinnsparen - Spenden - Helfen

**Volksbank  
Darmstadt Mainz**

Dschungel-filmheld	Schmied-eisen (Mz.)	ein Glücks-spiel	ehem. Römer-siedlung am Rhein	germa-nische Sagen-gestalt	franz. Männer-name	brasilianischer Fußball-star	Volks-gruppe in Süd-afrika	Fecht-hieb	ein Haut-aus-schlag	relig. Ober-haupt d. Joruba	zweit-oberstes Segel	Stadt in Holstein	Kirchen-musiker
					ärmel-lose Jacke				Gestalt				
Pflanzen der Polar-zone					bibli-scher König		2	sehr kleiner Bach					schwarz-afrika-nisch
Luft-schutz-raum						zer-brochen					Bild von da Vinci (.... Lisa')		
				frühere türk. Titel							ste-hende Gewässer		
dt. Maler † (Pseudo-nym)			an-geregt								Ort bei Glarus, Schweiz		
Halbe-tau											Sems Nach-komme	Balea-ren-Insel	
italie-nischer Name des Atna				5									4
islami-scher Gelehrter	Kräuter-tee-pflanze	englisch: ist									Berg im Unter-engadin, Schweiz		unver-schämt
				ein Bundes-land (Abk.)							gewitzt (ugs.)	männ-licher Nach-komme	chine-sischer Politiker (Peng)
israel. Staats-mann † 1995		griechi-sche Insel			chem. Zeichen für Astat	Musik-träger (Mz.)		und so weiter (latein. Abk.)	Drei-finger-faultier	Comic-figur (.... und Struppi')	Kaiser-stadt in Vietnam	Roulett-farbe	
zur Familie gehö-rend							früh-sibirisches Volk				Ort im Sudan	1	ein Schieß-pulver
				Braut-werbung		weißes Pferd						Zimmer-winkel	
alt-niederl. Kupfer-münze	Reizstoff im Tee (chem.)		arab. Zupf-instru-ment								Staat in Hinter-indien		
Ausflug, Wande-rung											Blüten-stands-form	ein-tönig reden	
Flachs-abfall		9											
			pakist. Provinz-haupt-stadt								poetisch verhül-lend: Tod		
latein-nisch: Göttin		Abk.: Quart									ober-deutsch: nicht		römische Göttin der Wahrheit
Anfängerin											Elite-truppe	ugs.: igitl, pful	'Zauber abweh-rende' Pflanze
Binde-wort (je - ...)	Heide-kraut (Mz.)	Musik-stück		west-sibirischer Strom									
					süd-deutsch: Fahrrad	Familien-name							
ein Farbton							ge-fangen		offizielle An-sprüche	ehem. Nachrich-tenbüro i. Moskau		Rufname von Onassis	japani-sche Meile
				Stadt im Norden Somalias		vielfach (math.)				arabi-scher Artikel	chemi-sches Element		
Vorname der Turner		8		Vorname des Autors Wallace			un-bekannt (latein. Abk.)		Jäger-rucksack			Kose-name e. span. Königin	10
Kohlen-wasser-stoff-rest					die Psyche betref-fend		3			Rufname der Taylor †		Initialen des Dichters Storm	
Film mit Jodie Foster					besitz-anzei-gendes Fürwort								

**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

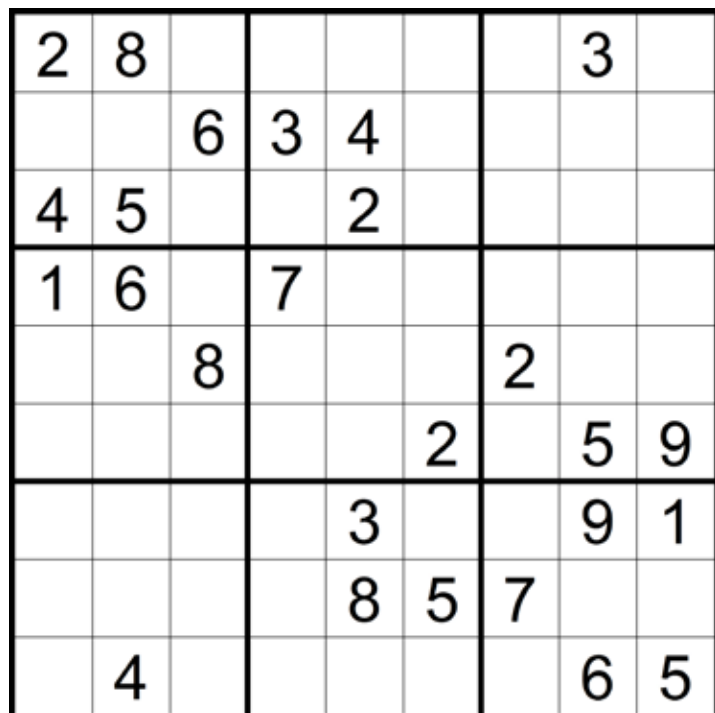
Gewinnen Sie mit dem **A<sup>4</sup>FORMAT** SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN

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 2025 senden an: agentur stilEcht GmbH, Schillerstraße 2, 64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: [gewinnspiel@agentur-stilecht.de](mailto:gewinnspiel@agentur-stilecht.de)





## WER WAR'S?

Unsere gesuchte Person wurde am 23. November geboren. Sein Geburtsjahr 912 macht klar, dass es sich um einen bedeutenden Menschen handeln muss, wenn man sich bis heute an ihn erinnert. Und, keine Frage, für Deutschland und seine Nachbarn blieb dieser Herrscher nicht folgenlos. Aus dem Geschlecht der Liudolfinger stammend gilt unser Geburtstagskind nach seinem Sieg 955 in der Schlacht auf dem Lechfeld als Gründungsvater Deutschlands. Damals hatte er mit einem Schlag die ungarische Bedrohung für Mitteleuropa und den innenpolitischen Widerstand in seinem ostfränkischen Reich ausgeschaltet. Nach diesem Sieg war der Weg frei für seine Krönung zum ersten Kaiser des nach ihm benannten Herrschergeschlechts über das Heilige Römische Reich deutscher Nation. Am 7. Mai 973 starb dieser berühmte Herrscher und Burgengründer im mitteldeutschen Memleben nach heftigen Fieberanfällen. Seine letzte Ruhestätte fand er im Magdeburger Dom.



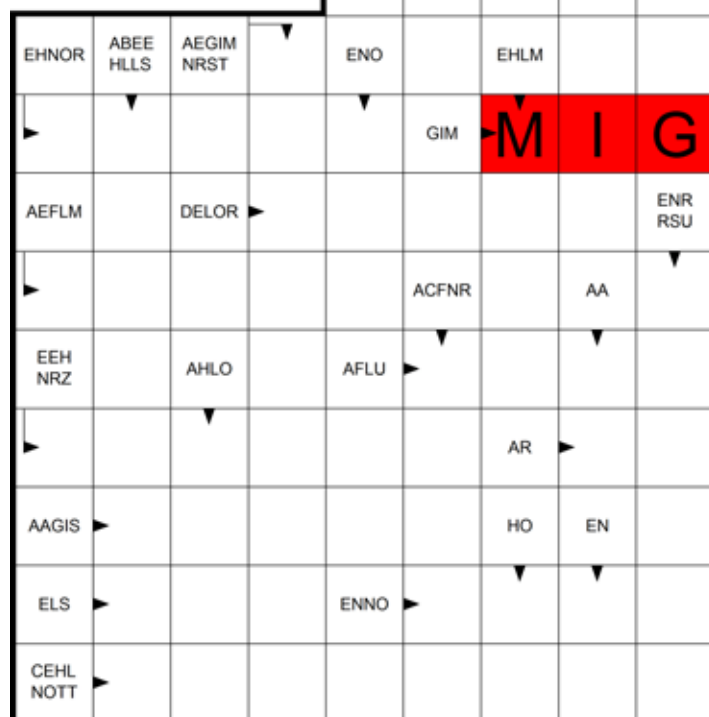
© Lois Gölbe

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](http://www.sags-mit-mayer.de)



**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 DEZEMBER 2025:



# Weihnachten

Die schönsten Ideen zum Fest

# Endlich heimelig

Warm, weich & gemütlich

# Klar Schiff

Garten im Winter

## 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: © maryviolet – stock.adobe.com

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

A4 FORMAT ist ein Lifestylemagazin für die Region Rhein-Main und Neckar. Es erscheint monatlich und ist kostenlos an verschiedenen Auslagestellen erhältlich. Zudem ist das Magazin für 39,60 Euro + MwSt. pro Jahr (inklusive Versand im Inland) im Abonnement zu erhalten. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Sämtliche Copyrights liegen bei der agentur stilEcht GmbH. Nachdruck, elektronische Speicherung und Verbreitung, auch auszugsweise bedürfen der Einwilligung der agentur stilEcht GmbH. Eine Verwertung ohne die Einwilligung der agentur stilEcht GmbH ist strafbar. Zitate nur mit Quellenangaben. Alle Rechte vorbehalten. Unverlangt eingesandte Manuskripte, Illustrationen und Fotos sind der Redaktion willkommen, jedoch wird dafür keine Haftung übernommen. Bei Nichterscheinen des Magazins durch höhere Gewalt oder Arbeitskampf besteht kein Anspruch auf Rückerstattung oder Minderung des Bezugspreises.

## Lösung der Rätsel der Ausgabe im Oktober 2025



Lösungswort:  
LINSSENSUPPE

**Der Gesuchte war:**  
Henry John Heinz (\* 11. Oktober 1844 in Pittsburgh, Pennsylvania; † 14. Mai 1919 ebenda) war ein US-amerikanischer Unternehmer und Gründer des Lebensmittel-Konzerns H. J. Heinz Company.

**Unser Oktober-Gewinner:**  
Stefan Roßmann, Seeheim-Jug.

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

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

G	R	A	M	A
U	T	A	H	
E	L	Y		
N	A	M		
T	A	N	G	A
A	N	T	U	N
L	S	T		
A	T	I		
G	E	L		
R	E	E	I	L
P	R	I	E	M
E	H	E	I	N
B	I	L	B	Y
S	R	L	E	G
G	E	M	A	H
B	U	T	T	E
U	T	E		
S	I	N	F	O



# 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



**Dafür sparen  
wir bei unserer  
Kfz-Versicherung.**

**Mehr Geld fürs Leben.  
Einfach zur SV  
wechseln.**



**Weil's ummehr als Geld geht.**



**Kreissparkasse  
Groß-Gerau**