



FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



Ganz schön
heiß!

BESSER BUNT
Farbe für den Alltag

LECKER LEICHT
Sommer auf dem Teller

EINFACH AB
Sommerschnitt für Busch & Baum

Raus in die Natur!



Apitz



www.apitz-art.de

BESSER BUNT

- Neuer Anstrich: Farbe für den Alltag 5
- Natürliche Materialien: Für Wohngesundheit 6
- Cool down: Betten für den Sommer 8
- Aufpeppen: Einrichten mit Pfiff 10
- Sonnenschutz: Sauber & bunt soll er sein 13



EINFACH AB

- Jetzt: Sommerschnitt für Busch & Baum 14

LECKER LEICHT

- Sommerküche: Schnell gemacht 18

SOMMERGLÜCK IN SÜDHESSEN

- Zeitvertreib: Der Urlaub naht 22



ERHOLUNG OFFLINE

- Lektüretipps: Rauschen im Blätterwald 30

KREUZ & QUER

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



Alle wollen die Welt

verändern,

aber keiner sich selbst.

Leo Tolstoi (1828 - 1910)



Wie erleben Sie das Land? Alles in Ordnung, alles wie immer, alles gut? Oder gehören Sie zu denen, die Deutschland auf einer schrägen Ebene Richtung Abgrund gleiten sehen? Vieles ist – wie immer – eine Frage der Perspektive, und alles ist subjektiv. Hört man sich bei den Menschen um, bei Handwerkern, Unternehmern und den ganz normalen Leuten auf der Straße, dann spürt man bisweilen Unsicherheit, Zweifel und Sorge. Die politischen Umfragen zeichnen kein beruhigendes Szenario, und die Zahl der Menschen, die Deutschland verlassen und im Ausland ihr Glück suchen, erreicht ungeahnte Höhen. Verständlich, dass sich viele Menschen fragen, wie alles weitergehen soll. Das ist gewiss nicht grundlos, aber es hilft nichts. Was Not tut, ist beherztes Anpacken, gepaart mit Optimismus und Veränderungswillen. Man muss es nicht gleich radikal angehen, wie Benedikt von Nursia, der um das Jahr 530 die Abtei Montecassino bei Neapel und mit ihr den Benediktinerorden gegründet und verkündet hat: „Es ist für uns an der Zeit aufzuwachen und uns zu erheben.“

Oft genügen schon kleine Veränderungen, auch an sich selbst. Denn bisweilen ist es wichtig, eigene Glaubenssätze und Selbstverständlichkeiten zu hinterfragen. Der berühmte römische Staatsmann Cicero hat das treffend zusammengefasst: „Beschuldige niemand der Wankelmütigkeit, weil er sich zu seinem Vorteil verändert hat.“

Nur so mit dem Hinterfragen und Infragestellen lässt sich Veränderung bewirken. Ob und inwieweit diese notwendig ist, das muss jeder für sich selbst beantworten, ganz ohne sich beeinflussen zu lassen. Der schlechteste Ratgeber jedenfalls ist Angst. Das wusste schon Friedrich Schiller, als er tröstend verkündete: „Das Alte stürzt, es ändert sich die Zeit, und neues Leben blüht aus den Ruinen.“

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

Ihr Andreas Giese
Herausgeber

Besser bunt!

Farbe für den Alltag

Farben sind viel mehr als ein schöner Akzent. Sie verändern Räume, Stimmungen und manchmal sogar den ganzen Alltag. Ein sonniges Gelb in der Küche kann den Morgen heller wirken lassen, sanfte Naturtöne schenken dem Wohnzimmer Ruhe, und kräftige Blauancen bringen Frische in heiße Sommertage. Wer mutig kombiniert, entdeckt schnell: Wohnen darf heute wieder Persönlichkeit zeigen. Gerade jetzt erlebt die Lust auf Farbe ein echtes Comeback. Statt perfekter Zurückhaltung ziehen wieder warme Terrakotta-Töne, satte Grüntöne oder

verspielte Muster in unsere vier Wände ein. Kissen, Teppiche und Deko-Elemente werden zu kleinen Stimmungsmachern, die Räume lebendig wirken lassen, ohne gleich alles neu zu gestalten. Schon farbige Bettwäsche kann ein Schlafzimmer in eine entspannte Urlaubsoase verwandeln.

Auch beim Renovieren spielt Farbe eine immer größere Rolle. Matte Wandfarben schaffen moderne Eleganz, während natürliche Materialien und harmonische Nuancen für Behaglichkeit sorgen. Besonders beliebt sind

durchdachte Kombinationen aus Licht, Stoffen und Beschattung: leichte Vorhänge, farbige Rollos oder Markisen bringen nicht nur Schutz vor der Sommersonne, sondern auch Atmosphäre ins Zuhause.

Das Schönste daran: Es gibt kein richtig oder falsch. Wohnen wird wieder kreativer, individueller und fröhlicher. Farben schenken Energie, Geborgenheit und manchmal genau das kleine Stück Lebensfreude, das im Alltag oft fehlt. Oder anders gesagt: Ein Zuhause darf heute ruhig ein bisschen mehr leuchten. [ase](#)





Je natürlicher die Materialien, desto besser das Wohngefühl



Kein Polieren nötig

Sie haben eine lange Lebensdauer: Holzböden gelten als ökologisch, wohngesund und komfortabel. Um dauerhaft gut auszusehen, ist es wichtig, das Holz regelmäßig zu pflegen und zu schützen. Das gilt vor allem für stark frequentierte Eingangsbereiche und Laufwege, wo das natürliche Material besonderen Belastungen ausgesetzt ist. Um den Pflegeaufwand zu reduzieren, hat der schwedische Holzbodenspezialist Bona (www.bona.com) einen hochwertigen wasserbasierten 2-Komponenten-Lack für alle Holzböden entwickelt, die starker Beanspruchung und Verschleiß ausgesetzt sind. Der Speziallack Bona Traffic HD wird vor allem im gewerblichen Bereich genutzt, ist aber auch in Privatwohnungen überall dort sinnvoll, wo höchste Erwartungen an die Verschleißfestigkeit gestellt werden. Das betrifft Räume mit stark frequentierten Laufwegen und vor allem Eingangsbereiche. Schon zwölf Stunden nach der Behandlung ist der Fußboden wieder voll belastbar. Der geruchsarme 2-Komponenten-Lack ist auch ökologisch empfehlenswert. *txn*

Offen für den Industrial Style

Wer beim Betreten einer Wohnung an lichtdurchflutete Etagen alter New Yorker Fabrikgebäude denkt, erlebt den Industrial Style. Dieser Wohntrend, der aus der Architektur historischer Lagerhäuser entstand, hat sich zu einem Dauerthema der Inneneinrichtung entwickelt. Hohe Decken, offene Grundrisse und fließende Übergänge zwischen Küche, Essbereich, Wohnen und Schlafen prägen den Look. Zum Kern dieser urbanen Ästhetik gehören zudem

Elemente, die Räume nicht einfach verschließen, sondern visuell verbinden: Lofttüren aus Stahl und Glas schaffen fließende Übergänge und prägen mit viel Tageslicht die Atmosphäre eines Raums. Der industrielle Look ist keineswegs nur im sanierten Altbau angesagt, sondern prägt auch viele Neubauten. Die Innentüren erfüllen dabei nicht nur den Zweck der Raumtrennung, sondern fungieren als zentrales Designobjekt. Infos: www.türenheld.de. *txn*

Tipp:

Durch den bewusst reduzierten Look lassen sich die Elemente nahtlos in unterschiedlichste Einrichtungsstile integrieren. Neben klassischen Drehtüren, ob ein- oder doppelflügelig, rücken zunehmend Schiebetüren in den Mittelpunkt der Raumplanung. Sie betonen den großzügigen Charakter offener Grundrisse, da sie beim Öffnen keinen Platz im Raum beanspruchen und eine fließende Verbindung der Wohnbereiche ermöglichen. Hochwertige Profile aus verzinktem Stahl in verschiedenen Farbvarianten sorgen für Robustheit und Langlebigkeit.





Decken für heiße Nächte

In den vergangenen Jahren hat die Zahl so genannter „tropischer Nächte“ merklich zugenommen. Vor allem in eng bebauten Städten bleiben die Temperaturen in deutschen Schlafzimmern immer öfter über der 20-Grad-Marke. Viele Menschen tun sich dann schwer mit dem Einschlafen und wälzen sich lange ohne Decke oder nur mit einem Laken auf dem Bett herum. Aber auch das Durchschlafen bereitet dann oft Probleme. Denn in den frühen Morgenstunden wird es auch in warmen Nächten mitunter empfind-

lich kalt. Temperatur-Unterschiede von bis zu 15 Grad zwischen dem warmen Abend und dem kalten Morgen sind im Sommer nicht selten. Ohne einen ausreichenden Wärmeschutz wacht man dann leicht auf und zieht sich schnell eine Erkältung zu. Aber das muss nicht sein. Abhilfe bieten z.B. spezielle Sommerdecken, die optimal auf die Klimasituation in der wärmeren Jahreszeit abgestimmt sind. Sie haben eine deutlich geringere Füllmenge und wiegen deshalb nur etwa die Hälfte eines Winterbettes. *akz-o*



Leicht wie eine Brise am Meer fühlt sich ein frisch gewaschenes Bett an.

Neue Frische für das Bett

Einmal pro Jahr sollte jedes Bett einer gründlichen Reinigung unterzogen werden. Schließlich verliert jeder Mensch pro Nacht einen viertel bis halben Liter Schweiß sowie zahlreiche Hautschuppen, die Betttuch und Bettwäsche nicht auffangen können. Beliebte Reinigungszeiten sind Frühjahr und Sommer. So ist der Wechsel vom Winter- zum Sommerbett ein guter Zeitpunkt. Es ist ein herrliches Gefühl, sich im Frühling in eine frisch gereinigte Zudecke zu kuscheln. Alternativ wird aber auch gerne der Sommer bzw. die Zeit der Abwesenheit im Urlaub für die Wäsche der Zudecke genutzt. Zwar können manche Decken in der eigenen Waschmaschine gereinigt werden, doch nutzen viele Kunden den bequemen Wasch- und Trockenservice ihres nächsten Bettengeschäfts. Dort besteht oft sogar die Möglichkeit, eine Edelhaardecke reinigen zu lassen. Zudem bietet der Bettenhandel oft eine spezielle Federreinigung an, bei der die Hülle geöffnet und die Füllung separat gewaschen und ggf. ersetzt wird. Adressen von guten Bettenfachgeschäften findet man z.B. im Internet unter www.vdb-verband.org. *akz-o*

Naturverbunden

Holzböden sind ein Statement für Nachhaltigkeit und Wohnkomfort. Das natürliche Material ist langlebig, natürlich und zeitlos. Mit den Jahren zeigt das Holz zwar Gebrauchsspuren, gleichzeitig gewinnt es aber an Charakter. Wer renoviert statt ersetzt, bewahrt diese Einzigartigkeit und eröffnet sich zugleich gestalterische Freiheiten. Denn moderne Sanierungsmethoden ermöglichen einen kompletten Stilwechsel - ohne Neuverlegung. „Viele denken bei einer Renovierung nur an Reparatur“, erklärt Kelly Sundov vom Bodenexperten Bona. „Dabei lässt sich

der Boden so verändern, dass er perfekt zum neuen Wohnstil passt - in Struktur, Farbe und Glanz.“ Möglich wird das durch innovative, emissionsarme Produkte und Technologien.

Das Ergebnis ist nicht nur optisch überzeugend, sondern auch wohngesund. Bona empfiehlt, die Renovierung kompetenten Fachbetrieben zu überlassen. Diese arbeiten mit abgestimmten Systemen und hochwertigen Produkten. Adressen qualifizierter Betriebe finden sich online unter www.bona.com. *txn*

Tipp:

Die Methode: Zuerst wird die Oberfläche nahezu staubfrei abgeschliffen oder gebürstet. Je nach gewünschtem Look kommen dann pigmentierte Öle oder ultramatte Lacke zum Einsatz. Dadurch entstehen natürliche Farbtöne oder spannende Kontraste, etwa zwischen Maserung und gebürsteter Oberfläche. Helle Oberflächen vergrößern den Raum optisch, dunkle Töne bringen mehr Tiefe und Eleganz. Auch die Haptik kann sich ändern- von samtweich bis strukturiert. Der Aufwand ist gering, weil der vorhandene Boden erhalten wird. Abbruch, Entsorgung und Neuverlegung entfallen. Das spart nicht nur Kosten und Zeit, sondern auch CO2 und Baustellenlärm. Gleichzeitig bleibt der Boden ein echtes Naturprodukt - mit neuer Oberfläche und altem Charakter.

Kostenfaktor Kalk

Hartes Wasser führt in vielen Haushalten zu Kalkablagerungen in Geräten wie Wasserkochern oder Kaffeemaschinen. Dadurch steigt der Energieverbrauch, und die Lebensdauer der Geräte kann sinken. Ein verkalkter Wasserkocher benötigt beispielsweise bis zu 30 Prozent mehr Strom. Von hartem Wasser sprechen Fachleute, wenn der Gehalt an Calcium- und Magnesiumverbindungen im Trinkwasser besonders hoch ist - wenn also viel Kalk im Wasser ist. Gesundheitliche Bedenken bestehen dabei nicht. Abhilfe bei Ablagerungen schaffen Wasserenthärtungsanlagen, die nach dem Prinzip des Ionenaustauschs funktionieren: Spezielle Kunstharzkügelchen entziehen dem Wasser die Härtebildner Calcium und Magnesium und machen es dadurch weicher. Die Anlagen werden am Hauswassersanschluss installiert und arbeiten automatisch. Für ihre langfristige Funktion ist Regeneriersalz wichtig, das die aufgenommenen Mineralien wieder aus dem Ionenaustauscher entfernt und ihn erneut einsatzbereit macht. Unter www.vks-kalisalz.de gibt es mehr Infos dazu. *djd*



KÜCHEN & SCHLAFIDEEN

ERHOLSAM SCHLAFEN



Darmstädter Str. 51 | 64345 Reinheim
T.: 06162-919522

www.gerlach-living.de



Tipp:

Lights for Fun machen im Ruckzuck jede Terrasse zu einem gemütlichen Platz, wo man gern seine Abende im Freien verbringt. Aber keine Angst: Alles, was nach Flamme aussieht, ist LED! Umwerfen ist also kein Problem, anlassen ebenso nicht. Einfach ins Bett gehen, maximal ist die Batterie am nächsten Morgen leer. Wie praktisch!

Modularer Lifestyle

Seit Jahren zählt die FLY Lounge zu den Bestsellern im Produktportfolio von ZEBRA (www.zebra-moebel.de). Sie verbindet puristisches Design mit spürbarem Komfort und beeindruckender Variabilität – und schafft damit Outdoor-Wohnräume mit Persönlichkeit. Ob 3-Sitzer,

Hocker, Rückenissen, Teakholz-Einleger oder 2er-Tischset: Die einzelnen Lounge-Module lassen sich individuell kombinieren und passen sich flexibel jedem Platzangebot an.

Neben der klassischen Variante in graphite mit grauen Kissen

ist die beliebte FLY Lounge ab sofort auch mit einer Pulverbeschichtung in light taupe und wasserabweisenden Kissen in der Farbe cashmir erhältlich. Das 2er-Tischset verfügt über eine Teakholz- und Keramik-Tischplatte in der Farbe dune. *red*



Stilvolle Genussmomente

Ein liebevoll gedeckter Tisch ist mehr als nur eine Bühne für Speisen – er steht für Aufmerksamkeit, Haltung und Stil. Vom Sonntagsfrühstück bis zur Dinnerparty, drinnen wie draußen: Die Tischaccessoires von uccellino (www.uccellino.de) sind für Menschen, die Qualität, Genuss und Design schätzen. Objekte mit Ausstrahlung – quiet luxury, simply real. Die Designerin Ulrike Plüschau rückt in ihren Entwürfen drei Aspekte in den Mittelpunkt: Die Reduktion auf das Wesentliche, die Verbindung zur Natur und die Wertschätzung der Schönheit natürlichen Alterns. Ihre Kollektion aus Karaffen, Gläsern, Tellern und Übertöpfen verbindet puristisches Design mit natürlicher Ästhetik und handwerklicher Verarbeitungsqualität.

Umziehen mit weißer Weste

Müssen Mieter beim Auszug zwingend alle Wände der alten Wohnung überstreichen? Diese Frage ist im Mietrecht immer wieder umstritten. Die kurze Antwort lautet: Es kommt darauf an. Entscheidend sind die detaillierten Regeln im Mietvertrag, etwa eine mögliche Pflicht des Mieters zu Schönheitsreparaturen. Starre Klauseln wie „Das Bad muss alle drei Jahre neu gestrichen werden“ werden heute als unwirksam angesehen. Allerdings gilt beim Auszug häufig eine Pflicht zur neutralen Dekoration. Das bedeutet: Wer die Wände vorher in einem knalligen Rot oder Schwarz gestrichen hat, muss beim Wohnungswechsel zur Farbrolle und zum Pinsel greifen und eine helle, neutrale Farbe auftragen. Diese Regel gilt, damit die Wohnung für eine große Zahl potenzieller Nachmieter unmittelbar akzeptabel ist. Weiße Wände lassen Räume im Handumdrehen frisch und auch größer erscheinen. Für ein stressfreies und zeitsparendes Renovieren eignen sich Farben wie Polarweiss, die eine hohe Deckkraft aufweisen. So genügt meist ein einziger Anstrich, um selbst ein kräftiges Rot verlässlich zu überdecken. Zudem überzeugt die Farbe durch gesundheitliche Unbedenklichkeit: Sie ist lösemittel- sowie weichmacherfrei und enthält keine Konservierungsstoffe, ein Vorteil nicht nur für Allergiker. Tipps in der Rubrik „Ratgeber“ auf www.polarweiss.de. *djd*

Ob erfrischendes Wasser, hausgemachte Limonade oder sommerliche Drinks – die Glaskaraffe CARRIEE verleiht jedem Getränk einen stilvollen Auftritt. Als elegantes Design-Statement zieht sie alle Blicke auf sich und verbindet Ästhetik mit durchdachter Funktionalität. *red*



Ästhetik neu gedacht – die Karaffe CARRIEE und das Trinkglas CARRIFLE sind ein Design-Statement für stilvollen Genuss.

Schaulade

Schönes und Schenken
eberstadt

Kleine Blumen,
große Freude!

Mit Good old Friends blüht
jedes Zuhause auf.



Schwanenstraße 45 · 64297 DA-Eberstadt · Tel.: 06151 - 504 41 50 · www.schaulade-eberstadt.de



Zeit für was Neues

Es gibt diese Tage, an denen die eigenen vier Wände seltsam eng wirken. Beinahe drängt sich das Gefühl auf, dass die Zimmerdecke ein wenig nach unten gewandert sei. Der eigentliche Grund liegt aber woanders. Häufig ist es die farbliche Monotonie, die sich über Jahre eingeschlichen hat. Denn bei der Wandgestaltung unter deutschen Dächern dominiert oft ein pragmatisches Weiß oder Beige. Dabei können individuell ausgewählte Farben dem Zuhause mehr Ausstrahlung geben. Ein weiterer Vorteil: Ein neuer Anstrich für die Wände ist der einfachste und schnellste Weg, um der Wohnung mehr Frische zu verleihen.

Die Wirkung, die Farben auf den Menschen haben, wird seit Langem erforscht. Dieses Wissen können sich alle, die selbst zur Rolle greifen, zunutze machen. So kann ein durchdachtes Farbkonzept niedrige Decken optisch anheben, kühle Nordzimmer mit Wärme fluten oder für eine Ruhezone sorgen. Wer den persönlichen Lieblingston schon kennt oder erst noch finden möchte, hat mit Farbmischsystemen alle Möglichkeiten. Ein Beispiel

dafür ist die Design Collection von Schöner Wohnen-Farbe. Gemeinsam mit Farbexperten ist eine Auswahl von 240 kuratierten Tönen entstanden. Der gewünschte Farbton wird mithilfe eines computergestützten Systems individuell gemischt, direkt zum Mitnehmen in genau der benötigten Menge. Auch Nachbestellungen in derselben Qualität sind später jederzeit möglich.

Von Wandfarben und Effektfarben über Fassadenfarben bis zu Lacken lässt sich auf diese Weise verschiedenste Rezepturen realisieren. Solche Mischstudios finden sich in immer mehr Bau- oder Fachmärkten vor Ort, meist nur wenige Kilometer entfernt. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com etwa gibt es mehr Details und Tipps für eigene Projekte. Wer noch Inspirationen für die Farbgestaltung sucht, kann mit einer kostenlosen App die Wirkung verschiedener Farbtöne im Zuhause virtuell testen und miteinander vergleichen. Wer Farbe bewusst einsetzt, verändert mehr als die Wand – ein abgestimmtes Konzept aus Farbton, Licht und Einrichtung lässt Räume zusammenwachsen. *djd*



Mehr Lebensqualität fürs Outdoor-Wohnzimmer

Wenn die Temperaturen steigen, nutzen viele Haus- und Wohnungseigentümer Terrasse und Balkon als erweitertes Wohnzimmer. Ein durchdachter Sonnenschutz gehört dazu, denn er sorgt dafür, dass sich diese Bereiche auch an heißen Tagen angenehm nutzen lassen. Markisen haben sich als flexible Schattenspender bewährt. Angesichts der großen Auswahl an Modellen, Stoffen und technischen Extras lohnt es sich, vor der Anschaffung genau hinzuschauen. Wir erklären, wie man die passende Markise für die eigenen Vorlieben und Wünsche findet. Experten des Markisenherstellers Lewens empfehlen, die gewünschte Schattenfläche großzügig zu planen. Als Richtwert gilt, dass die Tuchfläche etwa einen halben Meter über die eigentliche Nutzfläche hinausreichen soll. So bleibt der geschützte Bereich auch bei schräg stehender Sonne ausreichend groß. Ebenso wichtig ist die Bauart der Markise: Modelle mit geschlossener Kassette schützen Tuch und Technik zuverlässig vor Witterungseinflüssen. Offene Systeme mit sichtbarer Tuchrolle sind oft kostengünstiger. Sie eignen sich aber vor allem für geschützte Einbausituationen, zum Beispiel unter einem Balkon oder einem Dachüberstand. Serien wie die Trentino von Lewens zeigen exemplarisch, wie sich Funktionalität und ansprechendes Design kombinieren lassen. Unter www.lewens.de gibt es mehr Informationen zu den unterschiedlichen Markisentypen. *djd*



Sicher in die Sonnensaison starten

Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken viele Hausbesitzer ins Freie. Wer Balkon oder Terrasse für die neue Saison vorbereitet, sollte auch einen Blick auf den Sonnenschutz werfen - denn die Sommer werden immer heißer, Hitze und UV-Strahlung fernzuhalten wird immer wichtiger. Nach den langen Wintermonaten hat sich oft Schmutz an Rollläden und Markisen festgesetzt. Eine kurze Kontrolle sorgt dafür, dass die Anlagen im Sommer zuverlässig funktionieren und für angenehmen Schatten sorgen. Wenn eine Markise beim Einfahren klemmt oder ein Rollladen quietscht, sind das erste Anzeichen für Verschleiß. Ein kurzer Funktionstest gibt schnell Sicherheit: Fährt der Rollladenpanzer gleichmäßig in den Kasten ein? Bewegt sich die Markise ohne Ruckeln? Funktionieren Kurbel oder Motor einwandfrei? Wenn hier etwas auffällt, sollte gleich ein Fachbetrieb kontaktiert werden. *txn*



Plissee innen. Sommer draußen.
Entspannt durch die heißen Tage!

„Gesund schlafen - schöner wohnen“

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

Kniess
Betten- & Raumausstattung

Einfach ab!

Sommerschnitt für Busch und Baum

Es herrscht Schnittverbot im Garten zwischen März und September, damit sich die Fauna in Ruhe fortpflanzen kann. Kein grobes in den Büschen nach abzuschneidenden Ästen Suchen, kein Fällen von Bäumen. Aber ein Formschnitt, der ist noch erlaubt. Gerade um den

Johannistag, den 24. Juni, ist es für das Grün am besten, gekappt zu werden. Es geht hier um Kleinigkeiten: ins Kraut geschossene Triebe, vertrocknete Blüten – alles, was am weiteren Proliferieren hindert und nur Kraft kostet, muss jetzt weg. *ase*







Mehr Platz für Natur

Ein Garten im Einklang mit der Natur braucht keine großflächig versiegelten Flächen. Wer beim Pflastern vorausschauend plant, schafft Lebensraum, kann Pflegeaufwand verringern und den Garten hitzeresilienter machen.

Durchlässige Pflastersteine lassen Regenwasser direkt in den Boden versickern, statt es in die Kanalisation zu leiten. Das kann die Grundwasserneubildung unterstützen, Überschwemmungen vorbeugen und das Mikroklima verbessern. Fu-

gen sind mehr als Lückenfüller. Bepflanzt verbessern sie das Kleinklima, nehmen CO₂ auf und schaffen Lebensraum für Insekten, Bienen und Kleintiere. Um die Pflanzarbeit in den Fugen nicht zunichte zu machen, hilft es daher, von Anfang an auf trittfeste und pflegeleichte Pflanzen zu setzen. Bewährt haben sich Trittrasen-Mischungen, Kräuter wie Sand-Thymian und Pflanzen wie Pfennigkraut oder Goldmoos-Sedum. Sie sind widerstandsfähig, brauchen kaum Wasser und sehen über weite Teile des Jahres gut aus. *djd*



Die Stars im Garten

Rosen stehen für Eleganz, Farbe und Lebensfreude – und das heute ganz ohne großen Pflegeaufwand. Moderne Sorten sind robust, blühfreudig und überraschend unkompliziert. Perfekt für alle, die Garten oder Balkon stilvoll gestalten möchten – ganz entspannt. Eine Rose, die immer gut aussieht und unermüdlich blüht: die Zepeti. Gezüchtet in Frankreich, vereint sie die Blühfreude einer Zwergrose mit der Widerstandskraft bewährter Sorten. Ihre leuchtend roten Blüten und das glänzend dunkelgrüne Laub setzen starke Akzente. Kompakt, extrem robust und vielseitig einsetzbar – ob im Beet oder im Topf. Hitze, Frost oder Krankheiten? Für die Zepeti kein Problem. Selbst Verblühtes bleibt lange ansehnlich. Urlaubsfeeling für zuhause: Die Côte d'Azur Rosen bringen das Flair der Provence in den Garten. Inspiriert von Grasse begeistern sie mit mehrfarbigen Blüten und intensiven Duftnoten – von fruchtig bis blumig. Fast stachellos, robust und zuverlässig blühend von Mai bis zum Frost. Dank ihrer flexiblen Triebe eignen sie sich auch als Kletterrose oder Sichtschutz. Der azurblaue Topf macht sie zusätzlich zu einem echten Hingucker. *spp-o*



Was Gärtnern mit dem Körper macht

Die Gartensaison ist da: Beete werden gepflegt, Gemüse gepflanzt, Stauden gegossen. Viele verbringen jetzt jede freie Minute draußen. Und das lohnt sich nicht nur für die Pflanzen. Studien zeigen: Gartenarbeit wirkt nachweislich positiv auf Körper und Psyche.

Was dabei im Körper passiert, haben Forscher der Universität Wageningen gemessen: Sie setzten Teilnehmende zunächst gezielt unter Stress – und ließen sie danach entweder gärtnern oder lesen. Nach 30 Minuten war der Cortisolspiegel in der Gartengruppe deutlich stärker gesunken. Die Stimmung hatte sich vollständig erholt. In der Lesegruppe verschlechterte sie sich weiter.

„Gartenarbeit ist eine der wenigen Aktivitäten, bei denen Bewegung, frische Luft und ein sichtbarer Erfolg ganz natürlich zusammenkommen“ sagt Dr. Lutz Popp, Gartenbauexperte des Bayerischen Landesverbandes für Gartenbau und Landespflege (BLGL). „Viele Menschen unterschätzen, was eine Stunde im Garten mit ihrem Körper macht.“

Graben, gießen, jäten

Sportmedizinisch zählt Gartenarbeit zur moderaten körperlichen Aktivität – vergleichbar mit zügigem Spaziergehen oder lockerem Radfahren. „Die meisten Menschen merken gar nicht, wie viel sie sich im Garten bewegen. Sie sind einfach beschäftigt.“, sagt Dr. Popp. Wer drei- bis viermal pro Woche eine Stunde gärt, erfüllt damit also ganz nebenbei auch die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation.

Das sagt die Forschung

Einen der stärksten Belege liefert eine randomisierte Kontrollstudie der University of Colorado, die 2023 im *Lancet Planetary Health* veröffentlicht wurde. 291 Erwachsene wurden über eine Gartensaison begleitet – die eine Hälfte erhielt eine Parzelle in einem Gemeinschaftsgarten, die andere blieb auf der Warteliste. Das Ergebnis: Wer gärt, bewegte sich täglich mehr – und berichtete gleichzeitig von deutlich weniger Stress und innerer Unruhe. Besonders ausgeprägt war der Effekt bei Menschen, die zu Beginn der Studie stark belastet waren. *BLGL*

Keinen Stress:

Wer sich allerdings nun davon verleiten lässt, den „perfekten“ Garten herzurichten, arbeitet gegen den angestrebten Effekt. Intensive Aufräumaktionen erzeugen unnötigen Aufwand statt Erholung und zerstören noch dazu wertvolle Lebensräume für Wildbienen, Käfer oder Igel. Ein Garten muss nicht geschneitelt sein, um gepflegt zu wirken. Wer Strukturen wie Totholzstapel und Blühinseln erhält, trägt zur Artenvielfalt bei.



www.baumann-gaerten.de

Steinharter Auftritt –

kurvenreich oder geradlinig, aber immer einfühlbar.

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

Baumann
Gärten & Freiräume
Tel. 06155.7 82 42



Lecker leicht



Herzige Hingucker

Dieses Partybrot aus der Backröhre ist ein echter Hingucker und schmeckt dazu noch fantastisch! Der luftige Teig wird direkt in der speziellen Backröhre gebacken und überzeugt mit seiner knusprigen Kruste und weichen Textur. Perfekt für jede Party! Mit diesem einfachen Rezept gelingt Ihnen das Partybrot im Handumdrehen. Unbedingt ausprobieren und die Gäste begeistern!

Für den Teig: 450 g Dinkelmehl, Typ 605 · 150 g Dinkelvollkornmehl · 20 g frische Hefe · 2 TL Salz · 1 Prise Zucker · 60 ml Olivenöl · 1 TL gemahlener Koriander · 1 EL Kümmel oder Fenchelsamen

Zubereitung: Dinkelmehl und Dinkelvollkornmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröseln und mit 100 ml zimmerwarmem Wasser verrühren, dann mit Mehl bedecken und 30 Minuten gehen lassen. Salz, Zucker, Olivenöl, Koriander, Kümmel (oder Fenchel) zum Vorteig geben. 250 ml Wasser (zimmerwarm) zugeben und mit den Knethaken des Rührgerätes gut 4 Minuten verkneten. Teig nochmals 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in drei gleichgroße Teile teilen. Teige länglich formen und in die in Deckel aufgestellten Röhren geben. Bei warmer Raumtemperatur etwa 40 Minuten gehen lassen, bis die Teige etwa 3 cm unter dem Rand aufgegangen sind. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Heißluft vorheizen. Partystangen aufrecht auf ein Blech in der untersten Schiene stellen und etwa 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze oder 160 °C Heißluft herunter stellen. Partybrotstangen noch warm aus den Formen nehmen und komplett auskühlen lassen. Zur Aufbewahrung die Partybrotstangen wieder in die Röhren schieben und mit Deckeln unten und oben verschließen.

Stangenbrot in ungewöhnlicher Form - der Hingucker auf jeder Tafel!



No-Bake-Tomatentarte

Zutaten: 800 g Looye Joyn Tomaten (2 Schalen à 400 g) · 200 g Mehrsaaten-Cracker · 4 EL Pistazien · 250 g Mascarpone · 150 g Feta · 125 g Butter · 5 g frischer Thymian · 1 EL rosa Pfefferkörner · ½ EL grobes Meersalz (z. B. Maldon) · 1 EL natives Olivenöl extra · Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Butter schmelzen. Cracker mit 3 EL Pistazien, Blättchen von 2 Zweigen Thymian und ½ TL Salz fein zerkleinern. Restliche geschmolzene Butter langsam hinzufügen. Bröselmischung auf dem Boden und am Rand (2-3 cm) der gefetteten Springform verteilen. Mind. 30 Min. im Kühlschrank fest werden lassen. Feta fein zerbröseln, mit der Mascarpone sowie 3 EL kaltem Wasser zu einer glatten, luftigen Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung kaltstellen. Looye Joyn Tomaten in feine Spalten schneiden, restliche Pistazien grob hacken. Nach der Kühlzeit die Feta-Creme gleichmäßig auf dem Tarteboden verstreichen. Die Springform vorsichtig entfernen und die Tarte auf einer Servierplatte anrichten. Die Tomatenspalten in Reihen dekorativ auf der Creme verteilen. Mit restlichen Thymianzweigen, gehackten Pistazien, rosa Pfefferkörnern und groben Meersalzflöckchen toppen.

White Sangria

Zutaten: 750 ml Freixenet Carta Medium Dry · 750 ml Freixenet Mia Blanco · 1 Liter Mineralwasser · 3 Orangen · 3 Limetten · Eiswürfel

Zubereitung: Je zwei Orangen und Limetten pressen, Saft in ein großes Glasgefäß geben. Die restlichen Früchte in dünne Scheiben schneiden, damit die Gläser einkleiden. Freixenet Mia Blanco mit Saft der Orangen & Limetten und dem Mineralwasser aufgießen und für mind. 1/2 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren einige Eiswürfel in die Gläser geben und mit der White Sangria aufgießen.





Gartenfocaccia

Zutaten: 30 g frische Hefe · 1 gestr. EL Honig · 260 ml lauwarmes Wasser · 480 g Weizenmehl Type 550 · 1,5 TL Salz · 3 EL Olivenöl · etwas Olivenöl zum Bestreichen der Oberfläche · Gemüse und Kräuter nach Wahl zum Belegen

Zubereitung: Hefe zusammen mit dem Honig separat im Wasser auflösen, 5 Minuten ruhen lassen und dann zusammen mit allen anderen Zutaten verkneten. Auf der Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Ein Herdbackblech (z.B. das STÄDTER Herdbackblech mit Speziallochung) dünn mit Backtrennspray oder Rapsöl einfetten. Den Teig auf der Arbeitsplatte auf die Größe des Bleches ausrollen, sodass eine glatte Oberfläche entsteht. Den Teig auf das Blech legen und mit Olivenöl bepinseln. Innerhalb der nächsten 30 Minuten mit nicht zu

Sieht aus wie gemalt, schmeckt himmlisch fluffig!

dünn geschnittenem Gemüse und frischen, nicht zu feinen Kräutern belegen, sodass ein schönes Gartenbild entsteht. Für den Belag eignen sich zum Beispiel Zwiebeln, Paprikaschoten, Zucchini, Oliven, Tomaten, Petersilienstängel usw. Auch die Kräuter und Gemüseschnitze mit dem Olivenöl bepinseln, sodass sie beim Backen nicht verbrennen. Mit grobem Meersalz sparsam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze auf der untersten Schiene ca. 15-18 Minuten backen und darauf achten, dass der Belag nicht verbrennt.





Sommerglück in Südhessen

Wenn in Südhessen die Tage länger werden und die Luft nach Sonnencreme, Freibadpommes und Lindenblüten duftet, beginnt die vielleicht schönste Zeit des Jahres. Die Sommerferien stehen vor der Tür, die Koffer warten schon halb gepackt im Flur, und überall zwischen Darmstadt, Heppenheim und Groß-Umstadt erwacht die Region zu einem bunten Sommerleben voller Musik, Kultur und kleiner Glücksmomente.

Wer Abkühlung sucht, findet sie in den zahlreichen Freibädern und Badeseen der Region. Wer lieber durch Altstädte schlendert, entdeckt Open-Air-Ausstellungen, lauschige Weinfeste und Kunst unter freiem Himmel. Gerade in den warmen Abendstunden zeigt Südhessen seinen besonderen Charme: Straßenmusik mischt sich mit dem Klang klirrender Weingläser, Kinder drehen lachend ihre Runden auf Karussells, und

über Marktplätzen liegt dieses leise Gefühl von Urlaub direkt vor der Haustür.

Zu den Höhepunkten gehört auch das berühmte Schlossgrabenfest in Darmstadt, das jedes Jahr zehntausende Besucherinnen und Besucher mitten in die Innenstadt lockt. Mehr als 60 Bands und mehrere Bühnen verwandeln die City in ein riesiges Sommerfestival voller Musik und Lebensfreude. Ebenso traditionsreich ist das Winzerfest Groß-Umstadt, bei dem Wein, Live-Musik und festlich geschmückte Gassen den historischen Stadtkern in eine sommerliche Feiermeile verwandeln.

Ob spontane Ausflüge, Kulturgenuß oder entspannte Stunden am Wasser: Südhessen bietet in diesem Sommer unzählige Möglichkeiten, den Alltag einfach hinter sich zu lassen.



**Zusätzliche Trautermine
im historischen Rathaus**

Zusätzliche Trautermine

Gute Nachrichten für Paare, die sich in diesem Sommer in Heppenheim kurzfristig das Ja-Wort geben möchten. Das Standesamt Heppenheim bietet am Donnerstag, den 23. Juli 2026, nachmittags zusätzliche standesamtliche Trautermine an. Die Eheschließungen finden im historischen Rathaus in Heppenheim statt und sind auf einen kleinen, schlichten Rahmen ausgerichtet: Einfach nur zwei Personen, die sich ohne großes Tam-Tam das Ja-Wort geben wollen.

Für eine Trauung an diesem Termin müssen die Unterlagen zur Anmeldung der Eheschließung bis zum 30. Juni 2026 vollständig vorliegen. Danach ist ein persönlicher Anmeldetermin bis zum 17. Juli 2026 erforderlich. Bei Interesse sowie Fragen bezüglich freier Termine und der benötigten Unterlagen stehen die Mitarbeitenden des Standesamts Heppenheim per E-Mail unter standesamt@stadt.heppenheim.de zur Verfügung. *red*

Im Widerstand

Noch bis zum 21. Juni präsentieren fünf Darmstädter Künstlerinnen im „Kunstforum Säulenhalle“ des historischen Rathauses in Groß-Umstadt ihre Ausstellung „Der Widerstand der Dinge“.

Manchmal stellen wir uns die Frage nach dem Stand der Dinge. Wir machen eine Bestandsaufnahme, um festzustellen, ob sich eine Planung bewahrheitet hat oder nicht.

„Dem Widerstand der Dinge“ haben sich fünf Künstlerinnen gewidmet. Gabriele Nold, Ulrike Rothamel, Juliana Jaeger, Christine König und Karina Wellmer-Schnell haben sich in zahlreichen intensiven Diskussionen dem Thema angenähert. Dabei haben sich vorrangig zwei Denkansätze herauskristallisiert:

Einerseits geht es um die Sache an sich, das Ding, den Gegenstand. Ein Ding ist begreifbar, man kann es anfassen, wie z.B. einen Stuhl. Dabei kann sich das Starre, Materielle der Dinge durchaus dem Verschwinden widersetzen. Dem gegenüber stehen die Dinge als Sachverhalt, als Ansichtssache. Der immaterielle Gegenstand - Gedanken - sind eher flüchtig. Sie nehmen Gestalt an in Ideen, Meinungen und Theorien. Diese werden formuliert, niedergeschrieben, umformuliert. *red*



Pas de deux

Das Museum Bensheim, Eingang Marktplatz 13, lädt am Samstag, 6. Juni um 19 Uhr zur Vernissage von Arno Rinks Ausstellung ein. Bis zum 2. August präsentiert er "Malerisches Pas de deux". Zu sehen ist die Ausstellung donnerstags und freitags von 15 bis 18 Uhr sowie samstags und sonntags von 12 bis 18 Uhr. Infos: www.stadtkultur-bensheim.de. red

Energy of Being

Caroline Petry stellt im Gertrud-Eysoldt-Foyer des Parktheaters aus: "Awake – The Energy of Being". Öffnungszeiten: zu den Veranstaltungen im Parktheater, sowie donnerstags, von 13 bis 16 Uhr (außer in den Ferien und an den Feiertagen). Infos: www.stadtkultur-bensheim.de. red

Der Experte

Die Zinsen sind zurück – und mit ihnen das Interesse an sicheren und planbaren Geldanlagen. Passend zum 200-jährigen Jubiläum bietet die Kreissparkasse Groß-Gerau aktuell besonders attraktive Konditionen für den Sparkassenbrief.



Unter dem Motto „Ihr Geld. Unser Jubiläum. Ihr Vorteil.“ profitieren Kundinnen und Kunden von Zinsen von bis zu 3,5 Prozent. Bereits ab 500 Euro Anlagebetrag sind feste Laufzeiten zwischen einem und zehn Jahren möglich.

Die aktuellen Konditionen können sich sehen lassen: Für ein Jahr Laufzeit gibt es 2,25 Prozent Zinsen, für zwei Jahre 2,50 Prozent. Ab drei Jahren werden bereits 3,00 Prozent angeboten, bei zehn Jahren Laufzeit sogar 3,50 Prozent.

Gerade in wirtschaftlich unsicheren Zeiten wünschen sich viele Menschen eine Geldanlage mit festen Erträgen und ohne Kursschwankungen. Genau dafür steht der Sparkassenbrief: garantierte Zinsen, planbare Laufzeiten und ein hohes Maß an Sicherheit.

Das Jubiläumsangebot zeigt einmal mehr, dass regionale Banken auch heute attraktive Perspektiven für Sparerinnen und Sparer bieten. Weitere Informationen gibt es in den Geschäftsstellen oder online unter kskkg.de/sparen.

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



kskkg.de/sparen

Bis zu

3,5 %

auf Sparkassenbriefe.

Jubiläumszins voraus!
200 Jahre für Sie vor Ort.

**Ihr Geld.
Unser Jubiläum.
Ihr Vorteil.**

- ✓ Sichere Geldanlage
- ✓ Laufzeit frei wählbar von 1 bis 10 Jahren
- ✓ Schon ab 500 Euro
- ✓ 3,0 % bereits ab 3 Jahren Laufzeit

Mehr Infos auf
kskkg.de/sparen

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Groß-Gerau



Führung:

Am Sonntag, den 14. Juni 2026, um 16 Uhr bietet die Tourist Information Heppenheim die beliebte öffentliche Führung „Fachwerk & Wein“ an. Der rund 90-minütige Rundgang durch die historische Altstadt verbindet Fachwerkkunst mit Weingenuß. Tickets gibt es bei der Tourist Information Heppenheim, Infos: 06252 13-1171/-1172. *red*

VOX auf Rezept

Was macht Menschen wirklich glücklich? Dieser Frage widmet sich die neue Produktion der Frankensteinbühne: „VOX auf Rezept - Singen bis der Arzt kommt“ – eine humorvolle, emotionale und zugleich überraschend tiefgründige Geschichte über Menschen, die glauben, in ihrem Leben festzustecken. Im Mittelpunkt steht ein Motivations-Workshop von Life-Coach Dominik Schnei-

der. Die Teilnehmer könnten unterschiedlicher kaum sein: Menschen mit Sorgen, Enttäuschungen und persönlichen Niederlagen. Mit übertriebener Motivation, großen Versprechen und jeder Menge „Tschaka!“ versucht der Coach, das Leben seiner Gruppe zu verändern.

„VOX auf Rezept“ ist eine humorvolle, berührende und mu-

sikalische Geschichte über die Frage, was uns im Leben wirklich glücklich macht.

Zu sehen ist das Stück „VOX auf Rezept“ am Samstag, 13.06.2026 19:00 Uhr und Sonntag, 14.06.2026 16:00 Uhr im Ernst-Ludwig-Saal, Darmstadt-Eberstadt. Karten gibt es online unter www.kfvvels.de sowie unter www.frankenstien-buehne.de. *red*



Podcast live erleben

Am Dienstag, den 09. Juni können Interessierte die erfolgreichen Podcaster Hazel Brugger und Thomas Spitzer mit ihrem Podcast „Hazel Thomas Hörerlebnis“ live in der Stadthalle Groß-Umstadt, Am Darmstädter Schloss 6 erleben. Beginn ist um 19:30 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr.

Das „Hazel Thomas Hörerlebnis“ zählt seit Jahren zu den beliebtesten Podcasts Deutschlands. Darin bespricht das Comedy-Ehepaar Hazel Brugger und Thomas Spitzer wöchentlich Geschehnisse aus aller Welt und ihrem Leben auf Tour, mal zu zweit, mal mit Gästen wie Lutz van der Horst, Gregor Gysi oder Anne Will. Über die Jahre haben sich auch Live-Shows zu einem regelmäßigen Bestandteil des Podcasts etabliert, teils vor bis zu 1000 Zuschauer, die nicht zuletzt durch Hazel Bruggers einzigartige Bühnenpräsenz und Schlagfertigkeit ein besonderer Genuss sowohl für die Live-Gäste als auch die Hörer zu Hause sind. *red*

Tickets sind erhältlich bei allen bekannten örtlichen Vorverkaufsstellen (UmStadtBüro, Bücherkiste, Expert Zwiener und Tintenkleks & Eselsohr) sowie online auf der städtischen Homepage sowie unter www.ztix.de. Preis 24,90 € (inkl. VVK- & System Gebühr) oder Abendkasse 27 €. *red*

Am 9. Juni sind Hazel Brugger und Thomas Spitzer live zu erleben!



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

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



Ab ins Wasser!

Nach intensiver Planungs- und Bauzeit steht die Eröffnung des neuen UmStadtBads kurz bevor. Mit dem neuen Bad entsteht in Groß-Umstadt eine moderne Freizeit- und Begegnungsstätte für Familien, Schulen, Vereine, Schwimmsport und Erholungssuchende. Das UmStadtBad bietet zahlreiche Attraktionen und Nutzungsmöglichkeiten für alle Altersgruppen. Herzstück der Anlage sind der Schwimmerbereich mit vier 50-Meter-Bahnen sowie vier zusätzlichen 25-Meter-Bahnen. Ergänzt wird das Angebot durch einen separaten Sprung-

bereich mit 1- und 3-Meter-Sprungturm sowie einen großzügigen Nichtschwimmerbereich.

Der Kartenvorverkauf für das UmStadtBad startet planmäßig am 01. Juni 2026. Die offizielle Eröffnungsfeier findet am Samstag, 20. Juni 2026, statt. Der reguläre Badebetrieb beginnt am Sonntag, 21. Juni 2026. Die Öffnungszeiten sind täglich von 10:00 bis 20:00 Uhr vorgesehen. Die Saisonkarte kostet 120,00 Euro für Erwachsene beziehungsweise 60,00 Euro ermäßigt. *red*



Auch mit Diabetes fit und leistungsfähig sein für Familie und Freunde – mit kleinen Anpassungen im Lebensstil kann es klappen.

Kleine Schritte

Plötzlich steht der Alltag auf dem Prüfstand. Die Diagnose Diabetes Typ 2 wirft viele Fragen auf: Was darf man essen? Wie viel Bewegung ist nötig? Doch statt strenger Verbote helfen kleine Veränderungen, den Blutzucker zu kontrollieren. Vollkorn, Gemüse und eiweißreiche Lebensmittel, körperliche Aktivität und ausreichend Schlaf unterstützen stabile Werte und steigern das Wohlbefinden. Unterstützung bietet die kostenlose Typ-2-Kampagne von Ascensia unter www.diabetes.ascensia.de/typ2-diabetes mit Informationen, Rezepten und Motivation. Das strukturierte Messen etwa mit dem Stiftung Warentest Sieger Contour Next hilft, die eigenen Werte besser zu verstehen. Gemeinsames Kochen oder Spaziergänge mit Familie und Freunden erleichtern es, neue Gewohnheiten dauerhaft beizubehalten. *djd*



Auf Vogelschwingen

Die neue Ausstellung "Auf Vogelschwingen - Künstlerinnen zwischen den Welten" der Darmstädter Galerie Netuschil zeigt malerische, skulpturale und installativ-raumbezogene Positionen von sieben Künstlerinnen aus China, Südkorea und Japan: Chungqing Huang, Ning Yang, Eun-Joo Shin, Heryun Kim, Min Clara Kim, Miye Lee, Zero Reiko Ishihara. Fast alle Künstlerinnen haben in ihrem jeweiligen Geburts- oder Heimatland zu studieren begonnen, um dann in Europa oder in Deutschland ihr Kunststudium fortzusetzen. In fast allen

Biografien oder Texten zu den beteiligten Künstlerinnen wird das Aufeinandertreffen der Kulturen, das Konfrontative wie das Verbindende thematisiert. Im Zentrum stehen die malerischen und bildnerischen Konzepte und die einzelnen weltverbindenden Werke. Diesem weiten Bogen künstlerischer Doppexistenz im Aufeinandertreffen zweier Welten, der östlichen und der westlichen, will die Galerie Netuschil nachspüren. Die Ausstellung ist bis 1. August in der Galerie Netuschil, Schleiermacherstraße 8 in Darmstadt zu sehen. *red*

Vermisstage:

Am Sonntag, 21. Juni 2026 um 11 Uhr wird die vielschichtige und facettenreiche Ausstellung „Auf Vogelschwingen – Künstlerinnen zwischen den Welten“ in Anwesenheit der Künstlerinnen eröffnet und ist bis zum 1. August 2026 in der Galerie Netuschil in Darmstadt zu sehen! Während der Ausstellung sind musikalische Veranstaltungen, Performance-Abende, Künstlergespräche und Führungen geplant.



Konzertlesung

Maria Schrader, Franziska Hölscher und Mariana Shirinyan laden zur Konzertlesung ins Parktheater Bensheim, Georg-Stolle-Platz 5, ein. "Musik trifft auf Literatur" heißt es bei der Veranstaltung der Kunstfreunde Bensheim. Das Gertrud-Eysoldt-Foyer öffnet am Samstag, 13. Juni, um 19 Uhr seine Pforten, die Veranstaltung beginnt um 20 Uhr. *red*

volksbanking.de/goldcard

Unsere GoldCard:

mehr Sicherheit, mehr Freiheit.



Sie legen großen Wert auf Komfort und Sicherheit? Dann sind Sie mit der GoldCard bestens versorgt.

Beantragen Sie noch heute Ihre neue GoldCard und profitieren Sie von exklusiven Service- und Versicherungsleistungen.



Volksbank Darmstadt Mainz



Beziehung im Dreieck



Als Lily nach Boston zieht, scheinen all ihre Träume wahr zu werden: eine neue Stadt, der Start ins Berufsleben und dann noch Ryle – attraktiv, wohlhabend und bis über beide Ohren in Lily verliebt. Vergessen ist Lilys schwierige Kindheit. Vergessen auch Atlas, ihre erste Liebe. Doch dann trifft Lily zufällig Atlas wieder, und auf einmal zeigt Ryle sich von einer Seite, die sie niemals von ihm erwartet hätte.

Colleen Hoover • Nur noch ein einziges Mal • ISBN 978-3-423-71862-2

Fußball und erste Liebe

John und Kyle waren seit ihrer Kindheit beste Freunde und Teamkameraden. Bis Kyle zum jüngsten Spieler und Shooting Star der Premier League avanciert und John dessen Freundin wegschnappt. Seitdem herrscht Funkstille. Als die beiden bei einem Pokalspiel wieder aufeinertreffen, ereilt ihn ein Hilferuf von Summer: Kyle macht sich mit Drogen kaputt, er droht am Ruhm zu zerbrechen.



Kevin Brooks
• Part of the Game • ISBN 978-3-423-74136-1

Thriller im Urlaub

Als die junge Emily Carter während eines Istanbul-Urlaubs in den Besitz eines geheimnisvollen Amuletts gerät, ahnt sie nicht, dass sie damit zu einem Symbol einer jahrtausendealten Prophezeiung wird. Im Schatten einer globalen Intrige schmieden Russland, China und die Türkei eine Allianz, die den Westen bedroht.



Sarah Hornemann • Die Schekel-Akten • ISBN 978-3-8301-1983-8

Gesellschaft erkunden



Weil die Omadakratie (Gruppenherrschaft) der BRD mit ihren Diskussionen, Reden und Wünschen zu schwerfällig ist, um gegen bisher Unverhofftes und Unglaubwürdiges von außen zu reagieren, gewinnt der Gegner erhebliche Vorteile. Die Bedrohung ernst zu nehmen und Abwehrmaßnahmen einzuleiten, ist erforderlich. Dafür entwirft Karl Dame ein interessantes Szenario: Es ist so weit, verteidigungsfähige nationalbewusste Politiker zu wählen.

Karl Dame • Eis V • ISBN 978-3-8301-1997-5

KI - wo geht die Reise hin?

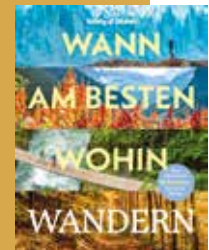
Jojo ist eine KI, sieht echten Menschen täuschend ähnlich und verfügt über Gefühle. Sie wird als Begleiterin für das zwölfjährige Menschenmädchen Cordelia gemietet. Als das erste Treffen der beiden kein Erfolg ist, weil sich Cordelia zickig und arrogant verhält, ist Jojo verunsichert. Wie soll sie ihrer Auftraggeberin begegnen? Was wird KI in Zukunft können und wo beginnt Bewusstsein?



Cecilia Lidbeck • Jojo & Cordelia • ISBN 978-3-423-64137-1

Wandern will geplant sein

Die Welt erwandern – Monat für Monat. Dieser Band strukturiert 96 Wanderungen weltweit nach Monaten und zeigt, welche Routen zu welcher Jahreszeit besonders geeignet sind – vom Manaslu Circuit im Februar bis zum Malerweg in der Sächsischen Schweiz im Oktober. Eine klare Monatslogik, Quickfinder und Expertentipps erleichtern die Planung.



Lonely Planet • Wann am besten wohin Wandern • ISBN 978-3-575-01366-8

Erholung offline

Zwischen Kofferlisten, Sonnencreme und der Frage, ob wirklich noch ein Paar Schuhe mitmuss, gibt es einen kleinen Luxus, der in jedes Reisegepäck passt: ein gutes Buch. Es wartet geduldig am Fensterplatz im Zug, begleitet lange Nachmittage am Meer oder schenkt stille Momente auf dem Balkon, wenn der Abend langsam weich wird.

Lesen ist mehr als Zeitvertreib. Es ist ein sanfter Ortswechsel für den Kopf, eine Einladung zum Innehalten. Geschichten können entschleunigen, Erinnerungen wecken, trösten oder neugierig machen. Sie schenken jungen Leserinnen und Lesern Abenteuer und älteren neue Perspektiven, manchmal sogar beides zugleich.

Gerade in der Urlaubszeit entsteht Raum für das, was im Alltag oft zu kurz kommt: Ruhe, Gedankenreisen und kleine Auszeiten nur für sich selbst. Ein Buch braucht keinen Akku, kein WLAN und keinen perfekten Plan. Nur ein wenig Zeit und die Bereitschaft, sich treiben zu lassen. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, eine neue Geschichte aufzuschlagen. [ase](#)



A4-FORMAT IM JULI 2026:



Unterwegs zuhause

Urlaub zwischen Alpen und Küste

Ferien daheim

Volles Programm für Südhessen

My home

Wohnen nur für mich

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: © InfiniteStudio - 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 Mai 2026

Lösungswort:
PARFUEMERIE

Der Gesuchte war:
 Lex Barker (* 8. Mai 1919 in Rye, New York, als Alexander Crichlow Barker Jr.; † 11. Mai 1973 in New York City) war ein US-amerikanischer Schauspieler. Seine bekanntesten Rollen waren Tarzan, Der Wildtöter und Old Shatterhand.

Unser Mai-Gewinner:
 Michael Lämmermann,
 Roßdorf

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

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

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

LECKER! WÜRZIG! WOW!



Corporate Design

Logo
Visitenkarten, Briefpapier
Auto-/Schaufensterbeklebung
Werbeartikel, Tassen, T-Shirts etc.
Anzeigengestaltung
Flyer, Plakate, Broschüren
(Firmen-)Schilder, Aufkleber ...

Werbung + Kommunikation

Großflächenplakate
Marketingaktionen
Anzeigenschaltung - egal wo
Mailings, Newsletter
Geschäftsberichte, Firmenzeitungen ...

Beratung und Analyse

Marketingberatung
Strategie-Entwicklung
Werbekonzeption ...

Online/Offline

Texte, PR-Berichte
Bildbearbeitung, Fotoshooting
Homepage-Gestaltung, -Programmierung
Radio-/TV-Spot
Vorbereitung von Pressekonferenzen ...

Außergewöhnliches

...heißt bei uns nicht "unmöglich".
Fragen Sie uns!

Landarzt in Frankreich!



Hafen für Hausboote



Ortsmitte mit Stickerei-Museum

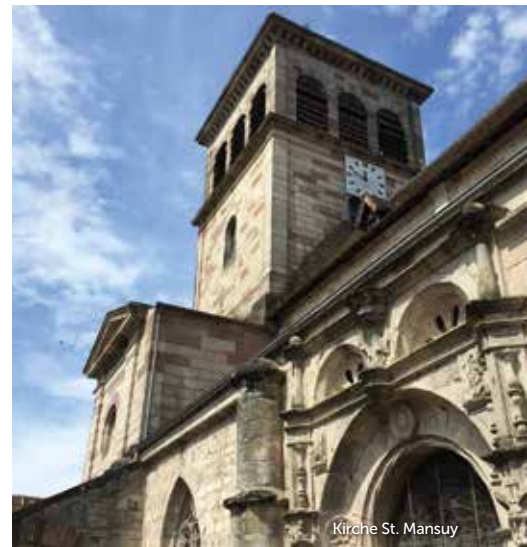
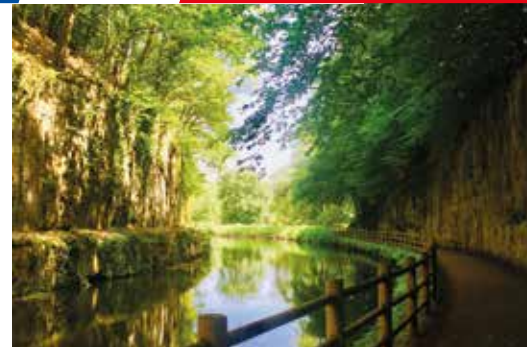


Wir sind...

...ein charmantes Dörfchen am Südrand der Vogesen, direkt an der Grenze zum Burgund.

Und wir suchen einen **Hausarzt!**

Fontenoy-le-Château ist etwas Besonderes. Unser malerisches Dorf liegt in einem engen Talkessel. Durch unseren Ort fließen parallel der Côney und nebenan der 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 Hafen findet sich ein Hausboot-Verleih. Zudem gibt es bei uns ein Hotel-Restaurant, ein Café, eine Bar und natürlich eine Bäckerei - alles für gemütliche Feierabende und Wochenenden mit Freunden. Für Familien ist unser romantischer Ort ein Traum: Kindergarten und Grundschule sind direkt im Zentrum, Sicherheit wird hier groß geschrieben und die lokalen Vereine veranstalten mehrere Festivitäten im Jahr. Die nächstgelegene weiterführende Schule befindet sich im Nachbarort Bains-les-Bains. Der Kanal als ehemalige Transportader hat schon früher viele Fremde hier hergebracht. Heute leben 15 Nationalitäten, hauptsächlich EU-Europäer, „wie Gott in Frankreich“. Wer hier seinen Traum verwirklichen und mit uns an einem Strang ziehen möchte, ist herzlich willkommen.



Kirche St. Mansuy

Wir bieten...

...**Hausarztpraxis** mit Wohnung und großem Patientenstamm!

Das Gebäude der ehemaligen Mädchenschule soll neue medizinische Anlaufstelle werden – und das nicht nur für unsere 500 Einwohner, sondern für Menschen im Umkreis von etwa 25 km. Fontenoy-le-Château kann sich momentan noch glücklich schätzen mit zwei Hausärzten. Beide sind auf dem Sprung in die Rente und würden gern ihren Patientenstamm in gute Hände geben.

- + Übernahme Patientenstamm
- + Einarbeitung und Hilfestellung am Anfang
- + Kurs medizinisches Fachfranzösisch gratis
- + Praxisräume kostenlos die ersten fünf Jahre
- + Darüber liegende 3ZKB kostenlos (5 Jahre)
- + Finanzielle Unterstützung zur Eröffnung
- + Apotheke vor Ort, gute Zusammenarbeit (bedient wird hier auf Französisch, Deutsch Englisch, Italienisch)
- + Kein Praxispersonal nötig
- + Keine Nacht- / Wochenenddienste
- + Freie Urlaubsplanung
- + Raum innerhalb der Praxis für andere medizinische Berufsgruppen, z. B. für Assistenzärzte, Ortskrankenschwester etc.

IDEALE BEDINGUNGEN!



Interesse?

Kommen Sie vorbei:

9 Rue de l'Église

88240 Fontenoy-le-Château

Rufen Sie uns an:

+33 3 29 36 33 09 (frz.)

+49 172 6129449 (dt.)

Schreiben Sie uns:

doc-fontenoy@gmail.com

Wir freuen uns auf

>>SIE!