

A⁴ FORMAT

SÜDHESSENS SCHÖNSTE SEITEN



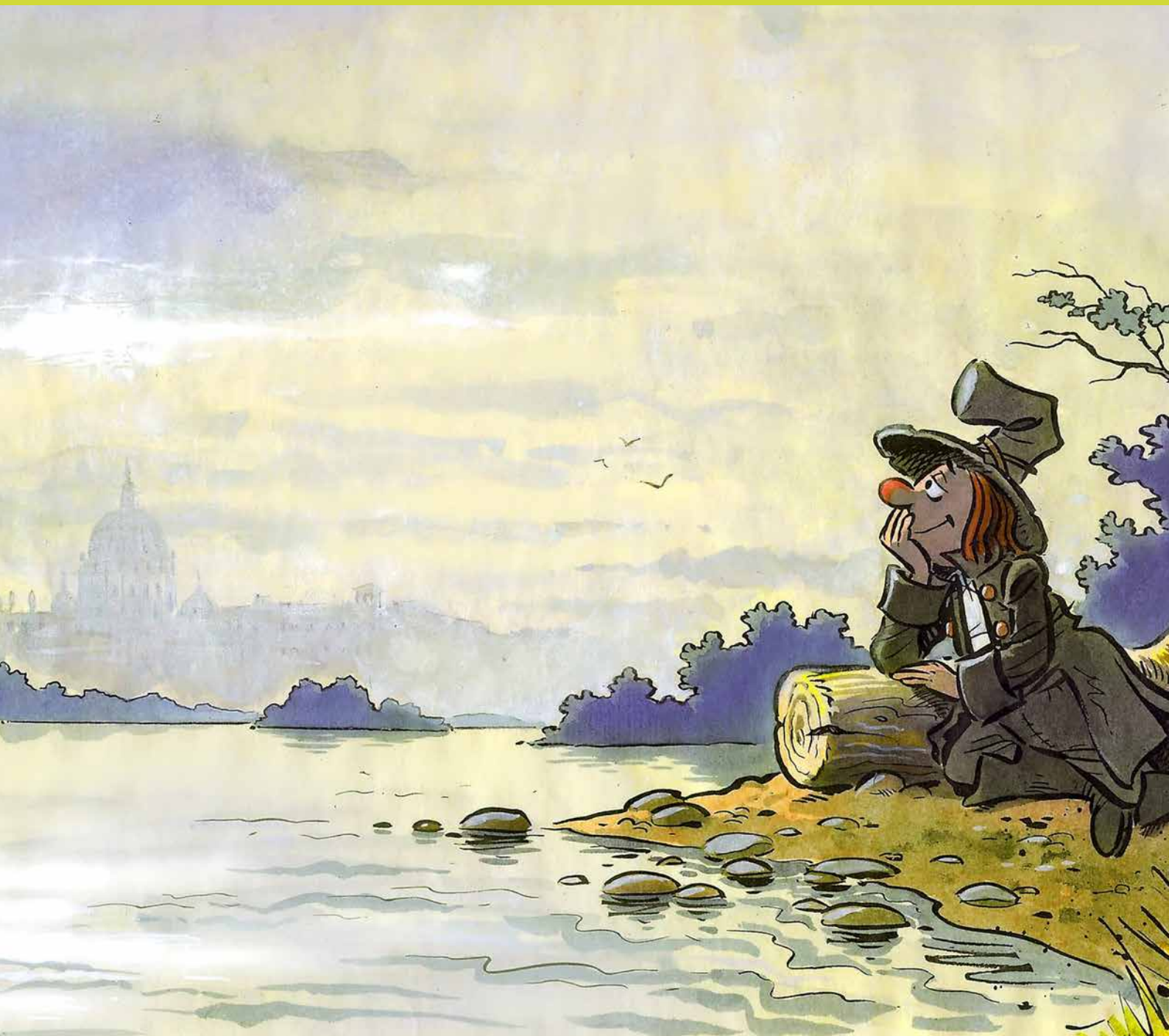
Und weg!

MY HOME
Wohnen nur für mich

UNTERWEGS ZUHAUSE
Urlaub zwischen Alpen & Küste

FERIEN DAHEIM
Volles Programm für Südhessen

Auf Reisen



Apitz



www.apitz-art.de

UNTERWEGS ZUHAUSE

Entspannung: Urlaub zwischen Alpen & Küste	5
Meer: Runterkommen & Luft holen	6
Zeit: Kinder brauchen Familienleben	7
Süden: Wandern und Natur erleben	8
Norden: Wellen und Watt	9

FERIEN DAHEIM

Sommer: Volles Programm für Südhessen	10
Radeln: Urlaub mit Rückenwind	14
Sound on: Musik im Palmengarten	15

SOMMER-SNACKS

Schnell fertig: Leicht & lecker genießen	18
--	----

GRÜNE IDEEN

Trends: Garten im Wandel	22
--------------------------	----

MY HOME

Renovieren: Wohnen nur für mich	24
Schlafen: Kühl und bequem	26
Farben: Neue Töne für die Wände	28
Schatten: Cool bleiben	29
Upcycling: Hingucker neu gedacht	30

KREUZ & QUER

Die Denksport- & Rätselseiten	32
Vorschau	34
Impressum	34



Lanne

ist eine schattige Bank am Weg zur Sonne.

Alois Essigmann (1878 - 1937)



Petrus hat es auch nicht leicht. Eben war es noch zu kalt und verregnet und schwups: Schon droht uns der Hitzetod. Ja gewiss, die vergangenen Tage und Wochen waren wirklich sehr warm. Aber ist das so schlimm? Ist es nicht erbaulich, wenn uns die Sonne bescheint und die Natur blüht? Ich ahne schon die Schlagzeilen über den verregneten Herbst, den lauernden Rekordwinter und all die anderen Extreme, die uns den Alltag vergessen lassen sollen. Vielleicht irre ich mich, aber in der Geschichte waren es immer Warmzeiten, die die Natur und mit ihr die menschliche Zivilisation zum Blühen brachten. Kaltzeiten bedeuteten seit jeher Stillstand, Rückschritt und Probleme. Also freuen wir uns über die paar wunderschönen Wochen des Jahres, genießen wir Wärme und Sonne und suchen wir im Zweifel Schutz in kühlen Räumen oder auf einer schattigen Bank am Wegesrand.

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

Ihr Andreas Giese
Herausgeber

Untervwegs Zuhause

Urlaub zwischen Alpen und Küste

Urlaub 2026 bedeutet vor allem eines: clever reisen. Während viele klassische Sonnenziele unter immer längeren Hitzewellen leiden, entdecken Reisende neue Ziele am Strand und in den Bergen. Kühle Höhenluft und frische Brise mit Meeresrauschen sind bei den aktuellen Temperaturen auch gar zu verlockend.

Der große Trend des Jahres heißt „Smart Escape“: flexible

Reisezeiten, kürzere Anreisen und authentische Unterkünfte statt teurer Luxusresorts. Wer außerhalb der Hauptsaison reist, genießt nicht nur mehr Ruhe, sondern schont auch sein Budget. Gefragt sind Boutique-Pensionen, nachhaltige Ferienwohnungen und regionale Erlebnisse mit persönlichem Charakter.

Auch beim Komfort wird neu gedacht. Weniger Statussym-

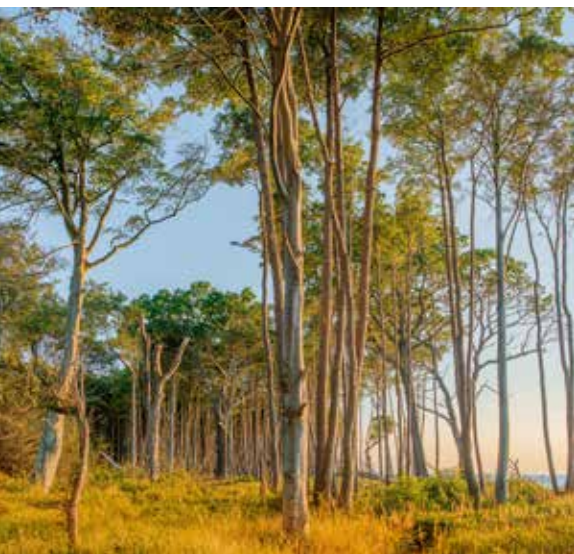
bole, mehr Qualität und Naturerlebnis. Statt überfüllter Hotspots zählen spektakuläre Aussichten, versteckte Buchten und lokale Kulinarik.

Der moderne Urlauber sucht keine maximale Distanz zum Alltag, sondern maximale Erholung für jeden investierten Euro. Luxus zeigt sich 2026 in Freiheit, Zeit und intelligenten Entscheidungen. *ase*





Wo Meer, Wald und Moor ganz nebenbei heilen



Urlaub mit Gesundheitsfaktor

An manchen Orten liegt Gesundheit buchstäblich in der Luft – so wie in Graal-Müritz. Das Ostseeheilbad liegt inmitten von drei natürlichen Kraftquellen: der Ostsee, dem Hochmoor und Deutschlands größtem Küstenwald. Genau diese Kombination erzeugt ein Bioklima, das es nirgendwo sonst gibt. Und das im Urlaub ganz nebenbei positiv auf Körper und Geist wirkt. Wer sich nach Ruhe, Erholung und Gesundheit sehnt, wird genau das in Graal-Müritz finden. Ein Aufenthalt hier ist untrennbar mit dem Erleben von Natur verbunden und dem bewussten Genießen all der positiven Aspekte, die Luft, Meer, Pflanzen und Tiere liefern. Das kann bei einer Radtour durch den Küstenschutzwald oder in der Rostocker Heide sein, bei einer Wanderung durch das Hochmoor oder einfach beim Schlendern entlang der Promenade. Wer etwas über den Ort und seine Region lernen möchte, folgt den acht Stationen des Ostseelehrpfads oder besucht das Informationszentrum Wald und Moor. Egal, wofür man sich am Ende entscheidet: Das besondere Bioklima, das in und um Graal-Müritz herrscht, ist bei jedem Atemzug zu spüren. Infos: www.graal-mueritz.de *djd*

Zeit zu spielen

Gemeinsames Spielen ist eine der wirkungsvollsten Formen, Eltern und Kinder einander näherzubringen. Das belegen zwei wissenschaftliche Studien des University College London und der University of East London, die die Marke kinder von Ferrero in Auftrag gegeben hat. Besonders wirkungsvoll ist laut Prof. Dr. habil André Frank Zimpel das freie Spiel, das aus innerer Motivation entsteht und keinen Regeln folgt.

Zimpel ist Professor für Lernen und Entwicklung an der Uni Hamburg und begleitet die internationale #PlayBreak-Kampagne von kinder als Experte in Deutschland. Die Kampagne möchte Familien ermutigen, die Freude am gemeinsamen Spielen zu entdecken. Bereits wenige bewusst gemeinsam verbrachte Minuten genügen. Unter www.kinder.com/de/de/bedeutung-des-spielens gibt es mehr Tipps. *djd*

Tipp:

Für Eltern, die das Gefühl haben, „nie genug“ mit ihren Kindern zu spielen, hat Zimpel eine entlastende Botschaft: Gemeinsames Spielen müsse weder geplant noch perfekt sein. „Es lebt von Spontaneität, Augenhöhe und Improvisation“, sagt Zimpel. So können Eltern und Kinder auf dem Weg zum Kindergarten oder auf einer Autofahrt zusammen eine Geschichte erfinden. Dabei wechseln sich die Personen Satz für Satz ab, jegliche Ideen sind erlaubt.



Zwischen Höfen und Höhen

Am Morgen lädt der frische Tag zu einer Wanderung auf die nahen Schwarzwaldgipfel ein – vielleicht sogar mit Lamas oder Alpakas. Am nächsten Tag folgt eine Spritztour auf dem gemieteten E-Roller mit einem aussichtsreichen Picknick am Ufer der Dreisam. Und abends lockt ein Bauernhofkonzert zum Open-Air-Erlebnis unterm Sternenzelt. Das alles und mehr können Aktivurlauber im Dreisamtal erleben, das sich nur zwölf Kilo-

meter östlich von Freiburg im Breisgau erstreckt. Das weite Tal im Naturpark Südschwarzwald wird umrahmt von der eindrucksvollen Kulisse der Berggipfel, die bis zu 1.500 Höhenmeter aufragen. Hier zeigt sich das sprichwörtliche Ländle wie im Bilderbuch: Die malerische Landschaft wird noch von traditioneller Landwirtschaft geprägt. Wer hier Urlaub auf dem Bauernhof macht, genießt das Landleben hautnah. *djd*



Livemusik zwischen Obstbäumen

Neben dem jährlichen Viehtrieb in Oberried sind die sommerlichen Bauernhofkonzerte im Dreisamtal kulturelle Höhepunkte für Touristen wie auch Einheimische. „Die Kombination aus handverlesener Musik, regionalem Genuss und per-

sönlicher Atmosphäre findet großen Anklang“, berichtet Julian Semet, Geschäftsführer des Tourismusvereins Dreisamtal. „Die Bauernhofkonzerte rücken die landwirtschaftlichen Höfe und gastgebenden Menschen in den Mittelpunkt, die

das Dreisamtal prägen.“ Unter www.dreisamtal.de sind Impressionen vergangener Konzerte und kommende Termine zu finden, aber auch interaktive Übersichtskarten, Wander- und Fahrradtouren, Tipps für Ausflüge und vieles mehr. *djd*

Zum Landleben im Dreisamtal gehören auch viele verschiedene Tiere, mal versteckt und geschützt in den Wäldern und Wiesen des Schwarzwaldes, mal auf den Höfen und Weiden der Landwirte. Unter dem Motto „Tierisch gut!“ lädt ein Faltblatt zu Begegnungen und Erlebnissen ein





Die Weite des Meeres spüren:
Auf Deutschlands nördlichster
Insel Sylt findet wohl jeder den
persönlichen Lieblingsstrand.

Die Wächter der Wellen

Am Weststrand von List auf Sylt ist die Nordsee immer spürbar: im Wind, in der Brandung, im offenen Horizont. Damit der kilometerlange Strandabschnitt von Deutschlands nördlichster Gemeinde auf Sylt nicht nur beeindruckt, sondern auch sicher bleibt, sind während der Saison täglich Rettungsschwimmer vor Ort. Der Weststrand ist die erste Adresse für alle, die Naturkräfte erleben möchten und eine Prise Abenteuer suchen. Abwechslung ist hier Programm, egal ob man im Strandkorb Schutz vor der Brise sucht, beim Beachvolleyball die sportliche Herausforderung annimmt oder sich beim Kite-Surfen über die Wellen tragen lässt. Infos: www.list-sylt.de.

Von der Brandung ins Watt

Einen Kontrast zum Weststrand mit seiner Brandung bildet die Wattseite der Insel. Am Oststrand von List auf Sylt geht es ruhiger zu, ohne dass die Landschaft an Eigenart verliert. Das ständige Spiel von Ebbe und Flut ermöglicht hier Einblicke in einen besonderen Lebensraum. Auf einer geführten Wattwanderung, quasi ein Spaziergang auf dem Meeresboden, kommen Urlauber

der faszinierenden Flora und Fauna noch näher. Der Weg zurück in den Ort führt unweigerlich über den Lister Hafen. Mit seinem skandinavischen Charme, Boutiquen und regionaler Gastronomie bietet er den passenden Abschluss für einen Tag an der frischen Luft. Wer sein Wissen über die Insel vertiefen möchte, findet im nahe gelegenen Erlebniszentrum Naturgewalten interaktive

Exponate, die die Entstehung der Insel und die Dynamik der Küste greifbar machen. Zwischen Weststrand und Wattseite liegt in List kein Widerspruch, sondern ein Übergang. Hier kann ein Tag mit Brandungsrauschen beginnen und im stilleren Takt des Watts enden – mit dem Gefühl, die Küste nicht nur gesehen, sondern ein wenig verstanden zu haben. *djd*

Ferien daheim





Volles Programm für *Südhes*sen

Warum in die Ferne schweifen, wenn der Sommer direkt vor der Haustür beginnt? Südhesen zeigt, wie erholsam Urlaub zuhause sein kann. Zwischen Weinbergen, Odenwald, Badeseen und historischen Altstädten warten zahlreiche Möglichkeiten auf alle, die die schönste Zeit des Jahres in der Region verbringen möchten.

Besonders die vielen Veranstaltungen machen den Sommer zu einem Erlebnis. Das traditionsreiche Heinerfest in Darmstadt lockt mit Fahrgeschäften, Musik und Kulinarik. Kulturfreunde kommen beim Kultursommer Südhesen

auf ihre Kosten, der die Region mit einem vielfältigen Programm belebt. Wer Ruhe sucht, findet Erholung bei Wanderungen im Odenwald, an Badeseen oder bei einem Bummel durch malerische Altstädte. Kleine Cafés, regionale Feste und laue Sommerabende sorgen für echtes Urlaubsgefühl.

Ferien zuhause bedeutet heute nicht Verzicht, sondern Freiheit: weniger Stress, kurze Wege und mehr Zeit für die schönen Seiten des Sommers. Südhesen beweist, dass unvergessliche Ferien oft näher liegen, als man denkt. ase



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



An diesem Baggersee ist Baden verboten.

Nur offizielle Badestellen nutzen!

Die ersten heißen Tage hat es in diesem Jahr bereits gegeben, was vielen Lust auf eine spontane Abkühlung in einem der Baggerseen der Region gemacht hat. Doch ein Sprung in Gewässer, die nicht für die Freizeitnutzung freigegeben sind, kann lebensgefährlich sein. Die beim Regierungspräsidium (RP) Darmstadt angesiedelte Bergaufsicht für Südhessen warnt eindringlich davor, solche Stellen aufzusuchen.

Steile Böschungen und Abbaugeräte bergen oft Gefahren, die nicht eingeschätzt werden können. Auch bei ehemaligen, längst stillgelegten Baggerseen kann das sandige Material unter Wasser ins Rutschen kommen und die dadurch entstehenden Strömungen von eiskaltem Wasser können einen lebensgefährlichen Kälteschock auslösen. An ungesicherten Böschungen führen unter Umständen selbst kleine Erschütterungen zu Rutschungen oder Abbrüchen. Im vergangenen Jahr starben laut der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft fast 400 Menschen in deutschen Gewässern, der Großteil davon in Seen und Flüssen. Hessen hatte im vergangenen Jahr 19 Bade-Tote zu beklagen und auch in diesem Jahr hat es bereits die ersten Zwischenfälle gegeben. Infos: <https://badeseen.hlnug.de>

Bewegung im Sommer

Am 08. August wird der Sportplatz des TV 1863 Dieburg e.V. zum Schauplatz für das zweite große Event des Sommers der Kinderleichtathletik 2026: Gemeinsam laden kinder Joy of Moving und der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) Kinder ein, beim TV 1863 Dieburg die bunte Welt der Kinderleichtathletik spielerisch zu entdecken – offen, inklusiv und mit viel Freude an Bewegung.

Unter dem Motto „Entdecke deine Superkräfte“ zielt das gemeinsam von kinder Joy of Moving und dem DLV entwickelte Kinderleichtathletik-Konzept darauf ab, Kindern spielerisch die Freude an Bewegung zu vermitteln und sie in ihrer individuellen Entwicklung mit abwechslungsreichen Übungen zu fördern – basierend auf den Grundelementen der Leichtathletik: Laufen, Springen und Werfen.

Eltern können ihre Kinder zu dem kostenlosen Event anmelden. Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnahme am Event in drei Zeitfenster von jeweils 2 ½ Stunden gegliedert: 10.00 – 12.30 Uhr, 12.30 – 15.00 Uhr und 15.00 – 17.30 Uhr.

Die Anmeldung erfolgt über die Website: <https://www.kinder-joyofmoving.de/sommer-der-kinderleichtathletik/anmeldung-spotlight-event>. *red*



Ein Zuhause, das Hoffnung schenkt

Daniel und Vanessa Allig aus Beilstein sind Eltern von vier Kindern – und seit Sommer 2025 Hauseltern im Albert-Schweitzer-Kinderdorf Waldenburg in Baden-Württemberg. Neben den eigenen kümmern sie sich dort auch um Kinder aus schwierigen familiären Situationen, die hier ein liebevolles Zuhause finden. „Das Haus wurde dank Spendengeldern so eingerichtet, wie wir es uns gewünscht haben“, so Vanessa. Das Kinderdorf Waldenburg zählt zum Verband der Albert-Schweitzer-Kinderdörfer und Familienwerke, die bundesweit Kinder, Jugendliche und Familien in Not begleiten. Infos: www.albert-schweitzer-verband.de. Bundesweit engagieren sich über 2.500 Menschen in rund 500 Einrichtungen – in Kinderdörfern, Familienhilfen, Schulen, Kitas sowie in Projekten der Alten-, Behinderten- und Jugendhilfe. *djd*

Der Experte

Digitale Lösungen setzen sich immer dann durch, wenn sie den Alltag einfacher machen. Genau das erleben wir aktuell beim Bezahlen. Ob beim gemeinsamen Restaurantbesuch, beim Familienausflug oder beim Online-Einkauf – Geldangelegenheiten gehören zu unserem täglichen Leben. Oft sind es dabei Frauen, die den finanziellen Überblick behalten, Ausgaben koordinieren und gemeinsame Aktivitäten organisieren. Als Kreissparkasse Groß-Gerau beobachten wir, dass moderne Bezahlverfahren zunehmend dort gefragt sind, wo Schnelligkeit, Sicherheit und Komfort zusammenkommen. Mit Wero steht unseren Kunden eine Lösung zur Verfügung, mit der Geld direkt von Konto zu Konto gesendet oder angefordert werden kann – einfach und ohne Umwege. Wero ist generationsübergreifend sehr gut etabliert und überzeugt durch seine einfache Handhabung. Das zeigt, wie selbstverständlich digitale Finanzlösungen inzwischen im Alltag angekommen sind. Für uns ist das ein weiterer Ansporn, innovative Angebote bereitzustellen, die den Menschen in unserer Region das Leben erleichtern. Denn moderne Finanzdienstleistungen sollten nicht komplizierter werden – sondern einfacher. Genau daran arbeiten wir jeden Tag.



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

Bezahlen like a Bossin.

Mit Wero in der App Sparkasse.

Einfach Geld senden, Beträge teilen und in immer mehr Online-Shops bezahlen. Jetzt Wero nutzen.

WERO

Weil's um mehr als Geld geht.



Urlaub mit Rückenwind



Auch 2026 sind die RadGuides Rhein-Neckar wieder unterwegs, um Fahrradbegeisterte zu den schönsten Ecken des Landkreises zu führen. Das Programm verbindet Bewegung, Naturerlebnis und spannende Einblicke in Geschichte, Kultur und regionale Besonderheiten – direkt vor der Haustür. Die Saison ist bereits gestartet und läuft bis Ende September. Das Angebot wird dabei laufend erweitert. So finden durchschnittlich 60 geführte Touren pro Jahr statt.

Das Tourenprogramm der RadGuides Rhein-Neckar zeigt die ganze Bandbreite der Region – von entspannten Genussrouten bis hin zu anspruchsvolleren Strecken. Im Mittelpunkt steht dabei immer das gemeinsame Erleben: unterwegs mit fachkundiger Begleitung, mit Zeit für besondere Einblicke, kleine Entdeckungen am Wegesrand sowie kulinarische oder kulturelle Stopps. So entstehen abwechslungsreiche Tageserlebnisse, die Bewegung, Wissen und Genuss miteinander verbinden.

Das Angebot ist breit gefächert und richtet sich an unterschiedliche Interessen und Zielgruppen. Die zertifizierten RadGuides kennen nicht nur die schönsten Strecken der Region, sondern auch die Geschichten dahinter. Spannende Hintergrundinformationen, persönliche Geheimtipps und kleine Anekdoten machen jede Tour zu einem besonderen Erlebnis. Rund 60 geführte Touren pro Jahr laden dazu ein, die Rhein-Neckar-Region aktiv zu entdecken. Das aktuelle Tourenprogramm 2026 ist unter **www.imsuedenganzoben.de/rhein-neckar/radguides** abrufbar. *djd*

Von Jazz Day bis Adventskonzert

Das Kulturprogramm der Stadt Groß-Umstadt für die zweite Jahreshälfte 2026 steht fest. Auch in den kommenden Monaten erwartet Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Angebot mit zahlreichen Veranstaltungen und kulturellen Höhepunkten.

Neben den beliebten Stadtführungen, die an jedem ersten Sonntag im Monat stattfinden, startet der Juli mit dem Umstädter Jazz Day – der ehemaligen „JazzParade“ im neuen Format. Die Innenstadt wird dabei zur Flaniermeile: Die Bands spielen an festen Standorten, wäh-

rend das Publikum frei zwischen den einzelnen Bühnen wechseln kann. Auch das Dîner en bleu-blanc-rouge, das in Kooperation mit dem Verschwisterungskomitee veranstaltet wird, sowie das 12. Umstädter Rebenfest laden in den Sommerferien zum gemeinsamen Feiern ein. *red*

Musiksommer im Palmengarten

Ob Klassik oder Blues, ob Pop oder Jazz – im Sommer kommen Musikliebhaber:innen im Palmengarten wieder voll auf ihre Kosten. Im lauschigen Ambiente des Musikpavillons bringt ab Anfang Juli die Kammeroper Frankfurt Rossinis „Gelegenheit mach Diebe“ auf die Bühne, gefolgt von „Ein unerhörter Operettensalon 2“ ab Ende Juli.

In der Reihe „Jazz im Palmengarten“ unter der künstlerischen Leitung der Jazz-Initiative Frankfurt treten unter anderem Baby Sommer's Brother & Sisterhood und die Markus Stockhausen Group auf. Viel Abwechslung bieten wie immer auch die Konzerte im Rahmen von „Summer in the City“ in Kooperation mit dem Künstler*innenhaus Mousonturm – unter anderem mit Tanita Tikaram und Martin Kohlstedt.

Bluesfans können sich schon einmal Samstag, den 15. August, vormerken: An diesem Abend ist die preisgekrönte Band Blue Deal im Palmengarten zu Gast. Jeden Sonntag bis Ende September stehen außerdem wieder Promenadenkonzerte von Musikvereinen aus Frankfurt und Umgebung sowie unter der Leitung der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst auf dem Programm.



Tanita Tikaram live!

Gerade einmal 18 Jahre war Tanita Tikaram alt, als sie ihr Debütalbum „Ancient Heart 1988 veröffentlichte. Die rohen, ungefilterten Texte, in denen die in Deutschland geborene Britin von der inneren Aufgewühltheit einer jungen, queeren POC erzählt, die sich in der eigenen Heimat fremd fühlt: Ihr Überhit „Twist In My Sobriety“ hat bis heute über 81 Millionen Streams gesammelt. Für Oktober ist ein neues Album angekündigt.

Sneak Preview gibt es im Palmengarten am Dienstag, 21. Juli um 20 Uhr im Musikpavillon!





Gute Laune-Mix

Der Countdown bis zu Südhessens größtem Volksfest läuft: Vom 17. Bis 26. Juli befindet sich Erbach mit seinem Wiesenmarkt wieder in freudigem Ausnahmezustand. Dann verwandelt sich der Festplatz am Sportpark in der Odenwälder Kreisstadt wieder in einen Mix aus Rummel und Verbrauchermesse mit umfangreichem Rahmenprogramm. Auf dem Festgelände mit seinen rund 60.000 Quadratmetern erwarten über 80 Schausteller die Festbesucher mit abwechslungsreichen Fahrgeschäften. In den etwas ruhigeren Händlerstraßen bieten rund 120 Händler Nützliches und Erfinderisches an. Daneben findet sich ein abwechslungsreiches Speisen- und Getränkeangebot auf dem großen Festgelände.

Das Programm und weitere Infos zum Wiesenmarkt sind auf der Homepage der Stadt Erbach (www.erbach.de/wiesenmarkt) und auf der Facebook-Seite sowie auf der Instagram-Seite des Wiesenmarkts zu finden. *red*

Ein Paradies für Kinder

Das Festival Volk im Schloss im Groß-Gerauer Schloss Dornberg möchte ein „Festival für Alle“ sein. Um allen Menschen einen Besuch des Festivals zu ermöglichen, bleibt der Eintritt auch in diesem Jahr an allen Tagen frei. Ein kunterbuntes Programm ermöglicht zudem viele unterschiedliche kulturelle Erlebnisse. Das Festival findet vom 21. bis 23. August 2026 statt. Am Samstag (22.8., ab 15 Uhr) und Sonntag (23.8., ab 12 Uhr) stehen tagsüber vor allem die Kinder im Mittelpunkt.

Am Samstag heißt es „Hurra, hurra, herrH ist da!“ – ein Kindermitmachkonzert für die ganze Familie. Wenn das erste Konzert zu einem ganz großen Erlebnis im Leben der Kleinen wird. Wenn Kinder und Eltern gemeinsam ausgelassen tanzen, feiern und Ihre Stimmbänder einem echten Härtestest unterziehen. Wenn der Mitmach-Faktor großgeschrieben wird und nicht nur die Tanzbeine, sondern auch kleine und große Herzen bewegt werden. Dann kann nur einer auf der Bühne stehen: herrH, der Familiensoundt-



rack auf zwei Beinen, der ganz genau weiß, wie man ein Kinderkonzert zu einem unvergesslichen Moment werden lässt.

Das detaillierte Programm ist auf der Webseite <https://www.volk-im-schloss.com/> ersichtlich. Tagesaktuelle Informationen gibt es über [instagram.com/volkimschloss/](https://www.instagram.com/volkimschloss/). Das Festival öffnet am Freitag, 21. August, um 17 Uhr, Samstag, 22., um 15 Uhr und sonntags (23.) um 11:30 Uhr. *red*

Landarzt in Frankreich!



Hafen für Hausboote



Ortsmitte mit Stickerei-Museum

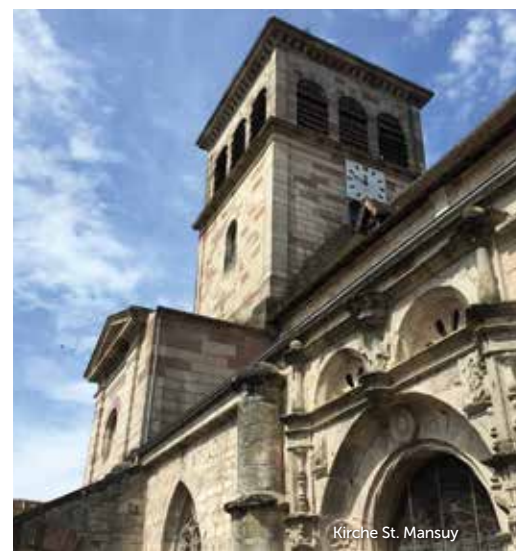


Wir sind...

...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!

Sommer-Snacks

Leichter Genuss für heiße Tage

Der Sommer schmeckt nach Frische. Wenn die Temperaturen steigen, sind leichte Snacks gefragt, die Energie liefern, ohne zu beschweren. Saisonale Beeren, Melonen, knackiges Gemüse mit Dips oder mediterrane Antipasti stehen ganz oben auf der Beliebtheitsskala. Auch Nüsse, Oliven und kleine Salate eignen sich perfekt für Picknick, Balkon oder Badeseen. Im

Trend liegen hochwertige Zutaten, regionale Produkte und unkomplizierte Zubereitung. Statt üppiger Mahlzeiten setzen Genießer auf mehrere kleine Genussepisoden über den Tag verteilt. So verbinden Sommer-Snacks Leichtigkeit, Geschmack und Lebensfreude und machen jede Pause zu einem kleinen Urlaubsmoment. *ase*







Herzhafte Muffins

Zutaten (für 4 Personen): 150 g Prosciutto di San Daniele, 120 g Mehl, 1/2 Päckchen Backpulver, 2 Eier, 100 ml Milch, 60 ml Olivenöl, 80 g Ricotta oder Frischkäse, 100 g grüner Spargel (fein gewürfelt), Salz, Pfeffer, frische Kräuter (z. B. Thymian oder Petersilie)

Zubereitung: Spargel in kleine Stücke schneiden und 2–3 Minuten blanchieren. Eier mit Milch und Olivenöl verrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterheben. Ricotta, Spargelwürfel und fein geschnittenen Prosciutto di San Daniele unterziehen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Teig in gefettete Muffinförmchen füllen und bei 180 °C etwa 20–25 Minuten backen. Lauwarm servieren – ideal für Brunch, Picknick oder als herzhafter Snack für zwischendurch. *akz-o*

Frische Gemüseküche

Zutaten: 3 mittelgroße Zucchini, 1 Bio-Zitrone: 2 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale gerieben, 100 ml Olivenöl, 80 g Mandelsplitter, 2 Knoblauchzehen, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1/2 TL Paprika edelsüß, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale gerieben, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL gehackten Dill, 120 g frisch gehobelten Parmesan

Zubereitung: Zucchini waschen und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Mandelsplitter goldbraun rösten. Fein gehackten Knoblauch dazugeben und kurz anbraten, bis er duftet, aber nicht braun wird. Zitronenabrieb, geräuchertes und edelsüßes Paprikapulver zu den Mandeln geben, mit Zitronensaft ablöschen. Das restliche Olivenöl zugeben, alles gut vermengen. Zucchini hinzugeben, alles gut durchmischen und für 30 Min. (ohne weitere Hitze) ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Dill fein hacken. Parmesan hobeln. Kräuter und Parmesan unter den Salat heben und anrichten. Dazu passt frisches Baguette.



Der Sommer schmeckt rosé

Termine

30.06.–06.07.

Weinfest
Obertshausen

24.–25.07. Um-
städter Rebenfest

24.–25.07. Wein-
fest Dillenburg

30.07. Feierabend Vi-
bes Michelstadt

07.08. Mobiles Weingut
Gernsheim

09.08. Weinwanderung

10.–16.08. Weinwoche:
10% Rabatt auf Wein & Sekt

13.08. Kellergeheimnisse

27.08. Feierabend Vibes Mi-
chelstadt

Die Winzerfamilien von vinum autmundis freuen sich auf einen tollen Sommer mit Ihnen.

Weitere Events, Tickets und Infos finden Sie unter www.vinum-autmundis.de.



Rosézeit auf der Odenwälder Weininsel: Frisch, fruchtig und unkompliziert begleiten die Weine von vinum autmundis Grillabende, Terrassenmomente und gesellige Stunden mit Freunden. Neben beliebten Roséweinen sorgen auch die neuen 2025er Weißweine mit ihrer Frische für sommerlichen Genuss. Für alle, die alkoholfrei genießen möchten, stehen passende Alternativen bereit.

Sommerliches Weinfeeling gibt es auch auf zahlreichen Festen in der Region oder in der Vinothek am Michelstädter Marktplatz. Ein besonderes Highlight dort sind die „Feierabend Vibes“ am 30. Juli mit Livemusik, sommerlichen Spritzgetränken und entspannter Atmosphäre.

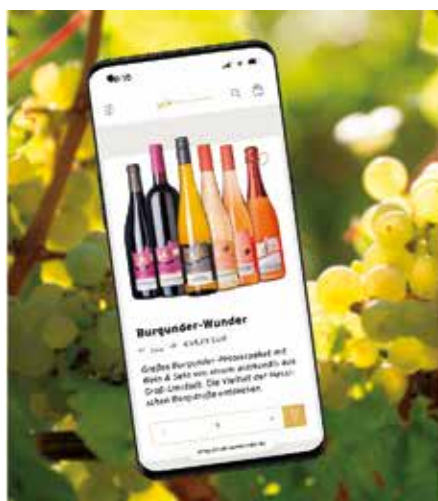


ENTDECKEN SIE DIE UMSTÄDTER WEINE IM **ONLINESHOP**

Auf unserer Homepage finden Sie unsere Weinevents, leckere Rezepte, Aktuelles aus der Winzergenossenschaft, Wissenswertes über die Winzerfamilien, Reben & Weine.

www.vinum-autmundis.de

Die Odenwälder Winzergenossenschaft eG | Riegelgartenweg 1 | 64823 Groß-Umstadt



Grüne Ideen



Lebendige Streuobstwiesen

Streuobstwiesen gehören zu den prägendsten Bestandteilen der hessischen Kulturlandschaft. Mit ihren hochstämmigen Obstbäumen, blütenreichen Wiesen und ihrer großen regionalen Sortenvielfalt bieten sie wertvolle Lebensräume für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten. Wildbienen, Schmetterlinge, Steinkauz, Gartenrotschwanz, Zauneidechsen oder Fledermäuse wie der Große Abendsegler finden hier Nahrung und Rückzugsräume. Gleichzeitig sind Streuobstwiesen typischer Bestandteil der Landschaft im hessischen Ried und bewahren regionales Kulturgut. Umso wichtiger ist es, Wissen über die richtige Anlage und Pflege von Streuobstwiesen weiterzugeben. Der Landkreis Groß-Gerau hat deshalb

gemeinsam mit dem Landschaftspflegeverband Kreis Groß-Gerau und dem Geonaturpark Bergstraße-Odenwald die auf langjähriger Erfahrung von Barbara Stowasser basierende Streuobstbroschüre neu aufgelegt. Die Broschüre bündelt praktische Erfahrungen aus dem hessischen Ried und informiert über Standortwahl, regionale Obstsorten, Pflanzung, Pflege, Schnittmaßnahmen und typische Problemstellungen.

Die Broschüre ist online auf der Homepage des Kreises abrufbar: https://www.kreisgg.de/fileadmin/Regionalentwicklung/Umwelt/Untere_Naturschutzbehoerde/Broschueren/Streuobstbroschuere_Barbara-Stowasser_KreisGG.pdf. red



Natur, Komfort und Design vereint: Der Garten wird mit einer individuellen Gestaltung zum privaten Naherholungsraum.

Draußen ist das neue Drinnen

Die pure Entspannung ist für viele nur ein paar Schritte entfernt. Denn Naherholung beginnt im eigenen Garten. Der Außenbereich hat sich in den vergangenen Jahren grundlegend gewandelt, die Ansprüche an das Wohlfühlen und den Komfort sind spürbar gestiegen, von einer großzügigen Sitzlounge mit Platz für die ganze Familie bis hin zu einer ausgewachsenen Outdoor-Küche. Im Trend für diesen Gartensommer liegen vor allem natürliche Optiken, langlebige Materialien und durchdachte Lösungen für mehr Komfort im Alltag.

Besonders gefragt ist eine Einrichtung der Terrasse, die das warme Ambiente von Holz mit hoher Widerstandsfähigkeit verbindet. WPC, ein Verbundwerkstoff aus Holz und Kunststoff, spielt dabei eine zentrale Rolle. Das Material ist witterungs-

beständig, langlebig und gleichzeitig angenehm in der Haptik.

Neben der Gestaltung rückt die praktische Nutzung stärker in den Mittelpunkt. Diskrete Aufbewahrungslösungen für Mülltonnen, Montageclips für Sichtschutzpaneele oder Briefkästen, durchdachte Befestigungssysteme: Der Außenbereich soll nicht nur gut aussehen, sondern auch gut funktionieren, ohne dass man es ihm ansieht. Zwei weitere Trends zeigen, wie sehr der Garten als Lebensraum wahrgenommen wird: Hochbeete und Außenbeleuchtung. Hochbeete sind längst kein Nischenprojekt mehr, sie verbinden den Wunsch nach dem eigenen Anbau von Obst und Gemüse mit einem gestalterischen Statement. Solar-Einsteckleuchten verlängern auf unkomplizierte Weise die Nutzbarkeit des Außenbereichs in den Abend hinein, ganz ohne Stromkabel oder Elektriker. *djd*



Tipps

Ein Beispiel für WPC-Terrassen- und Fassadensysteme ist die Linie Natur in Form, die bei den Baustoffhändlern Raab Karcher, Keramundo und Balzer erhältlich sind. Diese verbinden eine natürliche Holzoptik mit den funktionalen Vorteilen.



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

My home

Renovieren mit Lehmplatten

Wer ein älteres Haus modernisiert oder ein Dachgeschoss ausbaut, kennt das Problem: Während die Heizkosten dank moderner Technik sinken, werden überhitzte Wohnräume im Sommer zunehmend zur Belastung. Fachleute gehen davon aus, dass in Europa künftig immer mehr Energie für die Kühlung von Gebäuden benötigt wird. Viele Hausbesitzer wünschen sich daher Lösungen, die ohne laute Klimageräte, Zugluft und hohe Stromkosten auskommen. Eine mögliche Lösung bieten Lehm-Klimapplatten mit integrierter Wand- oder Deckenheizung. Sie können im Winter behagliche Strahlungswärme liefern und im Sommer zum Beispiel in Verbindung mit einer reversiblen Wärmepumpe die Räume angenehm kühlen. Besonders in Dachgeschosswohnungen, bei Dachbodenausbauten im Einfamilienhaus oder bei Altbauten mit Ensembleschutz lassen sich so Wohnkomfort und Energieeffizienz verbessern. Wer ohnehin renoviert, kann die Kühl- und Heizfunktion oft ohne großen Mehraufwand in die Modernisierung integrieren. Die vorgefertigten Lehm-Klimapplatten sind für eine einfache Montage konzipiert und können je nach Untergrund geschraubt oder geklebt werden. Auf Herstellerseiten stehen Verarbeitungsanleitungen, Planungshilfen und oft auch Videos zur Verfügung, die Heimwerkern den Einbau erleichtern. Damit wird die Technik nicht nur für Neubauten, sondern auch für Altbauten und ausgebauten Dachgeschosse interessant. Wer heute saniert, kann so die Herausforderungen der kommenden Sommer mitdenken – und schafft sich ein Zuhause, das ganzjährig für ein angenehmes Wohnklima sorgt. *djd*



Für ein aufgeräumtes Zuhause

Ein ordentliches Zuhause sorgt für Klarheit, Ruhe und ein wohlige Wohngefühl. Doch im Alltag sammeln sich schnell Dinge an, die Platz wegnehmen und Unruhe schaffen. Mit einer klaren Struktur und kleinen, gut umsetzbaren Schritten gelingt es, dauerhaft Ordnung zu halten. Arbeiten Sie Raum für Raum und entscheiden Sie be-

wusst: behalten, verschenken oder verkaufen. Klare Strukturen helfen, den Überblick zu behalten und verhindern, dass sich Chaos schnell wieder einschleicht. Praktische Aufbewahrungslösungen wie die transparenten, stapelbaren Boxen von SmartStore (www.orthexgroup.de) eignen sich für nahezu jeden Raum. Teilen

Sie die Aufgaben in überschaubare Etappen und nehmen Sie sich einzelne Bereiche oder Räume vor. Ein aufgeräumtes Zuhause kann sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken. Schon wenige Minuten täglich reichen aus, um Dinge direkt wegzuräumen oder Oberflächen frei zu halten. *spp-o*

Wohnen nur für mich

Nachhaltig auf lange Sicht

Am nachhaltigsten dürfte das Wohnhaus sein, das gar nicht erst gebaut werden muss – weil es schon seit Jahrzehnten steht. Wenn es um Aspekte wie Ressourcenschonung und Energieeffizienz geht, liegt es auf der Hand, in langen Zeiträumen zu denken. Denn wer ein historisches Gebäude saniert, nutzt das weiter, was bereits vor langem produziert wurde: Ziegel, Mörtel, Holzbalken. Kein neues Material muss hergestellt, kein Kohlendioxid für Rohstoffgewinnung und Transport aufgewendet

werden. Fachleute nennen das Grau-Energie. Dieser Begriff bezeichnet die Energie, die bereits in einem Gebäude und dessen Herstellung steckt, noch bevor der erste Bewohner einzieht.

Mit dem Erhalt und der Pflege von Altbauten verbindet sich ein erhebliches Einsparpotenzial in ökologischer und meist auch finanzieller Hinsicht. Gleichzeitig strahlen Häuser mit Vergangenheit viel Charme aus und bieten individuellen Wohnkomfort. *djd*

Tipps

Nachhaltigkeit endet keineswegs außen. Bei der Innengestaltung achten viele Hauseigentümer bewusst auf möglichst emissionsarme Produkte. Konservierungsmittelfreie Innenfarben wie das Vita-Sortiment, Produkte mit zertifizierten Umweltlabels oder mit Bindemitteln aus nachhaltigen Rohstoffen werden diesem Anspruch gerecht. Mehr Informationen und eine individuelle Beratung gibt es im Fachhandwerk, Ansprechpartner vor Ort lassen sich unter www.brillux.de/zuhause finden. Die Fachleute bringen Nachhaltigkeit und Qualität auf einen Nenner, damit Gebäude mit Geschichte auch noch viel Zukunft vor sich haben. *djd*

Der Umbau eines Pferdestalls in ein Wohngebäude zeigt, wie viel Charme in historischen Gebäuden stecken kann.





Immer cool bleiben

Wesentliche Voraussetzungen für erholsamen Schlaf sind eine angenehme Temperatur und Dunkelheit. In den Sommermonaten kann es allerdings schwierig werden, beides zu erreichen – insbesondere im Dachgeschoss. Denn Dachfenster zeichnen sich durch ihre Lage im Schrägdach dadurch aus, dass die Sonnenstrahlen direkt auf die Fensterscheiben treffen.

Wer seine Dachfenster mit Hitzeschutz nachrüsten will, profitiert von dem neu entwickelten Rollladen von Velux. Bei diesem gestaltet sich der Einbau so einfach, dass handwerklich begabte Personen auf einen Handwerksbetrieb verzichten und diesen selbst montieren können. Die Bedienung ist mit der im Lieferumfang enthaltenen Funksteuerung möglich, mit entsprechendem Zubehör

auch per Smartphone oder automatisch auf Basis von Sensorwerten für die Optimierung des Raumklimas.

Um das passende Modell für das eigene Velux Fenster online oder im Handel zu finden, genügt der Code auf dem Typenschild: Bei geöffnetem Dachfenster findet er sich auf der Rückseite der Griffleiste. Mehr Infos unter www.velux.de/rollladen.spp-o

Besser liegen, ruhig schlafen

Deutschland steckt in der Schlafkrise: Laut einer YouGov-Umfrage aus dem März 2026 leiden 63 Prozent der Menschen unter Schlafproblemen. Wer sich nachts nur hin und her wälzt, findet aber nicht die nötige Regeneration für den Tag. Ein Grund dafür ist häufig ein schlechter Schlafkomfort. Um dem entgegenzusteuern, empfiehlt sich die Wahl eines hochwertigen Schlafsystems: Die bayerische Manufaktur Rummel Matratzen setzt auf viel Handarbeit und Naturmaterialien für ein gesundes Schlafklima, während Schultern und Wirbelsäule durch innovative Ergonomie-Komponenten gezielt entlastet werden. Der Weg zu einem besseren und gesünderen Schlaf führt über die individuelle Fachberatung. Unter www.rummel-matratzen.de gibt es mehr Infos und Ansprechpartner im örtlichen Fachhandel. *djd*





Tipps

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 dadurch schnell Defizite rund ums Bett erkennen. Einige Bettenhäuser haben sogar eine Zusatz-Qualifizierung, um Kunden mit Schlafproblemen passende Hilfsangebote zu vermitteln. Weitere Informationen im Internet unter www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de. akz-o

Optimierter Schlaf

Dass man nach einer schlechten Nacht weniger konzentriert und leistungsfähig ist, haben viele Menschen schon am eigenen Leibe erfahren. Vor allem Spitzensportler arbeiten daher verstärkt an der Optimierung ihres Schlafes und auch Führungskräfte in der Wirtschaft lassen sich zunehmend von Schlafexperten beraten. Und auch immer mehr Unternehmen bieten im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements regelmäßige Informationsveranstaltungen zu Schlafthemen an. 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. Investitionen in guten Schlaf sind also sinnvoll angelegtes Geld. Schlechter Schlaf stört außerdem die innere Uhr des Menschen. Leber, Fettzellen und Muskeln geraten dann aus dem Takt, der Tag-Nacht-Rhythmus wird gestört. Dies kann zu Gewichtszunahme, verändertem Hormonlevel, erhöhtem Blutdruck und psychischer Instabilität führen. akz-o



ERHOLSAM SCHLAFEN



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

www.gerlach-living.de

Der Kaffee ist fertig

Der Wunsch nach Geborgenheit prägt die aktuellen Einrichtungstrends. Statt puristischer Sachlichkeit sollen Räume wieder mehr Wärme ausstrahlen. Damit gewinnen Natur- und Erdtöne an Bedeutung. Besonders angesagt ist etwa die Schöner Wohnen-Trendfarbe des Jahres 2026 namens Macchiato. Der warme, fein abgestimmte Brauntöne bewegt sich zwischen einem cremigen Beige und einem frisch zubereiteten Milchkaffee. Er vermittelt Ruhe sowie Authentizität, ohne erdrückend zu wirken. Der erdige Ton lässt sich sehr gut mit hellen Textilien und Holzmöbeln oder auch kontrastreich mit intensiven Nuancen wie Smaragdgrün und Kobaltblau kombinieren. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com etwa gibt es mehr Inspirationen, erhältlich ist die Trendfarbe des Jahres 2026 in vielen Bau- und Fachmärkten. *djd*



Die Neonfarben der 1980er- und 1990er-Jahre feiern ihr Comeback. Allerdings nicht in der Mode, sondern an der Wand, mit grellen Akzenten in Fluren, Wohnzimmern und Badezimmer.

Entscheidend ist die Dosierung: Eine einzelne Wand im

Neon-Look verändert einen Raum stärker als ein knallbuntes Zimmer. Dafür gibt es etwa von Schöner Wohnen-Farbe passende Wand- und Möbelfarben in drei Tönen. Pink kommt in kühlen, nordseitigen Räumen zur Geltung, Gelb bringt Wärme in dunkle Flure, Orange wirkt als Energiespen-

der in Arbeitsbereichen. Ruhige Gegenspieler wie Weiß, Grau oder helles Holz lassen die Farbe wirken. Auch alte Möbel werden zum Blickfang. Verarbeiten lässt sich Neon wie jede Farbe durch Streichen, Rollen oder Sprühen. Mehr Infos gibt es unter www.schoener-wohnen-farbe.com. *djd*

Unvergessliche Momente

Ein Wochenende zu Hause, ein Treffen mit guten Freunden oder ein rauschendes Sommerfest: Wenn die Sommersonne vom Himmel strahlt, wird die Terrasse in vielen Haushalten zum Lebensmittelpunkt. Doch sommerliches Wetter, das uns ins Freie lockt, kann auch zu viel des Guten werden: Hitze und grelles Licht lassen Hausbewohner und Gäste nach Schatten suchen. Hier zeigt sich, wie wichtig ein großzügiger Sonnenschutz für gelungene Auszeiten im Freien ist.

Wer seine Terrasse oder den Balkon fit für gesellige Stunden machen möchte, findet heute eine

große Auswahl an Markisenlösungen. Klassische Gelenkarmmarkisen punkten mit Flexibilität und schaffen auf Knopfdruck großzügige Schattenflächen. Pergolamarkisen überzeugen durch ihre stabile Konstruktion und eignen sich für noch größere Flächen oder windanfällige Lagen. Die Entscheidung hängt nicht nur vom Stil des Hauses ab, sondern auch von individuellen Anforderungen an Komfort und Nutzung. Hilfreiche Informationen und Inspirationen finden Interessierte etwa auf www.lewens.de. Hier werden verschiedene Systeme und Einsatzmöglichkeiten anschaulich dargestellt, zudem finden

Interessierte Händleradressen in ganz Deutschland.

Wenn die Sonne langsam untergeht, beginnt oft die schönste Phase des Aufenthalts im Freien. Damit sie nicht mit den letzten Sonnenstrahlen endet, lassen sich viele Markisen mit integrierter LED-Beleuchtung ausstatten. Sie taucht die Terrasse in ein angenehmes, atmosphärisches Licht. Ergänzend bieten integrierte Heizstrahler Wärme, wenn der Abend doch einmal kühler wird. So bleibt es auch in langen Sommernächten gemütlich – und man kann die Zeit bis in die frühen Morgenstunden draußen genießen. *djd*

Strom aus der Sonnenliege

Der Garten ist längst zum vollwertigen Rückzugsort geworden. Allerdings fehlt beim Entspannen im Freien oft eine Steckdose in der Nähe. Die passende Lösung bieten Outdoor-Daybeds mit integriertem Solardach. So verbindet etwa die Solar Lounge des Erfurter Herstellers Premium Solarglas eine überdachte Liegefläche mit Photovoltaik-Elementen. Vorteil: Smartphone, Tablet oder Laptop lassen sich direkt am Bett über USB-C oder eine 230-Volt-Steckdose laden. Die Module liefern laut Hersteller auch bei bewölktem Himmel Strom. Mit jeweils gut zwei Metern Breite und Höhe bei 1,90 Meter Tiefe bietet das Daybed viel Raum zum Entspannen. Neben dem Liegekomfort standen bei der Entwicklung vor allem Solidität und Langlebigkeit im Mittelpunkt. Die Rahmenkonstruktion ist pulverbeschichtet und somit gegen Regen, UV-Strahlung und Temperaturschwankungen geschützt, das Dach besteht aus gehärtetem Solarglas. Infos: www.premium-solarglas.com. *djd*



Innenliegender Sonnenschutz
So kommen Sie gut durch den Sommer!

„Gesund schlafen - schöner wohnen“

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

Kniess
Betten- & Raumausstattung



Metallobjekte einfach upcyclen

Alt, rostig, scheinbar nutzlos – viele Metallgegenstände haben ihre besten Zeiten längst hinter sich. Das ist jedoch kein Grund, sie gleich zu verschrotten! Mit Metallschutz-Lack werden ausgediente Töpfe, Eimer, Kanister, Blechwannen oder alte Fahrräder im Handumdrehen aufgewertet und zum kreativen Hingucker im Garten. Sie erhalten nicht nur eine neue Funktion, sondern auch eine robuste Schutzschicht, die ihre Lebensdauer deutlich verlängert. Beim Upcycling sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. So werden alte, nicht mehr funktionstüchtige Töpfe oder Konservendosen zu Pflanzbehältern für Blumen oder Kräuter. Sogar ausgediente Fahrräder können zu dekorativen Elementen umfunktioniert werden, etwa als Wanddeko, Stütze für Kletterpflanzen oder ungewöhnliches Pflanzregal. In einer auffälligen Farbe oder mit einer besonderen Struktur gestrichen, zum Beispiel in der neuen Hammerite Ultima Sandstruktur, zieht diese ungewöhnliche Gartendeko garantiert bewundernde Blicke auf sich.

Beim Streichen mit Metallschutz-Lack sollten Heimwerker einige Punkte beachten, um eine gute Haftung und zuverlässigen Rostschutz sicherzustellen. Tipps zur richtigen Verarbeitung sind auf www.hammerite.de nachlesbar. So sollte die Verarbeitung am besten bei mildem, trockenem Wetter erfolgen, die ideale Außentemperatur liegt zwischen 10 und 21 Grad Celsius. Alle Oberflächen werden vor dem Lackieren gründlich von losem Rost, alter Farbe und anderen Verunreinigungen befreit. An sehr stark verrosteten Stellen kann es erforderlich sein, vor dem Lackieren einen Rostblocker, -umwandler oder eine Rostgrundierung aufzutragen. Wichtig ist weiterhin ein gleichmäßiges Auftragen des Lackes mit Pinsel oder Rolle. Mehrere dünne Schichten halten dabei in der Regel besser als eine dicke. Jede Farbschicht muss man ausreichend trocknen lassen – Informationen zu den Trocknungszeiten des Lackes sind auf der Dose angegeben.



Aus alt mach cool!

Kennen Sie das? Nach dem letzten Tropfen einer Flasche guten Whiskys überkommt einen manchmal eine Art Heimweh nach dem sanften Geschmack. Außerdem ist die Flasche eigentlich viel zu schade zum Wegwerfen. Was also tun damit?

Diese Frage haben sich die Creator von MaBe bei Aschaffenburg auch gestellt – und daraus ein Geschäftskonzept entwickelt. Im größeren Stil werden hier aus gebrauchten Flaschen neue Gebrauchs- oder Dekogegenstände hergestellt. Trinkgläser aus Flaschenböden, Windlichter aus ganzen Flaschen, Kerzenhalter aus Flaschenhälsen. Nachhaltig und handgefertigt erhalten so die schönsten Flaschenmodelle ein neues Leben.

Nichts geht ohne Individualisierung: Wer eine besonders erhaltenswerte Flasche hat, eine, die er nicht aus der Hand geben möchte, kann sie hier bei MaBe nach eigenen Wünschen umarbeiten lassen. So wird aus der ersten Flasche Rotwein, die man mit seiner Frau am ersten Abend gemeinsam geleert hat, eine dauerhafte Erinnerung, die definitiv nicht einfach so im Glasmüll landet.

Weitere Infos und den Shop gibt es online unter <https://mabe.me> red



STAYIN' alive - ganz nach dem MaBe®
Motto ERHALTEN, BEWAHREN



© DJD/Akzo Nobel/Hammerite/Ralf Gelthe/Shutterstock, © MaBe



Echt cool!
Die stylischen Kühlmanschetten
von Giftcompany halten
Ihre Getränke frisch!



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

Spreizschritt beim Ballett	italienischer Adria-hafen	etwas vorlaut	US-Schau-spieler (Richard)	Vorname der Gardner	ein Tanz (engl.)	niederl. Männer-name	tibeta-nischer Tempel	Stadt in der Toskana (Turm)	Vorname des US-Dichters Pound	griech. Name der Aurora	Verbren-nungs-kraftma-schine	Alko-hol-art	dreiteiliger Roman
					Groß-konzern (Kw.)				hundert Pfund				
Ballett-schüler			10		poetisch: Stille			kleiner Herings-fisch					Allein-erbe eines Gehöfts
Strumpfhalter					Insel-staat in Mittel-amerika						den Mund betref-fend		
				franzö-sisches Depar-tement							nicht stereo		3
Zimmer-winkel	11		Randa-lierer (engl.)								russ. Herr-scher † 912		
Rhein-Zufluss bei Duisburg											slawi-scher Volksan-gehöriger	Back-würze	
griech. Wett-kampf-spiel													
Trink-spruch in Skandi-navien	west-afrika-nischer Stamm	japan. Autor (Nobel-Preis)									franzö-sisch: Straße		groß-kernige Frucht
				deutsche Vorsilbe							Gummi-harzart	weib-liches Rollen-fach	Teil der Bibel (Abk.)
Jazz-variante (Kw.)	Mönchs-frisur			engl. Fürwort: es	asia-tische Holzart		Flächen-maß der Schweiz	Initialen Kishons	ein Schnell-zug (Abk.)	Düssel-dorfer Flanier-meile	deutsch-franz. TV-Sender		
Beruf im Baufach			2				Schall-reflexion			Palästi-nenser-organisa-tion		7	Staat in Südwest-afrika
				„Erwach-sene“ bei Kindern	Schaber-nack, Fopperei						ein Emir		
Festung in Jeru-salem	medizi-nisch: Narben-bildung	Fremd-wortteil: bei, da-neben									Wortteil: milli-ardstel		
Soft-ware-nutzer (engl.)											groß-artig	extrem starke Neigun-gen	
Comic-Figur von Rolf Kauka											9		
12			Licht bre-chender Körper								Whiskey-typ (Malz)	6	
deutsche Schau-spielerin, Karin ...	altes Maß der Motoren-stärke										Kose-name e. span. Königin		eben-so, eben-falls
besitz-anzei-gendes Fürwort											nicht nur einer	Fluss in Pom-ern	Ost-euro-päerin
beglei-tende Wagen-kolonne	weibl. Amts-bezeich-nung	Internet-Verbin-dung (EDV)	chem. Zeichen für Selen										
				Stadtteil von München	Gefühl		US-Filmstar (Wesley)	Sätze beim Tennis (engl.)	tschechi-scher Name der Eger	Körper	persön-liches Fürwort	1	
de-klarie-ren					4		eingele-gtes Hühner-produkt				Frauen-unter-kleidung (engl.)	chem. Zeichen für Tantal	
			8	israelit. Kirchen-monat	ägypti-sche Milio-nenstadt				arabi-scher Artikel		afrika-nische Völker-gruppe		
Zeichen in Psalmen		eingedickter Frucht-saft					ein Sport-pferd			5	Brüsseler Statue, Manne-ken ...		
eng ver-bunden					Kraut mit Brenn-haaren					ein dt. Geheim-dienst (Abk.)		spa-nisch: nein	
Reiz-leiter				ehem. Bundes-polizei (Abk.)									



VOGELSANG
Schmuck mit Charakter

*Dein Sommer!
Dein Stil!
Dein Schmuck!*

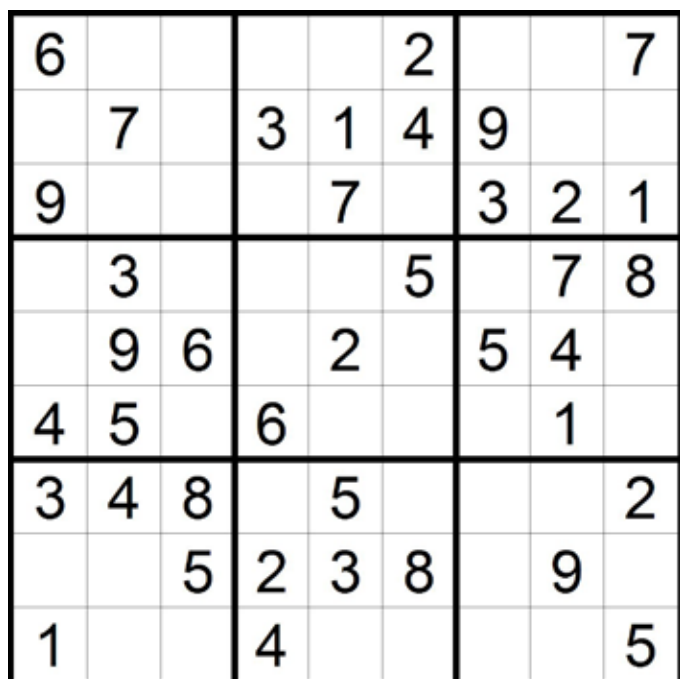
www.vogelsang-schmuck.de
Heidelberger Landstr. 200 · 64297 Darmstadt · Tel.: 0 61 51 / 94 34 85

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

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



Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel mit Namen und Telefonnummer bis zum 21. Juli 2026 senden an: agentur stilEcht GmbH, Schillerstraße 2, 64342 Seeheim-Jugenheim, E-Mail: gewinnspiel@agentur-stilecht.de



WER WAR'S?

Am 31. Juli 1914 wurde unser Juli-Kind in Courbevoie nahe Paris geboren. Seine Eltern waren spanische Einwanderer. Als kleiner Junge bereitete er seinen Eltern Sorgen, weil er undiszipliniert war und sich nur für Sport interessierte. Als er 18 Jahre alt war, meldeten sie ihn schließlich an der französischen Filmhochschule bei Paris an. Nach einem Streich wurde er der Schule verwiesen. Ein Jahr später schloss unsere gesuchte Persönlichkeit dann tatsächlich mit dem Filmgeschäft Bekanntschaft und trat als Statist in einem Film auf. Die verschiedensten Jobs, die er annahm, hielten ihn kaum über Wasser, deshalb verdingte er sich als Jazzpianist im Pariser Rotlichtmilieu Pigalle. Nach 20 Jahren im Filmgeschäft, über 100 Streifen als Statist oder in Nebenrollen, kam endlich der Durchbruch. Seine Mimik und grotesken Gesten sowie seine Leibrolle als Choleriker machten ihn zum beliebtesten Komiker Frankreichs - nein, doch, oh - von ganz Europa. Zwei Herzinfarkte ließen ihn ab 1974 kürzer treten, bis er 1983 am 27. Januar der dritten Herzattacke erlag. Er wollte eine "private" Beerdigung, aber mehr als 3.000 Menschen wollten persönlich von ihm Abschied nehmen.

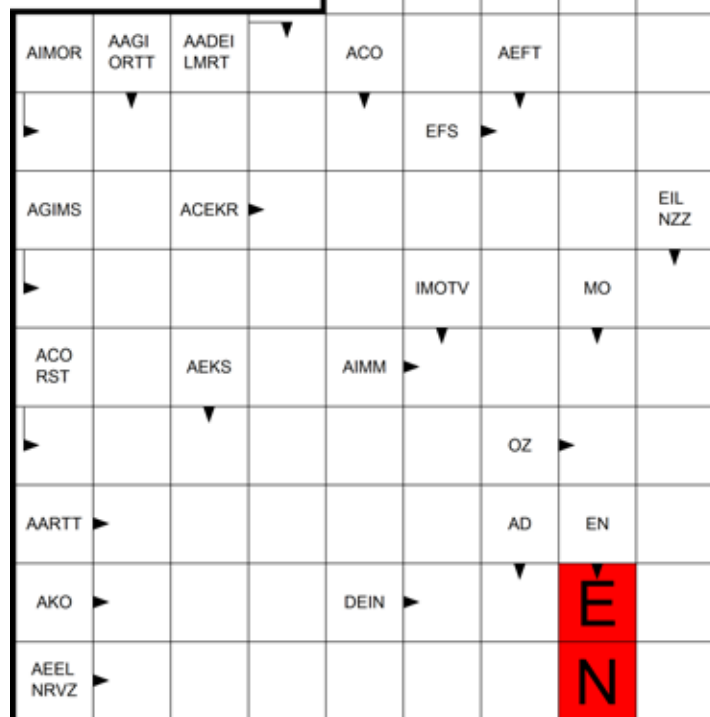


Willkommen in der Natur:
Erholen Sie sich am Südrand
der Vogesen, genießen Sie
französische Lebensart,
toben Sie sich aus beim
Wandern und Fahrrad fahren!



CAMPING
Fontenoy le Château

11 Route de Saint Loup
88240 Fontenoy-le-Château
www.campingfontenoy.com



**MOBIL
NACHHALTIG
GUT**

KRAFT AUTOHAUS

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



RENAULT

DACIA
EINFACH GUT

A4-FORMAT IM AUGUST 2026:



Draußen Chic

Trends für heiße Tage

Drinnen Flair

Alles neu gedacht

Open Air

Feste, BBQ, Urlaub

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: © Alliance - 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.

© HBS - stock.adobe.com

Lösung der Rätsel der Ausgabe im Juni 2026



Lösungswort:
LANGSTRECKE

Der Gesuchte war:

Antoine Marie Jean-Baptiste
Roger de Saint-Exupéry (* 29.
Juni 1900 in Lyon; † 31. Juli
1944 nahe der Île de Riou bei
Marseille) war ein französischer
Schriftsteller und Pilot.

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

Unser Juni-Gewinner:

Gaby Krausch, Pfungstadt

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

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

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!

agentur **stilEcht** 

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**

