

# FORUM

*kostenlos*

*Informativ*

MAGAZIN • RIED

www.forum-magazin.de • 24. Jahrgang • Ausgabe 11/2020

**November 2020**

**DAS MONATSMAGAZIN FÜR  
KULTUR, VERANSTALTUNGEN,  
HANDEL UND GEWERBE**



**Ried 06158**  
**Taxi 5252**

**Funk-Taxi Riedstadt GmbH seit 1980**

Stahlbaustraße 15, 64560 Riedstadt

**www.funk-taxi-riedstadt.de**

Personenbeförderung jeder Art  
Kranken- und Dialysefahrten  
Rollstuhl- und Liegendbeförderung  
Elektrischer Treppensteiger  
Spedition und Kurierfahrten  
Flughafen- und Urlaubsfahrten  
Großraum-Taxen (bis 8 Personen)

Mitglied der Handwerkskammer  
Frankfurt Rhein-Main



Riedhäuserhofstr. 8  
64560 Riedstadt-Leeheim

Tel. 0179 / 79 29 665

Mail: Malermeisterschuldt@gmail.com

- Verputz- und Anstrich von Fassaden und Innenräumen
- Tapeten
- Spachteltechniken
- Lackierungen
- Ökologische Materialien, Kalk und Lehm

**SPENDE  
BLUT**  
beim Roten Kreuz

**7 JAHRE GARANTIE\***  
Nur bei Ihrem weinor Top-Partner  
weinor  
\* siehe www.weinor.de/garantiebedingungen

**Aktion nur vom 01.10. – 15.12.20**  
Beim Kauf eines weinor Glas-Terrassendachs **gratis** dazu: weinor Heizsystem  
statt ~~670,- €~~ inkl. MwSt.  
Jetzt 0,- €

**Mehr Infos:**  
wulf-berger.de

**weinor**  
TOP PARTNER  
Ausgezeichnet für Kompetenz & Qualität

# WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

## Die gute Adresse für Wasser und Wärme

# REINHARDT GmbH

Heizungen · Sanitäranlagen · Bauspenglerei

Riedhäuserhofstr. 16 a · 64560 Riedstadt-Crumstadt · Tel. 061 58/7 36 34

## merkert

Alles rund um Ihr Bad & Heizung  
[www.merkert-bad.de](http://www.merkert-bad.de)

- Komplettbad oder Teilsanierung
- Festpreis & Terminalsicherheit
- Moderne Heizsysteme
- Kundendienst & Kleinreparaturen
- Schnell, zuverlässig & kompetent

Bäder zum Wohlfühlen · Heizen mit System  
Sudetenstr. 23 · 64521 Groß-Gerau · Tel. 06152/9252-0

**Besuchen Sie unsere BäderGalerie!**

Dachstühle · Holzrahmenbau · Innenausbau  
Dachstuhlusbau · Balkon/Terrassengeländer  
Exklusive Treppen aus Holz mit gedrechselten  
Geländerstäben · Holztreppenstufen zum  
Selbsteinbau · Pergolen · Holzbrücken  
Wintergärten · Vordächer

## MK-HOLZBAU GMBH · Michael Käßmann

Tel. 061 58 185688 · Fax 061 58 74721 60 · Mobil 0178 6767214  
E-Mail: mk-holzbau-gmbh@t-online.de

[www.forum-magazin.de](http://www.forum-magazin.de)

## Ihr Fachbetrieb für Kühlung, Klima und Wärmepumpen

**Fragen hierzu? Wir beraten Sie gerne!**

**HERMESDORF**

- Gewerbekühlung
- Industriekühlung
- Klimaanlage
- Wärmepumpen

**Heizungs- und Warmwasser-Wärmepumpen**  
mit energiesparender Inverter-Technologie.

**Kälte- Klima- Wärmepumpen GmbH**  
Horst Fabritius & Christian Kürschner

Römerstraße 20 · 64560 Riedstadt  
Tel. 0 61 58 / 97 50 97 · Fax 0 61 58 / 97 50 98  
kontakt@hermesdorf-klima.de  
www.hermesdorf-klima.de

**MITSUBISHI FUJITSU Panasonic**

# 0 61 58 / 97 50 97

Beratung - Verkauf - Montage

## Fliesen karch GmbH

Beratung · Verkauf · Verlegung

Große Ausstellung mit Verkauf und Fachberatung  
Alle Arbeiten werden durch eigene Fachkräfte ausgeführt

Fliesen karch GmbH  
Pfützenstraße 73 · 64347 Griesheim · Tel. 06155 - 3991 · Fax - 2873  
[fliesen-karch@gmx.de](mailto:fliesen-karch@gmx.de) · [www.fliesen-karch.de](http://www.fliesen-karch.de)

- Planung - Wellnessbereiche - Fliesen-, Platten- u. Mosaikverlegung - Seniorenbäder
- Bodenbeläge - Raumgestaltung - Balkon- und Terrassensanierung
- Dauerelastische Verfugungen
- Reparaturen - Natursteinverlegung

**Badrenovierung aus einer Hand!**

Thomas Klein und Orlando Medo

Impressum .....	Seite 3
Auto-Mobil .....	Seiten 4 - 5
Gesund und Fit .....	Seiten 6 - 9
Termine .....	Seiten 12 - 13
Kirchentermine .....	Seiten 14 - 15

## Impressum

**Herausgeber:** Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH  
 Marktplatz 3, 64283 Darmstadt  
 Tel. 06151 3929811, Fax 06151 3929899  
 Forum@udvm.de

**Redaktion:** Arlene Bortoli

**Anzeigen:** Angelika Giesche (Tel. 0171 2467305)

**Titelfoto:** Jeanette auf Pixabay

**Auflage:** 22.000 Exemplare

**Druck:** Unterleider Medien GmbH  
 Max Planck-Straße 16, 63322 Rödermark



Das FORUM erscheint zwölfmal im Jahr und wird kostenlos an alle Haushalte in Groß-Gerau/Dornheim, Crumstadt, Wolfskehlen, Erfelden, Goddelau, Philippshospital, Crumstadt, Stockstadt, Biebesheim, Gernsheim, Klein-Rohrheim und Allmendfeld verteilt. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Text- und Bildmaterial übernehmen wir keine Haftung. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

**Falls Sie mal kein FORUM in Ihrem Briefkasten oder Zeitungsrohr finden, wenden Sie sich bitte direkt an die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH, Telefon 06151 3929811**

In folgenden Geschäften liegen die neuesten Ausgaben des Forum zur Abholung bereit:

- Crumstadt:** Schuhhaus Reubold, Modaustraße 67  
 Omnibusbetrieb Müller, Industriestraße 3  
 Euro-Shop, Friedrich-Ebert-Straße 40
- Goddelau:** Stadt Riedstadt, Rathausplatz 1  
 bft Tankstelle, Starkenburger Straße 1  
 Hofladen Bauer Rupp, Starkenburger Straße 61  
 Total Station, Römerstraße 1
- Erfelden:** Hofladen Schaad, Wilh.-Leuschner-Straße 29
- Crumstadt:** Calpam-Tankstelle, Geinsheimer Straße 2  
 Bäckerei Hinnerbäcker, Hauptstraße 40  
 BüchnerBühne, Kirchstraße 16  
 Volksbank, Hauptstraße 49  
 Apotheke Crumstadt, Hauptstraße 55
- Wolfskehlen:** Hotel Hammann, Ernst-Ludwig-Straße 11  
 Kiosk, Ernst-Ludwig-Straße 5  
 Buchhandlung FAKTOTUM, Marie-Curie-Straße 4  
 Jet Tankstelle, Oppenheimer Straße 4
- Stockstadt:** Niewiera, Südstraße 23  
 MAZ, Odenwaldring 33 (Mo.-Fr. 9 - 12 Uhr)
- Biebesheim:** Gemeinde Biebesheim, Rathausplatz 1  
 Atelier Lothar Reinhardt, Heinrichstraße 32  
 Buchhandlung B 44, Gernsheimer Straße 29
- Gernsheim:** OIL-Tankstelle, Mainzer Straße 22

**Der Erscheinungstermin der Dezember-Ausgabe des FORUM Magazins ist am 28. November 2020**



**Der Anzeigen und Redaktionschluss für die nächste Ausgabe ist am Fr., 13. November 2020.**

## Don Alder kommt erst nächstes Jahr

Kanadischer Akustik-Gitarrist hat seine Europa-Tournee abgesagt

Der Kanadier Don Alder gilt als Magier der Akustikgitarre, der zudem noch ein begnadeter Geschichtenerzähler ist und sein Publikum ebenso mit feinstem Gitarrenspiel wie mit Geschichten rund um seine selbst geschriebenen Songs unterhält. Doch das am Samstag, 7. November, im Jugendhaus Goddelau geplante Konzert muss zum größten Bedauern von Jugendpfleger Kai Faßnacht und Kulturbüroleiter Marco Hardy abgesagt werden. Wegen der Corona-Pandemie hat der Kanadier seine gesamte Europatournee gestrichen.

Doch es gibt einen Trost: Die Kooperationsveranstaltung von Jugendhaus WoGo United und dem Kulturbüro der Büchnerstadt wird im nächsten Jahr nachgeholt: Am Samstag, 25. September 2021 wird Don Alder nach Ried-

stadt kommen. Wer sich in der Zwischenzeit schon einmal einen Eindruck vom virtuoson Gitarrenspiel Alders verschaffen will, kann seine Homepage besuchen: [www.donalder.com](http://www.donalder.com)



Foto: donalder.com

## „Verrückte Welten“

Schaurig-schöne musikalische Krimilesung mit Andreas Roß und Harald Pons im Bürgerhaus Wolfskehlen

Eine schaurig-schöne musikalische Krimilesung unter dem Titel „Verrückte Welten“ mit dem Darmstädter Autor Andreas Roß und dem Walldorfer Liedermacher Harald Pons erwartet Krimifans am Donnerstag, 12. November, um 19:00 Uhr im großen Saal des Bürgerhauses Wolfskehlen.

Ein Darmstädter Sozialarbeiter nutzt die dunkle Seite der menschlichen Kreativität, um daraus Geschichten zu entwickeln. Ein Walldorfer Rechtsanwalt und Liedermacher singt über das Gute im Menschen. Verrückte Welten treffen aufeinander, verweben sich und bereiten den Nährboden für einen tief sinnigen, amüsanten Abend. Abwechslend liest Autor Andreas Roß Kurzkrimis und Textpassagen und der

Liedermacher Harald Pons spielt Passendes dazu. Beide, Autor und Liedermacher, haben schon bei vielen gemeinsamen musikalischen Lesungen gezeigt, wie gut Sie sich ergänzen und freuen sich auf ein neugieriges Publikum in Riedstadt.

Für die Veranstaltung der Städtischen Bücherei sollten Karten zum Preis von sieben Euro möglichst im Vorverkauf erworben werden, dies ist zurzeit nur per Überweisung möglich. Dafür bitte einfach beim Kulturbüro melden, entweder unter den Telefonnummern 06158 93084-1 oder -2, oder per E-Mail [kultur@riedstadt.de](mailto:kultur@riedstadt.de). Der Einlass ist um 18:30 Uhr, es gibt keine Pause.



Andreas Roß und Harald Pons (von links) freuen sich auf Riedstadt.

Foto: Andreas Roß/Harald Pons



## Sekundenschlaf – die unterschätzte Gefahr

Beim Autofahren einschlafen, das kann jeden treffen. Dass der Sekundenschlaf keine Seltenheit ist, zeigt eine Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): Danach gaben 25 Prozent von 1.000 befragten Autofahrern an, bereits mindestens einmal am Steuer eingeschlafen zu sein.

### Warum ist Fahren bei Müdigkeit so gefährlich?

Bei 130 km/h reicht eine Sekunde Unachtsamkeit für 36 Meter Blindflug. Bei einer Geschwindigkeit von 100 km/h legt ein Fahrzeug während einer Sekunde Schlaf 28 Meter unkontrolliert zurück. Der Sekundenschlaf kann ganz kurz sein – aber leicht auch mal 10, 15 Sekunden oder gar länger dauern.

Die DGSM hat in Untersuchungen festgestellt, dass die Fahrtüchtigkeit nach 17 Stunden ohne Schlaf ähnlich eingeschränkt ist wie mit 0,5 Promille Alkohol im Blut, nach 22 Stunden sogar wie bei 1,0 Promille.

### Anzeichen für Müdigkeit

Sekundenschlaf kann immer auftreten, auch tagsüber, allerdings nie ohne

Vorwarnung. Länger anhaltende Phasen einer „Starre“ gefolgt von häufigeren Bewegungen – Drehen, Neigen des Kopfes, Hin- und Herrutschen des Oberkörpers, unruhige Hände etc. – können Alarmzeichen sein.

Auch Gähnen, das nicht unterdrückt werden kann, Lidschwere, brennende Augen und trockener Mund sind erste Müdigkeitssymptome. Wenn die Gedanken abdriften, Tagträume auftreten und man sich nicht mehr an die Strecke erinnern kann, die man kurz zuvor zurückgelegt hat, sollten man unbedingt eine Pause einlegen!

### Was hilft gegen Müdigkeit?

Ein kurzer Schlaf reicht aus, um erholt weiterzufahren. Allerdings soll ein Powernap nicht länger als 20 bis 30 Minuten dauern, da sonst der Kreislauf herunterfährt und man in tiefere Schlafstadien kommt.

Was nur kurz hilft, sind koffeinhaltige Getränke. Sie machen zwar kurz was, danach kommt die Müdigkeit in vollem Umfang zurück, manchmal sogar noch stärker. Auch lautes Musikhören oder kurzfristiges Fensteröffnen zeigen keine Wirkung gegen den drohenden Sekundenschlaf.



Kfz.-Meisterbetrieb

Herbert Brandt

- Kfz-Reparaturen aller Fabrikate
- Reifenservice
- HU/AU-Service jeden Mo., Mi., Fr. im Haus

Römerstr. 20 (Nähe McDonald's)  
64560 Riedstadt-Goddelau  
Telefon 06158/915896  
Telefax 06158/915897  
Montag-Freitag 8.00 - 18.00 Uhr

Wer sich allerdings für einen Kurzschlaf entscheidet, kann vor dem Schlafen einen Kaffee trinken. Das Koffein wirkt erst nach circa 30 Minuten. Es verhindert also nicht das Einschlafen, hilft aber beim Wachwerden. Fällt einem Schlafen schwer, kann man sich auch an der frischen Luft fit machen. Bewegung an frischer Luft belebt. Beides hilft aber nur für eine gewisse Zeit. Daher sollten Pausen grundsätzlich alle zwei Stunden erfolgen.

### Unfall wegen Müdigkeit – Freiheitsstrafe droht

Gibt ein Unfallverursacher an, dass er sehr müde war oder eingeschlafen ist, kann er damit gegen § 315c des Strafgesetzbuchs verstoßen haben. Hier heißt es: Wer im Straßenverkehr ein Fahrzeug führt, obwohl er infolge geistiger oder körperlicher Mängel nicht in der Lage ist, das Fahrzeug

sicher zu führen, kann bei Gefährdung mit einer Geldstrafe oder einer Freiheitsstrafe von bis zu zwei Jahren belegt werden. Bei Vorsatz kann er sogar mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren bestraft werden.

### Technische Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer

Immer mehr Autohersteller bieten optional Müdigkeitswarner an. Dabei arbeitet eine Software im Hintergrund, die die Lenkbewegungen und teilweise die Daten aus der Frontkamera in der Windschutzscheibe auswertet. Kommt es zu Abweichungen vom zuvor erstellten Profil, führt dies dazu, dass das System reagiert. Der Fahrer wird durch eine Anzeige im Cockpit, durch das Vibrieren des Lenkrads und oder ein akustisches Signal daran erinnert, eine Pause einzulegen.

(Quelle: ProMotor)

## Wie fahrradfreundlich sind die Kommunen im Kreis Groß-Gerau?

Jetzt abstimmen beim ADFC-Fahrradklima-Test 2020

Seit September läuft die Umfrage zum großen ADFC-Fahrradklima-Test 2020. Der Fahrradclub ADFC ruft gemeinsam mit dem Bundesverkehrsministerium wieder hunderttausende Radfahrerinnen und Radfahrer dazu auf, die Fahrradfreundlichkeit von Städten und Gemeinden zu bewerten. Der Test hilft, Stärken und Schwächen der Radverkehrsförderung zu erkennen. In diesem Jahr ist das Radfahren in Zeiten von Corona das Schwerpunktthema.

Rebecca Peters, stellvertretende ADFC-Bundesvorsitzende sagt: „Corona hat viele Menschen zum Radfahren gebracht, die das noch nie oder schon lange nicht mehr gemacht haben. Städte sollten jetzt alles daransetzen, diese Neuaufsteiger auf dem Rad zu halten und ihnen dafür einladende und sichere Infrastruktur anzubieten. Der Fahrradklima-Test soll zeigen, wie gut das schon gelingt.“

Mario Schuller, Vorsitzender des ADFC Kreis Groß-Gerau, ergänzt: „Einige Kommunen im Kreis Groß-Gerau haben das Angebot für den Radverkehr in letzter Zeit verbessert. Kelsterbach zum Beispiel hat in diesem Jahr fast alle Einbahnstraßen für den Radverkehr in Gegenrichtung freigegeben. In Ginsheim-Gustavsburg wird derzeit ein Fahrradmietsystem installiert. Rüsselsheim lässt gerade ein neues Radverkehrskonzept erstellen. In Biebesheim wurden im Rahmen der Sanierung der Ortsdurchfahrt Schutzstreifen für den Radverkehr markiert. In verschiedenen Kommunen im Kreis Groß-Gerau gibt es Überlegungen, Fahrradstraßen einzurichten (darunter Rüsselsheim, Groß-Gerau und Mörfelden-Walldorf). Jetzt geht es um die Frage: Kommen die Verbesserungen bei den Bürgerinnen und Bürgern an? Was läuft schon gut – was kann noch besser werden?



Wir bitten alle Bürgerinnen und Bürger sich ein paar Minuten für die Befragung auf [www.fahrradklima-test.adfc.de](http://www.fahrradklima-test.adfc.de) zu nehmen. Es lohnt sich!

### Macht Radfahren im Kreis Groß-Gerau Spaß oder Stress?

Bei der Online-Umfrage werden 27 Fragen zur Fahrradfreundlichkeit gestellt - beispielsweise, ob das Radfahren Spaß oder Stress bedeutet, ob Radwege von Falschparkern freigehalten werden und ob sich das Radfahren auch für Neuaufsteiger sicher anfühlt. Mehr als 170.000 Bürgerinnen und Bürger haben 2018 mitgemacht und die Situation in über 600 Städten beurteilt. Im Kreis Groß-Gerau nahmen 2018 über 1.200 Bürgerinnen und Bürger am Fahrradklima-Test teil – so viele wie nie zuvor. In die Bewertung sind Bischofsheim, Büttelborn, Ginsheim-Gustavsburg, Groß-Gerau, Kelsterbach, Mörfelden-Walldorf, Nauheim, Riedstadt, Rüsselsheim und Trebur gekommen – so viele Kommunen wie nie zuvor im Kreis Groß-Gerau. Die Bewertungen vom letzten Durchgang gibt es auf [www.fahrradklima-test.de/karte](http://www.fahrradklima-test.de/karte).

### Bis 30. November bewerten

Die Umfrage findet noch bis 30. November 2020 über die Internetseite [www.fahrradklima-test.adfc.de](http://www.fahrradklima-test.adfc.de) statt. Die Ergebnisse werden im Frühjahr

2021 präsentiert. Ausgezeichnet werden die fahrradfreundlichsten Städte und Gemeinden nach sechs Einwohner-Größenklassen sowie diejenigen Städte, die seit der letzten Befragung am stärksten aufgeholt haben.

#### Förderung durch

#### Bundesverkehrsministerium

Der ADFC-Fahrradklima-Test ist die größte Befragung zum Radfahrklima

weltweit und findet in diesem Jahr zum neunten Mal statt. Das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) fördert den AD-FC-Fahrradklima-Test 2020 aus Mitteln zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans (NRVP).

(Quelle: ADFC)

## Nicht zu schnell, nicht zu dicht

### Sicher fahren mit Anhänger

Ob Grünschnitt, Baumaterial oder Sperrmüll: ein kleiner Pkw-Anhänger leistet für die etwas größeren Transporte rund um Haus und Garten hervorragende Dienste. Damit auch Hobby-Transporteure mit dem Lastesel am Heck sicher ans Ziel kommen, sollten sie ein paar Sicherheitshinweise der Sachverständigen von DEKRA beachten.

Prüfung der Anhängerkupplung.

Wichtig: Unbedingt prüfen, ob der Deichselkopf richtig eingerastet ist.

- Beladener Anhänger verlängert den Bremsweg
- Mit ungewohntem Handling vertraut machen
- Ladung sollte immer gut gesichert sein

„Wer nur gelegentlich einen Anhänger nutzt, sollte sich nach Möglichkeit vorab mit dem Handling des Anhängers vertraut machen und auf einer geeigneten Freifläche das ungewohnte Rangieren üben“, sagt Stefanie Ritter, Unfallforscherin bei DEKRA. „Vor allem das Rückwärtsfahren verlangt etwas Übung, da sich der Anhänger entgegengesetzt zu den Vorderrädern des Pkw bewegt.“ Auch sollte man prüfen, ob der Reifendruck stimmt, der Deichselkopf richtig eingerastet, das Kabel für die Elektrik und ggf. das Sicherungsseil richtig befestigt sind.

#### Schwere Teile nach unten

Je höher der Schwerpunkt des Anhängers, umso höher ist die Kippgefahr, vor allem in Kurven und bei Ausweichmanövern. Deshalb ist beim Beladen darauf zu achten, dass die schweren Teile unten liegen. Am besten sind sie außerdem nahe der Achse aufgehoben; keinesfalls sollte Schweres zu weit nach vorn oder hinten. Zudem muss das Ladegut ausreichend gegen Verrutschen oder Herabfallen gesichert sein. Dagegen helfen Anti-Rutsch-Mat-

te, Zurrgurte und Abdecknetz. Ragt die Ladung weiter als einen Meter nach hinten hinaus, muss sie mit einer roten Fahne (30 x 30 Zentimeter) gekennzeichnet werden.

#### Achtung, nicht zu viel Gewicht!

Vor allem beim Transport von Baumaterial heißt es aufgepasst, damit man seinem Lastesel nicht zu viel aufbürdet. Bei einem der gängigen 750 kg-Anhänger zum Beispiel beträgt die zulässige Zuladung meist gut 600 Kilogramm. Ein Überladen des Hängers kann allzu leicht zum Unfall führen. Stützlast und Anhängelast

Eine weitere wichtige Größe ist die Stützlast, mit der die Anhängerdeichsel auf den Kupplungskopf drückt. Den Wert für das jeweilige Fahrzeug findet man in der Zulassungsbescheinigung Teil I unter Ziffer 13. Wichtig: Von den beiden Stützlastwerten von Anhänger und Zugfahrzeug darf der kleinere nicht überschritten werden. Er sollte aber so weit wie möglich ausgenutzt werden, da dies der Fahrstabilität zugutekommt. Auch nach unten gibt es ein Limit: So muss selbst bei leeren Anhängern eine minimale Stützlast von vier Prozent des Anhängergewichtes gegeben sein.

#### Bis zu 50 Prozent längerer Bremsweg

Für sicheres Fahren mit Anhänger gilt die Regel: „Nicht zu schnell, nicht zu hektisch, nicht zu dicht. Fahrer sollten bedenken, dass sich der Bremsweg mit voll beladenem Anhänger um bis zu 50 Prozent verlängern kann“, sagt Unfallforscherin Ritter. „Das A & O für Gespannfahrer heißt daher: zurückhaltend fahren und immer genügend Abstand halten.“ Im Übrigen gilt für Fahrten mit den kleinen Anhängern in aller Regel eine Höchstgeschwindigkeit von 80 km/h.

(Quelle: DEKRA)



Foto: Pixabay



Foto: Pexels auf Pixabay

## Zweirad-Shop ENGLER

Meisterbetrieb

**Motorroller • Schaltmopeds • Mofas • Mokicks  
Elektro-Bikes • Fahrräder • Kinderfahrzeuge**

ständig große Auswahl an Fahrrädern am Lager  
- Verkauf, Reparatur, Ersatzteile, Finanzierung -

64579 Gernsheim, Alte Landstraße 14, Tel. 06258-2296

Fax 06258-52146, zweiradshopengler@t-online.de

Wir reparieren auch woanders gekaufte Motorroller, Fahrräder usw.

**Nicht die Größten,  
aber riesig  
im Service!**

**AUTOHAUS SCHLIESSER** GMBH  
OPEL-Service-Partner

24h-Notdienst

Wilh.-Leuschner-Str. 5

64579 Gernsheim

Tel. 0 62 58 / 33 88

Fax 0 62 58 / 26 57

www.opel-schliesser.de



**AUTOGLAS WUTZKE**  
VORORT-SERVICE  
Ihr Partner für Fahrzeugverglasung

Mobile Scheiben-Montage  
Scheibentönungen  
Steinschlag-Reparaturen

**06158-918173**  
www.autoglas-wutzke.de

## SACHSENCAR AUTOVERMIETUNG

z. B. Opel Corsa  
ab 35 €/ Tag  
Nutzen Sie unser günstiges  
Wochen- oder  
Monatsangebot  
Beispiel: 7 Tage ab 159 €  
incl. 1111 km  
28 Tage ab 379 €  
incl. 2222 km  
Transporter ab 57 €

Griesheim,  
Wilhelm-Leuschner Str. 270  
Ecke Nordring  
Telefon 0 61 55-62 0 49  
www.sachsencar.de

**Alle Fahrzeuge  
sind desinfiziert!**

**Ford**

**Autohaus Ganß**  
Autorisierter Ford Service Betrieb

Autohaus Ganß Service GmbH  
Oberstraße 39 · 64589 Stockstadt/Rh. · Tel. 06158 - 8 32 07  
info@ah-ganß.de · www.ah-ganß.de

**Ein kurzer Weg  
zum guten Service!**

**Ihr Renaultpartner  
vor Ort**

AUTOHAUS  
**Gescheidle**  
GMBH  
Christoph Gescheidle GmbH  
Odenwaldstraße 15 · 64521 Groß-Gerau  
Tel.: 06152-54948  
www.gescheidle.de · info@Gescheidle.de

**FORUM**  
MAGAZIN • RIED  
www.forum-magazin.de  
Tel. 06151 3929811  
Fax 06151 3929899  
forum@udvm.de

# Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!



## Unser Service für Sie:

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



Kohlpaintner's



**BETTEN UND MATRATZEN**

Waldstraße 55 • 64846 Groß-Zimmern  
Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.net

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



## Gesund & Fit

### Wenn Kinder schlecht schlafen

Von Alpträumen, Nachtschreck und Schlafwandel

Was für ein Schreck: Eben noch schläft das Kind friedlich in seinem Bettchen, im nächsten Moment schreit es, weint, ist panisch und lässt sich gar nicht beruhigen. Es hat die Augen offen, ist aber nicht ansprechbar. Nach etwa 15 Minuten ist meist alles vorbei und das Kind schläft wieder ein. Nachtschreck (Pavor nocturnus) heißt dieses Phänomen, das zu den häufigsten Aufwachstörungen im Kindesalter gehört. Auch Alpträume und Schlafwandeln sind bei Kindern weit verbreitet. In der Regel sind diese Schlafstörungen aber harmlos und wachsen sich aus.

Etwa jedes fünfte Kind hat gelegentlich einen Nachtschreck, andere auch häufiger. Ursache ist, dass bestimmte Reifungsprozesse des zentralen Nervensystems noch nicht abgeschlossen sind. Begünstigt werden kann das Auftreten des nächtlichen Schrecks durch Schlafmangel, Stress oder Fieber. Am häufigsten tritt der Nachtschreck im Alter zwischen zwei und sechs Jahren auf, meist in den ersten zwei bis drei Stunden nach dem Einschlafen. „Diese Schlafstörung ist völlig harmlos und hat nichts mit Alpträumen zu tun. Das Kind kann sich am nächsten Morgen an gar nichts mehr erinnern“, so Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK. Eltern sollten wissen, dass sie den Nachtschreck nicht beeinflussen können und deshalb schlicht abwarten, bis sich der Nachwuchs wieder beruhigt. Man sollte aber beim Kind bleiben und darauf achten, dass es sich nicht verletzt, wenn es um sich schlägt oder aufsteht und durch die Wohnung läuft.

#### Schlafwandeln liegt oft in der Familie

Schlafwandeln (Somnambulismus) kann in Kombination mit einem Nachtschreck, aber auch allein auftreten - Auslöser sind meist Stress, emotionale Belastungen oder Fieber. Es gibt vermutlich auch eine genetische Veranlagung dazu. In sehr seltenen Fällen kann es sich um epileptische Anfälle handeln. Somnambulismus ist in der Regel ebenfalls harmlos und wächst sich meist mit der Pubertät aus. Lesch empfiehlt Eltern: „Wenn Ihr Kind häufiger schlafwandelt, sollten Sie Fenster und Türen zur Sicherheit geschlossen halten, damit es nicht verletzt oder aus der Wohnung oder dem Haus läuft. Hilfreich kann auch sein, ein Glöckchen an der Kinderzimmertür zu befestigen, damit Eltern mitbekommen, wenn das Kind herumgeistert.“ Wichtig: Während einer Schlafwandel-Episode sollten die Eltern ihr Kind nicht wecken, sondern es sanft und ohne Druck wieder ins Bett führen.

#### Alpträume? Traum malen lassen!

Deutlich belastender sind Alpträume, sie ereignen sich meist in der zweiten Nachthälfte. Das Kind erwacht durch den bösen Traum und kann sich danach meist noch gut an den Inhalt erinnern. Es ist verängstigt und braucht Trost und Zuwendung. Die Eltern sollten fragen, was an dem Traum Angst gemacht hat und dem Nachwuchs versichern, dass es sich nur um einen Traum gehandelt hat. Vor allem bei kleineren Kindern kann die Angst aus dem Traum noch lange nach dem Aufwachen anhalten, manchmal noch Tage oder Wochen danach. „Alpträume hängen oft mit akuten oder chronischen Belastungen zusammen. Das können intensive oder beängstigende Tageseindrücke sein, die das Kind überfordern - zum Beispiel, wenn es zu viele oder nicht kindgerechte Fernsehsendungen schaut. Auch schulischer Leistungsdruck spielt hier oft eine Rolle“, sagt Diplom-Psychologin Lesch. Bis zum sechsten Lebensjahr ist es völlig normal, wenn Kinder ab und zu einen Alptraum haben. Kommt dies jedoch einmal pro Woche oder häufiger vor, könnte dies Anzeichen für ein psychisches Problem sein. In diesem Fall sollte man ärztlichen beziehungsweise psychotherapeutischen Rat einholen. „Bei einem schlimmen Alptraum kann es hilfreich sein, wenn das Kind am nächsten Tag seinen Traum aufschreibt oder malt - und sich ein neues, positives Ende ausdenkt. Diesen ‚neuen‘ Traum sollte es sich dann täglich einige Minuten vergegenwärtigen. Das kann helfen, schlechte Träume zu vermindern“, rät die Psychologin.

#### Abendliches Gespräch hilft

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollten Eltern mit ihrem Kind abends vor dem Schlafengehen über das am Tag Erlebte sprechen - belastende Ereignisse sollten allerdings besser tagsüber besprochen werden. Diplom-Psychologin Lesch: „Wichtig ist auch, dass das Kind mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen in eine Ruhephase eintritt. Hier sind Rituale wie Vorlesen hilfreich. Fernsehen, Tablet und Smartphone sollten natürlich tabu sein.“

(Quelle: AOK)



## Wichtige Notrufnummern

Polizei Notruf	110
Feuer/Notarzt/Rettungsdienst	112
Krankentransport	1922

## Apotheken Notdienst

(Bei Inanspruchnahme der Apotheke außerhalb der allgemeinen Ladenöffnungszeiten wird der gesetzliche Zuschlag von 2,50 Euro erhoben.)

01.11.2020	Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34	06150/10910
	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
02.11.2020	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Phönix-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
03.11.2020	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
	Turm-Apotheke, Weiterstadt, Ernst-Ludwig-Str. 3	06150/2797
	Bären Apotheke, Nauheim, Königstädter Str. 38	06152/6748
04.11.2020	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
05.11.2020	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Sonnen-Apotheke Biebesheim, Albert-Hammann-Str. 1A	06258/6205
06.11.2020	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Eulen-Apotheke Gernsheim, Karlstraße 28	06258/51269
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
07.11.2020	Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156	06155/62044
	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
08.11.2020	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Stadt Apotheke Gernsheim, Wallstr. 9	06258/2103
09.11.2020	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Berchelmann'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberst. Str. 63	06157/82071
	Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53	06150/51377
10.11.2020	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24	06157/2230
11.11.2020	Brunnen Apotheke, Pfungstadt, Am Römer 1	06157/990619
12.11.2020	Linden Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 48	06155/2350
	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939
13.11.2020	Kühkopf-Apotheke Erfelden, Bahnstraße 71A	06158/2442
	Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49	06152/660188
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
14.11.2020	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903
15.11.2020	Altrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4	06158/83444
	Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6	06155/2933
	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
	Hermes-Apotheke, Zwingenberg, Bahnhofstr. 4	06251/73006
16.11.2020	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
	Eichhorn Apotheke, Seeh.-Jugenheim, Heidelberger Str. 29	06257/82177
17.11.2020	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226
18.11.2020	Linden-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 33a	06152/4317
	Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14	06257/81256
19.11.2020	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366
20.11.2020	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Wilckens'sche Apotheke Goddelau, Büchnerstraße 1B	06158/2233
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
21.11.2020	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7	06257/93310
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
22.11.2020	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
23.11.2020	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Franken Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 54	06150/188518
	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
24.11.2020	Phönix-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
25.11.2020	Spitzweg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 19	06155/87850
	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
26.11.2020	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34	06150/10910
27.11.2020	Sonnen-Apotheke Biebesheim, Albert-Hammann-Str. 1A	06258/6205
	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
28.11.2020	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Eulen-Apotheke Gernsheim, Karlstraße 28	06258/51269
	Turm-Apotheke, Weiterstadt, Ernst-Ludwig-Str. 3	06150/2797
29.11.2020	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903
30.11.2020	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Stadt Apotheke Gernsheim, Wallstr. 9	06258/2103

## Ärztlicher Notdienst

Ärztliche Notdienstzentrale Ried, Philipppshospital, bundesweite Tel.: 116 117 Mo., Di., Do. 19.00 bis 7.00 früh, Mi. 14.00 bis 7.00 früh, Freitag 14.00 bis Montag 7.00 Uhr früh. Zu allen anderen Zeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, oder dessen auf seinem Anrufbeantworter benannten Vertreter. An Feiertagen ab dem Vorabend, 19.00 bis zum nächsten Werktag 7.00 Uhr früh.

- Anzeige -

### Schonende Behandlungsmethoden. Ganzheitliche Zahnmedizin. Praxis mit Wohlfühlfaktor.



Gabriele Bernhard  
& Kollegen

- ✓ Cerec
- ✓ 3D-Röntgen
- ✓ Laserbehandlung
- ✓ Dental Spa
- ✓ CMD-Therapie
- ✓ Endodontie
- ✓ Eigenes Praxislabor

Von Patienten bewertet mit

Note  
1,4

 jameda



**Gabriele Bernhard & Kollegen**  
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Die Zahnexperten

Brunnenweg 7 · 64331 Weiterstadt · Tel. 06150 – 4710  
www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de

## Auf den richtigen Biss kommt es an!

Wer häufig unter **Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen** leidet, kommt meist nicht auf die Idee, diese Beschwerden mit den Zähnen in Verbindung zu bringen. Wenn die Zähne nicht richtig aufeinanderpassen, hat das gravierende Auswirkungen auf unseren Körper. Wer kennt das nicht? Jemand der „verbissen“ dreinschaut, hat wohl gerade eine harte Nuss zu knacken. Wer andauernden Stress oder emotionale Ausnahmesituationen zu bewältigen hat, greift nur allzu oft zu der meist unbewussten Bewältigungsstrategie, sich „durchzubeißen“. Nächtliches Knirschen oder Pressen auf den Zähnen führt nicht nur zu Muskelverspannungen der Kaumuskulatur, sondern auch der angrenzenden Muskelketten im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Im weiteren Verlauf können auch Knack- oder Schmerzen in den Kiefergelenken auftreten. Selbst Beinlängendifferenzen resultieren nicht selten aus einer fehlenden Abstützung der Kiefer. Das Ausmaß dieser Fehlfunktion des Kausystems, auch Craniomandibuläre-Dysfunktion (**CMD**) genannt, ermitteln wir in unserer Praxis durch eine funktionsdiagnostische Untersuchung der Kiefergelenke und des Kausystems sowie der Körperhaltung. Exakte Modelle der Kiefer sowie eine elektronische Vermessung der Kieferbewegungen gehören ebenso zur Befunderhebung wie die Analyse der Körperhaltung. Mit Hilfe von herausnehmbaren Schienen, die der Patient auf seine Ober- oder Unterkieferzähne aufsetzt, kann die verlorene Bissabstützung wieder aufgebaut werden. Damit es der Muskulatur leichter gelingt, wieder locker zu werden, ist die begleitende Behandlung durch einen erfahrenen Physiotherapeuten oder Osteopathen hilfreich. Wie häufig und wie lange eine solche Schiene getragen werden muss, hängt vom individuellen Patientenfall ab. Interessant ist, wie schnell eine Schiene oft zu einer deutlichen Besserung bis hin zum völligen Verschwinden von ehemals hartnäckigen Schmerzen führen kann. Wenn die Bisslage sich durch die Schienenbehandlung stabilisiert hat, kann die Tragedauer der Schiene unter Umständen reduziert werden. In schwierigeren Fällen muss vielleicht über einen Aufbau der Kauflächen mit Keramik nachgedacht werden, um das Behandlungsergebnis auch ohne Schiene zu stabilisieren. Das Ziel ist in jedem Fall wieder „richtig“ zubeißen zu können ohne dass es zu Verspannungen in der Muskulatur kommt. Und darüber hinaus: „Biss“ haben bedeutet auch im übertragenen Sinne, seinen Standpunkt gegenüber seinem beruflichen oder privaten Umfeld zu behaupten, mit beiden Beinen im Leben zu stehen!

### Gabriele Bernhard - Zahnärztin

Master Univ. en Homeopatia der Univ. Sevilla

Brunnenweg 7 · 64331 Weiterstadt  
Tel. 06150 – 4710 · Fax 06150 – 18 99 93  
G.Bernhard@Zahnarztpraxis-Bernhard.de  
www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de

### Öffnungszeiten:

Mo – Do 08:00 – 20:00 Uhr, Fr 08:00 – 18:00 Uhr  
Termine am Samstag auf Anfrage

Seite 7



# Hausnotruf



**Wir schauen persönlich vorbei!**

Ab **19,- €**/Monat

(42,- €/Monat, abzüglich 23,- € Pflegekassenzuschuss)

Mehr Infos unter: 0 61 58 - 99 99-100 · [www.pflege-im-ried.de](http://www.pflege-im-ried.de)

## Hätten Sie's gewusst?

### Was ist das Hochstapler-Syndrom?

Mehr Schein als Sein – oder doch eher – mehr Sein als Schein!“ so lassen sich Hochstapler treffend beschreiben. Nicht umsonst bezeichnet man entsprechende Personen auch als Blender oder Betrüger. Wer an dem sogenannten Hochstapler-Syndrom leidet, stapelt allerdings – anders als es der Name vermuten lässt, eher tief. Betroffene sind trotz überragender Leistungen und Dauer-Lob aus dem Freundes- und Kollegenkreis von großen Selbstzweifeln und geringem Selbstwertgefühl geplagt. Statt ihren eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, begründen sie ihre Erfolge als Zufall und leben in ständiger Angst davor, dass jemand ihre vermeintliche Unfähigkeit aufdecken könnte. Sie fühlen sich also als Hochstapler und sind fest davon überzeugt.

Wissenschaftlich bekannt ist das Hochstapler-Syndrom seit den späten 1970er Jahren. Damals beschrieben zwei US-Psychologinnen das ‚Impostor Phenomenon‘ (Impostor ist das englische Wort für Betrüger) zum ersten Mal in einer Studie. Obwohl das Phänomen seitdem intensiv erforscht wurde, ist bis heute nicht eindeutig geklärt, was dahintersteckt. Viele Forschende vermuten allerdings negative Kindheitserfahrungen. Etwa, wenn Menschen in ihrem Elternhaus gelernt haben, dass sie nur dann geliebt werden, wenn sie bestimmte Leistungen erbringen. Aber auch der empfundene Druck in einer Leistungsgesellschaft kann eine Ursache des Hochstapler-Syndroms sein. Auch wenn diese Form des Selbstzweifels nicht grundsätzlich als Krankheit eingestuft wird, bedarf es manchmal professioneller Hilfe, etwa dann, wenn es sich selbst verstärkt und in einem Burnout-Syndrom münden kann.

*Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER*

## Diakoniestation Stockstadt am Rhein und im Ried

ambulanter  
Pflegedienst



Wir pflegen zu Hause in  
Stockstadt - Riedstadt -  
Biebesheim

Telefon (0 61 58) 8 47 34

[www.stockstadt.gfds-ambulant.de](http://www.stockstadt.gfds-ambulant.de)

[info-stockstadt@gfds-ambulant.de](mailto:info-stockstadt@gfds-ambulant.de)

## Hausapotheke im Herbst

Grundausstattung für die Erkältungszeit

Die Tage werden kürzer, das Wetter kühler und das Erkältungsrisiko nimmt zu. Um trotz Husten, Schnupfen und anderer Erkältungsbeschwerden so gut wie möglich durch den Alltag zu kommen, kann eine gut ausgestattete Hausapotheke oftmals der Retter in der Not sein.

Ein Kratzen im Hals, eine verstopfte Nase und ein lästiger Husten – das sind typische Erkältungsbeschwerden. Jetzt im Herbst haben sie wieder Hochsaison. „Gerade mit Beginn des Wetterumschwungs sind viele Menschen besonders anfällig für Erkältungen. Die kühlere Luft kann vor allem Beschwerden in den Atemwegen auslösen. Manchmal gesellen sich auch noch Kopfschmerzen und Fieber hinzu. Deshalb ist der Start in die Erkältungssaison der richtige Zeitpunkt, seine Hausapotheke mit entsprechenden Gegenmitteln auszustatten. Erste Anlaufstelle für die rezeptfreien Arzneimittel ist die Apotheke“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin der BARMER. Was hilft wogegen?

Zur Basisausstattung einer Hausapotheke gehören neben einem Fieberthermometer und fiebersenkenden Mitteln vor allem Präparate gegen Husten. Bei festsitzendem Hustenschleim helfen Säfte und Tabletten, die Extrakte aus Efeu, Fenchel, Thymian oder auch Eukalyptus enthalten. Gegen Reizhusten hingegen empfehlen sich Hustenstopper mit den Wirkstoffen Eibisch oder Isländischem Moos, entweder in Form von Tabletten, Saft oder als Tee.

Neben Husten-Symptomen können häufig auch Halsschmerzen auftreten. Um Schluckbeschwerden rasch zu lindern, empfehlen sich Halstabletten. Sie befeuchten die gestressten Schleimhäute und bekämpfen das Festsetzen des Erregers. „Ein absolutes Muss in der Hausapotheke ist ein Nasenspray. Jedes Familienmitglied sollte natürlich sein eigenes Spray haben, um gegen-

seitige Ansteckungen zu vermeiden. Die Schnupfenhelfer befeuchten die gereizten Schleimhäute und lassen sie abschwellen, so dass man wieder besser durchatmen kann. Besonders geeignet sind Sprays auf der Basis einer Meersalz-Lösung. Sie sorgen meist schnell für Linderung. Zudem helfen Nasensprays auch bei aufkommenden, leichten Ohrenscherzen“, so Günther. Und weil eine verstopfte Nase in einigen Erkältungsfällen auch zu Kopfschmerzen führen kann, empfiehlt die Expertin zusätzlich schmerzstillende Mittel, beispielsweise mit Wirkstoffen wie Ibuprofen oder Paracetamol, für die Hausapotheke.

### Auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten

Wer noch Erkältungsmittel aus der vergangenen Saison in der Hausapotheke findet, sollte diese unbedingt auf ihre Haltbarkeit hin überprüfen. Das gilt besonders für angebrochene Präparate. Viele können nach längerer Lagerung unwirksam oder sogar gesundheitsschädlich werden, da sich Bestandteile wie Alkohol verflüchtigen und sich die Wirkstoffkonzentration verändert. In der Regel sind Erkältungsmedikamente nach Anbruch circa vier bis sechs Wochen haltbar. Aber auch ungeöffnete Mittel sollten nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums nicht mehr genutzt werden. Bei unvermindert anhaltenden Symptomen sollte unbedingt ein Arzt oder eine Ärztin die Ursache abklären.

*(Quelle: BARMER)*

### Gut zu wissen

Ein Tee aus Eibischwurzeln wird ganz besonders zubereitet. Statt mit heißem Wasser wird ein gehäufter Teelöffel der Wurzelstückchen mit kaltem Wasser aufgegossen, eine



*TeeFarm auf Pixabay*



*Patrice78500/wikipedia*

Stunde unter gelegentlichem Umrühren ziehen lassen. Anschließend abseihen und kurz aufkochen.

# Unschöne Hautrötungen

Röschenflechte tritt im Herbst besonders häufig auf

Sie beginnt mit einem einzelnen roten Flecken, der bis zu sieben Zentimeter groß ist. Innerhalb weniger Tage breitet sich dann ein kleinfleckiger Ausschlag meist über den gesamten Oberkörper aus und bleibt für mehrere Wochen. Die Röschenflechte (Pityriasis rosea) ist eine lästige, aber meist harmlose Hauterkrankung. Schwangere Frauen sollten jedoch vorsichtig sein. Tritt die Röschenflechte zu Beginn der Schwangerschaft auf, kann sie zu Komplikationen führen.

## Hinter dem Ausschlag steckt vermutlich ein Infekt

Es sind vor allem junge Menschen zwischen zehn und 35 Jahren, die an der Röschenflechte erkranken. Mädchen und Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Jungen und Männer. In den Übergangsjahreszeiten wie jetzt im Herbst treten die meisten Erkrankungen auf. „Zwar vermutet man einen Zusammenhang mit bestimmten Herpesviren, aber die konkreten Ursachen einer Röschenflechte sind relativ unklar. Verlauf und Auftreten in Frühjahr und Herbst könnten allerdings ein Hinweis darauf sein, dass der Ausschlag eine Reaktion der Haut auf eine Virusinfektion ist“, sagt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der Barmer. Wahrscheinlich spielen aber auch genetische Prädispositionen, Allergien sowie Stress eine Rolle.

## Ärztlich abklären lassen

Bei den meisten Betroffenen tritt zunächst eine einzelne runde oder längliche Rötung auf, die leicht schuppt. Da dieser erste Fleck meist einige Tage vor den anderen Flecken auftritt, wird er auch Primärmedaillon genannt. Die Rötungen, die ihm folgen, sind oval oder länglich. Sie sind deutlich kleiner, schuppen ebenfalls leicht und bedecken meist den ganzen Oberkörper, in seltenen Fällen auch das erste Drittel von Armen und Beinen. Wer einen Hautausschlag bei sich feststellt, sollte

die Hautveränderung ärztlich abklären lassen. Denn Hautausschläge dieser Art können viele Ursachen haben. Nicht immer muss es sich um eine Röschenflechte handeln. Hautärztinnen und Hautärzte können eine Pityriasis rosea durch die Inaugenscheinnahme und Befragung der zu behandelnden Person in der Regel gut diagnostizieren. Einen spezifischen Labortest gibt es noch nicht. Weitere Untersuchungen sind meist nicht nötig. Dies gilt jedoch nicht für schwangere Frauen. „Tritt bei Frauen vor der 15. Schwangerschaftswoche eine Röschenflechte auf, besteht ein erhöhtes Risiko für eine Früh- oder sogar Fehlgeburt“, warnt Petzold. Bleibende Schäden sind bei zu früh geborenen Kindern allerdings nicht festgestellt worden. Petzold rät deshalb Frauen, bei denen in der Frühschwangerschaft eine Röschenflechte diagnostiziert worden ist, möglichst schnell ihre Gynäkologin oder ihren Gynäkologen zu konsultieren.

## Haut nicht unnötig strapazieren

Und was hilft nun gegen das Hautleiden? „In der Regel bildet sich die Röschenflechte ohne den Einsatz von Arzneimitteln von alleine wieder zurück. Dies kann jedoch sechs bis acht Wochen dauern“, sagt Petzold. Geduld ist deshalb die beste Medizin. Wenn die Rötungen beginnen zu jucken, können Cremes und Lotionen mit dem Wirkstoff Polidocanol oder schwach wirksame Kortison-Präparate helfen. Betroffene sollten darauf achten, dass die Haut nicht zu sehr strapaziert wird und nicht austrocknet. Dies kann durch zu häufiges Duschen oder Baden geschehen. Aber auch übermäßiges Schwitzen, etwa durch Sport oder Saunagänge sowie zu fette Cremes sollten vermieden werden.

(Quelle: BARMER)



**FORUM**  
MAGAZIN • RIED

Tel. 06151 3929811  
Fax 06151 3929899  
info@udvm.de



## ZAHNZENTRUM RIEDSTADT

Dr. Katharina Warzecha & Dr. Simon Prieß

IHR LÄCHELN UND IHRE GESUNDHEIT  
SIND BEI UNS IN SPEZIALISTENHAND



WIR STELLEN VOR:

**DR. LISA-MARIE SAUER**

**SPEZIALISTEN FÜR ÄSTHETIK UND ZAHNERSATZ**

*Ich bin dankbar Tag für Tag meinen  
Traumberuf ausüben zu dürfen!*

*Ihre Dr. L. Sauer*

## Alle Spezialisierungen unter einem Dach

- ✓ Zahnimplantate
- ✓ Individuelle Prophylaxe
- ✓ Vollkeramikversorgung
- ✓ Ästhetische Zahnmed.
- ✓ Unsichtbare Zahnsperre
- ✓ Zahnaufhellung
- ✓ Funktionsdiagnostik
- ✓ Kinderzahnmedizin
- ✓ Jugendprophylaxe
- ✓ Weisheitszahnentf.
- ✓ Digitale Abformung
- ✓ Digitales 3D-Röntgen
- ✓ Parodontitisbehandlung
- ✓ Behandlung mit Laser
- ✓ Wurzelkanalbehandlung unter Mikroskop
- ✓ Zahnärztliche Chirurgie
- ✓ Behandlung in Narkose
- ✓ Betreuung von Angstpat.
- ✓ Schnarchtherapie
- ✓ Hausinternes Zahnlabor
- ✓ Knirscherschiene
- ✓ Feste-Zähne-an-einem-Tag-Konzept

JETZT BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN:

T 06158 92 98 940



Albert-Einstein-Str. 7 • 64560 Riedstadt

W [www.zahnzentrum-riedstadt.de](http://www.zahnzentrum-riedstadt.de) T 06158 9298940



# Wer kennt Darmstadt und Südhessen am besten?

Das unterhaltsame Quizspiel für Jung und Alt

Koppsalad ist ein Spiel für 3 – 6 Personen, die sich für Darmstadt und Südhessen interessieren. Gewinner ist, wer am besten unterschiedlich schwere Fragen zu verschiedenen Themenbereichen beantwortet. Der Verkaufspreis beträgt 49,80 €.

Erhältlich im Buchhandel oder unter 06151/ 3929 844

Weihnachtsgeschenk  
2020

BUCHHANDLUNG  
**H.L. SCHLAPP**

64347 Griesheim  
Wilhelm-Leuschner-Straße 8  
[www.schlapp.de](http://www.schlapp.de)



Gude!



# Kein Regenzauber für Ferdinand Frosch

Vorlesestunde der Bücherei

„Zauberfrei für Hermeline“ heißt es am 17. November, um 14.30 Uhr bei der Vorlesestunde der Bücherei im Bürgerhaus Wolfskehlen, Albert-Schweitzer-Straße 4.

Dann stellt Bücherleiterin Anja Stark Kindern ab vier Jahren das Bilderbuch mit der kleinen Hexe Hermeline vor, die trotz aller Bitten ihrer Freunde stand-

haft bleibt und einen zauberfreien Tag einlegt. Also gibt es keinen Regenschauer für Ferdinand Frosch und der Streit zwischen Igel Freunden muss auch ohne Hexerei beigelegt werden. Denn siehe da – Hermelines Freunde schaffen es, all ihre Probleme alleine zu lösen – ganz ohne Hexerei. Der Eintritt ist frei, doch wegen der aktuellen Abstands- und Hygieneregeln ist eine Voranmeldung unter Telefon 06158 930841 oder per Email an [buecherei@riedstadt.de](mailto:buecherei@riedstadt.de) erforderlich. Die Kontaktdaten müssen bis vier Wochen nach der Veranstaltung gespeichert werden.

Die Gäste werden gebeten, sich Sitzkissen mitzubringen und den markierten Abstand einzuhalten. In den Räumlichkeiten besteht für Personen über sechs Jahren Maskenpflicht, am Sitzplatz müssen keine Masken getragen werden. Damit das Abstandhalten beim Vorlesen funktioniert, werden die Bilder aus dem Buch mit einem Bilderbuchkino auf einer Leinwand gezeigt.

Cover: Sauerländer-Verlag



# „Küssen Sie Ihre Frau“

Loriots Sketchrevue in der BühnenRiedstadt

Nach der Wiederaufnahme im August sind sie am Freitag, 13. November, um 19.30 Uhr ein letztes Mal in diesem Jahr in der BühnenRiedstadt zu erleben: Loriots Renate und Heinrich Blöhm (Mélanie Linzer und Christian Suhr), die so hinreißend ausdauernd über alle rhetorischen Fallstricke von Ehe und Partnerschaft stolpern. Nach zweieinhalb Jahren ohne Loriot in der BühnenRiedstadt war die Sketch-Revue „Küssen Sie Ihre Frau“, die zu den erfolgreichsten Programmen des Theaters gehörte, seit August dieses Jahres wieder zu erleben. Für

die Wiederaufnahme wurde sie neu zusammengestellt. Am Freitag, 4. Dezember um 19.30 Uhr wird dann „Loriots Heile Welt 2020“ in der SKG-Halle Erfelden Premiere haben. In der Vorweihnachtszeit präsentiert die BühnenRiedstadt einen „Überlebensratgeber“ in schweren Zeiten: Ob im Restaurant, beim Konzertbesuch, Freizeitvergnügen, dem Arzt, dem Familienalltag oder im Arbeitsleben – stets findet die selbstbewusste Dame oder der wortgewandte Herr einen Kniff, um drohende Katastrophen abzuwenden... zumindest für sich, zumindest für einen Moment, vielleicht... Theaterkarten für 18,- Euro (ermäßigt 15,- Euro) sind über den Ticketshop unter [www.buechnerbuehne.de](http://www.buechnerbuehne.de) und bei allen bekannten Verkaufsstellen über Reservix zu bekommen. Die Buchhandlungen Bornhofen in Gernsheim und Faktotum in Wolfskehlen, die Infothek des Landratsamtes in Groß-Gerau sowie „Florales & Handgemachtes“ in Goddelau, Weidstraße 5 F, sind weiterhin örtliche Verkaufsstellen des Veranstalters. Generell sind auch Geschenkgutscheine für Vorstellungstermine erhältlich. Erhältlich sind Karten auch direkt im Theater dienstags und freitags von 10.00 bis 13.00 Uhr und donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr.

Veranstaltungsplakat  
Foto: BühnenRiedstadt



# Geborgen sein

– Terrassen, Nischen, Gartengrenzen –

Wohlfühlmomente im Garten sind vor allem durch „Geborgenheitszonen“ möglich; auf wohnlichen Terrassen, in Nischen, durch klare Gartengrenzen und eine Gestaltung, die zu Ihrem Lebensstil passt. Auf diesen Teil der Natur haben Sie Einfluss. Hier können Sie sich frei bewegen, entspannen und den Charme einer fein austarierten Gartenarchitektur genießen.

Jeder unserer Gärten ist eine individuelle Auftragsarbeit. Genau zu verstehen, was Sie sich wünschen, ist unsere wichtigste Aufgabe. Brauchen Sie eine praktische, schöne Terrasse, fehlen Sichtschutz oder Zaun? Soll Ihr Eingangsbereich pflegeleicht gestaltet werden? Welchen Komfort wünschen Sie sich in Ihrem Garten? Und welchen Service, wenn er fertig ist?

**Unser Ziel sind Gärten, deren Wohnwert eine spürbare Steigerung der Lebenslust ihrer Bewohner bewirkt.**



*Frau Bernecker und Frau Ankenbrand gehen ab sofort den beruflichen Weg gemeinsam und freuen sich mit doppelter Frauen-Power und doppeltem Herz auf zukünftige Brautpaare.*

*Frau Bernecker (l.) und Frau Ankenbrand aus dem Brautstudio Bernecker in Biebesheim, Ludwigstr. 2, [www.brautstudio-bernecker.de](http://www.brautstudio-bernecker.de)*

PR



# Termine

Wir veröffentlichen kostenlos Termine und Veranstaltungshinweise von Vereinen oder sonstigen Initiativen. Lassen Sie uns Ihre Termine bitte schriftlich (Fax, E-Mail, Brief) zukommen. Eine telefonische Aufnahme ist nicht möglich. Da uns die Termine teilweise sehr früh vorliegen, sollte man sich vergewissern, ob die Veranstaltungen auch wirklich stattfinden. Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir keine Gewähr.

## Veranstaltungen unter Vorbehalt

Bitte informieren Sie sich vorab, ob die Veranstaltungen stattfinden, über die notwendigen Hygienevorschriften und ob eine Anmeldung notwendig ist.

- ♦ Große Fliesenausstellung
- ♦ Individuelle Beratung
- ♦ Fachgerechte Verlegung
- ♦ Meisterbetrieb

www.fliesen-boettiger.de



**BÖTTIGER**  
Das Fliesenhaus

Gerh.-Hauptm.-Str. 1  
64589 Stockstadt/Rh  
Tel.: 0 61 58 - 84 378



Friedrich-Ebert-Straße 24  
64560 Riedstadt-Crumstadt  
Telefon: 0 61 58 / 99 09 0  
Telefax: 0 61 58 / 99 09 98  
www.baustoff-kramer.de  
mail@baustoff-kramer.de

**Wir sind für Sie da**  
Mo.-Fr. 7.30 - 17.30 Uhr  
Sa. 7.30 - 12.30 Uhr



*Das Wetter im November  
nach dem original 100jährigen Kalender  
Vom 1. bis 5. fällt starker Regen,  
vom 6. bis 20. ist es klar und kalt,  
es friert - nur am 12. gab es morgens  
Glatteis und abends Nebel. Vom 21.  
bis 28. ist es lind, am 29. gefriert  
es stark und wintert zu*

### Montag, 2. November 2020

- Goddelau; Christoph-Bär-Halle, 19.00 Uhr, Sitzung, Umwelt-, Bau- und Verkehrsausschuss.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 15.00 - 17.30 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.
- Darmstadt; Centralstation, 19.00 Uhr, Mirja Regensburg „Im nächsten Lebensjahr werde ich Mann!“.

### Dienstag, 3. November 2020

- Goddelau; Christoph-Bär-Halle, 19.00 Uhr, Sitzung, des Haupt-, Finanz- und Wirtschaftsausschuss
- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.

### Mittwoch, 4. November 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Fördergruppe für Demenzerkrankte.
- Leeheim; altes Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06152 989119), Ortsgericht Leeheim.
- Darmstadt; Centralstation, 19.30 Uhr, Lesung mit Peter Stamm „Wenn es dunkel wird“.

### Donnerstag, 5. November 2020

- Goddelau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddelau.
- Goddelau; Christoph-Bär-Halle, 19.00 Uhr, Sitzung, Stadtverordnetenversammlung.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 13.00 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.
- Dornheim; Riedhalle, 15.00 Uhr, Kulturcafé zu Gast: Puppentheater Con Cuore „Tigerrwild“, 4 Jahre.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Serdar Somuncu Solo, ein Abend zwischen Stan Up & Musik.

### Freitag, 6. November 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Fördergruppe für Demenzerkrankte.
- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Woyzeck“.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Lambert.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Wo wir hinkamen, war es voll“.

### Samstag, 7. November 2020

- Erfelden; Meditation-Center e.V. Frankfurter Str. 22, 19.00 Uhr, Abendmeditation.

- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Ich Ebenbild der Gottheit“.
- Groß-Gerau; Stadthalle, 20.00 Uhr, Kulturcafé zu Gast: Rockparty mit Molly alone und Dirty Finger.
- Griesheim; Linie Neun, 21.00 Uhr, Standsalon mit der Two Men Show.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Jan Philipp Zymny „surREALITÄT“.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, AB/CD Germany.

### Sonntag, 8. November 2020

- Leeheim; BüchnerBühne, 11.00 Uhr, Club der Dichter: Christian Suhr liest aus „Salzpfade“ von Raynor Winn.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 15.00 Uhr, die stromer „Lizzy auf Schatzsuche“, ab 3 Jahren.

### Montag, 9. November 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 15.00 - 17.30 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.
- Griesheim; Linie Neun, 19.00 Uhr, Soundcocktail.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Wolfgang Haffner & Band (Jazz).

### Dienstag, 10. November 2020

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.

### Mittwoch, 11. November 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Fördergruppe für Demenzerkrankte.
- Leeheim; altes Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06152 989119), Ortsgericht Leeheim.

### Donnerstag, 12. November 2020

- Goddelau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 13.00 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.
- Wolfskehlen; Bürgerhaus, 19.00 Uhr, „Verrückte Welten“ - Eine schaurig-schöne musikalische Krimi-Lesung mit Andreas Roß & Harald Pons, Städtische Bücherei.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Trommelgruppe „Vitambo“.

- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Johnny's Jazz Collection.

### Freitag, 13. November 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Fördergruppe für Demenzerkrankte.
- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Küssen Sie ihre Frau“, Lorient.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Richard Martin + Celtic Harp „Tales & Harp“.

### Samstag, 14. November 2020

- Erfelden; Meditation-Center e.V. Frankfurter Str. 22, 19.00 Uhr, Abendmeditation.
- Groß-Gerau; Landratsamt, 19.30 Uhr, BüchnerBühne „Bettleroper“.
- Darmstadt; Centralstation, 19.30 Uhr, Theater Zitadelle „Märchencomedy“ Figurentheater für Erwachsene.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Frank Sauer „Scharf angemacht“.

### Sonntag, 15. November 2020

- Darmstadt; Centralstation, 10.30 Uhr, Theater Zitadelle „Bei Vollmond spricht man nicht“, Figurentheater, ab 4 Jahren.

### Montag, 16. November 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 15.00 - 17.30 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.
- Griesheim; Linie Neun, 19.00 Uhr, Soundcocktail.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Lesung mit Jan Weiler „Die Ältern“, die Pupertier-Saga geht weiter.

### Dienstag, 17. November 2020

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Wolfskehlen; Bürgerhaus, 14.30 Uhr, Vorlesestunde mit Bilderbuchkino „Zauberfrei für Hermeline“, Städtische Bücherei.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Die Distel „Skandal im Spreebezirk“.

### Mittwoch, 18. November 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Fördergruppe für Demenzerkrankte.

**Sichert**

Meisterfachbetrieb  
www.Sichert-Bedachungen.de

**Bedachungen**  
**Dachspenglerarbeiten**  
**Zimmermannsarbeiten**  
**Innenausbau**  
**Holzbau**  
**Gerüstbau**



**Sichert Bedachungen GmbH**  
Dachdeckermeister Horst Sichert  
Dachdeckermeister Ron Sichert

Rathausstr. 8a  
64521 Groß-Gerau

Tel.: 0 61 52 - 36 33  
Tel.: 0 61 52 - 93 98 67  
Fax: 0 61 52 - 93 98 65  
E-Mail: [Info@Sichert-GG.de](mailto:Info@Sichert-GG.de)

- Leeheim; altes Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06152 989119), Ortsgericht Leeheim.
- Darmstadt; Centralstation, 18.30 Uhr, Lichterschlag, Darmstadts Slam-Talente im Spotlight.

#### DONNERSTAG, 19. NOVEMBER 2020

- Goddelau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 13.00 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzkranke.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, René Sydow „Heimsuchung“.

#### FREITAG, 20. NOVEMBER 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Fördergruppe für Demenzkranke.
- Leeheim; BühnenBühne, 19.30 Uhr, „Woyzeck“.
- Darmstadt; Centralstation, 19.30 Uhr, 8kids (Post-Hardcore).
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Messer Brüder (Multimedia-Spektakel mit NewWave-Songs).
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Frank Fischer „Meschugge“.

#### SAMSTAG, 21. NOVEMBER 2020

- Erfelden; Meditation-Center e.V. Frankfurter Str. 22, 19.00 Uhr, Abendmeditation.
- Leeheim; BühnenBühne, 19.30 Uhr, „Die Wunderübung“.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Flatsch Wagoni „Zum Glück“.

#### SONNTAG, 22. NOVEMBER 2020

- Leeheim; BühnenBühne, 11.00 Uhr, Piano Bar Musikworkshop zu Xian Xinghai.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 15.00 Uhr, Theaterkiste „Schwimm Socke, schwimm“, ab 3 Jahren.

#### MONTAG, 23. NOVEMBER 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 15.00 - 17.30 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzkranke.
- Griesheim; Linie Neun, 19.00 Uhr, Soundcocktail.

#### DIENSTAG, 24. NOVEMBER 2020

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Darmstadt; Centralstation, 19.30 Uhr, Lesung mit Thomas Hettche „Herzfaden“.

#### MITTWOCH, 25. NOVEMBER 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe „Atempause“.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Fördergruppe für Demenzkranke.
- Leeheim; altes Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06152 989119), Ortsgericht Leeheim.

#### DONNERSTAG, 26. NOVEMBER 2020

- Goddelau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 13.00 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzkranke.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Trommelgruppe „Vitambo“.

#### FREITAG, 27. NOVEMBER 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Fördergruppe für Demenzkranke.
- Groß-Gerau; Landratsamt, 19.30 Uhr, BühnenBühne „Richard III“.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, „Welcome To The Robots“ interaktiver Multimedia-Vortrag zur Geschichte der elektronischen Club-Musik mit Raphael Krickow.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Urban Priol „Jahresrückblick Tilt“, Preview.
- Darmstadt; Centralstation, 22.00 Uhr, Hallenbar mit Welcom To The Robots.

#### SAMSTAG, 28. NOVEMBER 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.00 - 17.00 Uhr, Reparaturcafé, Stadt Riedstadt / Agendabüro.
- Erfelden; Meditation-Center e.V. Frankfurter Str. 22, 19.00 Uhr, Abendmeditation.
- Groß-Gerau; Landratsamt, 19.30 Uhr, BühnenBühne „Richard III“.
- Groß-Gerau; Stadthalle, 20.00 Uhr, Kulturcafé zu Gast: Garden of Delight (Folk-Rock).
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Max Gold liest.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Urban Priol „Jahresrückblick Tilt“, Preview.

#### SONNTAG, 29. NOVEMBER 2020

- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Orfeo Greco - die Stimme Griechenlands.

#### MONTAG, 30. NOVEMBER 2020

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 15.00 - 17.30 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzkranke.
- Griesheim; Linie Neun, 19.00 Uhr, Soundcocktail.

## Bizarre Feier der eigenen Legende

„Richard III.“ der BühnenBühne im Landratsamt Groß-Gerau

Ein offen niederträchtiger Politikdarsteller zwischen Sein und Schein, ein Wortverdrehler par excellence, der beweist, wie wenig Worte wert sein und dennoch töten können – das ist Richard III. in der Inszenierung der BühnenBühne Riedstadt. Am 27. und 28. November jeweils um 19.30 Uhr ist die Tragödie Premiere im Georg-Büchner-Saal des Landratsamtes Groß-Gerau zu sehen. Nach dem „Richard III“ ist es bereits die vierte Shakespeare-Produktion des Profitheaters aus Riedstadt-Leeheim. Denn Shakespeare ist zeitlos aktuell, erklärt Regisseur und Theaterleiter Christian Suhr: „Alle Probleme, die Shakespeare auf die Bühne bringt, alle Fragen, die er stellt, sind an uns gerichtet – heute.“ Da ist nun also Richard, Prototyp aller egomanischen Politikdarsteller auch unserer Zeit. Als Frühgeburt aus dem Mutterleib verstoßen, hinkt Richard hasserfüllt durch die Welt und will eine Krone als Entschädigung für alle Kränkungen. Zwar steht ihm die Erbfolge im Weg. Doch mit List, Energie und dem kalten Lächeln des Siegers verfolgt er seine Pläne virtuos. Wer ihm zuhört, schwankt zwischen Bewunderung und Abscheu, denn Richards Lust in eine bizarre Feier der eigenen Legende. Abgründig grausam und

zynisch bahnt er sich seinen Weg zur Macht, zum Tyrannen Richard III. Theaterkarten für 18,- Euro sind über [www.buechnerbuehne.de](http://www.buechnerbuehne.de) und bei allen bekannten Vorverkaufsstellen über Reservix zu bekommen. Die Buchhandlungen Bornhofen in Gernsheim und Faktotum in Wolfskehlen, die Infothek des Landratsamtes in Groß-Gerau sowie „Florales & Handgemachtes“ in Goddelau, Weidstraße 5 F, sind örtliche Vorverkaufsstellen. Direkt im Theater können Karten dienstags und freitags von 10.00 bis 13.00 Uhr und donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr erworben werden.



Oliver Kai Müller als Richard III. bei der öffentlichen Probe. Foto: haza-foto

# MUSIK

## UNTERRICHT

Musikgarten & Früherziehung  
Ukulele, Querflöte,  
Gitarre, E-Bass, Gesang,  
Klavier, Keyboard,  
Schlagzeug, Saxofon.

## VERKAUF

von  
Instrumenten, Zubehör  
und Noten, Mietkauf.

Heiligenstr. 7, Gernsheim  
Fon & Fax: 06258/5 1242  
[www.musikecke-gernsheim.de](http://www.musikecke-gernsheim.de)

## BUCHHANDLUNG

Inh. Thomas Bröning

Gernsheimer Str. 29 · 64584 Biebesheim  
Tel. 06258/972324 · Fax 06258/972325  
[Buchhandlung@B44.de](mailto:Buchhandlung@B44.de) · [www.B-44.de](http://www.B-44.de)

## Florales

Frische Ideen aus der Blumenwerkstatt

**Blumen und Geschenke**  
Lieferservice

Florales & Handgemachtes  
Regina Röhrig  
Weidstraße 5F (neben Bühnenhaus)  
64560 Riedstadt-Goddelau  
06158 – 9171400

Öffnungszeiten und weitere  
Informationen unter:  
[www.florales-riedstadt.de](http://www.florales-riedstadt.de)

[www.garn-bachmann.de](http://www.garn-bachmann.de)

Aktuelle Strickgarn  
Garn schon ab 1,- € / 50 g  
ständig Sonderangebote

Mainzer Str. 32  
64521 Groß-Gerau  
Tel.: 06152 83318

## Elektronik Center Ried

TV · HIFI · VIDEO · SAT · HAUS- u. ELEKTROGERÄTE

über 25 Jahre Qualität vor Ort! telering

- Fachberatung
- Lieferservice
- Reparaturservice
- Altgeräteentsorgung
- Elektroinstallationen

Sie möchten mehr erfahren? Wir beraten Sie gerne

SIEH, DAS GUTE  
LIEGT SO NAH!

### GERÜSTBAU ARAGONA

Salvatore Aragona  
Hauptstraße 65  
64560 Riedstadt  
Tel. 06158 / 73547  
Fax 06158 / 73576  
Funk 0171/7401115

06258-81516

## Willius

Inh. A. Peters

Rohr- und  
Kanalreinigung

24-Stunden-Notdienst  
Kanal TV

[www.kanalreinigung-willius.de](http://www.kanalreinigung-willius.de)  
06251-9449177



# Kirchentermine

Bitte beachten Sie die Anmeldeformalitäten und die Hygienevorschriften der Kirchengemeinden.

## SONNTAG, 1. NOVEMBER 2020

### ALLERHEILIGEN

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Pilger-Gottesdienst und Kindergottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Taufgottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Jugend-Abend-gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Amt.
- Stockstadt; Friedhof, 15.00 Uhr, Allerseelenandacht mit Gräbersegnung.
- Stockstadt; kath. Kirche, 19.00 Uhr, Requiem.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 + 11.15 Uhr, Festhochamt.
- Biebesheim; ev. Kirche, 15.00 Uhr, Allerseelenandacht mit Gräbersegnung, St. Maria Goretti.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 2. NOVEMBER 2020

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelent-decker.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Requiem für alle Verstorbenen und Gefallenen.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Requiem für alle Verstorbenen und Gefallenen.

## DIENSTAG, 3. NOVEMBER 2020

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Hreuz&Quer, Körper-Perkussion.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

## MITTWOCH, 4. NOVEMBER 2020

- Stockstadt; Seniorenzentrum, 10.00 Uhr, kath. Andacht.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Alphakreis.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

## DONNERSTAG, 5. NOVEMBER 2020

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Frauenhilfe.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Jugendtreff (ab 16 Jahren).

## FREITAG, 6. NOVEMBER 2020

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Pfadfinder „Alpaka-Gürteltier“ für 10 - 12 Jährige.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.45 Uhr, Pfadfinder „Meute“ für 6 - 10 Jährige.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 17.00 Uhr, Pfadfinder „Wanderfalken“ ab 13 Jahren.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 18.00 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Herz-Jesu-Amt.

## SAMSTAG, 7. NOVEMBER 2020

- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Abendgottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 8.15 Uhr, Aussetzung und Rosenkranz; 9.00 Uhr, Muttergottesamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Vorabendmesse.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Gottesdienst.

## SONNTAG, 8. NOVEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, Heilige Messe.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Minigottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, HI. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Taufgottesdienst: 11.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst mit Gesangsverein Harmonie.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt; 11.00 Uhr, HI. Am.

## MONTAG, 9. NOVEMBER 2020

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelent-decker.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Amt.

## DIENSTAG, 10. NOVEMBER 2020

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Hreuz&Quer, Körper-Perkussion.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

## MITTWOCH, 11. NOVEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Zen-Meditation.

- Biebesheim; Seniorenheim Rheinblick, 10.00 Uhr, kath. Andacht.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hochamt zum Martinsfest.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

## DONNERSTAG, 12. NOVEMBER 2020

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Frauenhilfe.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, nach Absprache Jugendtreff (ab 16 Jahren).

## FREITAG, 13. NOVEMBER 2020

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Pfadfinder „Alpaka-Gürteltier“ für 10 - 12 Jährige.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.45 Uhr, Pfadfinder „Meute“ für 6 - 10 Jährige.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 17.00 Uhr, Pfadfinder „Wanderfalken“ ab 13 Jahren.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Freitagstreff.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 18.00 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.

## SAMSTAG, 14. NOVEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.30 Uhr, Stille Zeit.
- Wolfskehlen; 9.00 Uhr, Riedstadtweiter Konfi-Friedenstag.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Vorabendmesse.

## SONNTAG, 15. NOVEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Bitt-Gottesdienst für den Frieden mit den Konfirmanden und Kindergottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Andacht.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, HI. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Posaunenchor.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt; 11.15 Uhr, HI. Amt.
- Biebesheim; ev. Kirche, 14.00 Uhr, ökum. Gottesdienst.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 16. NOVEMBER 2020

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelent-decker.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.

## DIENSTAG, 17. NOVEMBER 2020

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Hreuz&Quer, Körper-Perkussion.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.

## MITTWOCH, 18. NOVEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Kontemplative Meditation.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; Haus Rheinblick, 10.00 Uhr, kath. Andacht, Gedächtnis der Verstorbenen.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Gottesdienst.

## DONNERSTAG, 19. NOVEMBER 2020

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Frauenhilfe.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Jugendtreff (ab 16 Jahren).

## FREITAG, 20. NOVEMBER 2020

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Pfadfinder „Alpaka-Gürteltier“ für 10 - 12 Jährige.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.45 Uhr, Pfadfinder „Meute“ für 6 - 10 Jährige.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 17.00 Uhr, Pfadfinder „Wanderfalken“ ab 13 Jahren.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 18.00 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.

## SAMSTAG, 21. NOVEMBER 2020

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 10.00 - 16.00 Uhr, Konfi-Tag.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Vorabendmesse.

# LIDÖ

# LINZING & DÖRR

HEIZUNG- UND SANITÄRFACHHANDEL GMBH



[www.lidoe.de](http://www.lidoe.de)

## Sanitär ▪ Heizung ▪ Schwimmbad ▪ Berechnungsanlagen

## Kompetente Fachberatung aus der Region

Am Winkelgraben 11 ▪ 64584 Biebesheim ▪ Tel. 06258 - 98 02 0 ▪ [info@lidoe.de](mailto:info@lidoe.de)

**SONNTAG, 22. NOVEMBER 2020**  
**EWIGKEITSSONNTAG**

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, kath. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 + 14.00 Uhr, Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Leeheim; Trauerhalle, 14.00 Uhr, Andacht.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 + 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Totengedenken
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Amt zu Christkönig.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Kirchenchor.
- Stockstadt; Friedhof, 14.00 Uhr, ev. Andacht mit Totengedenken und Posaunenchor.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.30 + 11.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 + 11.15 Uhr, Festhochamt zu Christkönig.
- Biebesheim; kath. Kirche, 15.00 Uhr, Großes Gebet.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Sakramentsandacht mit sakramentalem Segen.
- Allmendfeld; ev. Kirche, Andachten.
- Gernsheim; ev. Kirche, Andachten.

**MONTAG, 23. NOVEMBER 2020**

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibeldeckel.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.

**DIENSTAG, 24. NOVEMBER 2020**

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Hreuz&Quer, Körper-Perussion.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

**MITTWOCH, 25. NOVEMBER 2020**

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Zen-Meditation.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Alphakreis.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

**DONNERSTAG, 26. NOVEMBER 2020**

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Frauenhilfe.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 17.00 Uhr, Adventsbesuchsdienst.

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Jugendtreff (ab 16 Jahren).

**FREITAG, 27. NOVEMBER 2020**

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Pfadfinder „Alpaka-Gürteltier“ für 10 - 12 Jährige.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.45 Uhr, Pfadfinder „Meute“ für 6 - 10 Jährige.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 17.00 Uhr, Pfadfinder „Wanderfalken“ ab 13 Jahren.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 18.00 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.

**SAMSTAG, 28. NOVEMBER 2020**

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Vorabendmesse mit Adventskranzsegnungen.

**SONNTAG, 29. NOVEMBER 2020**

**I. ADVENT**

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
  - Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Einführung neuer Konfis.
  - Leeheim; ev. Kirche, 14.00 Uhr, Gottesdienst.
  - Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
  - Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Weihnachtskonzert.
  - Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hl. Amt mit Adventskranzsegnungen.
  - Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Taufgottesdienst.
  - Stockstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Gottesdienst.
  - Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
  - Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
  - Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt mit Adventskranzsegnungen; 11.15 Uhr, Hal. Amt mit Adventskranzsegnungen.
  - Biebesheim; ev. Kirche, 16.00 Uhr, festl. Gottesdienst.
  - Allmendfeld; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Krippeneröffnung.
  - Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.
  - Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Mittendrin-Gottesdienst.
- MONTAG, 30. NOVEMBER 2020**
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker.
  - Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Kirchenchor.
  - Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.

## Weihnachtsbasar entfällt

### Flutopferhilfe für Bangladesch

Der traditionelle Weihnachtsbasar der Evangelischen Freikirche Biebesheim muss leider wegen der Corona-Pandemie entfallen. Doch die Not in der Welt ist groß und beschränkt sich nicht nur auf die Pandemie. Deshalb will die Freikirche die Ärmsten der Armen auch in diesem Jahr nicht im Stich zu lassen und ein soziales Projekt des Kinderhilfswerkes Global Care unterstützen, und zwar die Flutopfer in Bangladesch. Über 5,4 Millionen Menschen, fast die Hälfte davon Kinder, sind von den jüngsten Monsunüberschwemmungen in den nördlichen, nordöstlichen und südöstlichen Regionen Bangladeschs betroffen. Das KHW Global Care unterstützt eine lokale Hilfsorganisation, die Hilfspakete für ca. 500 bedürftige

Familien verteilt: Neben Trinkwasser und Grundnahrungsmitteln wie Reis, Öl und Hülsenfrüchten benötigen die Menschen Seife und Masken, damit sie sich vor einer Ansteckung durch das Corona-Virus schützen können. Wer die Aktion finanziell unterstützen möchte, kann eine Spende auf das Konto der Freikirche mit dem Vermerk „Flutopfer in Bangladesch“ überweisen. Die Bankverbindung befindet sich auf der Website [www.efb.church](http://www.efb.church) unter „Kontakt“. Wegen steigender Coronafälle im Oktober, ist unklar, ob die üblichen Gruppenstunden für Kinder in der Freikirche stattfinden können. Infos hierzu auf der Website oder telefonisch unter 06258-6453.

### Die Evangelische Kirchengemeinde informiert:

Aufgrund der verschärften Corona-Regeln werden die Kirchen nur bis zum Gottesdienst beheizt. Auch wird für eine ständige Belüftung gesorgt. Daher wird den Kirchenbesuchern warme Kleidung und festes Schuhwerk empfohlen. Gerne können bei Bedarf eine kleine Decke oder zweite Jacke mitgebracht werden.

## M.S. Dach- und Wandmontage



Inhaber: Milan Sljivic  
Krönckestraße 2 · 64589 Stockstadt  
Tel. 01 71 3 19 25 00 · Fax: 0 61 58 87 83 78  
E-Mail: milan.sljivic@t-online.de

- Isolierungen, Abdichtungen und Verkleidungen
- Einbau von genormten Dachrinnen und Fenstern
- Montagen von Carports

Schnell und zuverlässig zum Pauschalpreis • Kostenlose Beratung • Keine Anfahrtkosten

## Der Elektro-Pabst



**Rainer Pabst**  
Elektromeister



### Elektroinstallationen aller Art

Weidstr. 23 · 64560 Riedstadt-Godd. · Tel. 06158/184991  
Mobil 01 75/8 50 46 00 · Fax 0 61 58/18 49 92  
[www.der-elektro-pabst.de](http://www.der-elektro-pabst.de) · [info@der-elektro-pabst.de](mailto:info@der-elektro-pabst.de)

# Südhessen Krimi

**Helmut J. A. Roth**

„Tödliche Fassade“

**14,90 €**

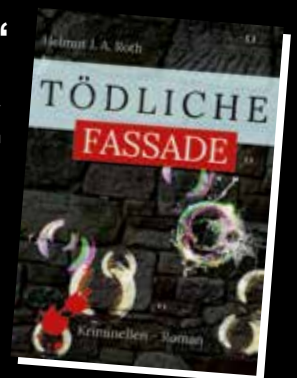
284 Seite, Softcover (Paperback)

Als e-book überall erhältlich

... und auf Vorrat in vielen Buchhandlungen in Darmstadt und Umgebung.

Sollte Ihre Buchhandlung gerade keinen Krimi vorrätig haben, melden Sie uns dieses „Verbrechen“... wir kümmern uns dann um die Buchhandlung...

Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH  
(Tel. 06151 3929844, Fax - 3929847, [krimi@udvm.de](mailto:krimi@udvm.de))



**FORUM**  
MAGAZIN • RIED

Tel. 06151 3929811  
Fax 06151 3929899  
[info@udvm.de](mailto:info@udvm.de)

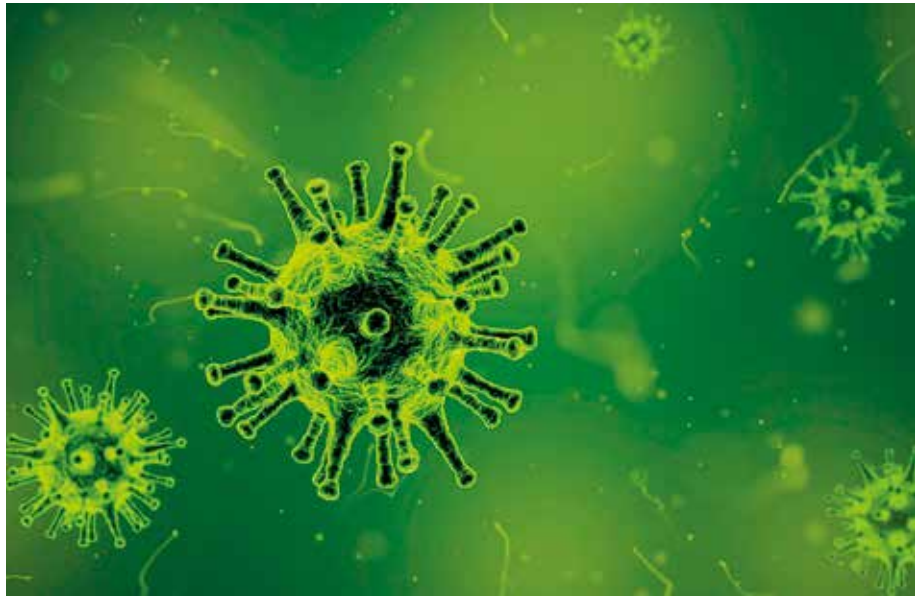
## Mit Ozon Viren und Sporen bekämpfen

- Anzeige -

Wenn wir den Begriff „Ozon“ hören denken wir zuallererst an das Ozonloch über dem Nordpol. Es handelt sich um ein Gas, das etwa durch Sonneneinstrahlung in der Atmosphäre entsteht.

Über den Polkappen unserer Erde ist es schädlich, in unserer aktuellen Situation kann es aber gezielt sehr nützlich eingesetzt werden. „Mit Ozon ist es möglich, Viren und Sporen zu bekämpfen“ sagt Richard Bierbaum von GB GmbH – BSS in Groß-Umstadt. Das Unternehmen ist spezialisiert auf Mauertrockenlegungen und Schimmelsanierung und ist deshalb mit Bekämpfung von Viren und Sporen gut vertraut.

Ozon ist ein Stoff, der auch die menschliche Lunge angreift, deshalb ist Vorsicht geboten, nur ausgewiesene Fachleute dürfen damit arbeiten. Die Wirkung beruht darauf, dass das Gas sowohl positiv als auch negativ geladen ist, Bakterien aber immer negativ, sie somit keine Abwehrmöglichkeit haben. Auch Viren und Sporen werden angegriffen.



Dieses Prinzip machen sich auch die Abwehrzellen unseres Organismus zunutze, wie Forscher herausgefunden haben.

Die Firma GB GmbH – BSS kann mit flexibel einsetzbaren Geräten in Räumen und auch Fahrzeugen arbeiten. Das Gas verteilt sich in Minutenschnelle und erreicht unzugängliche Stellen, die sonst nur schwer zu reinigen sind. Auch an Textilien ist es wirksam. Selbst antibiotikaresistente Keime werden so vernichtet.

Bei Fragen steht Richard Bierbaum gerne zur Verfügung, dessen lange Erfahrung mit Bedrohungen durch Viren und Sporen auch in der aktuellen Krise einen sicheren Arbeitsablauf garantiert. „Was unsere Kunden auch wissen sollen: Außer Bakterien und Viren kann man mit Ozon auch Moder- und Brandgeruch bekämpfen“.

as/PR

**Weitere Informationen gibt es unter 06078 – 967 9495**

## Feuchte Mauern, Viren und **SCHIMMEL** müssen nicht sein!



Ein Altraum für jeden Haus- und Wohnungsbesitzer, Feuchtigkeit im Mauerwerk. Setzrisse und Schimmelbefall können die Folge sein. **Viele Menschen sind oft krank und leiden unter Lungen- und Bronchialerkrankungen, Asthma, Allergien und Kopfschmerzen. Schimmel kann die Ursache sein; aber in jedem Fall werden Erkrankungen dadurch verschlechtert, Schimmelsporen befinden sich auch in der Luft. Auch Ihre Haustiere können unter Schimmel leiden.**

Nach einer kostenlosen Analyse führen wir mittels modernster Technik die Mauertrockenlegung und Schimmelsanierung durch. **Es ist nicht mehr nötig, ein Haus von Außen auf zu graben!** Mittels Injektionstechnik wird das Mauerwerk abgedichtet.

**Vereinbaren Sie noch heute einen Termin - es geht um Ihre Gesundheit!**

**GB GmbH – BSS Groß-Umstadt**  
**Tel. 06078/9 67 94 95**

**Schimmelsanierung**  
**TÜV-zertifiziert**

## „Viel gegenseitige Wertschätzung“

Helfernetzwerk für Riedstadt hat seit März 348 Aufträge übernommen und 27 Haushalte unterstützt

„Wir haben Abläufe, die sich hervorragend eingespielt haben. Mit den sinkenden Infektionszahlen im Sommer wurden die Anfragen zwar weniger, aber auch da haben wir wöchentlich fünf bis sechs Haushalte mit Einkäufen unterstützt“, berichtet Regine Lehmann. Die evangelische Gemeindepädagogin für Riedstadt ist die Koordinatorin des ehrenamtlichen „Helfernetzwerk für Riedstadt“ und vermittelt Menschen aus Risikogruppen und in Quarantäne Helfende, die für sie Einkäufe gehen und andere wichtige Besorgungen übernehmen, wie ein Rezept beim Arzt abzuholen oder den Gang zur Apotheke.

Grundsätzlich gibt die Koordinatorin eine Anfrage anonymisiert in die Helferguppe. Da heißt es dann: „Eine Familie aus Crumstadt braucht jemanden, der für sie einkauft.“ Oder: Eine ältere Dame aus Goddelau braucht Sachen aus der Apotheke.“ Erst, wenn sie konkrete Helfer gefunden hat, gibt sie die genauen Angaben heraus. Ebenfalls wichtig: es werden ein bis höchstens drei Helfer einem hilfesuchenden Haushalt zugeordnet. So bleiben die Bezugspersonen immer dieselben. „So sind schon tolle Kontakte entstanden, die weiter Bestand haben. Es gibt viel gegenseitige Wertschätzung“, berichtet Lehmann.

Die Koordinatorin bittet um Verständnis, dass sie zur Organisation einen kleinen Vorlauf von circa einen halben Tag braucht. „Wir hatten unmittelbar vor dem 1. Mai auch Anfragen, die sofort noch jemandem zum Einkäufen brauchten. So etwas schaffen wir dann nicht“, erklärt sie. Auch Anfragen wie etwa nach Krankentransporten musste sie bereits ablehnen. „Wir sind ja kein Pflegedienst“, betont sie.

Gegründet hatte sich das Helfernetzwerk bereits im März, als die Wucht der Corona-Pandemie auch Deutschland erreichte. „Ganz viele Vereine und Organisationen in Riedstadt wie zum Beispiel die Feuerwehr, DRLG und Deutsches Rotes Kreuz, die evangelischen und katholischen Gemeinden, die Ahmadiyyas und die Stadt hatten die gleiche Idee, zu helfen“, erinnert sich Lehmann. Da sie Zeit hatte – schließlich war zu dem Zeitpunkt kaum pädagogische Gemeindegarbeit möglich – und die evangelischen Gemeinden in Riedstadt es unterstützten, dass sie ihre Arbeitszeit für das Helfernetzwerk einsetzte, übernahm die Gemeindepädagogin die Koordination. Sie ist immer noch beeindruckt, wie viele Hilfwillige sich in kürzester Zeit zusammenfanden. „Riedstadt ist hervorragend vernetzt. Wir hatten ganz schnell um die 120 Helfer zusammen“, berichtet Lehmann. Nach dem Ende



des Lockdowns wurden es weniger, weil viele nun beruflich wieder mehr eingespannt waren und sind. „Das ist auch völlig okay so. Viele haben mir auch gesagt, dass sie bei Bedarf gerne wieder aktiv werden. Und wir haben immer noch um die 100 Helfer“, betont die Koordinatorin. Seit der Gründung des Netzwerks wurden 348 Aufträge erledigt und konnte 27 Haushalten geholfen werden (Stand 19. Oktober). Auch Telefonpatenschaften vermittelt Lehmann, wenn einfach Redebedarf besteht. Denn viele Hilfesuchende sind Alleinstehende, die in der Corona-Pandemie mit den Kontakteinschränkungen zu vereinsamen drohen.

„Es kostet Menschen unglaublich Überwindung, um Hilfe zu bitten“, hat die Gemeindepädagogin beobachtet. Dabei gilt eine andere Beobachtung ganz genau: „Für die Ehrenamtlichen ist es ein schönes Gefühl, gebraucht zu werden“, betont Lehmann. Sie hofft nun darauf, dass viele Menschen aus den Risikogruppen die das Angebot des Helfernetzwerkes im Frühjahr genutzt hatten, sich wieder daran erinnern, wie gut es funktioniert hat. „Es würde nottun“, sagt die Koordinatorin mit Blick auf die hohen Infektionszahlen.

Der zentrale Kontakt läuft über die evangelische Gemeindepädagogin Regine Lehmann unter 01517 3066235, E-Mail: Regine.Lehmann@ekhn.de. Es können aber auch die Gemeindebüros, beziehungsweise das Pfarramt angerufen werden, die das Anliegen dann weiterleiten. Die Telefonnummern lauten:

**Gemeindebüro Crumstadt:**  
06158 – 83531

**Gemeindebüro Goddelau:**  
06158 – 5020

**Gemeindebüro Erfelden:**  
06158 – 2381

**Gemeindebüro Leeheim:**  
06158 – 72538

**Gemeindebüro Wolfskehlen:**  
06158 – 72503

**Kath. Pfarramt St. Bonifatius:**  
06158 - 2564

## Dachdeckermeister Frank Oehme GmbH



Schützenstr. 13  
64521 Groß-Gerau  
Tel. 0 61 52 / 3 99 05  
Fax 0 61 52 / 70 88

Dacharbeiten  
Dachspenglerei  
Flachdachsanieierung  
Fassadenbekleidung  
Reparaturen  
Gerüstbau

[www.dachdeckermeister-oehme.de](http://www.dachdeckermeister-oehme.de)



Einige der ehrenamtlichen Helfer mit Koordinatorin Regine Lehmann (im Türbogen) im Sommer. Von links: Janine Biebel, Kathrin Herzog, Tobias Menke, Mathias Lachmann sowie Bärbel und Thomas Fischer  
Foto: Robert Heiler

## IHR KÜCHEN PARTNER im Ried

**Küchenstudio**

**...meine Küche**

Robert-Bunsen-Str. 11  
64579 Gernsheim

Tel: 06258 – 55 98 208 [www.meinekueche-gernsheim.de](http://www.meinekueche-gernsheim.de)

## INGO HOLZADT

Gabelstapler & Industriebedarf



- Gabelstapler neu / gebraucht • Service und UVV • Miete
- Leasing und Mietkauf • Industriebedarf • Ankauf

**Hauptstraße 24 • 64560 Riedstadt**

Tel.: 06158 1886441 • Fax: 06158 1886444

[www.holzadt-stapler.de](http://www.holzadt-stapler.de)



Stapeln Sie doch mit uns...

**Second-Hand-for-Dogs**  
gebrauchtes & neues Hundezubehör

Ludwigstr. 2 A • 64584 Biebesheim  
Telefon: 01520 6 92 02 15  
[secondhandfordogs@gmail.com](mailto:secondhandfordogs@gmail.com)

**Ihr Händler für preisgünstiges Hundezubehör**  
[www.second-hand-for-dogs.com](http://www.second-hand-for-dogs.com)

## Folk-Rock mit „Garden of Delight“

Am Samstag, dem 28. November 2020 lädt der Verein Kulturcafé Groß-Gerau um 20,00 Uhr Folk-Rock-Abend in die Stadthalle Groß-Gerau ein.

Die mehrfach national und international preisgekrönte Sensationsband aus dem ZDF Fernsehgarten hat gerade ihr 20jähriges Bühnenjubiläum gefeiert und ist nun mit dem aktuellen Album ‚Eternity‘ auf großer Tour.

Mit dem nun 20. Studioalbum hat „Garden Of Delight“ wohl endgültig die Tür zur absoluten Massentauglichkeit aufgestoßen.

Die einzigartige Kombination aus Celtic/Irish - Musik, Modern-Country, Gothic und radiotauglichem Pop trifft Woche für Woche den Geschmack der Zuschauer auf den unterschiedlichsten Konzertlocations. Wer kann schon von sich behaupten mit demselben Pro-

gramm sowohl für die Hells Angels als auch für den ZDF Fernsehgarten aufgetreten zu sein?

Mit „Eternity“ begeben sich die Musiker unter anderem auf Spurensuche nach den Vorbildern aus den Gründertagen von Garden Of Delight. Daher befinden sich neben den acht eigenen Kompositionen im typischen Garden of Delight Sound auch zehn Songs anderer Künstler: Titel von Johnny Cash, Stan Ridgway, The Hooters, The Cure, Tears For Fears und Russ Ballard werden im typischen G.O.D. Sound wieder ins Gedächtnis gerufen. Die Gänsehautversion von „Shout“ mit Kinderchor und minutenlangen Gitarrensolo ist bereits jetzt Live ein absolutes Highlight der Band geworden und Stan Ridgways „Camouflage“ mit Geige und Banjo hat ebenfalls erneutes Hitpotential.



Die tiefe, charismatische Stimme Michael M. Jungs und das virtuose, gefühlvolle Geigenspiel von Dominik Roesch tragen die 17 Songs auf einer Reise durch den Folk-Pop der 80er und 90er bis hin zu dem einzigartigen Sound von „Garden Of Delight“ von heute.

Bei „Garden of Delights“ aktueller Tour wird das neue Album vorgestellt und die Zuschauer erwartet Celtic

Rock, Irish Folk, Piratensongs und eine 3-stündige, atemberaubende Liveshow mit dem charismatischen Sänger und Bandleader Michael M. Jung und Teufelsgeiger Dominik Roesch. Die Band schafft es sowohl im gemütlichen Pub, als auch im pulsierenden Live-Club bis hin zur großen Showbühne das Publikum zu fesseln und jeden einzelnen mitzureißen.

# Stellenmarkt

## Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

## Bedienstete (w/m/d) für den allgemeinen Justizvollzugsdienst

Die Einstellung erfolgt zunächst im Beschäftigungsverhältnis in Vollzeit (38,5 Stunden/Woche) und ist befristet für die Dauer von 2 Jahren. Bei Vorliegen der beamteten- und haushaltsrechtlichen Voraussetzungen ist die Übernahme in ein Beamtenverhältnis (Eingangssamt Besoldungsgruppe A7 HBesG) vorgesehen. Abhängig von Eignung, Befähigung und Leistung ist ein Aufstieg bis zu Besoldungsgruppe A 11 HBesG möglich.

Anforderungen sind ein guter Realschulabschluss oder Hauptschulabschluss und eine abgeschlossene Berufsausbildung; keine Vorstrafen (Einverständnis für eine Sicherheitsüberprüfung muss vorliegen); Bereitschaft zur Schichtarbeit (Wechselschicht auch an Feiertagen und Wochenenden); gesundheitliche Eignung (Polizeidiensttauglichkeit nach PDV 300); Führerschein Klasse B; Freude am Umgang mit Menschen; Fähigkeit, mit schwierigen Menschen umzugehen; Engagement; Flexibilität; Eigeninitiative und Verantwortungsbewusstsein, Fremdsprachenkenntnisse und Interkulturelle Kompetenz.

Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt ist zuständig für den Vollzug von Freiheitsstrafen an erwachsenen männlichen Strafgefangenen. Das Land Hessen ist bestrebt, den Anteil von Frauen im Landesdienst zu erhöhen und fordert daher insbesondere Frauen zur Bewerbung auf. Bei gleicher Eignung werden schwerbehinderte Menschen bevorzugt berücksichtigt.

Eine Rücksendung der Unterlagen nach Abschluss des Auswahlverfahrens ist aus Kostengründen nur möglich, wenn der Bewerbung ein entsprechend frankierter Rückumschlag beigelegt wird. Ist dies nicht der Fall werden die Unterlagen vernichtet.

**Ihre vollständige und aussagefähige Bewerbung richten Sie bitte an die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt, Vor den Löserbecken 4, 64331 Weiterstadt.**

Für telefonische Informationen steht Ihnen Herr Sonnenberg (06150-102-1010/ Hartmut.Sonnenberg@JVA-Weiterstadt.justiz.hessen.de) gerne zur Verfügung.

## Berufsperspektiven mit Zukunft

Mitarbeiter im allgemeinen Justizvollzugsdienst gesucht

In der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt werden bis zu 613 Inhaftierte untergebracht und versorgt. Die Gefangenen sollen während ihrer Inhaftierung befähigt werden, künftig in sozialer Verantwortung ein Leben ohne Straftaten zu führen. Dabei kommt den Beamtinnen und Beamten des allgemeinen Vollzugsdienstes eine Schlüsselrolle zu. Sie sind die ersten Ansprechpersonen für die Gefangenen.

Wie stellen sich viele Menschen den Beruf des Justizvollzugsbeamten vor? Langweilig, einseitig, ein Gefängniswärter, der Zellen morgens auf und abends zu schließt. Sonst passiert wenig. Doch das ist falsch. Denn Justizvollzug ist nicht einfach wegschließen! Der Vollzugsbeamte ist nicht nur verantwortlich für die sichere Unterbringung. Auch die Betreuung, Versorgung und Beaufsichtigung der Inhaftierten fällt in sein Aufgabengebiet. Gefragt ist Kompetenz im Umgang mit Menschen, man ist Ansprechpartner, auch über den Vollzug hinaus für Sorgen und Nöte der Inhaftierten. Oft müssen in persönlichen Gesprächen individuelle Lösungen gefunden werden.

Es soll positiv auf die Gefangenen einwirken und deren Verantwortungsbewusstsein geweckt und gefördert werden. Sinn und Wert von Arbeit wird vermittelt. Dazu muss man zuhören und motivieren können. Es gibt immer neue Gegebenheiten, ungewohnte Herausforderungen, die flexibles Denken erfordern. Jeden Tag auf Besonderheiten reagieren, Routine vermeiden. Der direkte Kontakt mit Gefangenen birgt naturgemäß auch Konfliktpotenzial. Der Beamte sollte ausgeglichen sein und in der Lage, kritische Situationen zu deeskalieren und Grenzen

zu setzen. Eine natürliche Autorität ist von Vorteil, Selbstverteidigung, professioneller Umgang mit Waffen und auch psychologisches Training in Theorie und Praxis sind selbstverständlich. Sport ist sowohl für die Fitness als auch für den Kopf wichtig.

Neue Situationen sind immer eine Herausforderung. Sie werden als Team aus Beamtinnen und Beamten des allgemeinen Vollzugsdienstes, Werkdienstes, Sozialen Dienstes, Medizinischen Dienstes und Verwaltungsexperten gelöst. Dieses Miteinander ist Hauptbestandteil der täglichen Arbeit, Teamfähigkeit ist Voraussetzung, Besprechungen und ständiger Informationsaustausch sind wichtig.

Zu dem Aufgabenbereich des Justizvollzugsbeamten zählt auch, die Unterstützung der Sozialen und Medizinischen Dienste bei der Behandlung der Gefangenen. Der Tagesablauf in der Vollzugsabteilung muss organisiert werden. Auch die Aufnahme und Entlassung der Inhaftierten muss geregelt werden. Dies alles geschieht im Schichtdienst (Frühdienst, Spätdienst, Nachtdienst).

Natürlich darf die oder der zukünftige Justizvollzugsbedienstete nicht vorbestraft sein und muss sich einer Eignungsprüfung stellen.

Entgegen der weit verbreiteten Meinung ist Justizvollzugsbeamter/in ein spannender Beruf. Nicht zuletzt gibt es auch Erfolgserlebnisse, wenn es gelingt, Menschen soziale Kompetenzen zu vermitteln, zu helfen, sich wieder in der Gesellschaft zurecht zu finden. Das Ganze ist verbunden mit einem sicheren Arbeitsplatz, attraktiver Vergütung. Weiterbildung ist immer gewährleistet. Und natürlich besteht die Möglichkeit, eine Karriere zu starten. as

**WEIHNACHTSEINKÄUFE  
im November...?  
Mit Abstand die beste Idee!**



[darmstadt-citymarketing.de](http://darmstadt-citymarketing.de)

Darmstadt ist...  
**WISSEN.KULTUR.LEBEN.**

**Heimat shoppen**  
Darmstadt. Deine Läden.



# VOLLE ÖKOENERGIE\* VORAUSS.

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales. Wir unterstützen unsere lebenswerte Region bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

**EINFACH  
KLIMAFREUNDLICH  
FÜR ALLE.**

FÖRDERER  
VON KULTUR  
UND SPORT

