

# FORUM MAGAZIN

24. Jahrgang · Ausgabe 12/2020  
[www.forum-magazin.de](http://www.forum-magazin.de)

Dezember 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](http://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  
www.DRK.de

**wulf-berger.de**

**Metallbau**

Anbaubalkone · Geländer  
Treppen-/Handläufe  
Fenstergitter · Einbruchschutz



**Überdachungen**

Terrassendächer · Wintergärten  
Carports · Markisen · Sonnensegel



**Haustüren**

Haustüren · Haustürvordächer  
Fenster



**Tore und Zäune**

Hoftore · Schiebetore · Garagen-  
und Rolltore · Torantriebe



Perfekte  
Lösungen  
rund ums  
Haus!

**WULF & BERGER**

64572 Büttelborn · Hessenring 11  
Telefon 06152 97909-0  
E-Mail: info@wulf-berger.de

Beratung,  
Planung und  
Ausführung – individuell  
nach Ihren Wünschen!

**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

**merkert**

Alles rund um Ihr Bad & Heizung  
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. 061 52/92 52-0

Besuchen Sie unsere BäderGalerie!



Dachstühle · Holzrahmenbau · Innenausbau  
Dachstuhlhausbau · 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 01 78 6767214  
E-Mail: mk-holzbau-gmbh@t-online.de

**www.forum-magazin.de**

*Ihr Fachbetrieb für Kühlung,  
Klima und Wärmepumpen*

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

**HERMESDORF**

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

- Gewerbekühlung
- Industriekühlung
- Klimaanlage
- Wärmepumpen

**Heizungs- und Warm-  
wasser-Wärmepumpen**  
mit energiesparender  
Inverter-Technologie.

**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 · 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

**FORUM  
MAGAZIN · RIED**

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

## Virtueller Wunschbaum

Herzenswünsche von bedürftigen Kindern und Jugendlichen verbergen sich in Weihnachtsbaumkugeln

In den letzten vier Jahren haben die Riedstädterinnen und Riedstädter überwältigende Hilfsbereitschaft bei der Wunschbaumaktion der Büchernerstadt gezeigt: Im Rathausfoyer stand in der Vorweihnachtszeit der festlich geschmückte Wunschbaum mit Wünschen bedürftiger Riedstädter Kinder und Jugendlicher. Jedes Jahr waren in kürzester Zeit die Wunschzettel abgehängt und wurden aufwendig verpackte Geschenke wieder im Rathaus abgegeben.

Die Corona-Pandemie macht es unmöglich, wieder einen Wunschbaum im Rathaus-Foyer aufzustellen. Dennoch wird es auch im fünften Jahr eine Weihnachts-Spendenaktion geben – dieses Mal virtuell auf der Homepage der Stadt [www.riedstadt.de](http://www.riedstadt.de). Ab Montag, 23. November, gegen 16:00 Uhr kann direkt auf der Startseite der Wunschbaum angeklickt werden. Dort öffnet sich dann eine Seite mit bunten Weihnachtsbaumkugeln. Hinter jeder dieser Kugeln verbirgt sich ein Herzenswunsch eines bedürftigen Kindes. Klickt man auf eine Kugel steht dort

zum Beispiel „Kartenspiel, 9 Jahre, Mädchen.“

Wer sich für ein Geschenk entschieden hat füllt das Kontaktformular aus, besorgt das Geschenk, das einen Wert von 20 Euro nicht überschreiten soll, verpackt es weihnachtlich und gibt es bis Freitag, 4. Dezember im Rathaus ab. Ganz wichtig: Die Nummer des Geschenkes muss auf dem Paket stehen.

Die Wunschzettel stammen von Mädchen und Jungen im Alter bis 18 Jahren, deren Eltern aufgrund ihrer aktuellen Lebenssituation nicht in der Lage sind, ihren Kindern eine Weihnachtsfreude zu bereiten. Der Herzenswunsch des Kindes soll dabei einen Wert von 20 Euro nicht überschreiten. Die Stadt stellt sicher, dass nur wirklich hilfsbedürftige Kinder bedacht werden. Alle Familien der „Wunschzettel-Kinder“ leben in Riedstadt und haben die Einladung zur Teilnahme an der Wunschbaum-Aktion von der Tafel Riedstadt oder als Stadtpass-Nutzer erhalten. Die Anonymität und der Datenschutz sind in jedem Fall gewährleistet.

Impressum . . . . .Seite 3  
 Es weihnachtet sehr . . . . . Seiten 4 - 9  
 Kirchentermine . . . . . Seiten 10 - 11  
 Auto-Mobil. . . . .Seite 12  
 Gesund und Fit. . . . . Seiten 14 - 17  
 Termine. . . . . Seiten 18 - 19

### 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:** 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 Weihnachtsbaum wird in diesem Jahr nicht im Rathausfoyer stehen, sondern virtuell stattfinden. Archivfoto: Stadt Riedstadt

**Der Erscheinungstermin der Januar-Ausgabe des FORUM Magazins ist am 2. Januar 2021**



**Der Anzeigen und Redaktionschluss für die nächste Ausgabe ist am Mo., 14. Dezember 2020.**



# Es weihnachtet sehr...



## FORUM MAGAZIN

Das Team vom  
**FORUM** Magzain Ried  
wünscht allen Lesern, Kunden,  
Kritikern und Freunden  
eine besinnlich Adventszeit und ruhige Feiertage  
sowie ein gesundes, erfolgreiches neues Jahr. ★

Unseren Kunden, Freunden und Verwandten  
wünschen wir ein gesegnetes Weihnachtsfest  
und ein gesundes, erfolgreiches neues Jahr.



**DACHDECKERMEISTER  
RONALD WEIS**

64584 Biebesheim · Bahnhofstraße 46 · Telefon 0 62 58 / 61 23  
64579 Gernsheim · [www.weis-dachdecker.de](http://www.weis-dachdecker.de)

### Weihnachtsbäume aus unserer Region.

Seit mehr als 30 Jahren verkauft die Familie Schneider in Dornheim Weihnachtsbäume. Über 20 Jahre schon aus eigenem Anbau.

Das große Fachwissen Herrn Schneiders, einem ausgebildeten Baumschulgärtner, gebündelt mit den Grundlagen des ökologisch verträglichen Landbaus tragen dazu bei, dass Schneiders Weihnachtsbäume ohne Herbizide aufwachsen.

Selbst das Pflanzgut beziehen Schneiders aus naturfreundlicher Produktion aus unserer Region.

Ca. 10 Jahre braucht ein Pflänzchen, bis es ein Weihnachtsbaum ist. Weil Schneiders Bäume keine langen Verkehrswege brauchen, werden Sie bis zu den letzten Tagen täglich frisch gesägt.

## Schneider's

### Weihnachtsbäume aus eigenen Kulturen



**Verkauf vom 10.- 23. Dezember**

**Qualität und Frische sind unsere Stärken!**

Verkauf täglich (auch sonntags) · Tel. 06152/57078

• ab Hof:

GG-Dornheim · Mainzer Landstr. 30 (B 44)

• ab Plantage B44, Dornheim und Berkach

• Goddelau, **Neu!** Auf dem Rathausplatz

• Stockstadt, am Schwimmbad

• Biebesheim, Wilh.-Leuschn.-Str. 12



Buchereileiterin Anja Stark mit ihrem Vorlesekoffer.

Foto: Stadt Riedstadt

## Hexe Hermeline hat zauberfrei

Neue Online-Vorlesestunde aus der Städtischen Bücherei

Eigentlich sollte auch im November wieder eine Vorlesestunde für Kinder im Bürgerhaus Wolfskehlen stattfinden - aber durch die verschärften Regelungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie ist das nun leider nicht möglich. Aber für die vielen jungen Fans der Vorlesestunde der Bücherei gibt es einen Trost: Wie schon während des ersten Lockdowns haben Buchereileiterin Anja Stark und Kulturbüroleiter Marco Hardy wieder eine „Vorlesestunde aus der Bücherei“ produziert, die jederzeit auf der Homepage der Bücherei ([www.buecherei.riedstadt.de](http://www.buecherei.riedstadt.de)) angeschaut werden kann. Die Buchereileiterin liest in dem neuen Video „Zauberfrei für Hermeline“ – das Buch, das sie eigentlich im Bürgerhaus vorstellen wollte.

Immer am ersten Montag im Monat haben Hexen zauberfrei. Heute ist es

wieder soweit: Hexe Hermeline möchte lang ausschlafen und sich einen ganz gemütlichen Tag machen. Und obwohl ihre besten Freunde so allerhand Zauberwünsche haben, bleibt sie standhaft. Sie sagt keinen einzigen Zauberanspruch auf und lässt es sich gut gehen. Und siehe da, auch wenn ihre Freunde es zunächst nicht glauben wollen, sie schaffen es, all ihre kleinen Probleme auch ganz allein zu lösen. Ganz ohne die Hilfe von Hermeline. Sollte auch die für 15. Dezember geplante Vorlesestunde nicht vor Publikum stattfinden können, wird es natürlich wieder eine Onlineversion der beliebten Veranstaltungsreihe geben. Näheres dazu erfahren alle Interessierten rechtzeitig auf der Homepage der Bücherei.

## Abfallkalender 2021

Verteilung an alle Haushalte zwischen 23. November und 13. Dezember 2020

Zwischen dem 23. November und dem 13. Dezember 2020 werden nach und nach die Briefkästen mit einem Exemplar des Abfallkalenders für das kommende Jahr bestückt.

Der Abfallkalender kann zudem auch als pdf-Datei und weiteren Dateiformaten (ics oder iCal) sowie in individueller Form von der Homepage des AWW ([www.aww-gg.de](http://www.aww-gg.de)) abgerufen werden.

Auf Verschiebungen von Abfuhrtagen durch Feiertage ist bitte zu achten,

Einzelheiten können dem neuen Abfallkalender entnommen werden. Auch das Beiblatt des Abfallkalenders ist wichtig, denn hier gibt es weitere Hinweise zur Abfallentsorgung z.B. die Standorte der Sammelcontainer für Verpackungsglas und Alttextilien, Auskünfte zur gelben Tonne, Informationen zu den Wertstoffhöfen, Informationen zur Sperrmüll- und Grünschnittabfuhr und auch die Service-Rufnummern für Fragen und Reklamationen.

# Es weihnachtet sehr...



## Die Maade aus Südhessen...

Advent, Advent...

... ein Lichtlein brennt.  
Erst eins...



...dann zwei...



...dann drei...



...dann vier. Dann steht  
hoffentlich ned die  
Feuerwehr vor de Tür!



Tatü Tata...



©2019 Made in Südhessen by Claus-Jürgen Junglas

WIR WÜNSCHEN ALL UNSEREN  
KUNDEN, FREUNDEN UND  
BEKANNTEN EIN FROHES  
WEIHNACHTSFEST UND EIN  
ERFOLGREICHES NEUES JAHR



Eine frohe  
Weihnachtszeit und ein  
gesundes neues Jahr  
wünscht Ihnen Ihr  
Fliesen-Fachgeschäft



Gerh.-Hauptmann-Str. 1  
64589 Stockstadt/Rh  
Tel.: 0 61 58 - 84 378  
[www.fliesen-boettiger.de](http://www.fliesen-boettiger.de)  
Urlaub vom 21.12.2020 bis 09.01.2021

Wir wünschen unseren Kunden,  
Freunden und Bekannten  
eine schöne Weihnachtszeit,  
und alles Gute für 2020.



Die gute Adresse für  
Wasser und Wärme.

**REINHARDT** GmbH



Heizungen · Sanitäranlagen · Bauspenglerei

Riedhäuserhofstr. 16a · 64560 Riedstadt-Leeheim · Tel. 06158/73634

**Schmitt & Scalzo** GmbH

wünscht ein

frohes und fest  
guten Rutsch



Die Allmen 12-14 · 64589 Stockstadt am Rhein  
Tel. 06158 / 94 18 20-0 · [www.schmitt-scalzo.de](http://www.schmitt-scalzo.de)



Wir wünschen  
frohe  
Weihnachten  
und einen gutes  
neues Jahr

Metzgerei Stefan Reinhardt

! Denken Sie rechtzeitig an Ihre Vorbestellung zu den Feiertagen! Silvester  
kesselfrische Ripppchen und Haxen ab 11 Uhr - unbedingt vorbestellen!!

Besuchen Sie uns an unserem Verkaufswagen:

Leeheim mittwochs, 15 bis 18 Uhr, Riedhäuserhofstraße 6  
samstag, 7 bis 12 Uhr, Riedhäuserhofstraße 6



**Stefan Reinhardt**

- Fleisch- und Wurstspezialitäten  
aus eigener Herstellung  
- Partyservice

Telefon: 06158 71344



# Es weihnachtet sehr...



Nicht die Größten... aber:

## Riesig im Service!



### AKTIONEN:

**Jetzt! Gesundes Klima im Auto  
Klima-Anlagen-Desinfizierung**  
Mobilservice  
**Sicherheitscheck mit Garantie**  
Lichttest  
**Urlaubscheck**

Zubehör + Design · Werkstatt- + Reifen-Service · Unfallwagen-Reparaturen  
Klima-Anlagen-Service · Navigationssystem-Einbau · Leihwagen

Ihr Opel Service-Partner

## AUTOHAUS SCHLIESSER

Wilhelm-Leuschner-Str. 5  
64579 Gernsheim  
Telefon 0 62 58 / 33 88



Wir leben Autos.

Opel. Frisches Denken für bessere Autos

**Wir wünschen frohe Weihnachten und  
allzeit gute Fahrt in 2021**

## Rikscha für Atempause

Bürgermeister wird in Vorweihnachtszeit alleinstehende Menschen mit dem Rad durch ihren Stadtteil kutschieren

Bequem gepolsterte Sitze, ein herunterfahrbares Fußteil und ein ungehinderter Panoramablick nach vorne, weil der Radfahrer hinten strampelt – sehr einladend sieht die Fahrradrikscha aus, die im Hof der Stiftung Soziale Gemeinschaft Riedstadt angeliefert wurde. Kein Wunder, dass Nicole Novak, Koordinatorin der Angebote der Initiative Atempause, nach der ersten Probefahrt mit Bürgermeister Marcus Kretschmann als Fahrer schwärmt: „Das ist super, man hat einen tollen Blick und es ist sehr bequem.“ Und auch der radelnde Bürgermeister ist begeistert: „Die Rikscha fährt sich prima.“

Wegen der Corona-Pandemie können die Betreuungsgruppen der Initiative Atempause der Beratungsstelle für ältere Menschen Riedstadt nicht stattfinden. Deswegen freute sich Novak, als sie von der Möglichkeit erfuhr, über die Aktion des Landes Hessen „Radfahren gemeinsam neu entdecken“ kostenlos eine Rikscha für die Klienten der Atempause zu leihen – und noch mehr, als sie erfuhr, dass die Bewerbung erfolgreich war. „Mich hat die Aktion sofort angesprochen, ich hatte gleich ein Bild vor Augen, wie unsere Ehrenamtlichen mit den Gästen der Atempause durchs Ried radeln und Fahrradfreude ermöglichen“, erklärt sie.

Und nicht nur das. Bürgermeister Kretschmann möchte alleinstehenden

Menschen, die durch Alter oder chronische Erkrankungen geschwächt sind, erneut eine besondere Freude machen. Während des ersten Lockdowns waren es Balkongespräche, die sehr gut angenommen wurden, nun setzt er noch eins drauf. „An zwei Wochenenden vor Weihnachten möchte ich alleinstehende Senioren durch die Gegend fahren. Ich hole sie zuhause ab und fahre sie durch ihren Stadtteil“, beschreibt er sein Vorhaben. Sorge vor Kälte müssen die Senioren auch nicht haben: Die Rikscha ist mit Heizdecken ausgestattet. Ähnlich wie bei den Balkongesprächen wird nicht nur die Beratungsstelle, sondern auch das Helfernetzwerk für Riedstadt in die Terminvergabe eingebunden.

Für Riedstadt ist es bereits die zweite Teilnahme an der Aktion „Radfahren neu entdecken.“ Im Sommer konnten Interessierte jeweils für vierzehn Tage gratis Elektrofahrräder testen, in beiden Fällen war der technische Dienstleister die Goyago GmbH. Die Fahrradrikscha wird der Atempause bis Anfang März nächsten Jahres zur Verfügung stehen. Der Verein „Radeln ohne Alter Deutschland“ unterstützt die Aktion und bietet für die sogenannten „Kapitäne“ aus den verschiedenen Einrichtungen Schulungen an.



Nicole Novak und Bürgermeister Marcus Kretschmann bei der ersten Probefahrt  
Foto: haza-foto

## Zweirad-Shop ENGLER

Meisterbetrieb

*Wir wünschen Ihnen ein friedliches,  
harmonisches Weihnachtsfest, ein glückliches,  
gesundes Neues Jahr und verbinden damit den  
Dank für die gute und erfolgreiche  
Zusammenarbeit.*

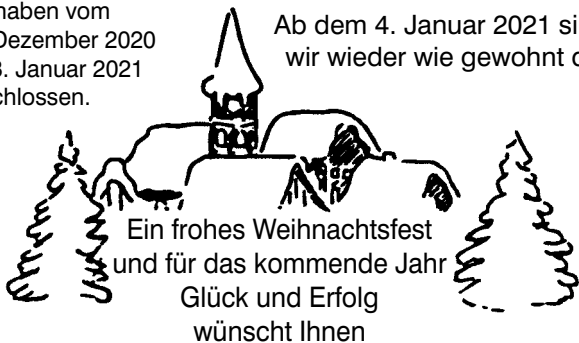
**ständig große Auswahl an Fahrrädern am Lager  
- Verkauf, Reparatur, Ersatzteile, Finanzierung -**

64579 Gernsheim, Alte Landstraße 14, Tel. 06258-2296  
Fax 06258-52146, zweiradshopengler@t-online.de

Wir reparieren auch woanders gekaufte Motorroller, Fahrräder usw.

Wir haben vom  
24. Dezember 2020  
bis 3. Januar 2021  
geschlossen.

Ab dem 4. Januar 2021 sind  
wir wieder wie gewohnt da.



Ihr Team von

## baustoff kramer



FRIEDRICH-EBERT-STR. 24  
64560 RIEDSTADT-CRUMSTADT  
TELEFON 06158/99090

# Es weihnachtet sehr...



## Aurora DeMeehl „Here comes Sandra Claus“

Exklusives Online-Event der Volksbank am 3. Advent

Seit vielen Jahren präsentiert die Volksbank Darmstadt-Südhessen ihren Kunden live kulturelle Highlights mit heimischen Künstlerinnen und Künstlern in den Spielstätten der südhessischen Region.

In diesem Jahr ist leider alles anders! Daher unterstützt die Volksbank gerade in dieser Zeit regionale Künstler. Neben vielen Maßnahmen wie Sponsoring und Spenden an Einrichtungen in der Region und der aktuellen Aktion „VolksbankingHilft!“ setzt sie dabei zum Jahresende nochmal ein ganz besonderes Highlight.

Exklusiv und kostenlos präsentiert die Volksbank ONLINE am 13. Dezember 2020 (3. Advent) um 19.00 Uhr „Here comes Sandra Claus – Stille Nacht? Von wegen!“ mit Aurora DeMeehl und Herr Schmidt aus dem Jagdhofkeller Darmstadt

In diesem vorweihnachtlichen Programm präsentiert Aurora DeMeehl als

Symbiose aus Discokugel und Wasserbett begleitet von ihrem Ehemann Herr Schmidt einen bezaubernden, heimeligen Abend mit adventlichen Liedern, herzerwärmenden und -zerreißenden Geschichten sowie Einblicken in das Privatleben der starken Frau, die hinter dem Weihnachtsmann steht. Kostenlose Anmeldung unter: [www.volksbanking.de/veranstaltungen](http://www.volksbanking.de/veranstaltungen)



Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr und bedanken uns bei dieser Gelegenheit für die gute Zusammenarbeit.

Meisterbetrieb

**Ralf Gassauer**  
und Sohn  
Gas-, Wasser- und  
Elektroinstallation

Sanitär  
Heizung-Öl/Gas  
Wartung  
Brennwert  
Badsanierung

Wasseraufbereitung  
Solar-Anlagen  
Elektrotechnik  
Netzwerktechnik  
Sat-Anlagen

*Beraten - Planen - Ausführen*

Friedrichstr. 7 64560 Riedstadt - **Tel. 06158-2105**  
[kontakt@gassauer.org](mailto:kontakt@gassauer.org) [www.gassauer.org](http://www.gassauer.org)

## GROSSER WEIHNACHTSBAUM-VERKAUF

*Frohe Weihnachten!*



**Bensheimerhof**

zw. Erfelden und Leeheim

ab 04.12.

Mo – Fr 15 – 18 Uhr  
Sa 10 – 17 Uhr  
So 10 – 16 Uhr

**Gernsheim**

Parkplatz am ehem. Hallenbad  
am Konrad-Adenauer Ring

ab 04.12.

Mo – Fr 15 – 18 Uhr  
Sa 10 – 17 Uhr  
So 12 – 16 Uhr

Wir liefern nach Absprache auch zu Ihnen nach Hause!

Sascha Komm, Bensheimerhof, 64560 Riedstadt, Tel. 0177-8394976

## Lohnsteuerberatungsverbund e.V. Lohnsteuerhilfeverein Groß-Gerau

Wir wünschen unseren Mitgliedern frohe Weihnachten und ein gesundes, erfolgreiches Jahr 2021 verbunden mit dem Dank für das uns entgegen gebrachte Vertrauen.

Beratungsstelle Groß-Gerau

Marga Andres

Tel.: 06152 - 57909, Fax: 806401

Mail: [lohnsteuerhilfeverein@margaandres.com](mailto:lohnsteuerhilfeverein@margaandres.com)



**06158-918173**

Fax. 06158-918172

E-Mail: [info@autoglas-wutzke.de](mailto:info@autoglas-wutzke.de)  
Internet: [www.autoglas-wutzke.de](http://www.autoglas-wutzke.de)

## Mobile Scheiben-Montage

Bei Ihnen Zuhause oder am Arbeitsplatz

## Steinschlag-Reparaturen

Ebenfalls bei Ihnen vor Ort

## Scheibentönungen

Fahrzeuge aller Art und Gebäudeglas!





# Es weihnachtet sehr...



allen Kunden, Freunden,  
Nachbarn und Bekannten  
wünsche ich besinnliche  
Feiertage und alles Gute  
für das neue Jahr.

**id**  
ingo duschl

d a m e n s c h n e i d e r

neuanfertigungen  
änderungen  
alte länderstr. 11 · 64560 Riedst./Goddelau  
telefon 06158 - 3732

öffnungszeiten:  
mo., mi., fr. von 9-12 und 14.30-18 uhr,  
sa. 9-12.30 uhr  
oder nach vereinbarung





Das ist ein sieße Honischkuche, un wer's net glaabt, der muss versuche!  
Der muss aus Meel un Honisch sei, garniert mit Mandel schmeckt er fei!  
Der is durch große Hizz gegroche, un wer ihn isst, der find koa Knoche,  
Der is aus Beerfurth, ihr lieue Leit, losst ihn euch schmegge zur Weihnachtszeit!

Jürgen Unterköfler, der seit vielen Jahren zusammen mit seiner Frau Inge, auf dem Darmstädter Weihnachtsmarkt seine Odenwälder Lebkuchen und Weihnachtsgebäck auf dem Marktplatz verkauft, entstammt einer alten Schausstellerfamilie. „Meine Uroma“, so erzählt er voller Stolz, „stand bereits im Jahr 1900 auf dem Erbacher Wiesenmarkt.“ Unterköfler legt Wert auf Qualität und Tradition: „Die Odenwälder Lebkuchen aus Beerfurth sind richtig gesund, nach altem Rezept hergestellt, wird bei den Teigen komplett auf Chemie verzichtet, da sind nur gute und wertvolle Zutaten drin.

Und wie sie duften!“ Die Formen Herz, Viereck und Sterne sind aus früher Zeit erhalten. Mit halbem Mandelkern und teilweise alten Modellen verziert, sind sie eine Augenweide, die Vorfreude auf Weihnachten wecken. Auch wenn es in diesem Jahr keinen Darmstädter Weihnachtsmarkt gibt, so müssen die Schleckermäuler nicht auf ihre Odenwälder Lebkuchen, auf handgemachte Makronen, Anisplätzchen und Spritzgebäck verzichten. Ab 1. Dezember baut Jürgen Unterköfler seine süße Hütte in diesem Jahr im Carree auf und freut sich auf seine zahlreichen Kunden.

Der Gewerbeverein Dornheim wünscht allen Mitgliedern und allen Bürgerinnen und Bürgern ein besinnliches Weihnachtsfest und für 2020 Gesundheit, Zufriedenheit, Glück und Erfolg.



Das Gute liegt so nah!

**Gewerbeverein Dornheim e.V.**  
Weitere Infos: [www.gewerbeverein-dornheim.de](http://www.gewerbeverein-dornheim.de)

**GEIST · KLEIN · GEIST**  
RECHTSANWÄLTE & NOTAR

Wir wünschen unseren Kunden und allen Lesern frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

**Alexander Geist**  
- Rechtsanwalt & Notar -  
Arbeitsrecht, Internetrecht, Allgemeines Zivilrecht

**Heiner Klein**  
- Rechtsanwalt -  
Mietrecht, Erbrecht, Verkehrsrecht, Strafrecht

**Jürgen Geist**  
- Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht, Notar a.D. -  
Familienrecht, Erbrecht, Vertragsgestaltung,  
Werkvertragsrecht / Baurecht / VOB

Bahnhofstraße 12 · 64560 Riedstadt-Goddelau · Tel.: (06158) 40 13  
info@ra-geist.de · www.ra-geist.de

Bürozeiten: MO-FR 08:30 - 12:00 Uhr und MO-DO 14:00 - 17:30 Uhr  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

**Wir wünschen frohe Weihnachten und ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr. Auf diesem Wege möchten wir uns für das entgegengebrachte Vertrauen in 2020 bedanken und freuen uns eine weitere Zusammenarbeit im neuen Jahr**

**Vom 18.12.2020 bis 31.1.2021 bleibt unser Betrieb geschlossen**



**Gallandy**  
Heizung · Lüftung · Sanitär

**RAINER GALLANDY**  
ERNST-LUDWIG-STRASSE 3  
64560 RIEDSTADT-WOLFSKEHLEN  
TELEFON 0 61 58 - 7 37 44 · WWW.GALLANDY.DE

# Es weihnachtet sehr...



## Die weltbesten gebrannten Mandeln

Carmen Avila-Glock liefert auch nach Hause

Wer schon einmal gebrannte Mandeln bei ihr auf dem Darmstädter Weihnachtsmarkt oder beim Heinerfest gekauft hat, vergisst weder das strahlende Lächeln der Peruanerin noch ihre leckeren, liebevoll hergestellten Mandeln, die sie nun in Corona-Zeiten selbst vorbeibringt. Dies sollte sich niemand entgehen lassen, denn Carmen Avilas Fröhlichkeit und ihr Optimismus sind ansteckend.

Vor 50 Jahren ist sie in einem Armenviertel in Lima (Peru) zur Welt gekommen. Ihr Mutter verstarb früh, und so mussten die 10 Geschwister ihr Leben selbst organisieren. „Jeder hat mit angepackt“, erzählt sie stolz. Auch damals wusste sie sich schon

zu helfen, kochte bereits mit 7 Jahren für ihre Familie und kümmerte sich gemeinsam mit ihren Geschwistern um den Lebensunterhalt: Sie produzierte und verkaufte Popcorn. Mit 25 Jahren kam sie nach Darmstadt als sie eine ihrer Schwestern besuchte. Carmen nahm diverse Gelegenheitsjobs an, eine schwierige Zeit als illegale Arbeitskraft. Das änderte sich, als sie die Schausteller Heinrich und Ingeborg Glock kennenlernte, die sie mit ihrer Fröhlichkeit und Hilfsbereitschaft sofort für sich einnahm. 1996 flog Heinrich Glock mit Carmen nach Lima, um ihr Arbeits- und Aufenthaltsrecht in der Bundesrepublik zu regeln. Bei Glocks, die sie adoptierten, fand sie schließlich das Zuhause und die Geborgenheit nach der sie immer gesucht hatte. „Er denkt viel mit dem Herzen“, sagt Carmen über ihren Adoptivvater, ein Satz, der auch sie selbst nicht besser umschreiben könnte. Seit über 20 Jahren stellt Carmen nun Mandeln und Popcorn her und verkauft sie in Glocks „Candy Factory“. Nun möchte sie ein bisschen Weihnachtsmarkt auch zu den Menschen nach Hause bringen. Frisch gebrannte Klassische, Butter, Schweizer, Raffaello, Vanille oder Zimt-Mandeln mit oder ohne Glühwein und vor allem mit ganz viel Herz liefert sie direkt zu ihnen.

Carmen ist per WhatsApp-Nachricht unter 0163 2896932 erreichbar. Bei Bestellung bitte die Adresse angeben und Carmen Avial-Glock liefert - mit Berücksichtigung der Hygienemaßnahmen - im Umkreis von 20 km rund um Darmstadt. Nur Barzahlung bei Lieferung möglich.



Larisa Koshkina auf Pixabay

Praxis für Physiotherapie  
**Ralf Kinzel**  
Heilpraktiker im  
Fachbereich Physiotherapie



Frohe Weihnachten  
und einen guten  
Start ins neue Jahr

Starkenburger Straße 23  
64560 Riedstadt  
Tel. 0 61 58 / 18 43 20  
www.PhysiotherapieRalfKinzel.de

Termine nach  
Vereinbarung

Zugelassen  
für alle Kassen,  
BG und Privat

**PELLAR** BÜRO FÜR  
BAUWESEN UND BAUTECHNIK

E-MAIL INFO@PELLAR.DE  
INTERNET WWW.PELLAR.DE

FROHE  
WEIHNACHTEN  
UND EIN  
GLÜCKLICHES  
NEUES JAHR

*Allen Mandanten, Freunden und Bekannten  
frohe Weihnachten und die besten Wünsche  
zum neuen Jahr verbunden mit dem Dank für  
das bisher entgegengebrachte Vertrauen.*

## Artinger & Kollegen

RECHTSANWÄLTE

Heinz Artinger Notar a.D.

Jens Monden

Deniz Araz Notarin

Niels Kleinschmidt \*

Martin Blanke \*

\* in Bürogemeinschaft

Starkenburger Str. 69A, 64560 Riedstadt-Goddelau Tel.: 06158 6383  
weitere Informationen unter: [www.arteringrundkollegen.de](http://www.arteringrundkollegen.de)



# Kirchentermine

Bitte beachten Sie die Anmeldeformalitäten und die Hygienevorschriften der Kirchengemeinden.

## DIENSTAG, 1. DEZEMBER 2020

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

## MITTWOCH, 2. DEZEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Kontemplative Meditation.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Stille Kirche.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 19.00 - 20.00 Uhr, Stunde der Stille.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

## DONNERSTAG, 3. DEZEMBER 2020

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Jugendtreff.

## FREITAG, 4. DEZEMBER 2020

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt zum Barbarafest.

## SAMSTAG, 5. DEZEMBER 2020

- Biebesheim; kath. Kirche, 8.15 Uhr, Aussetzung und Rosenkranz; 9.00 Uhr, Muttergottesamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Vorabendmesse.

## SONNTAG, 6. DEZEMBER 2020

### 2. ADVENT, NIKOLAUS

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Abendgottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Adventsgottesdienst im Freien mit den Greensingers.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst von Frauen für Frauen mit Christine Geipert & Team.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Hl. Amt.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 7. DEZEMBER 2020

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Kindergottesdienst Bibelentdecker.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.

## DIENSTAG, 8. DEZEMBER 2020

- Crumstadt; ev. Kirche Digital: 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer, Körper-Perkussion.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Rorateamt zum Fest der Immaculata.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Festhochamt zur Unbefleckten Empfängnis.

## MITTWOCH, 9. DEZEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Zen-Meditation.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Stille Kirche.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 19.00 - 20.00 Uhr, Stunde der Stille.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

## DONNERSTAG, 10. DEZEMBER 2020

- Crumstadt; ev. Kirche Digital: 14.30 Uhr, Pfadfinder „Alpaka-Gürteltier“ (10-12 Jährige).
- Crumstadt; ev. Kirche Digital: 15.45 Uhr, Pfadfinder „Meute“ (6-10 Jährige).
- Crumstadt; ev. Kirche Digital: 17.00 Uhr, Pfadfinder „Wanderfalken“ (ab 13 Jahren).
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Jugendtreff.

## FREITAG, 11. DEZEMBER 2020

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.

## SAMSTAG, 12. DEZEMBER 2020

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Vorabendmesse.

## SONNTAG, 13. DEZEMBER 2020

### 3. ADVENT

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, Heilige Messe.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Klarinettenrio.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 16.00 - 17.00 Uhr, Brassologen spielen weihnachtliche Weisen vor der Kirche.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Adventsgottesdienst im Freien mit Posaunenchor.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Hl. Amt.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 14. DEZEMBER 2020

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Kindergottesdienst Bibelentdecker.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 18.00 Uhr, Besuchsdienst-Treff.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.

## DIENSTAG, 15. DEZEMBER 2020

- Crumstadt; ev. Kirche Digital: 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer, Körper-Perkussion.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

## MITTWOCH, 16. DEZEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Kontemplative Meditation.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Stille Kirche.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 19.00 - 20.00 Uhr, Stunde der Stille.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

## DONNERSTAG, 17. DEZEMBER 2020

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Jugendtreff.

## FREITAG, 18. DEZEMBER 2020

- Crumstadt; ev. Kirche Digital: 14.30 Uhr, Pfadfinder „Alpaka-Gürteltier“ (10-12 Jährige).
- Crumstadt; ev. Kirche Digital: 15.45 Uhr, Pfadfinder „Meute“ (6-10 Jährige).
- Crumstadt; ev. Kirche Digital: 17.00 Uhr, Pfadfinder „Wanderfalken“ (ab 13 Jahren).
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.

## SAMSTAG, 19. DEZEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.30 Uhr, Stille zeit.

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Vorabendmesse.
- Gernsheim; Blockhütte des Natur- und Vogelschutzvereins, 17.00 Uhr, Waldweihnachts-Gottesdienst mit Posaunenchor.

## SONNTAG, 20. DEZEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Konzert mit dem Ev. Musikkreis.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Adventsgottesdienst im Freien mit den Greensingers.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Hl. Amt.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 21. DEZEMBER 2020

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.

## DIENSTAG, 22. DEZEMBER 2020

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.



# LIDÖ

# LINZING & DÖRR

HEIZUNG- UND SANITÄRFACHHANDEL GMBH



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

Sanitär ■ Heizung ■ Schwimmbad ■ Beregnungsanlagen

Kompetente Fachberatung aus der Region

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

### MITTWOCH, 23. DEZEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Zen-Meditation.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 19.00 - 20.00 Uhr, Stunde der Stille.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

### DONNERSTAG, 24. DEZEMBER 2020 HEILIGABEND

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.00 Uhr, Ökum. Freiluft-Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 15.00 Uhr, Freiluft-Gottesdienst mit Krippenspiel (Anmeldung notwendig).
- Crumstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Freiluft-Gottesdienst mit Krippenspiel (Anmeldung notwendig).
- Crumstadt; ev. Kirche, 22.00 Uhr, Freiluft-Christmette (Anmeldung notwendig).
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Mini-Max-Gottesdienst im Freien.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 16.00 + 17.00 + 18.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 22.30 Uhr, Christmette.
- Stockstadt; ev. Kirche, 9.00 - 22.00 Uhr, offene Kirche; 16.00 - 18.00 Uhr, Pfarrerin Aukusat anwesend.
- Stockstadt; ev. Kirche, 22.00 Uhr, Christmette; Anmeldung bis 22.12., 12.00 Uhr, Tel. 06158 84535, E-Mail: kirchengemeinde.stockstadt@ekhn.de.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Christmette.
- Biebesheim; kath. Kirche, 16.00 Uhr, Christmette.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 16.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 22.00 Uhr, Feierliche Christmette.
- Allmendorf; ev. Kirche, 16.00 Uhr, Familiengottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 15.30 Uhr, Familiengottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 17.30 Uhr, Christvesper.

### FREITAG, 25. DEZEMBER 2020

#### 1. WEIHNACHTSFEIERTAG

- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hirtenamt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hirtenamt.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Feierliches Weihnachtshochamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Feierliche Weihnachtsvesper mit sakrament. Segen.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

### SAMSTAG, 26. DEZEMBER 2020

#### 2. WEIHNACHTSFEIERTAG

- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, HI. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Festhochamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Festhochamt zu Stephani.
- Allmendorf; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

### SONNTAG, 27. DEZEMBER 2020

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, kath. Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, HI. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; neupap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt mit Johannsweinweihe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, HI. Amt mit Johannsweinweihe.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

### MONTAG, 28. DEZEMBER 2020

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Amt.

### DINNSTAG, 29. DEZEMBER 2020

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

### MITTWOCH, 30. DEZEMBER 2020

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Amt.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

### DONNERSTAG, 31. DEZEMBER 2020 SILVESTER

- Crumstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Gottesdienst zum Jahresende.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Gottesdienst zum Jahresende.
- Stockstadt; kath. Kirche, 16.30 Uhr, Jahresschlussmesse mit Silvesterpredigt.

## Atempause unterstützt weiterhin

### Mitarbeiter und Ehrenamtliche halten weiter Kontakt zu Klienten

Tiefe Sorgen um die Klienten der Initiative Atempause für Menschen mit Demenz und Depression und ihre Angehörigen sowie generell um betagte und alleinstehende Menschen macht sich das Team aus Mitarbeiter\*innen und Ehrenamtlichen der Beratungsstelle für ältere Menschen Riedstadt zu Beginn des zweiten Lockdowns durch die Corona-Pandemie in diesem Jahr. „In unserer Wahrnehmung verschwinden bei vielen unserer Klienten die Ressourcen, es muss einfach zu viel privat geschultert werden“, berichtet Stefanie Drozdzyński, Leiterin der Beratungsstelle. „Im Frühjahr gab es die Perspektive auf den Sommer und die Grundhaltung ‚da müssen wir jetzt halt mal durch‘, jetzt macht sich dagegen Erschöpfung breit, die Menschen sind mitunter verzagt.“ Die Leiterin der Beratungsstelle erzählt von bewegenden Telefonaten mit Angehörigen. „Die Frau eines Gastes der Männergruppe hat mir gesagt: ‚ich wache morgens auf und denke: Isolation. Mein Mann ist in ein richtiges Loch gefallen. Wenn das so weitergeht, schafft er es auch nicht mehr in die Männergruppe, wenn sie wieder öffnet.“

Umso wichtiger ist dem Atempause-Team die Botschaft: „Wir sind weiter da für unsere Gäste, Klienten, Angehörigen und alle Ratsuchenden.“ Zwar mussten nach einem vorsichtigen Beginn der Gruppenangebote im September mit zunächst der Männergruppe am Dienstag und der Aktivierungsgruppe am Freitag die Betreuungsangebote wieder ausgesetzt werden, doch die Beratungsstelle nutzt nun andere Formen der Kommunikation und Hilfestellung. „Wir bieten ganz konkrete Unterstützung, machen Hausbesuche und telefonieren viel. Oft hilft es schon, sich mal aussprechen zu dürfen“, erklärt Drozdzyński. Den Gästen der Betreuungsgruppen fehlt nicht nur der Kontakt mit den anderen Gästen, sondern auch die Struktur, die die Woche durch den festen Termin bekam. Doch auch da hilft die Beratungsstelle. So besucht zum Beispiel Drozdzyński jetzt immer an einem festen Termin einen Gast der Männergruppe. Natürlich gibt es auch weiterhin Bewegungsvideos, die in Kooperation mit dem Kulturbüro der Stadt entstehen und unter [www.stiftung-riedstadt.de/](http://www.stiftung-riedstadt.de/)


# FORUM MAGAZIN

- Stockstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Gottesdienst zum Jahresende mit Musik.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hochamt mit Silvesterpredigt und sakrament. Segen.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Rorateamt.
- Allmendorf; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Gottesdienst.

beratung-und-information.html jederzeit abrufbar sind. Die Übungsleiterin Melanie Stahlecker vom TV Erfelden, die normalerweise die Bewegungsgruppe anleitet, turnt jedoch nicht nur online vor, sondern kommt auch schon mal zu einer individuellen Bewegungsstunde zu den Klienten nachhause. Möglich machen diese vielfältigen Unterstützungsangebote nicht nur das festangestellte Team mit Drozdzyński, Nicole Novak, Annette Essel und Ute Hess, sondern vor allem auch die Ehrenamtlichen, betont die Leiterin der Beratungsstelle. „Wir haben so tolle Ehrenamtliche, sie sind wirklich die Wucht“, schwärmt sie. „Sie haben sich sehr gut arrangiert mit den Gegebenheiten wie strikte Abstands- und Hygieneregeln und sind unglaublich flexibel und engagiert.“ Auch die telefonische Beratung läuft selbstverständlich weiter. Zu erreichen ist die Beratungsstelle für ältere Menschen Riedstadt unter dem Dach der Stiftung Soziale Gemeinschaft Riedstadt unter der Tel. 06158-2579, Mail: [info@beratungsstelle-riedstadt.de](mailto:info@beratungsstelle-riedstadt.de).



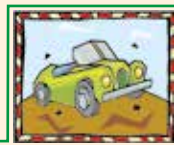
Mit Blumengrüßen hatten Stefanie Drozdzyński und Annette Essel die Klienten der Atempause im Frühjahr überrascht (von links Archivfoto: Stadt Riedstadt)



**Kfz.-Meisterbetrieb**  
**Herbert Brandt**

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

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



# AutoMobil

## Ist Ihr Auto winterfit?

Manche Ereignisse überraschen jedes Jahr aufs Neue: Ostern, Weihnachten – oder der erste Wintereinbruch. Also nicht darauf warten, sondern vorbereitet sein. Sonst droht wieder eine eiskalte Überraschung.

Nein, keine Sorge, jetzt kommt nicht der alte Tipp, die Türschlösser gegen Frost zu schützen. Denn die hat kaum noch ein Auto, dafür gibt's die Fernbedienung. Aber wenn deren Reichweite merklich nachlässt, ist die kleine Batterie darin wahrscheinlich am Ende. In der kalten Manteltasche lässt die Leistung dann noch mehr nach, also lieber jetzt austauschen.

Auch die Autobatterie verlangt nun etwas Fürsorge. Kurbelt sie bereits bei warmem Wetter den Motor nur noch müde durch, sollte die Werkstatt sie umgehend prüfen. Denn nichts ist ärgerlicher als ein Auto, das nicht anspringt.

Allerhöchste Eisenbahn ist es inzwischen für die Montage der Winterreifen. Denn mit dem Nachtfrost kommt meist auch die Reifglätte, dann ist „geeignete Winterbereifung“ vorgeschrieben – also Winter- oder zumindest Ganzjahresbereifung mit Schneeflocken-Symbol. Tipp: Weniger als vier Millimeter Profil sollte diese nicht haben und nicht älter als acht Jahre sein, sonst reicht die Griffigkeit für glatte oder schneebedeckte Fahrbahnen nicht mehr aus.

Ebenfalls ganz oben auf der To-Do-Liste: Frostschutz. Und zwar für die Scheibenwaschanlage, denn wenn die einfriert, wird die Fahrt bei frostigem

Schmuddelwetter sofort zum Blindflug. Deshalb nach dem Einfüllen der Frostschutzmischung gleich mal die Anlage betätigen, damit auch die Leitungen bis zu den Düsen durchgespült sind – und den Heckwischer nicht vergessen.

Um den Frostschutz des Motors kümmern sich bei jeder Inspektion die Werkstatt. Wartungsmuffel sollten also auch daran denken, denn eingefrorenes Kühlwasser kann nicht nur zum Platzen des Motorblocks führen, sondern auch – so paradox es klingt – zum Überhitzen.

Ebenfalls nicht zu vernachlässigen: die Rostgefahr. Zwar korrodieren moderne Autos deutlich weniger als früher. Aber tiefe Lackstellen, die bis aufs Blech reichen, sorgen in Verbindung mit Streusalz immer noch schnell für braune Pickel. Also mit einem passenden Lackstift austupfen oder bei größeren Schäden, die Fachleute in der Werkstatt beauftragen.

Ärgerlich sind auch zerrissene Türdichtungen, die irgendwann mal angefroren waren und nun Regen und Wind ins Auto lassen. Damit das gar nicht erst passiert, alle Tür- und Haubendichtungen satt mit einem Silikon- oder Glycerin-haltigen Pflegestift einreiben.

Viele Werkstätten bieten derzeit günstige Winterfit-Angebote und kümmern sich um die Technik. Dann bleibt nur noch, vorsorglich eine warme Wolldecke im Auto zu verstauen, und der Winter kann kommen.

(Quelle: ProMotor)

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

**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 06155-62049  
www.sachsen-car.de

**Alle Fahrzeuge sind desinfiziert!**



**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

*Spende und werde ein Teil von uns.*  
**seenotretter.de**




**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

## Autopark Biebesheim

Inh. Stefan Backof

**An- und Verkauf von Gebrauchtwagen**  
**Täglich neue Fahrzeuge aller Preisklassen!**

Sie können unsere Fahrzeuge mit mehreren Bildern im Internet unter [www.apbiebesheim.de](http://www.apbiebesheim.de) besichtigen!

Fahrzeugfinanzierung und -finanzierung auch ohne Anzahlung möglich!

Biebesheim, Bahnhofstraße 2  
(altes Rathausgelände)

**Tel. 06258/949949**  
**Fax 06258/949999**

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*



Im Kfz-Betrieb kann das Fahrzeug winterfit gemacht werden.

Foto: ProMotor/T. Volz

# Frauenpower auf dem Bauhof

In der einstigen Männerdomäne gibt es auch weibliche Arbeitskräfte

Inga Bender liebt es, bei jeder Witterung draußen zu sein, sich viel zu bewegen und naturnah zu arbeiten. Kein Wunder also, dass die gelernte Landschaftsgärtnerin ihren Job als Traumjob empfindet. Seit 1999 arbeitet sie beim städtischen Bauhof und sagt mit Überzeugung: „Es macht immer noch Spaß.“

Noch mehr Spaß hat die Vorarbeiterin in der Grünpflege, seitdem sie nicht mehr die einzige Frau ist: Im März 2017 stieß Daniela Köstler als kaufmännische Leiterin zum Bauhof-Team, im April diesen Jahres dann Maria Botezatu als Mitarbeiterin in der Grünpflege. Seitdem arbeitet sie mit Bender zusammen. Die sagt anerkennend: „Ich war über 20 Jahre alleine, bis Maria kam und ich freue mich über so tatkräftige weibliche Unterstützung.“ Die kann sie gut gebrauchen, denn in der mit über 73 Quadratkilometern größten Flächenkommune des Kreises Groß-Gerau mit ihren fünf Stadtteilen haben die Bauhofmitarbeitenden viel zu tun. Alleine zu den Grünflächen zählen neben dem sogenannten Straßenbegleitgrün auch Freiflächen auf Sportplätzen, Freibädern, Spielplätzen, Friedhöfen und Kitas. 94 Hektar müssen insgesamt gepflegt werden. „Jetzt im Herbst laufe ich mit dem Laubbläser an die 15 Kilometer am Tag“, sagt Bender lachend. Auch Baumpflegearbeiten gehören verstärkt zu den Tätigkeiten in dieser Jahreszeit. Bender hat sowohl den Motorsägen-Lehrgang „Arbeitsicherheit Baum I“ (ASB), als auch den ASB II absolviert, der Baumarbeiten aus einer Hubarbeitsbühne berechtigt.

Doch auch Neupflanzungen gehören zu den Aufgabengebieten. Gerade stehen auf dem Hof Stauden bereit, die vom Bauhof im Goddelauer Hesenring angepflanzt und dann von Anwohnern gepflegt werden – circa 150 solcher Patenschaftsflächen gibt es in Riedstadt. Auch circa 100 Bäume werden jährlich neu angepflanzt. „Mit jeder Baumpflanzung tun wir was Gutes“, sagt Bender aus Überzeugung, auch wenn sie ergänzt: „die zu wässern ist eine Herausforderung.“ Denn gerade die Jungbäume brauchen viel Wasser. Durch die trockenen letzten Jahre nehmen die Pflege, Bewässerung und Nachpflanzungen immer mehr zu. Auf eigenen Wunsch wechselte Daniela Köstler im März 2017 von der Fachgruppe Bauen als kaufmännische Leitung zum Bauhof. Hier ist sie zuständig unter anderem für die Abrechnung der Aufträge, den Materialeinkauf und den Telefondienst. „Danny ist unser Puffer“, sagt Inga Bender. Denn täglich kommen Anrufe von Bürgerinnen und Bürgern, die auf Missstände aufmerksam machen wollen. „Wenn ich ihnen dann die Hintergründe erkläre, beruhigen sie sich und wächst das Verständnis“, erklärt Köstler. Denn bei einem stetig wachsenden Pflegebedarf können die Mitarbeiter\*innen des Bauhofs nicht immer so schnell Maßnahmen umsetzen, wie sie sich das selber wünschen. Weshalb sie gerne weitere Unterstützung von Fachkräften im Garten- und Landschaftsbau hätten – gerne auch von Frauen. Zudem bildet der Bauhof in Zusammenarbeit mit dem Fachbetrieb „Schnecko Gartengestaltung“ aus.



Gleich drei Frauen arbeiten zurzeit im Bauhof: Daniela Köstler, Maria Botezatu und Inga Bender (von links) Foto: Stadt Riedstadt

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



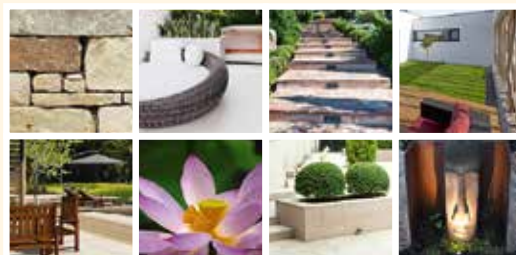
[www.baumann-gaerten.de](http://www.baumann-gaerten.de)

## Gartenplanung

Gespräche, Ideen, Umsetzung

Wenn sich Design und Nutzen verbinden, kann ein Garten zum lebendigen Kunstwerk werden. Wo Ihre Wünsche auf Gestaltungskompetenz, Erfahrung und Einfühlungsvermögen treffen, steht einer gelungenen Planung nichts mehr im Wege. So entstehen Unikat-Gärten mit hohem ästhetischen Wert und neuen Nutzungsmöglichkeiten. Genau zu verstehen, was Sie sich wünschen, ist unsere wichtigste Aufgabe. Soll ein Gartenraum mit Nischen entstehen? Brauchen Sie Sichtschutz? Soll Ihr Eingangsbereich repräsentativ gestaltet werden? Wird Wasser oder eine Gartenskulptur zentrales Element Ihres Gartens? Welchen technischen Komfort wünschen Sie sich und wie soll Ihr Garten, von Außen und Innen betrachtet, wirken?

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



IHR KÜCHEN PARTNER im Ried

Küchenstudio



Tel: 06258 – 55 98 208

[www.meinekueche-gernsheim.de](http://www.meinekueche-gernsheim.de)

INGO HOLZADT

Gabelstapler & Industriebedarf



- Gabelstapler neu / gebraucht • Service und UUV • 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...

# 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

### COPD: Weit mehr als ein „Raucherhusten“

Die Erkrankung kommt schleichend. Zunächst macht sie sich durch einen scheinbar harmlosen Husten bemerkbar. Dann kommt die Atemnot. Alltägliche Verrichtungen wie Putzen oder Treppensteigen werden zu großen Anstrengungen. In fortgeschrittenem Stadium tritt Atemnot auch im Ruhezustand auf. Die Rede ist von der Chronischen Obstruktiven Lungenerkrankung (COPD). Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall steht sie an dritter Stelle der Todesursachen in Deutschland. Der Welt-COPD-Tag am 18. November soll für die Lungenerkrankung sensibilisieren.

#### Schleichender Verlust der Lungenfunktion

Experten gehen davon aus, dass unter den 40-Jährigen fünf bis zehn Prozent an der COPD leiden. Damit wäre die COPD häufiger verbreitet als Asthma. Raucherinnen und Raucher sind besonders häufig betroffen. „Das tückische an der COPD ist, dass der Verlust der Lungenfunktion ein schleichender Prozess ist, der von den Betroffenen zunächst gar nicht bemerkt wird,“ sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der Barmer. Denn eine COPD kommt nicht plötzlich, sondern entwickelt sich langsam über Jahre hinweg.

#### Schadstoffe führen zur Entzündung der Bronchien

Bei der Entstehung einer COPD spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Zum einen können die Lungenbläschen überbläht sein, was als Lungenemphysem bezeichnet wird. Zum anderen sind die Bronchien dauerhaft entzündet. Dadurch werden die Flimmerhärchen zerstört, die die Innenwand der Bronchien wie einen Teppich auskleiden. In gesundem Zustand sind die Flimmerhärchen beweglich und von einer dünnen Schleimschicht bedeckt. Staub und Krankheitskeime aus der Atemluft bleiben kleben und werden so unschädlich gemacht. Diese Selbstreinigung ist für die Gesundheit der Lunge sehr wichtig. Sind die Flimmerhärchen zerstört, kann der Schleim nicht mehr

richtig abtransportiert werden und die Bronchien verstopfen. Schadstoffe wie Tabakrauch, Staub oder Gase können zur Entzündung der Bronchien führen. „Ein erstes Anzeichen für eine COPD kann langwieriger Husten ohne Infektionszeichen, aber mit Auswurf sein“, sagt Marschall. Spätestens dann sollte der Arzt oder die Ärztin aufgesucht werden.

#### Kein Behandlungserfolg ohne aktives Mitwirken der Patientinnen und Patienten

Die COPD ist nicht heilbar. Mit einer richtigen Behandlung können Beschwerden gelindert, das Alltagsleben erleichtert und die Lebensqualität verbessert werden. Je nach Schweregrad kann der behandelnde Arzt beziehungsweise die behandelnden Ärzte atemwegserweiternde Sprays, Kortisonpräparate oder Entzündungshemmer verordnen. „Alle Medikamente der Welt helfen bei einer COPD aber nicht, wenn die Patientinnen und Patienten nicht aktiv an der Behandlung mitwirken und ihren Lebensstil ändern“, so Marschall. Dazu gehört, mit dem Rauchen aufzuhören, die Ernährung umzustellen und körperlich aktiv zu bleiben.

#### Individueller Behandlungsplan für COPD

Marschall rät Patientinnen und Patienten mit COPD, sich bei ihrer Krankenkasse für ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) einzuschreiben. „Bei einem DMP wird gemäß dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand ein individueller Behandlungsplan festgelegt. Patientinnen und Patienten lernen in speziellen Schulungen, mit der Krankheit umzugehen und ihren Gesundheitszustand besser einzuschätzen“, sagt Marschall. Ziel ist es, das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und die Lebensqualität zu erhöhen. Bestenfalls kann so der Einsatz von Sauerstoffgeräten, eine Operation oder eine Lungentransplantation vermieden werden.

(Quelle: BARMER)

#### COPD und Corona

COPD-Patienten gehören gerade während der Corona-Pandemie zu den Risikopatienten. Bei bereits vorgeschädigter Lunge kann eine zusätzliche Corona-Infektion zu einem schweren Krankheitsverlauf mit drohender Beatmungspflicht führen.

COPD-Patienten sollten sich besonders während der Pandemie vor einer Grippe-Infektion schützen und sich impfen lassen. Alle zusätzlichen Infektionen der Lunge sollten unbedingt vermieden werden, um die Lungenfunktion nicht noch weiter zu beeinträchtigen.

## 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.)

01.12.2020	Berchermann'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberst. Str. 63	06157/82071
	Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49	06152/660188
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
02.12.2020	Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156	06155/62044
	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
	Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24	06157/2230
03.12.2020	Brunnen Apotheke, Pfungstadt, Am Römer 1	06157/990619
	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
04.12.2020	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939
	Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53	06150/51377
05.12.2020	Kühkopf-Apotheke Erfelden, Bahnstraße 71A	06158/2442
	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
06.12.2020	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
07.12.2020	Alrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4	06158/83444
	Linden Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 48	06155/2350
	Herms-Apotheke, Zwingenberg, Bahnhofstr. 4	06251/73006
08.12.2020	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756
	Eichhorn Apotheke, Seeh.-Jugenheim, Heidelberger Str. 29	06257/82177
09.12.2020	Bären Apotheke, Nauheim, Königstädter Str. 38	06152/6748
	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226
10.12.2020	Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6	06155/2933
	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/5721
	Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14	06257/81256
11.12.2020	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366
12.12.2020	Wilckens'sche Apotheke Goddelau, Büchnerstraße 1B	06158/2233
	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
13.12.2020	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
	Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7	06257/93310
14.12.2020	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903
15.12.2020	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
16.12.2020	Phönix-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
17.12.2020	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
18.12.2020	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Franken Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 54	06150/188518
19.12.2020	Sonnen-Apotheke Biebesheim, Albert-Hammann-Str. 1A	06258/6205
	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756
20.12.2020	Spitzweg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 19	06155/87850
	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
	Eulen-Apotheke Gernsheim, Karlstraße 28	06258/51269
21.12.2020	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
	Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34	06150/10910
22.12.2020	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Stadt Apotheke Gernsheim, Wallstr. 9	06258/2103
23.12.2020	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	Berchermann'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberst. Str. 63	06157/82071
	Turm-Apotheke, Weiterstadt, Ernst-Ludwig-Str. 3	06150/2797
24.12.2020	Linden-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 33a	06152/4317
	Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24	06157/2230
25.12.2020	Brunnen Apotheke, Pfungstadt, Am Römer 1	06157/990619
26.12.2020	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756
27.12.2020	Kühkopf-Apotheke Erfelden, Bahnstraße 71A	06158/2442
	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156	06155/62044
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
28.12.2020	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
29.12.2020	Alrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4	06158/83444
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
	Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53	06150/51377
30.12.2020	Herms-Apotheke, Zwingenberg, Bahnhofstr. 4	06251/73006
	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Eichhorn Apotheke, Seeh.-Jugenheim, Heidelberger Str. 29	06257/82177
31.12.2020	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226

## 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 Knacken 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

**AMBULANTES PFLEGETEAM** im Ried



# 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)



Das erfahrene Team von DocSmile betreut seine Patienten kompetent und freundlich.

DocSmile - für Ihr gesundes Lächeln

- Endodontologie (mikroskopunterstützt)
- Professionelle Zahnreinigung • Implantologie • Ästhetische Zahnheilkunde • computergestützte Kiefergelenkdiagnostik (ZebriS) • Parodontologie

## DocSmile

Zahnarzt Lutz Schneider  
Zahnärztin Ina Wegener

Kantstraße 8  
64560 Riedstadt-Goddelau  
phone 06158 6381  
fax 06158 6608  
[praxis@docsmile.de](mailto:praxis@docsmile.de)  
[www.docsmile.de](http://www.docsmile.de)

## Auf dem Prüfstand: Fünf Mythen zur Ernährung

Ist Margarine wirklich gesünder als Butter und hilft ein Schnaps bei der Verdauung?

Wer sich gesund ernähren will, muss sich mit einigen Regeln und Empfehlungen auseinandersetzen. Doch stimmen die auch immer so?

Karolin Wagner, Ernährungsberaterin bei der AOK, hat für die Ratgeber-Ausgabe des AOK-Medienservice fünf Ernährungsmythen unter die Lupe genommen und dabei die eine oder andere entzaubert.

### Spätes Essen macht dick

„Morgens sollst du essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ - der Spruch stammt noch aus Zeiten, in denen die Menschen körperlich hart gearbeitet haben und morgens eine gute Grundlage für den Arbeitstag auf dem Feld brauchten. Untersuchungen zur Auswirkung von spätem Essen geben dagegen keine eindeutige Antwort: Manche sagen, dass es sich ungünstig auf das Gewicht auswirken könnte, andere bestätigen dies nicht. „Um das Gewicht zu halten, ist letztlich die Gesamtkalorienbilanz des Tages wichtig: Wenn man tagsüber nur leichte Mahlzeiten zu sich genommen hat, spricht nichts gegen ein großzügigeres Abendessen“, so die AOK-Ernährungsberaterin. Wer abnehmen möchte, könne aber trotzdem ausprobieren, das Abendessen ausfallen zu lassen oder zumindest die Kohlenhydrate wegzulassen und eher auf Gemüse und Eiweiß zu setzen - zum Beispiel auf ein Ofengemüse mit Quarkdip oder einen Salat mit Hülsenfrüchten. Abends auf das Essen zu verzichten, fällt vielen Menschen leichter als morgens.

### Schnaps hilft bei der Verdauung

Ein klassischer Mythos. Alkohol regt zwar die Magensäureproduktion an und entspannt die Muskeln - das unangenehme Völlegefühl wird dadurch verringert. Er hilft aber nicht bei der Fettverdauung. „Der Körper ist dann erst einmal mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt, anstatt die Nahrung zu verdauen. Die Verdauung im Magen verzögert sich und der Weiter-

transport der Nahrung in den Dünndarm wird gehemmt“, sagt Wagner. Wer nach üppigem Essen seine Verdauung anregen will, sollte besser eine Tasse Kräutertee oder Kaffee trinken - oder eine Runde spazieren gehen.

### Smoothies ersetzen frisches Obst und Gemüse

Nicht ganz: Bei der Herstellung von Smoothies können - zum Beispiel durch das Schälen von Kernobst - wertvolle Inhaltsstoffe verlorengehen. Also besser ist es, beispielsweise den Apfel mit Schale zu essen. Obst und Gemüse bieten außerdem ein „Kauerlebnis“: Durch das Kauen dauert der Vorgang des Essens länger als beim raschen Trinken eines Smoothies, das Sättigungsgefühl hält länger an. Durchs Trinken dagegen gelangt der Fruchtzucker zu schnell in den Verdauungstrakt. Eine mögliche Folge: In der Leber können sich so Purine bilden, was wiederum zu einem erhöhten Harnsäurespiegel und Gicht führen kann. Hinzu kommt, dass gekaufte Smoothies meist teurer als Obst und Gemüse sind und - wenig ökologisch - immer eine Verpackung benötigen. Steht aber gerade keine Frischware zur Verfügung, kann ein Smoothie (200 bis 250 Milliliter) ein bis zwei Portionen Obst oder Gemüse ersetzen. Ein Smoothie sollte daher die Ausnahme sein und dann am besten selbstgemacht werden. Empfehlenswert sind als Hauptzutaten Gemüse sowie Kräutern, etwas kaltgepresstes Öl und nur wenig Obst, so Wagner.

### Margarine ist gesünder als Butter

Was das Fettsäurespektrum betrifft: ja. Margarine wird überwiegend aus pflanzlichen Ölen wie Raps-, Oliven-, Lein- oder Sonnenblumenöl hergestellt, die reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind. Diese können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. „Vor allem Menschen mit erhöhten Blutfettwerten sollten deshalb statt Butter lieber Margarine mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren nutzen“, empfiehlt Ernährungsberaterin Wagner. Dagegen kommt



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

## 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)

Butter als tierisches Produkt ohne viele Zusätze aus und liefert natürlicherweise die Vitamine A und E. Wer also Butterfan ist und keine erhöhten Blutfettwerte hat, muss sich die Butter nicht vom Brot nehmen lassen. Wagner: „Generell sollte aber darauf geachtet werden, beides in Maßen zu verzehren und immer nur dünn aufs Brot zu streichen. Denn auch auf die Menge des konsumierten Fetts kommt es an.“

### Spinat macht stark

Ja, aber: Ein Forscherteam der Freien Universität Berlin hat kürzlich heraus-

gefunden, dass ein Extrakt aus Spinat die Leistung von Spitzensportlern steigern kann. So hat die im Spinat enthaltene Substanz Ecdysteron offenbar starke Effekte auf Muskelzellen. Allerdings konsumierten die Testpersonen der Studie mehr als zwei Monate lang täglich mindestens zwei Kapseln mit dem Extrakt. Um den gleichen Effekt mit frischem Spinat zu erzielen, müsste man allerdings zehn Wochen lang jeden Tag bis zu vier Kilogramm Blattspinat essen.

(Quelle: AOK)

## Phytotherapie: Heilkräuter fürs Gemüt

Mit der dunklen Jahreszeit werden die Momente häufiger, in denen wir in eine depressive Stimmung geraten. Bei solchen leichten depressiven Beschwerden können pflanzliche Mittel eine gute Hilfe sein.

Das Leben hält viele Situationen bereit, in denen wir unter depressiven Verstimmungen leiden. Neben der für die dunkle Jahreszeit typischen „Winterdepression“ können uns solche Beschwerden beispielsweise dann überkommen, wenn wir Trauer verarbeiten müssen oder mit einem Burnout zu kämpfen haben. Auch seelische Störungen, die nicht richtig verarbeitet werden, oder ein lang andauernder Schmerz können unsere Stimmung nachhaltig ins Depressive umschwenken lassen. Und manche Frauen kennen depressive Beschwerden im Zusammenhang mit dem prämenstruellen Syndrom.

### Pflanzenpower gegen Beschwerden

Glücklicherweise ist dagegen ein Kraut gewachsen. „Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) kann mit ihren zahlreichen Präparaten in bestimmten Indikationen durchaus eine Alternative zu chemisch definierten Wirkstoffen sein oder eine schulmedizinische Behandlung ergänzen“, betont Heidi Günther, Apothekerin bei der Barmer. Gegen depressive Verstimmungen etwa können gleich mehrere Pflanzen helfen. Zu nennen sind hier das Johanniskraut mit seiner leichten stimmungsaufhellenden und stabilisierenden Wirkung oder auch die Ginsengwurzel, die die traditionelle Medizin gegen Stress und Burnout empfiehlt. Die gleichen Eigenschaften schreibt man auch dem Ginkgo zu. Wer eines dieser pflanzlichen Arzneimittel (Phytopharmaka) anwendet, sollte allerdings etwas Geduld mitbringen. Denn ihre aufhellende Wirkung tritt erst nach etwa zwei Wochen ein.

Pflanzliche Arzneimittel können auch bei Schlafproblemen oder Wechseljahresbeschwerden helfen. So beruhigt Baldrian und fördert so den Schlaf. Ähnliche Wirkungen zeigt der Hopfen, der daher auch gegen Unruhe oder Angst eingesetzt werden kann. Melisse dämpft nervöse Einschlafstörungen, die Passionsblume wirkt dämpfend

auf unser Gemüt und damit gegen Unruhe. Nicht zuletzt gehört Lavendel zu den bewährten pflanzlichen Arzneien wegen seiner beruhigenden und schlaffördernden Wirkung. In den Wechseljahren hilft die Traubensilberkerze sehr gut gegen typische Beschwerden wie Hitzewallungen oder starkes Schwitzen.

### Keine Selbstmedikation

Allerdings rät Apothekerin Heidi Günther, dass man nicht einfach so zu pflanzlichen Arzneimitteln greifen sollte. „Grundsätzlich helfen Phytopharmaka nur bei leichten Beschwerden. Wer unter einer schweren Depression leidet, sollte sich unbedingt an einen Arzt wenden. Dies gilt auch für Menschen, die längere Zeit unter Schlafstörungen leiden oder antriebslos sind. Ob man sich für ein Kombinations- oder ein Monopräparat entscheidet, lässt sich am besten an den Symptomen festmachen. Ein einzelnes Symptom ruft nach einem Monopräparat, während Kombi-Präparate die bessere Wahl sind, wenn man gleich mehrere Symptome bekämpfen will. Ob Kombi oder Mono, auf jeden Fall haben genannten pflanzlichen Antidepressiva den Vorteil, kein Suchtpotenzial zu haben und relativ arm an Nebenwirkungen zu sein. Angewendet werden die Mittel in vielfältiger Weise, etwa als Fertigarzneimittel, Tee, Bäder oder Fußbad. Für die Auswahl des richtigen Präparates sollten sich Betroffene unbedingt in einer Apotheke beraten lassen.

(Quelle: BARMER)



Nicole Köhler auf Pixabay



## MIT SICHERHEIT GUT BEHANDELT

Ob Zahnimplantate, hochwertige Füllungen aus Keramik, hervorragende Prophylaxe oder einfach nur ein gründlicher Check-Up. Das Zahnzentrum Riedstadt hat sich in den letzten Jahren zu einer festen Größe in nahezu allen zahnmedizinischen Bereichen entwickelt - und das weit über die Region hinaus. Anbei ein kurzer Auszug aus unserem Leistungsspektrum:



### Zahnimplantate

... sollten von Spezialisten gesetzt werden. Dr. Prieß hat ein zweijähriges postgraduales Studium im Bereich Implantologie absolviert und trägt den Titel Master of Science in Implantologie und Parodontologie.



### Behandlung unter Narkose

... kann helfen Ängste zu reduzieren und ist mit Sicherheit die angenehmste Art und Weise wie man einen Termin „verschlafen“ kann.



### Prophylaxe mit Konzept

... beinhaltet mehr als eine professionelle Zahnreinigung. Wir haben für Sie ein Konzept entwickelt, welches lebenslange Zahngesundheit erreichbar macht.



### Kinderbehandlung

... egal ob ein Milchzahn wackelt, ein kleines Loch vorhanden ist oder einfach nur eine Kontrolle ansteht. Wir sind in Kinderzahnheilkunde bestens geschult und gerne für unsere kleinen Patienten da.



### Hygiene wird bei uns groß geschrieben

... und das nicht erst seit Corona. Unsere zusätzlichen Maßnahmen wie Luftfilteranlagen und regelmäßige Tests des Personals auf COVID-19 gibt uns aber in diesen Zeiten ein noch besseres Gefühl, mit Sicherheit für Sie da sein zu können.

JETZT BERATUNGSTERMIN VEREINBAREN:

T 06158 92 98 940



ZAHNZENTRUM RIEDSTADT

Dr. Katharina Warzecha & Dr. Simon Prieß

**FAKTOTUM**  
Die Riedstädter Buchhandlung  
Marie-Curie-Str.4 (Nähe B26/B44)  
Gewerbegebiet-Wolfskehlen  
www.buchhandlung-faktotum.de  
Tel.: 06158/747333



# 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.

**www.garn-bachmann.de**  
Aktuelle Strickgarne  
Garne schon ab 1,-€ / 50 g  
ständig Sonderangebote  
Mainzer Str. 32  
64521 Groß-Gerau  
Tel.: 06152 83318

**Florales**  
Frische Ideen aus der Blumenwerkstatt  
Blumen und Geschenke  
Lieferservice  
Florales & Handgemachtes  
Regina Röhrig  
Weidstraße 5F (neben Büchnerhaus)  
64560 Riedstadt-Goddellau  
06158 – 9171400  
Öffnungszeiten und weitere  
Informationen unter:  
www.florales-riedstadt.de

06258-81516  
**Willius**  
Inh. A. Peters  
Rohr- und  
Kanalreinigung  
24-Stunden-Notdienst  
Kanal TV  
www.kanalreinigung-willius.de  
06251-9449177



*Das Wetter im Dezember  
nach dem original 100jährigen Kalender  
Am 1. ist es kalt, am 3. fällt  
Schnee. Vom 4. bis 10. geht  
steter und kräftiger Regen  
nieder. Vom 13. bis 19. ist es  
trüb ohne Regen und warm.  
Am 20. fällt ziemlich viel  
Schnee. Vom 21. bis zum  
Ende des Monats ist es recht  
kalt und mehr trüb als klar.*

### DIENSTAG, 1. DEZEMBER 2020

- Goddellau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddellau.
- Darmstadt; Centralstation, 19.30 Uhr, Lesung mit Volker Wiedermann „Brennendes Licht - Anna Seghers in Mexico“.

### MITTWOCH, 2. DEZEMBER 2020

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- 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 Michael Kibler & Eric Barnert „Banken, Bembel und Banditen“.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Ich find's so schön, wenn der Baum brennt“.



### DONNERSTAG, 3. DEZEMBER 2020

- Goddellau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddellau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 13.00 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.
- Erfelden; Meditation-Center e.V. Frankfurter Str. 22, 18.30 Uhr, Yoga (B.K.S. Iyengar).
- Darmstadt; Centralstation, 19.30 Uhr, „Mittelmeer-Monologe“, dokumentarisches Theaterstück zur Seenotrettung.

### FREITAG, 4. DEZEMBER 2020

- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Schöne Mannheims „Entfaltung“.

### SAMSTAG, 5. DEZEMBER 2020

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

- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Sia Korthaus „Oh Pannenbaum - wie schräg hängt dein Lametta“.
- Darmstadt; Centralstation, 21.00 Uhr, Hallenbar mit DJ Team Red Needlewood.

### SONNTAG, 6. DEZEMBER 2020

#### 2. ADVENT UDN NIKOLAUS

- Darmstadt; halbNeun Theater, 15.00 Uhr, die stromer „Der Waschlappendieb“, ab 4 Jahren.



### MONTAG, 7. DEZEMBER 2020

- Goddellau; Starkenburger Str. 28, 15.00 - 18.00 Uhr, Offene Tür - offenes Ohr, Hospizgruppe Riedstadt e.V.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 15.00 - 17.30 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.

### DIENSTAG, 8. DEZEMBER 2020

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

### MITTWOCH, 9. DEZEMBER 2020

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- 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, 10. DEZEMBER 2020

- Goddellau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddellau.
- Goddellau; Christoph-Bär-Halle, 19.00 Uhr, Sitzung, Sozial-, Kultur- und Sportausschuss.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 13.00 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.

- Erfelden; Meditation-Center e.V. Frankfurter Str. 22, 18.30 Uhr, Yoga (B.K.S. Iyengar).
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Dave Davise „Ruhig, Brauner!“.

### FREITAG, 11. DEZEMBER 2020

- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Dichterschlacht Darmstadt spezial: Eine\*r gegen alle mit Friedrich Herrmann.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Die Buschtrommel „Die satirische (Weih-)Nacht“.

### SAMSTAG, 12. DEZEMBER 2020

- Erfelden; Meditation-Center e.V. Frankfurter Str. 22, 19.00 Uhr, Abendmeditation.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Brandy Beatles Complete.
- Darmstadt; Centralstation, 21.00 Uhr, Hallenbar mit Charlampos.

### SONNTAG, 13. DEZEMBER 2020

#### 3. ADVENT

- Crumstadt; Sporthalle, 14.00 Uhr, Kinder-Weihnachtsfeier, SV Crumstadt.
- Darmstadt; Centralstation, 11.30 + 15.00 Uhr Fredrik Vahle mit Dieline Grabe und den Frizis, Kinderkonzert ab 3 Jahren.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 19.30 Uhr, Brother in Arms (Dire Straits Tribute).

### MONTAG, 14. DEZEMBER 2020

- Goddellau; Starkenburger Str. 28, 15.00 - 18.00 Uhr, Offene Tür - offenes Ohr, Hospizgruppe Riedstadt e.V.
- Goddellau; Christoph-Bär-Halle, 19.00 Uhr, Sitzung, Umwelt-, Bau- und Verkehrsausschuss.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 15.00 - 17.30 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.

### DIENSTAG, 15. DEZEMBER 2020

- Goddellau; Christoph-Bär-Halle, 19.00 Uhr, Sitzung, Haupt-, Finanz- und Wirtschaftsausschuss.
- Goddellau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddellau.
- Wolfskehlen; Bürgerhaus, 14.30 Uhr, Vorlesenstunde mit Bilderbuchkino „Henri und Henriette feiern Weihnachten“, Städtische Bücherei.

**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)

### MITTWOCH, 16. DEZEMBER 2020

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- 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, 17. DEZEMBER 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.
- Erfelden; Meditation-Center e.V. Frankfurter Str. 22, 18.30 Uhr, Yoga (B.K.S. Iyengar).
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Volkmar Staub & Das Badische Sympatie Orchestra „Der Jahresrückblick“.



### FREITAG, 18. DEZEMBER 2020

- Darmstadt; Centralstation, 19.30 + 22.30 Uhr, Mädness und Döll (deutscher Rap).
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Ich würde alles für mich tun“.

### SAMSTAG, 19. DEZEMBER 2020

- Crumstadt; Volkshaus, 19.00 Uhr, Weihnachtsfeier, SV Crumstadt.
- Erfelden; Meditation-Center e.V. Frankfurter Str. 22, 19.00 Uhr, Abendmeditation.
- Darmstadt; Centralstation, 18.00 Uhr, Mädness und Döll (deutscher Rap).
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Carsten Höfer „Der Weihnachtsverstehrer“.
- Darmstadt; Centralstation, 21.00 Uhr, Hallenbar mit Kollege Schnürschuh.

**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](http://www.baustoff-kramer.de)  
[mail@baustoff-kramer.de](mailto:mail@baustoff-kramer.de)

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

### SONNTAG, 20. DEZEMBER 2020

#### 4. ADVENT

- Darmstadt; halbNeun Theater, 11.00 Uhr, Charly Landzettel „Jetzt hammer die Bescherung“.
- Darmstadt; Centralstation, 18.00 Uhr, Datterich-Festival. Die Doku. Festivaldokumentation mit Initiatoren\*innen und Beteiligten.

### MONTAG, 21. DEZEMBER 2020

- Goddelau; Starkenburger Str. 28, 15.00 - 18.00 Uhr, Offene Tür - offenes Ohr, Hospizgruppe Riedstadt e.V.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 15.00 - 17.30 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.

### DIENSTAG, 22. DEZEMBER 2020

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

### MITTWOCH, 23. DEZEMBER 2020

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- 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; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Ich find's so schön, wenn der Baum brennt“.

### DONNERSTAG, 24. DEZEMBER 2020

#### HEILIGABEND

- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Ich find's so schön, wenn der Baum brennt“.

### FREITAG, 25. DEZEMBER 2020

#### 1. WEIHNACHTSFEIERTAG

- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Ich find's so schön, wenn der Baum brennt“.

### SAMSTAG, 26. DEZEMBER 2020

#### 2. WEIHNACHTSFEIERTAG

### SONNTAG, 27. DEZEMBER 2020

### MONTAG, 28. DEZEMBER 2020

- Goddelau; Starkenburger Str. 28, 15.00 - 18.00 Uhr, Offene Tür - offenes Ohr, Hospizgruppe Riedstadt e.V.
- Erfelden; Richthofenplatz, 10.00 Uhr, Gemarkungsrundgang, Freiwillige Feuerwehr Erfelden.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 15.00 - 17.30 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.

### DIENSTAG, 29. DEZEMBER 2020

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Darmstadt; Centralstation, 11.00 + 14.00 + 16.00 Uhr, marotte Figurentheater „Der kleine Eisbär“, ab 3 Jahren.

### MITTWOCH, 30. DEZEMBER 2020

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- 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, 31. DEZEMBER 2020

#### SILVESTER

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 13.00 Uhr, Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte.
- Erfelden; Meditation-Center e.V. Frankfurter Str. 22, 18.30 Uhr, Yoga (B.K.S. Iyengar).
- Leeheim; Obstanlage, 16.00 Uhr, Baumbinden an Silvester, Obst- und Gartenbauverein Leeheim.

# 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)

# www.DRK.de

# Leben ist schön.

Ich finde Sachen gut, die funktionieren. Die was bringen.  
Ein Piks und ein bisschen Zeit.  
Einfacher geht's doch nicht.  
Termine und Infos 0800 - 11 949 11

# SPENDE BLUT beim Roten Kreuz

## Kulturveranstaltungen entfallen

Nun ist durch die verschärften Regelungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie klar, dass auch für Dezember zwei kulturelle Angebote abgesagt werden müssen. Das betrifft die Krimi-Lesung mit Musik des Groß-Gerauer Autoren Ralf Schwob, der sein Buch „Tod im Gleisdreieck“ am 4. Dezember im Jugendhaus Goddelau vorstellen wollte. Ebenso die Preview „Best Fake Smile“ der Jugendtheatergruppe Xperience Room am 12. Dezember. Auch für die vielen jungen Fans der Vorlesestunde der Bücherei gibt es einen Trost: Wie schon während des ersten Lockdowns werden Büchereileiterin Anja Stark und Kulturbüroleiter Marco Hardy wieder eine „Vorlesestunde aus der Bücherei“ produzieren, die jederzeit auf der Homepage der Bücherei [www.buecherei.riedstadt.de](http://www.buecherei.riedstadt.de) angeschaut werden kann. Die Büchereileiterin wird in dem neuen Video „Zauberfrei für Hermeline“ vorlesen – das Buch, das sie am 17. November im Bürgerhaus vorstellen wollte.



Das Jugendtheaterstück „Best Fake Smile“ ist jetzt für die zweite Jahreshälfte 2021 geplant.  
Foto: Luke Thynne

# Wer kennt Darmstadt & Südhessen am besten?



Erhältlich im  
Buchhandel  
oder unter  
06151/ 3929 844  
info@udvm.de

Weihnachts  
geschenk  
2020

Das unterhaltsame  
**Quizspiel**  
für Jung und Alt



## „Wers waaß werds wisse“

Koppsalat – ein Spiel für Kenner der Region

Die Idee entsand vor einigen Jahren in feuchtfrohlicher Runde am Stammtisch. Hans-Werner Mayer, heute freiberuflicher Publizist für mehrere Zeitschriften und Verlage, saß in einer typischen Runde alter Darmstädter, mit dabei Verleger Horst Bach. „Wir haben aus Spaß ein Frage-Antwort Quiz gespielt, und Horst hat mich ermuntert, das Ganze zu einem Brettspiel weiterzuentwickeln“ sagt Mayer. In diesem Spiel geht es darum zu ermitteln, wer in der Runde der beste Kenner der Region ist. Fragen zu ver-

Bis das ganze fertig war hat es einige Zeit gedauert, auch ein informatives Begleitbuch wurde herausgegeben, in denen die Antworten ausführlicher besprochen wurden.

Das damals erfolgreiche Spiel wird jetzt wieder neu aufgelegt. Unter dem Titel „Koppsalat“ erscheint es in frischer Gestaltung von Grafiker Claus-Jürgen Junglas. Er lässt die Made, Symbolfigur des Netzwerkes „Made in Südhessen“, durch einen saftigen Koppsalat kriechen.

Neu sind außerdem Fragen aus dem südhessischen Umkreis, und auch Sondereditionen wie etwa zum Griesheimer Zwiebelmarkt und speziellen Themen wird es geben.

Es gibt in dem Spiel 240 Fragen aus den Wissensgebieten »Historisches«, »Menschliches«, »Kulturelles«, »Sportliches«, »Wirtschaftliches« und »Lokales«. Ist es nicht frustrierend, wenn man sich nicht so gut auskennt? „Man muss kein Heimatforscher sein, um Spaß zu haben. Das Ziel ist es, auch Zugezogenen Darmstadt und Südhessen spielerisch und mit Spaß näher zu bringen. Außerdem ist auch Glück notwendig um zu gewinnen“ sagt Hans-Werner Mayer. Gewinner werden deshalb auch Mitspieler, die einige Fragen nicht beantworten können, denn auf allen Karten gibt es neben der richtigen Antwort auch spannende Erläuterungen. as



Der Entwickler von „Koppsalat“ Hans-Werner Mayer. Foto: Verlag

schiedenen Themenbereichen werden gestellt, je schwieriger desto mehr Punkte gibt es zu gewinnen. Jeweils ein Spieler liest eine Frage vor, die übrigen haben vier Antwortmöglichkeiten.

## 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)

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



Ludwigstr. 2 A • 64584 Biebesheim  
Telefon: 01520 6 92 02 15  
secondhandfordogs@gmail.com

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

## 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)

*Der Karpfen kocht, der Truthahn brät,  
man sitzt im engsten Kreise  
und singt vereint den ersten Vers  
manch wohlvertrauter Weise.*

*Zum Beispiel "O, du fröhliche",  
vom "Baum mit grünen Blättern" –  
und aus so manchem Augenpaar  
sieht man die Tränen klettern.*

*Die Traurigkeit am Weihnachtsbaum  
ist völlig unverständlich;  
man sollte lachen, fröhlich sein,  
denn ER erschien doch endlich!*

*Zu Ostern – da wird jubiliert,  
manch buntes Ei erworben!  
Da lacht man gern – dabei ist er  
erst vorgestern gestorben.*

(Heinz Erhardt)

# Südhessen Krimi

Helmut J. A. Roth

„Tödliche Fassade“

14,90 €

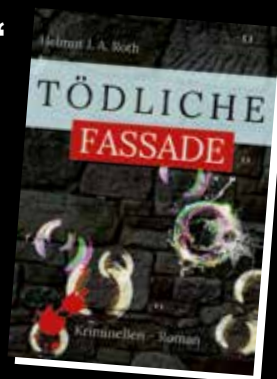
284 Seite, Softcover (Paperback)

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))



...weil wir  
DAS können!



**SIEMENS**

Aktuelle Neuheiten 2020/2021

top  
Team®

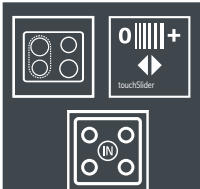


A+++



#### iQ500 Geschirrspüler vollintegriert SX63HX01BD 60 cm, XXL

- Bedienen Sie Ihren Geschirrspüler von wo Sie wollen, wann Sie wollen – mit der Home Connect App (Android und iOS)
- flexComfort Körbe für hohen Bedienkomfort, wirksamen Gläserchutz und schnelles Be- und Entladen
- brilliantShine 40°C Programm für brillant glänzende Gläser
- emotionLight: ansprechende Innenraum-Beleuchtung
- Maschinenpflegeprogramm: Befreit den Innenraum von Kalk- und Fettablagerungen
- Zeolith®-Trocknen: Sparsam trocknen und brillant glänzen
- varioSchublade nachrüstbar



#### iQ500 Induktionskochfeld ED851FSB5E Facetten-Design

- powerBoost-Funktion: Kürzere Ankochzeiten mit bis zu 50% mehr Leistung
- 4 Induktions-Kochzonen, 1 Kombi-Zone
- Timer mit Sicherheitsabschaltung schaltet die Kochzone sicher ab
- Energieverbrauchsanzeige für noch energieeffizienteres Kochen
- Die Kindersicherung verhindert sicher ungewolltes Einschalten

**Heydorn**  
HAUSGERÄTE  
**& Höco**

Industriestraße 9 | 64331 Weiterstadt | Telefon: 0 61 51 - 31 81 40 | [www.heydorn-hoeco.de](http://www.heydorn-hoeco.de)

Kundendienst | Verkauf von Hausgeräten | Lieferung und Montage

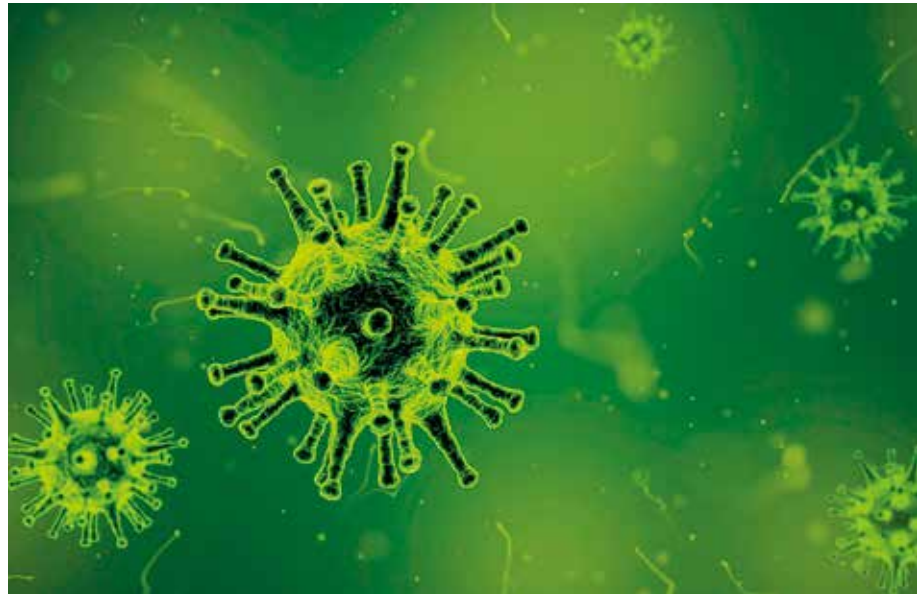
## Mit Ozon Viren und Sporen bekämpfen

- 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**

# 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

