

# FORUM MAGAZIN

25. Jahrgang · Ausgabe 1/2021  
[www.forum-magazin.de](http://www.forum-magazin.de)

**Januar 2021**

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



Das Team vom FORUM Magazin Ried  
wünscht allen Lesern, Kritikern und  
Inserenten ein gesundes neues Jahr

**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

**Die gute Adresse für  
Wasser und Wärme**

**REINHARDT** GmbH



Heizungen · Sanitäranlagen · Bauspenglerei

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



Dachstühle · Holzrahmenbau · Innenausbau  
Dachstuhlhausbau · Balkon/Terrassengeländer  
Exklusive Treppen aus Holz mit gedrehten  
Geländerstäben · Holztreppeinstufen 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](http://www.forum-magazin.de)



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](http://www.fliesen-karch.de)

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



**Badrenovierung  
aus einer Hand!**

Thomas Klein und Orlando Medo

**merkert**

Alles rund um Ihr Bad & Heizung

[www.merkert-bad.de](http://www.merkert-bad.de)

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

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

Besuchen Sie unsere BäderGalerie!



**Ihr Fachbetrieb für Kühlung,  
Klima und Wärmepumpen**

**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](mailto:kontakt@hermesdorf-klima.de)  
[www.hermesdorf-klima.de](http://www.hermesdorf-klima.de)

**MITSUBISHI FUJITSU Panasonic**

**0 61 58 / 97 50 97** Beratung - Verkauf - Montage

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

- Gewerbekühlung
- Industriekühlung
- Klimaanlage
- Wärmepumpen

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

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

**weinor**

**10%  
SPAREN**  
beim Kauf einer  
Aktions-Markise  
Semina\* oder  
Topas

weinor WINTER-WOCHEN  
nur vom 01.11.20 – 21.03.21

**COOL KALKULIERT:  
HEISSE PREISE  
AUF MARKISEN!**

\* gilt nicht für Semina Life

Ihr weinor Fachhändler berät Sie gerne!

Mehr Infos:  
[wulf-berger.de](http://wulf-berger.de)

**WULF & BERGER**

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

Impressum .....Seite 3  
 Auto-Mobil. .... Seiten 4 - 5  
 Gesund und Fit. .... Seiten 6 - 8  
 Kirchentermine .....Seite 10  
 Biber im Kreis ..... Seite 11

## 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:** Laziii Codar von Pexels

**Auflage:** 22.000 Exemplare

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



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

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

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

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

**Der Erscheinungstermin der Februar-Ausgabe des FORUM Magazins ist am 30. Januar 2021**

**FORUM** Der Anzeigen und Redaktions-  
 MAGAZIN schluss für die nächste Ausgabe ist  
 am Montag, 18. Januar 2021.

## Weitere Standesbeamtin für zwei Kommunen

Nicole De Vitti erhält Bestellsurkunden vom Riedstädter und Stockstädter Bürgermeister

„Da macht sie einen Lehrgang und bekommt gleich zwei Urkunden“, flachste Bürgermeister Marcus Kretschmann bei dem Bestellungstermin im Riedstädter Trauzimmer. Nicole De Vitti hat im November erfolgreich einen zweiwöchigen Lehrgang bei der Akademie für Personenstandswesen im osthessischen Bad Salzschlirf (Landkreis Fulda) absolviert. Nun erhielt sie von Bürgermeister Kretschmann die Bestellsurkunde als Standesbeamtin für den Standesamtsbezirk Riedstadt – und vom Stockstädter Bürgermeister Thomas Raschel die Bestellsurkunde für den Standesamtsbezirk Stockstadt am Rhein.

Denn seit dem 1. Januar 2020 werden die standesamtlichen Aufgaben der

Gemeinde Stockstadt von der Büchernerstadt übernommen. Dazu gehören nicht nur Trauungen, sondern auch Beurkundungen für Geburten, Sterbefälle und Eheschließungen. Jede Menge Lernstoff also, erzählt De Vitti. Da sei es durchaus auch von Vorteil gewesen, dass wegen der Corona-Pandemie das öffentliche Leben zum Erliegen gekommen sei. „Wir haben alle abends auf dem Zimmer gegessen und haben gebüffelt.“

De Vitti hat zuvor bei der Stadt Riedstadt bei der Stadtkasse gearbeitet und freut sich nun sehr auf die neue Aufgabe. Sie vervollständigt das Standesbeamtinnen-Team mit Ruth Kiroff, Cornelia Anthes und Natascha Schwarz.



Die neu ernannte Standesbeamtin Nicole De Vitti mit Stockstadts Bürgermeister Thomas Raschel (links) und Bürgermeister Marcus Kretschmann.

Foto: Stadt Riedstadt

## Klimaschutz steht im Mittelpunkt bei ENTEGA Vereinsaktion 2020

Gemüse-Netzwerk zum Sieger Ried gekürt

Der Ökoenergieversorger ENTEGA hat die Gewinner seiner Vereinsaktion 2020 bekannt gegeben. Bei dem Online-Wettbewerb, der in diesem Jahr unter dem Motto „Immer in Aktion: Für die Region & für das Klima“ stand, konnten regionale Vereine die Öffentlichkeit über ihre Projekte aus dem Bereich Klimaschutz abstimmen lassen. Für die Region Ried wurde der Verein Gemüse-Netzwerk mit einem Preisgeld von 2.000 Euro zum Sieger gekürt. Auf die Plätze zwei bis fünf, die sich gestaffelt über 500 bis 1.500 Euro freuen können, wurden gewählt: SKV Büttelborn 04/46, AFC Nauheim Wild Boys, Förderverein KiTa Platanenstraße und der NABU Kreisverband Groß-Gerau.

„Unser Online-Wettbewerb hat sich in diesem Jahr an Vereine gerichtet, die sich mit einem laufenden oder für 2021 geplanten Projekt rund um den

Klimaschutz beworben haben. Als nachhaltig ausgerichtetes und handelndes Unternehmen ist uns gerade dieses Thema von besonderer Bedeutung. Und die rege Teilnahme der Vereine zeigt, dass der Klimaschutz wichtiger denn je ist“, sagt ENTEGA-Geschäftsführer Thomas Schmidt. Der Wettbewerb wurde aus Gründen der Chancengleichheit wieder in die sechs Regionen Bergstraße, Darmstadt, Mainz, Odenwald, Rheinhessen und Ried unterteilt.

Nach Angaben der ENTEGA wurde für die Vereinsaktion, die zum fünften Mal ausgetragen wurde, ein Gesamtvolumen von 34.500 Euro ausgeschrieben. 63 Vereine haben an dem Online-Wettbewerb teilgenommen. Alle Gewinnervereine sind mit Vorstellung ihrer Projekte unter [www.entega.de/vereinsaktion](http://www.entega.de/vereinsaktion) aufgelistet.



## Digitalisierung in der Autowerkstatt

Viele Kunden wollen es immer noch persönlich

Trotz aller Digitalisierung: Wenn es darum geht, mit ihrer Werkstatt Kontakt aufzunehmen, bevorzugen viele Autobesitzer immer noch den analogen Weg. In einer aktuellen Befragung der Expertenorganisation DEKRA und des Marktforschungsinstituts Ipsos erklärten immerhin zwei Drittel der Befragten, sie wollten mit ihrer Werkstatt immer nur persönlich oder telefonisch in Kontakt treten. Im weiteren Verlauf des Serviceprozesses gibt es aber durchaus Interesse an digitalen Angeboten.

- Nur jeder dritte Autobesitzer möchte seine Werkstatt online kontaktieren
- Digitale Informationen zum aktuellen Stand von Reparaturen recht gefragt
- Befragung unter 1.000 Autobesitzern

Rund ein Drittel der Befragten (34 Prozent) hat nach eigenem Bekunden schon einmal per E-Mail Kontakt mit einer Kfz-Werkstatt aufgenommen. Bei der letzten DEKRA / Ipsos-Befragung zu diesem Thema im Jahr 2017 lag dieser Wert noch bei 25 Prozent. Unter den Möglichkeiten der digitalen Kontaktaufnahme ist E-Mail am beliebtesten. 44 Prozent sprachen sich für diese Möglichkeit aus, 30 Prozent waren für WhatsApp. 19 Prozent würden sich für eine spezielle App ihrer Werkstatt entscheiden, 7 Prozent für Facebook. Mehrfachnennungen waren hier möglich.

Dass jüngere Autobesitzer den digitalen Kontakt zur Werkstatt häufiger suchen als ältere, ist nicht überraschend. So setzt die jüngste Gruppe, die der 18- bis 34-Jährigen, mit 48 Prozent digitale Kommunikationskanäle ein (2017: 28 Prozent). Bemerkenswert ist aber, dass die Nutzung digitaler Kanäle im Werkstattkontakt über alle Altersgruppen im Vergleich zu 2017 erkennbar zugenommen hat – auch in der

ältesten Gruppe der über 55-Jährigen. Hier liegt der Wert aktuell bei 28 Prozent. Vor drei Jahren waren es noch 19 Prozent.

Bei der Frage, welche digitalen Services die eigene Werkstatt heute anbietet, liegt die Online-Terminvereinbarung über die Website vorn – 27 Prozent der befragten Autobesitzer nannten diese Möglichkeit. Bei der letzten DEKRA / Ipsos-Befragung zu diesem Thema im Jahr 2017 lag der gleiche Wert bei 22 Prozent. Terminvereinbarung per WhatsApp oder andere Apps nennen 15 Prozent der Befragten als Möglichkeit (2017: 10 Prozent).

Online-Informationen zum aktuellen Stand von Wartungs- oder Reparaturarbeiten finden heute 23 Prozent der Autobesitzer als Angebot in ihrer Werkstatt (2017: 21 Prozent). Einsicht in Sachen Wartungsintervallen und -terminen per Internet gibt es für 13 Prozent (2017: 9 Prozent), einen Ersatzwagen online bestellen können 11 Prozent (2017: 8 Prozent).

Auffällig ist, dass mehr als jeder vierte Autobesitzer (26 Prozent) die Frage, welche digitalen Services seine angestammte Werkstatt anbietet, überhaupt nicht beantworten konnte. Schon 2017 hatte es das gleiche Ergebnis gegeben.

Die absolute Ausnahme bleibt es weiterhin, dass Kunden digital bei der Reparatur ihres Fahrzeugs zuschauen können. Heute wie vor drei Jahren sagen nur drei Prozent der Befragten, dass ihre Werkstatt diesen Service anbietet. Verglichen mit 2017 ist in diesem Punkt das Interesse der Autobesitzer aber auch deutlich gesunken. 23 Prozent fänden ein solches Angebot sehr interessant oder eher interessant, vor drei Jahren lag dieser Wert noch bei 36 Prozent.

Bei anderen digitalen Services gibt es wenig Veränderung, was das Inter-

esse der Kunden angeht. Am interessantesten sind Online-Informationen zum aktuellen Stand der Arbeiten (61 Prozent), Terminvereinbarung über die Website (61 Prozent) und Einsicht zu Wartungsintervallen und -terminen (51 Prozent). Terminvereinbarung per WhatsApp oder ähnliche Dienste wäre für 44 Prozent nützlich, eine Online-Chat-Funktion für dringende Fragen fänden 37 Prozent der Befragten sehr interessant oder eher interessant. Das Interesse an eigenen Werkstatt-Apps nimmt offenbar ganz leicht zu. 43 Prozent der Autobesitzer fänden eine solche Lösung sehr interessant oder eher interessant (2017: 38 Prozent). Was die konkreten Inhalte einer solchen App angeht, wären verfügbare Inspektions- und Servicetermine für die Autobesitzer am interessantesten (64 Prozent sehr interessiert oder eher interessiert), gefolgt von Informationen zu Rabatten (60 Prozent) und Nachfragen der Werkstatt zur laufenden Reparatur (52 Prozent).

„Unsere Befragung zeigt wieder, wie differenziert die Kundenerwartungen im Kfz-Gewerbe heute sind. Auf der einen Seite stimmt es natürlich, dass die Anforderungen in Sachen Digitalisierung zunehmen und die Kunden hier bestimmte Erwartungen haben“, so Guido Kutschera, Vorsitzender der Geschäftsführung der DEKRA Automobil GmbH. „Gleichzeitig gibt es aber auch große Kundengruppen, die den persönlichen Kontakt sehr schätzen und nicht darauf verzichten wollen. Hier die richtige Balance zu finden, ist eine der großen Herausforderungen für die Entscheider in der Branche.“

Für die aktuelle Online-Studie befragte Ipsos im Auftrag von DEKRA im September 2020 insgesamt 1.000 Autobesitzer, die selbst für die Wartung und Reparatur ihres Fahrzeugs verantwortlich sind. Weitere Informationen und eine Möglichkeit, die gesamte Studie zu bestellen, gibt es unter [www.dekra.de/aftersales-studie-2020](http://www.dekra.de/aftersales-studie-2020).

(Quelle: DEKRA)

## Wellness für die Batterie

Manche Dinge ändern sich nie. So ist die Batterie immer noch Pannursache Nummer eins, verursacht im letzten Jahr 42 Prozent aller beim ADAC eintreffenden Hilferufe. Das ist ärgerlich. Schließlich kündigt sich ein Ausfall lange vorher an.

Frust am frühen Wintermorgen: Auch im Auto ist es eisig kalt. Beim Drehen des Zündschlüssels folgt noch ein kurzes Rucken des Anlassers. Doch der Motor bleibt stumm. Diagnose: Batterie leer.


So etwas passiert nicht plötzlich, sondern deutet sich vorher an - wenn etwa der Anlasser nicht mehr fröhlich loszwitchert, sondern sich hörbar schwer tut, morgens den kalten Motor anzukurbeln. Oder wenn sich bei Fahrzeugen mit Start-Stopp-System der Motor nicht mehr automatisch abschaltet, weil die Elektronik eine schwache Batterie erkannt hat.

Batterieservice ist bei modernen Fahrzeugen Werkstattsache. Denn das Risiko von Schäden an teuren Steuergeräten ist groß. Werkstätten haben zum Beispiel einen Puffer-Akku, damit das Fahrzeug beim Abklemmen der Batterie nicht komplett stromlos wird und dadurch sämtliche Einstellungen vergisst.

Doch warum entlädt sich die Batterie überhaupt? Das passiert, wenn mehr Strom entnommen als zugeführt wird. Auf Kurzstrecke und beim Stop-and-go im Berufsverkehr sind viele Verbraucher eingeschaltet, doch Motor und Generator liefern kaum Leistung. Daher sollten nur die sicherheitsrelevanten Funktionen, wie Fahrlicht und Gebläse gegen beschlagene Scheiben, genutzt werden. Bei Kälte kommt erschwerend hinzu, dass die Batterie beim Starten nicht nur mehr Strom abgeben muss, sondern auch schlechter Strom aufnimmt, weil die chemischen Prozesse in ihrem Inneren langsamer ablaufen.

Nicht unterschätzt werden sollte auch die Selbstentladung. Die Batterie ist oft vorn im Bereich vor der Frontscheibe untergebracht und nicht immer vor Staub und Regen geschützt. Es kann sich dann ein feuchter und deshalb Strom leitender Film zwischen den beiden Batteriepolen bilden, der die Selbstentladung beschleunigt. Deshalb sollte man die Batterie bei ersten Anzeichen einer Ermüdung in der Werkstatt überprüfen lassen, bevor das Auto keinen Mucks mehr macht.

(Quelle: ProMotor)



**Kfz.-Meisterbetrieb**

**Herbert Brandt**

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

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



Foto: ProMotor/T. Volz



## Die besten Autos für Senioren

Bequemes Ein- und Aussteigen sowie gute Rundumsicht: Das sind die beiden Hauptkriterien, auf die Senioren beim Autokauf Wert legen. Dass man angenehm sitzt, die Einkäufe leicht über die Ladekante heben kann, die Bedienung selbsterklärend ist und auch die Enkel gut Platz haben, sind weitere Bedingungen. Eine untergeordnete Rolle spielen in der Regel Leistungsstärke, Optik oder die Ausstattung mit Infotainmentsystemen. Der ADAC stellt eine Auswahl an besonders gut geeigneten Fahrzeugen für Senioren vor. Als Datengrundlage dient der ADAC Autotest, berücksichtigt sind aktuelle Neuwagen. Gefiltert wurde nach seniorengerechten Kriterien wie Länge des Pkw (maximal 4,50 m), Höhe (mindestens 1,50 m), Sitzhöhe (mindestens 47 cm), vier bis fünf Sitzplätze, Ladekantenhöhe maximal 78 cm sowie die ADAC Autotest-Noten für Bedienung (maximal 2,6) und Rundumsicht (maximal 4,0). Der BMW glänzt mit guten Platzverhältnissen, einfacher Bedienung und einer verschiebbaren Rückbank. Unter den Top 5 sind auch die Mercedes B-Klasse und der Opel Crossland X. Bei der B-Klasse überzeugen die erhöhte Sitzposition und die komfortablen Sitze, die auch längere Strecken ohne Rückenbeschwerden zulassen. Der Opel punktet mit angenehmem Zustieg sowie großzügigem Raumangebot, zum Beispiel für den Kinderwagen des Enkels. Auch der VW T-Cross und der Nissan Quashqai empfehlen sich.

Da der Preis ebenfalls ein wichtiges Kriterium ist, wurden oben genannte Filter mit den Anschaffungskosten kombiniert, ausgehend von der jeweils einfachsten Motorisierung und Modellversion. Die fünf günstigsten besonders seniorengerechten Pkw bleiben dabei zum Teil deutlich unter 20.000 Euro. Oben auf der Liste stehen der Hyundai Kona, der Nissan Juke, der Opel Crossland X, der Seat Arona und der VW T-Cross. Für den Koreaner muss man rund 19.000 Euro hinlegen und bekommt eine vergleichsweise gute Ausstattung, was den etwas kleinen Kofferraum und wenig Beinfreiheit hinten verschmerzen lässt. Der nahezu preisgleiche Japaner punktet zwar mit bequemem Ein- und Ausstieg, verliert aber durch hohen Verbrauch der momentan einzig verfügbaren Motorisierung auf der Autobahn. Der Opel ist mit 18.500 Euro etwas günstiger und glänzt mit intuitiver Bedienung sowie guter Platzausnutzung. Der ADAC rät, vor dem Kauf immer eine ausführliche Probefahrt zu machen bzw. das Wunschfahrzeug übers Wochenende zu leihen. So wird klar, ob man mit den Abmessungen zu-rechtkommt, die Sitze dauerhaft bequem sind und das Auto leicht bedienbar ist. Die ausführlichen ADAC Testberichte aller hier vorgestellten Fahrzeuge sind unter [adac.de/autotest](http://adac.de/autotest) abrufbar.

(Quelle: ADAC)

Foto: Andrea Piacquadio von Pexels

## Radregeln, die jeder kennen sollte

Dunkelheit in der Rushhour und rutschige Radwege: Der Winter stellt Radfahrer vor besondere Herausforderungen. Radwege gehören meist nicht zu den ersten Wegen, die morgens von Schnee und Eis befreit werden. Bei benutzungspflichtigen Radwegen dürfen Radfahrer daher auf die Fahrbahn ausweichen, wenn ein Befahren des Radwegs wegen winterlicher Straßenverhältnisse unzumutbar ist. Autofahrer sollten Radfahrer immer nur mit angepasster Geschwindigkeit und besonders großem Abstand überholen, da alle Verkehrsteilnehmer im Winter leichter ins Rutschen geraten können. Für Fahrräder sind ein Frontstrahler und eine Rückleuchte vorgeschrieben. Erlaubt sind neben festverbauten

Leuchten auch batteriebetriebene Sets zum Aufstecken sowie Schlussleuchten mit Bremslichtfunktion, sofern diese Produkte der UNECE Norm 50 entsprechen. Auf blinkende Leuchten sollte verzichtet werden, diese andere Verkehrsteilnehmer irritieren können. Für den Einsatz im Winter sind im Fachhandel Reifen mit größerer Profiltiefe und kleinen Spikes erhältlich, die das Fahren und Bremsen auf Schnee und Eis erleichtern. Reifen mit Spikes sind für Radfahrer erlaubt, absolute Sicherheit vor einem Sturz bieten sie jedoch nicht. Etwas mehr Grip auf Schnee erhalten Radfahrer, die wenig Luft aus dem Reifen lassen – das gilt sowohl für herkömmliche Reifen als auch Modelle mit Spikes.

(Quelle: ADAC)

## Zweirad-Shop ENGLER

Meisterbetrieb

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

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

64579 Gernsheim, Alte Landstraße 14, Tel. 06258-2296  
Fax 06258-52146, [zweiradshopengler@t-online.de](mailto:zweiradshopengler@t-online.de)  
Wir reparieren auch woanders gekaufte Motorroller, Fahrräder usw.

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

**AUTOHAUS SCHLIESSER** GMBH  
OPEL-Service-Partner  
**24h-Notdienst**  
Wilh.-Leuschner-Str. 5  
64579 Gernsheim  
Tel. 0 62 58 / 33 88  
Fax 0 62 58 / 26 57  
[www.opel-schliesser.de](http://www.opel-schliesser.de) **OPEL**

**AUTOGLAS WUTZKE**  
VORORT-SERVICE  
Ihr Partner für Fahrzeugverglasung  
Mobile Scheiben-Montage  
Scheibentönungen  
Steinschlag-Reparaturen  
**06158-918173**  
[www.autoglas-wutzke.de](http://www.autoglas-wutzke.de)

**SACHSENCAR**  
**AUTOVERMIETUNG**

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

Griesheim,  
Wilhelm-Leuschner Str. 270  
Ecke Nordring  
Telefon 0 61 55 - 62 0 49  
[www.sachsencar.de](http://www.sachsencar.de)

**Alle Fahrzeuge  
sind desinfiziert!**

**Wir kaufen Wohnmobile  
+ Wohnwagen**

03944-36160 [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.



**Autohaus Ganß**

Autorisierter Ford Service Betrieb

Autohaus Ganß Service GmbH  
Oberstraße 39 · 64589 Stockstadt/Rh. · Tel. 06158 - 8 32 07  
[info@ah-ganss.de](mailto:info@ah-ganss.de) · [www.ah-ganss.de](http://www.ah-ganss.de)

**Ein kurzer Weg  
zum guten Service!  
Ihr Renaultpartner  
vor Ort**

AUTOHAUS  
**Gescheidle** GMBH

Christoph Gescheidle GmbH  
Odenwaldstraße 15 · 64521 Groß-Gerau  
Tel.: 06152-54948  
[www.gescheidle.de](http://www.gescheidle.de) · [info@Gescheidle.de](mailto:info@Gescheidle.de)

**FORUM  
MAGAZIN**

Spende und werde ein Teil von uns.

[seenotretter.de](http://seenotretter.de)

#teamseenotretter



# 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

### Arzneimittel und Nahrung

#### Vorsicht vor Wechselwirkungen

Wer Medikamente einnimmt, sollte vorsichtig sein, welche Lebensmittel zeitgleich verzehrt werden. Denn viele Medikamente zeigen Wechselwirkungen mit Nahrungs- und Genussmitteln. Alkohol ist sicher das bekannteste Beispiel, aber auch Milchprodukte, Kaffee oder Tee und sogar Mineralwasser können, je nach Arzneimittel, problematisch sein.

Medikamente können auf verschiedene Weise mit Speisen und Getränken in Wechselwirkung treten. „Je nach Kombination von Lebensmittel und Wirkstoff kann beispielsweise eine stärkere oder abgeschwächte Wirkung des Arzneimittels die Folge sein“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der Barmer. Das sei auch der Grund dafür, warum die Arzneimittel teilweise zu sehr unterschiedlichen Zeitpunkten eingenommen werden sollen, also entweder auf nüchternen Magen, zum Essen oder auch zeitverzögert vor oder nach den Mahlzeiten. „Nicht jeder liest sich die Einnahmehinweise in den Beipackzetteln durch. Zudem sind sie oft nicht leicht verständlich. Idealerweise findet daher ein Gespräch mit dem Arzt oder Apotheker zu möglichen Wechselwirkungen der Arzneimittel mit Lebensmitteln statt“, so Günther.

**Alkohol und Psychopharmaka**  
Einen besonders großen Einfluss auf die Wirksamkeit von Medikamenten kann Alkohol haben, vor allem, wenn Schlaf- oder Beruhigungsmitteln, Antidepressiva und anderen Psychopharmaka eingenommen werden. „Sowohl Alkohol als auch einige Psychopharmaka machen müde und verlangsamen die Reaktionsfähigkeit. Werden beide zusammen eingenommen, kann sich diese Wirkung verstärken. Das kann unter Umständen sogar lebensgefährlich werden, weil es zu einem Atem- oder Herzstillstand kommen kann. Außerdem werden manche Wirkstoffe aus den Medikamenten beim zeitglei-

chen Alkoholkonsum langsamer abgebaut, woraus eine Vergiftung resultieren kann“, nennt Günther Beispiele. Aber auch bei ganz gängigen Arzneimitteln können Probleme entstehen, wenn sie mit Alkohol eingenommen werden. Wer zusammen mit Alkohol beispielsweise Paracetamol einnimmt, riskiert Schäden an der Leber, denn durch den Alkohol wird die leberschädigende Wirkung des Schmerzmittels noch verstärkt.

#### **Auch Antibiotika vertragen sich nicht mit allen Lebensmitteln**

Vorsichtig sein sollte man auch, wenn man Antibiotika einnimmt, denn sie gehen häufig eine Wechselwirkung mit Milchprodukten wie Joghurt oder Quark ein. Teile des Antibiotikums binden an das in den Milchprodukten enthaltene Kalzium, wodurch der Körper die Wirkstoffe schlechter aufnehmen kann. Dadurch wirken die Arzneimittel weniger stark. Manche Antibiotika vertragen sich auch nicht mit Kaffee. Gyrasehemmer wie beispielsweise das Ciprofloxacin verstärken den blutdruckerhöhenden Effekt des Kaffees noch zusätzlich, weil das Koffein schlechter abgebaut werden kann. Patienten können dann möglicherweise schlechter schlafen oder leiden an Herzrasen. Viele Medikamente werden außerdem durch Grapefruit beeinflusst. Da auch eine zeitversetzte Einnahme wenig zu helfen scheint, sollte man auf diese exotische Frucht lieber ganz verzichten, während man Arzneimittel einnimmt.

Auch Mineralwasser ist nicht immer unbedenklich, wenn man Arzneimittel einnimmt. Ist das Wasser mit Kalzium und Eisen angereichert, wirken einige Arzneimittel nicht mehr so gut. Osteoporose-Medikamente oder auch Schilddrüsenpräparate sollten daher lieber mit Leitungswasser eingenommen werden, rät die Expertin.

(Quelle: BARMER)



# Borkenflechte ist hochansteckend

## Übertragung durch Berührung

Gerötete, juckende Hautstellen mit kleinen, eitergefüllten Bläschen – das sind typische Anzeichen für die Borkenflechte. Vor allem kleine Kinder sind von dieser hochansteckenden bakteriellen Hauterkrankung betroffen. Mit gründlicher Hygiene lässt sich die Ansteckungsgefahr aber verringern. Die Borkenflechte, auch Grindflechte oder in der medizinischen Fachsprache Impetigo contagiosa genannt, ist laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen die häufigste Hautinfektion bei Kindern. In Europa werden pro Jahr etwa zwei von 100 Kindern deswegen behandelt. Ausgelöst wird sie meist durch Streptokokken und/oder Staphylokokken, also Bakterien. „Normalerweise ist unsere Haut durch Mechanismen wie den Säureschutzmantel geschützt. Ist sie jedoch durch kleine Kratzer oder Insektenstiche verletzt, können Bakterien in die Haut eindringen und zu einer Hautentzündung führen“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.

## Juckender Hautausschlag mit eitergefüllten Bläschen

In der Regel treten die ersten Krankheitszeichen zwei bis zehn Tage nach der Ansteckung auf: Es entsteht ein rötlicher, juckender Hautausschlag mit eitergefüllten Bläschen, die schnell aufplatzen. Danach bildet sich gelblicher Schorf. In den meisten Fällen zeigt sich die Erkrankung zuerst im Gesicht, auf der Kopfhaut sowie an den Armen und Beinen. Durch Kratzen können sich die Bakterien über den gesamten Körper verteilen. Für die Übertragung auf andere genügt schon die bloße Berührung. Das kann durch direkten Hautkontakt, zum Beispiel beim gemeinsamen Spielen geschehen, aber auch indirekt durch Gegenstände, die mehrere benutzen, wie Spielsachen oder Handtücher. Die Ansteckungsgefahr ist daher in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten oder Schulen besonders groß.

**Erkrankung ist meldepflichtig**  
Erkrankte Kinder dürfen daher keine Gemeinschaftseinrichtungen besuchen. Die Eltern müssen der Einrichtungsleitung die Erkrankung beziehungsweise den Verdacht melden. Die

Gemeinschaftseinrichtung muss dann ihrerseits das örtliche Gesundheitsamt informieren. „Laut Paragraf 34 des Infektionsschutzgesetzes müssen sich Personen, bei denen der Verdacht auf eine ansteckende Borkenflechte besteht, von Gemeinschaftseinrichtungen fernhalten. Sie dürfen erst dann wieder hingehen, wenn sie eine entsprechende ärztliche Bestätigung haben“, so Ärztin Debrodt.

## Behandlung meist mit Antibiotika

Wird die Borkenflechte nicht behandelt, kann die Ansteckungsgefahr über Wochen bestehen bleiben. Meist werden jedoch Antibiotika gegeben – die Ansteckungsgefahr ist dann in der Regel 24 Stunden nach Behandlungsbeginn gebannt. Bei kleineren Infektionen genügen manchmal antibiotikahaltige Salben, die lokal aufgetragen werden, bei großflächigerem Erscheinungsbild werden meist Antibiotika-Tabletten verschrieben.

## Hygiene ist das A und O

Daneben sind Hygienemaßnahmen sehr wichtig: Das erkrankte Kind sollte sich regelmäßig die Hände waschen sowie eigene Handtücher und einen eigenen Kamm benutzen. Die Fingernägel sollten möglichst kurz geschnitten sein, damit die juckenden Stellen nicht aufgekratzt und die Erreger weitergetragen werden. Kleidung, Handtücher und Bettwäsche der Erkrankten müssen regelmäßig gewechselt und bei mindestens 60 Grad Celsius gewaschen werden.

## Auch Erwachsene können sich anstecken

Erwachsene können sich übrigens auch anstecken. Deshalb sollten sich Eltern ebenfalls öfter als gewohnt die Hände waschen. „Gründliches Händewaschen muss mindestens 20 Sekunden dauern. Nur dann lassen sich die Keime an den Händen auf ein Tausendstel und weniger senken“, erklärt Medizinerin Debrodt. Eine Borkenflechte kann übrigens immer wieder auftreten, denn eine überstandene Krankheit macht nicht immun. Wer die Hygienemaßnahmen einhält, kann aber zumindest die Gefahr einer Ansteckung minimieren.

(Quelle: AOK)



# Wichtige Notrufnummern

Polizei Notruf	110
Feuer/Notarzt/Rettungsdienst	112
Krankentransport	1922

# Apotheken Notdienst

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

01.01.2021	Linden Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 48	06155/2350
	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14	06257/81256
02.01.2021	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366
03.01.2021	Wilckens'sche Apotheke Goddelau, Büchnerstraße 1B	06158/2233
	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
04.01.2021	Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6	06155/2933
	Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7	06257/93310
05.01.2021	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
06.01.2021	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
	Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49	06152/660188
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
07.01.2021	Phönix-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
08.01.2021	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
09.01.2021	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
10.01.2021	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	Sonnen-Apotheke Biebesheim, Albert-Hammann-Str. 1A	06258/6205
11.01.2021	Linden-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 33a	06152/4317
	Eulen-Apotheke Gernsheim, Karlstraße 28	06258/51269
12.01.2021	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
	Franken Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 54	06150/188518
13.01.2021	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Stadt Apotheke Gernsheim, Wallstr. 9	06258/2103
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756
14.01.2021	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903
	Spitzweg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 19	06155/87850
	Berchelman'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberst. Str. 63	06157/82071
	Bären Apotheke, Nauheim, Königstädter Str. 38	06152/6748
15.01.2021	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24	06157/2230
	Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34	06150/10910
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
16.01.2021	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Trebrurer Str. 7	06147/7995
	Brunnen Apotheke, Pfungstadt, Am Römer 1	06157/990619
17.01.2021	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939
	Turm-Apotheke, Weiterstadt, Ernst-Ludwig-Str. 3	06150/2797
18.01.2021	Kühkopf-Apotheke Erfelden, Bahnstraße 71A	06158/2442
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
19.01.2021	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
20.01.2021	Altrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4	06158/83444
	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Hermes-Apotheke, Zwingenberg, Bahnhofstr. 4	06251/73006
21.01.2021	Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156	06155/62044
	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
	Eichhorn Apotheke, Seeh.-Jugenheim, Heidelberger Str. 29	06257/82177
22.01.2021	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226
23.01.2021	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53	06150/51377
	Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14	06257/81256
24.01.2021	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366
25.01.2021	Wilckens'sche Apotheke Goddelau, Büchnerstraße 1B	06158/2233
	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
26.01.2021	Linden Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 48	06155/2350
	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
	Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7	06257/93310
27.01.2021	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
28.01.2021	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
29.01.2021	Phönix-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6	06155/2933
	Linden-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 33a	06152/4317
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
30.01.2021	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
31.01.2021	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756

# Ärztlicher Notdienst

Ärztliche Notdienstzentrale Ried, Philippphospital, **busdeweite 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.



# 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 (Zebri) • Parodontologie

DocSmile

Zahnarzt Lutz Schneider  
Zahnärztin Ina Wegener

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

## Rauchfrei ins neue Jahr

So gelingt der Neustart

Raucher, die mit ihrem Laster aufhören möchten, haben es nicht leicht. Denn über Jahre hat sich der Körper an das Nikotin gewöhnt, das entspannend wirkt und ein Hochgefühl auslöst, aber gleichzeitig auch schleichend oder akut körperlich krank machen kann. Auf dem Weg in ein rauchfreies Leben helfen ein guter Grund, ein fester Wille und Durchhaltevermögen.

Ob Zigarettenrauchen, E-Zigaretten oder Tabakerhitzer dampfen, sie können schon nach kurzer Zeit abhängig machen. Wird Nikotin inhaliert, gelangt es nach ein paar Sekunden in das Gehirn, wo Glückshormone wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin freigesetzt werden. Der Drang nach der nächsten Zigarette oder dem nächsten „Dampfen“ ist dann relativ hoch, starke Raucher verspüren ihn bereits nach 20 Minuten. Wer das Rauchen aufgeben möchte, sollte sich daher auf anfängliche Entzugserscheinungen wie Schlafstörungen, gesteigerten Appetit, Aggressivität und schlechte Stimmung einstellen. Diese sind aber nur vorübergehend und auch wenn es nicht immer so schlimm kommt, sollte man entsprechend gewappnet sein.

„Nicht bei jedem verläuft ein Nikotinentzug gleich. Manche verspüren so gut wie keine Symptome, andere sehr starke. Tröstlich ist, dass die Anzeichen sich nach etwa sieben Tagen abschwächen und spätestens nach einigen Wochen völlig verschwinden können“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin der Barmer. Um auch diese Zeit zu überstehen, reicht der Wunsch, Nichtraucher zu werden, meist nicht aus. „Riskanter Tabak- und Nikotinkonsum führen zu gesundheitsschädigendem Verhalten. Eine Entwöhnung ist schwer. Neben dem unbedingten Willen, es zu schaffen, ist ein emotionales Ereignis, beispielsweise eine Schwangerschaft, eine bevorstehende Operation oder ein Herzinfarkt, oft der entscheidende Motivator dafür, dass der Absprung auch tatsächlich gelingt“, so Jakob-Pannier.

### Unterstützung holen

Wer die Chance für einen gelungenen Rauchstopp erhöhen möchte, kann sich im Vorfeld Hilfe holen. Neben Beratungstelefonen, beispielsweise vom Deutschen Krebsforschungszentrum, gibt auch der Hausarzt oder die Hausärztin Hilfestellung. „Eine begleitende



Gerd Altmann auf Pixabay

Verhaltenstherapie kann sinnvoll sein. Hier lernen die Betroffenen, alte Verhaltensmuster, in denen sie nach einer Zigarette greifen würden, abzulegen und nach und nach durch neue zu ersetzen“, weiß die Psychologin. Unterstützend wirken auch Präparate, mit denen die Entzugserscheinungen und das Verlangen nach der nächsten Zigarette verringert werden. In Form von rezeptfreien Kaugummi, Pflastern, Lutschtabletten oder Sprays wird dem Körper zwar auch Nikotin zugeführt, allerdings in einer geringen Dosis, und der „Kick-Effekt“, den das Zigarettenrauchen auslöst, bleibt aus.

Trotz aller medizinischen Hilfsmittel bleibt der eigene Wille die wichtigste Stellschraube für einen erfolgreichen Rauchstopp. Mit ein paar Tricks fällt es leichter, dabei zu bleiben. Zunächst sollte man sich ein festes Datum setzen, an dem man die Zigaretten und weitere Tabakerzeugnisse nicht mehr anrührt, und Freunden vom eigenen Vorhaben berichten, um den Druck ein wenig zu erhöhen. Natürlich sollte man zum Termin auch alle (E-)Zigaretten, (E-)Pfeifen oder Tabakerhitzer aus dem Haushalt entfernt haben. Obst, ein Glas Wasser oder ein Kaugummi können von dem Griff zum Rauchen und Dampfen ablenken und gleichzeitig Heißhungerattacken vorbeugen. Ein weiterer Schlüssel zum Erfolg ist Bewegung. „Wer sich viel bewegt, setzt Glückshormone frei und lenkt sich ab. Gleichzeitig kann man bei einem anstrengenden Workout auch Aggressionen abbauen. Und zu guter Letzt beugen Bewegung und Sport auch einer unliebsamen Gewichtszunahme vor und man fühlt sich fitter“, so Jakob-Pannier.

(Quelle: BARMER)

### Praktische Tipps für den Rauchstopp:

- Viel Bewegung und Sport.
- Ausreichend Schlafen.
- Entspannungsübungen erlernen.
- Obst und Gemüse immer in Reichweite.
- Viel Wasser und Tee trinken.
- Sich immer wieder Vorteile des Nichtrauchens vor Augen führen.
- Mit alten Gewohnheiten brechen, die zum Rauchen verführen.



[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)

# Corona-Virus beeinflusst auch 2021

Keine Veranstaltungen des Kreises im ersten Halbjahr

Zur Bekämpfung der Corona-Pandemie bündelte die Kreisverwaltung alle verfügbaren Kräfte. Zur Unterstützung des Kreisgesundheitsamtes und des neuen Impfzentrums wurde insbesondere Personal aus den sogenannten freiwilligen Bereichen herangezogen. Dazu zählen unter anderem der Fachdienst Kultur, Sport und Ehrenamt oder auch das Integrationsbüro. Damit verbunden ist die Entscheidung des Landrats, dass der Kreis Groß-Gerau zumindest im ersten Halbjahr 2021 keine öffentlichen Veranstaltungen

organisieren kann und wird. Das heißt, dass der autofreie Sonntag „Der Kreis rollt“ 2021 erneut nicht stattfinden wird. Auch eine Spargelgala wird es im kommenden Frühjahr nicht geben und die Abendkonzerte der Saison 20/21 fallen aus. Weiterhin entfallen sämtliche Ehrungsveranstaltungen des Kreises, wie zum Beispiel die Sportlehrerungen und die Kulturpreisverleihung sowie die Ehrungen für Sängerrinnen und Sänger und erfolgreiche Kleintierzüchter.

## MUSIK

### UNTERRICHT

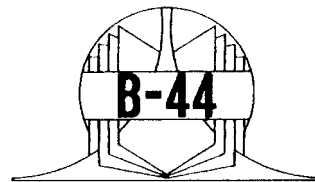
Musikgarten & Früherziehung  
Ukulele, Querflöte,  
Gitarre, E-Bass, Gesang,  
Klavier, Keyboard,  
Schlagzeug, Saxofon.

**VERKAUF** von  
Instrumenten, Zubehör  
und Noten, Mietkauf.

Heiligenstr. 7, Gernsheim  
Fon & Fax: 06258/5 1242  
www.musikecke-germsheim.de

**HECKE**

## BUCHHANDLUNG



Inh. Thomas Bröning

Gernsheimer Str. 29 · 64584 Biebesheim  
Tel. 06258/972324 · Fax 06258/972325  
Buchhandlung@B44.de · www.B-44.de

## Buchtipps

### Augusterlebnis 1914 in Darmstadt

Wie die Darmstädter den Ausbruch des Ersten Weltkriegs erlebten



wusst formulierten Kontrast zu vielen überholten historischen Darstellungen beschreibt es die anderen Seiten des deutschen „Augusterlebnisses“, indem es das Interesse des Lesers für die privaten und individuellen Empfindungen weckt, die die Menschen damals tatsächlich bewegten.

Das Buch kostet 39,80 Euro und ist erhältlich direkt über den Verlag (per E-Mail an 1914@udvm.de), über Amazon und im Buchhandel.



Am 2. August 2014 jährte sich der Ausbruch des Ersten Weltkriegs zum 100. Mal. Anlässlich dieses Ereignisses erschien im Darmstädter Verlag UDVM die Neuauflage des Buches „Augusterlebnis 1914 in Darmstadt – Wie die Darmstädter den Ausbruch des Ersten Weltkriegs erlebten“ von Autor Michael Stöcker.

Mit Blick auf die entscheidenden Tage vor und nach dem 2. August 1914 zeichnet dieses Buch ein lebendiges Stimmungsbild der damaligen Einwohnerschaft Darmstadts. In einem be-

### www.garn-bachmann.de

Aktuelle Strickgarne

Garne schon ab 1,- € / 50 g  
ständig Sonderangebote

Mainzer Str. 32  
64521 Groß-Gerau  
Tel.: 061 52 83318

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

www.fliesen-boettiger.de



**BÖTTIGER**  
Das Fliesenhaus

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



06258-81516

Rohr- und  
Kanalreinigung

**Willius**

Inh. A. Peters

24-Stunden-Notdienst  
Kanal TV

www.kanalreinigung-willius.de  
06251-9449177



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

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



Salvatore Aragona  
Hauptstraße 65  
64560 Riedstadt  
Tel. 061 58 / 73547  
Fax 061 58 / 73578  
Funk 0171/7401115

## FAKTOTUM

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



Das Wetter im Januar  
nach dem original 100jährigen Kalender

Das Wetter von Ende Dezember bis zum 11. an, dann ist es vom 12. bis 18. trüb und mild. Am 19. setzt harter Frost ein und es bleibt bis zum 24. kalt und klar. Am 25. fängt es an zu regnen, es taut. Der 27. und 28. bringen große Regengüsse, danach ist es bis Monatsende still bei leidlicher Kälte.

## Sichert

Meisterfachbetrieb  
www.Sichert-Bedachungen.de

Bedachungen  
Dachspenglerarbeiten  
Zimmermannsarbeiten  
Innenausbau  
Holzbau  
Gerüstbau

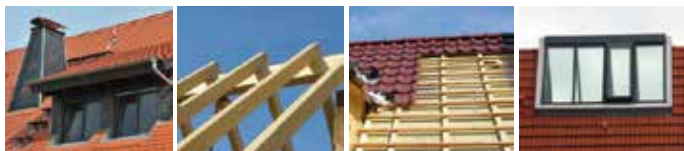


### Sichert Bedachungen GmbH

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





# Kirchentermine

Termine unter Vorbehalt - Bitte beachten Sie die Anmeldeformalitäten und die Hygienevorschriften der Kirchengemeinden.

## FREITAG, 1. JANUAR 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Neujahrs-Amt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Feierl. Neujahrs-Hochamt.
- Gernsheim; kath. Kirche, 17.00 Uhr, ökum.Gottesdienst.

## SAMSTAG, 2. JANUAR 2021

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

## SONNTAG, 3. JANUAR 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hl. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Hl. Amt.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 4. JANUAR 2021

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.

## DIENSTAG, 5. JANUAR 2021

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Vorabendmesse zu Dreikönig.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

## MITTWOCH, 6. JANUAR 2021

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Dreikönigsamt.
- Biebesheim; neup. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

## DONNERSTAG, 7. JANUAR 2021

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.

## FREITAG, 8. JANUAR 2021

- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.

## SAMSTAG, 9. JANUAR 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst.
- Stockstadt; Altrheinhalle, 16.00 Uhr, Ev. Gemeindeversammlung.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Vorabendmesse.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Gottesdienst.

## SONNTAG, 10. JANUAR 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, Heilige Messe.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Minigottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hl. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Hl. Amt.
- Biebesheim; ev. Kirche, 15.00 Uhr, Gottesdienst.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 11. JANUAR 2021

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker 2021.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Hl. Amt.

## DIENSTAG, 12. JANUAR 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht (digital).
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, ChorKreuz&Quer, Körper-Perussion.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

## MITTWOCH, 13. JANUAR 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Meditation.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Alphakreis.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 10.00 - 16.00 Uhr, Konfitag.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; neup. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

## DONNERSTAG, 14. JANUAR 2021

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.

## FREITAG, 15. JANUAR 2021

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

## SAMSTAG, 16. JANUAR 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.30 - 12.00 Uhr, Stille Zeit.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Vorabendmesse.

## SONNTAG, 17. JANUAR 2021

- 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, Hl. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst zum 130jährigen Jubiläum der Frauenhilfe Stockstadt.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Hl. Amt.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 18. JANUAR 2021

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker 2021.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.

## DIENSTAG, 19. JANUAR 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht (digital).
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, ChorKreuz&Quer, Körper-Perussion.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

## MITTWOCH, 20. JANUAR 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Meditation.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; neup. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

## DONNERSTAG, 21. JANUAR 2021

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.

## FREITAG, 22. JANUAR 2021

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

## SAMSTAG, 23. JANUAR 2021

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

## SONNTAG, 24. JANUAR 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, kath. Gottesdienst.

- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hl. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 18.00 Uhr, ökum. Gottesdienst.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Hl. Amt.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 25. JANUAR 2021

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker 2021.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.

## DIENSTAG, 26. JANUAR 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht (digital).
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, ChorKreuz&Quer, Körper-Perussion.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

## MITTWOCH, 27. JANUAR 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Meditation.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; neup. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

## DONNERSTAG, 28. JANUAR 2021

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.

## FREITAG, 29. JANUAR 2021

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

## SAMSTAG, 30. JANUAR 2021

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

## SONNTAG, 31. JANUAR 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hl. Amt.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Hl. Amt.
- Biebesheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.



Bertha-von-Sutner-Straße 3  
64560 Riedstadt-Wolfskehlen  
Tel.: 06158 - 975296  
E-Mail: info@ecr-feyh.de  
www.ecr-feyh.de

### Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9.00 - 12.30 Uhr  
14.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 9.00 - 13.00 Uhr

## Elektronik Center Ried

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

über 25 Jahre Qualität vor Ort!

■ Fachberatung

■ Lieferservice

■ Reparaturservice

■ Altgeräteentsorgung

■ Elektroinstallationen

Sie möchten mehr erfahren? Wir beraten Sie gerne



SIEH, DAS GUTE LIEGT SO NAH!



**FORUM**  
MAGAZIN  
www.forum-magazin.de

# Ein Landschaftsarchitekt am Werk

Naturschutzbehörde informiert über Bibervorkommen

Im 16. Jahrhundert wurde der Biber in Hessen ausgerottet. Seit seiner Wiederansiedlung vor 25 Jahren im Spessart sucht er sich kontinuierlich neue Lebensräume. Mittlerweile umfasst der hessische Bestand wieder mehr als 700 Individuen, die entweder als Einzeltiere oder organisiert als Familien oder Paare leben. Nun hat es einen Biber wieder in den Kreis Groß-Gerau verschlagen. Seit Sommer haben ehrenamtliche Naturschützer ein Tier regelmäßig im Landgraben zwischen Büttelborn und Berkach beobachtet. Beim Biber handelt es sich um das größte europäische Nagetier. Sie sind semiaquatisch, verbringen also einen Teil ihrer Zeit im Wasser, wo sie schnell in den Fließgewässern große Distanzen zurücklegen können. Sie bewohnen jedoch auch dessen Uferbereiche. Biber sind Vegetarier und fressen im Sommer Pflanzen der Wiesen und im Winter die Rinde von Sträuchern und Bäumen. Sie halten keinen Winterschlaf, bauen Wohnröhren oder markante Biberburgen und Dämme quer zur Gewässerfließrichtung, um das Wasser aufzustauen. Der Biber verlässt das Wasser über Röhren aus dem Bach auf die Wiesen oder Uferbereiche, die unter dem Wasserspiegel liegen müssen. Dadurch ist er vor Feinden geschützt. Im Landgraben sind seine regen Bauaktivitäten im Bereich der Brücke beim Berkacher Weg, die westlich von Büttelborn beim alten Sportplatz über den Landgraben führt, seit Beginn des Herbsts gut zu beobachten. Durch den imposanten Dammbau wird das Wasser bereits um mehr als 60 Zentimeter angestaut. Das deutlich wahrnehmbare plätschernde Geräusch des herabfallenden Wassers erinnert an einen wilden Gebirgsbach und bringt eine völlig neue Form des Naturerlebens in diesem Bereich mit sich. Der Biberbeauftragte Helmut Lunz vom NABU beobachtet sein Revier. Es scheint ein junger alleinstehender Biber zu sein. Nicht nur für die Sinne, sondern auch für die Artenvielfalt ist das Vorkommen des Bibers ein Segen. Durch seine Umgestaltung der Landschaft – indem er langsam und schnell fließendes Wasser schafft, vernässte Wiesen und Waldbereiche – entstehen neue Lebensräume. Die Veränderungen im

Habitat schaffen Nischen für Arten, für die der Lebensraum unter den vorherigen Bedingungen nicht gegeben war. Der Gewinn ist groß: Zahllose Insekten, wie etliche Arten von Libellen, Stein-, Ufer- und Köcherfliegen, Fische, darunter oft seltenere Kleinfische, jede Menge Amphibien bis hin zum stellenweise seltenen Kammmolch und wassergebundene Vogelarten wie Eisvogel, Wasseramsel, Blaukehlchen oder Graureiher profitieren vom Vorhandensein des Bibers.

Die gleichen Prozesse führen auch zu einer nicht zu unterschätzenden Erhöhung der Artenvielfalt in den Pflanzengesellschaften der angrenzenden Auen-Landschaft. Deshalb stellt der Biberdamm kein technisches Bauwerk dar, das um den Hochwasserabfluss gewährleisten zu können, beseitigt werden muss, sondern gehört zum guten ökologischen Zustand eines Gewässers dazu. Darauf hat Ulrich Götz-Heimberger, Biberbeauftragter der Oberen Naturschutzbehörde des Regierungspräsidiums Darmstadt während eines Ortstermins hingewiesen. In unserer heutigen modernen Kulturlandschaft kann das Vorkommen eines solchen Landschaftsarchitekten auch Konflikte mit sich bringen, da er seinen Lebensraum aktiv gestaltet und damit für deutliche Veränderungen sorgt. Ein häufiger Konflikt in Agrargebieten ist die Vernässung von Flächen. Bäume werden gefällt, Böschungen und Uferbereiche können beschädigt, unterhöhlt werden. Bisher kam es durch die Aufstauung des Wassers noch zu keinen Nutzungskonflikten, da sich die Auswirkungen nur in den angrenzenden Natur- und Vogelschutzgebieten der Bruchwiesen von Büttelborn feststellen lassen. Hier sorgt der Biber für eine kleinräumige örtliche Aufspiegelung des niedrigen Grundwasserspiegels.

Der amtliche und ehrenamtliche Naturschutz, der Gewässerverband und die beiden Kommunen Groß-Gerau und Büttelborn beobachten die Situation und tauschen sich über neue Entwicklungen regelmäßig aus. Ebenso stehen sie in Kontakt mit den örtlichen Landwirten.

Es wird ein für alle Beteiligten (Mensch wie Biber) verträgliches Miteinander angestrebt, so die Untere Naturschutzbehörde des Kreises Groß-Gerau. Eigenmächtige Handlungen am Biberdamm sind zu unterlassen. Eingriffe, die nicht abgestimmt sind, können strafrechtliche Folgen nach sich ziehen. Zudem stimulieren Eingriffe den Biber in aller Regel zu verstärkten Bauaktivitäten mit möglicherweise nachteiligen Folgen, daher sollten sie schon allein aus fachlichen Gesichtspunkten unterlassen werden. Viel spannender ist es doch, den Biber mit seinen Spuren, die er in der Landschaft hinterlässt so bequem vor der eigenen Haustür beobachten zu können.

Foto: Steve from washington, dc, usa



## Licht, Komfort, Gartenpflege

Wohlfühlpotential durch fachkundigen Service

Die Bedeutung des Gartens ist heute unumstritten. Ein gepflegter, durchdacht gestalteter Garten hat hohes „Wohlfühlpotential“. Die akzentuierte Beleuchtung von Treppen und besonderen Nischen wirkt wohlich und komfortabel. Zudem erhöht sie Ihre Sicherheit. Durch fachgerechten Gartenservice können Sie Ihr Leben erleichtern. Und nicht selten sorgt ein Gartenpflege-Abonnement sogar für Inspirationen, die Ihnen unser Gartenpflegeteam liefern kann.

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



## M.S. Dach- und Wandmontage



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

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

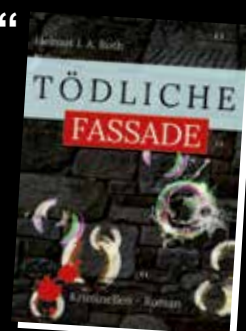
Schnell und zuverlässig zum Pauschalpreis • Kostenlose Beratung • Keine Anfahrtkosten

## Der neue Helmut J. A. Roth

„Tödliche Fassade“

14,90 €

Bei der  
Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH  
(Tel. 06151 3929844, Fax - 3929847,  
krimi@udvm.de), oder im Buchhandel  
284 Seite, Softcover (Paperback)



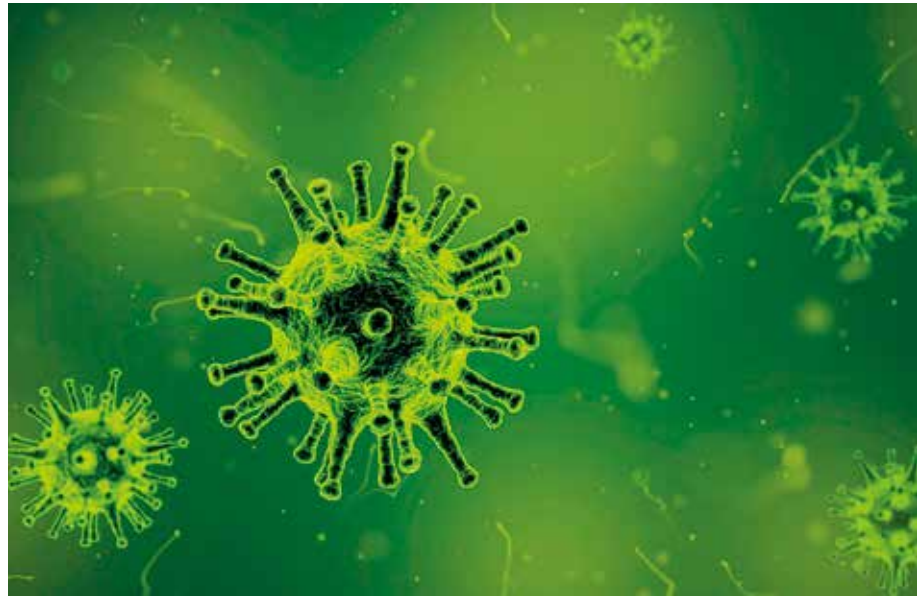
Auch als e-book!

## Mit Ozon Viren und Sporen bekämpfen

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**

## Ein außergewöhnliches Jahr

Zwei Jahre „Second-Hand-for-Dogs“

Vor genau zwei Jahren, am 7. Januar 2019, eröffnete Silvia Gittelmann ihr Ladengeschäft „Second-Hand-for-Dogs“ in der Biebesheimer Ludwigstraße 2a mit neuem und gebrauchtem Hundezubehör.

Was als zusätzliches Standbein geplant war, wurde wegen der Corona-Pandemie 2020 zur Haupteinnahmequelle für die Betreiberin. Denn sämtliche Veranstaltungen, an denen Silvia Gittelmann mit ihren mobilen Verkaufsständen an Wochenenden auf Tierheimfesten, Weihnachts- und sonstigen Märkten im Rhein-Main-Gebiet zu finden war, wurden abgesagt.

Vor Ort haben deshalb Herrchen oder Frauchen in Begleitung ihrer vierbeinigen Lieblinge die Gelegenheit wahrgenommen, das großzügig gestaltete, barrierefreie Geschäft zu besuchen. Ein umfangreich und liebevoll präsentiertes

Sortiment von Halsbändern, Brustgeschirren, Leinen, Mäntel, Transportboxen, Futter-/Wassernäpfen, Büchern etc. zählt neben einer guten Beratung zum Standard. Vom Welpen bis zum Senior-Hund gibt es das passende Zubehör. Eine große Auswahl der Second-Hand-Artikel sowie regelmäßig aktuelle Angebote und ein virtueller Ladenrundgang sind auch auf der facebook-Seite zu finden.

Second-Hand-for-Dogs

Silvia Gittelmann

Ludwigstraße 2 a

64584 Biebesheim

Telefon: 01520-6920215

secondhandfordogs@gmail.com

www.second-hand-for-dogs.com



## Eulen gegen Mäuse

Natürliche Feinde sollen am Friedhof Leeheim Nagetiere dezimieren

Wegen häufiger Klagen über Mäuse, die sich auf dem Friedhof in Leeheim an den Grabpflanzungen gütlich tun, versucht die Büchnerstadt Riedstadt nun den Einsatz natürlicher Mittel. Eine Bekämpfung mit Giften ist rechtlich nicht möglich und würde eine Ge-

fahr für Wildtiere darstellen. Stattdessen werden nun ein Eulen-Nistkasten und mehrere Greifvogel-Sitzplätze in Kürze am Friedhof installiert. So sollen die natürlichen Feinde der Mäuse bequemer auf die Jagd gehen können.



Auch der Steinkauz (*Athene noctua*) wäre zur Mäusebekämpfung hochwillkommen.  
Foto: Trebol-a, wikimedia

## 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 4600 · 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)

**IHR KÜCHEN PARTNER im Ried**



### Küchenstudio



Robert- Bunsen- Str. 11  
64579 Gernsheim

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

Stapein Sie doch mit uns...

## INGO HOLZADT

Gabelstapler & Industriebedarf



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

**Hauptstraße 24 · 64560 Riedstadt**  
Tel.: 06158 1886441 · Fax: 06158 1886444

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

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

# Stellenmarkt

## Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

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

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

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

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

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

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

Für telefonische Informationen steht Ihnen Frau Röhrig (06150-102-1010/ [carmen.roehrig@jva-weiterstadt.justiz.hessen.de](mailto:carmen.roehrig@jva-weiterstadt.justiz.hessen.de)) gerne zur Verfügung.

## Berufsperspektiven mit Zukunft

Mitarbeiter im allgemeinen Justizvollzugsdienst gesucht

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

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

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

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

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

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

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

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

...weil wir  
**DAS können!**

**Verkauf, Montage  
und Kundendienst**



- Aktuelle Neuheiten 2020/2021:**
- 1. i-DOS Waschmaschine mit Selbstdosierung**
  - 2. der komfortabelste Auto Clean Trockner am Markt**

**Heydorn**  
HAUSGERÄTE  
**& Höco**

# 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

