

FORUM MAGAZIN

25. Jahrgang · Ausgabe 3/2021
www.forum-magazin.de

März 2021

DAS MONATSMAGAZIN FÜR
KULTUR, VERANSTALTUNGEN,
HANDEL UND GEWERBE



Ried 06158
Taxi 5252

Funk-Taxi Riedstadt GmbH seit 1980

Stahlbaustraße 15, 64560 Riedstadt
www.funk-taxi-riedstadt.de

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

Unsere Kandidatinnen und Kandidaten:



1 Hannelore Pletz



2 Karlheinz Hebermehl



3 Robert Jungert



4 Christian Hofmann



5 Mario Friedrich



6 Daniel Steinmetz



7 Wiltraud Duft



8 Helmuth Keller



9 Eckhard Gruhn



10 Dieter Melchior

15 Gerlinde Schad

11 Klaus Knapp

16 Walter Bonn

12 Manuela Sander

17 Ralf Schad

13 Hartmut Vischer

18 Arnold Müller

14 Ilona Siebert

19 Rolf Lipka

Bürger für Riedstadt (BfR)

Vielfalt leben – Gemeinschaft erleben

Vor Ort. Am Menschen. Dafür stehen wir.

Dafür kämpfen wir

Die BfR steht für Bürgernähe, Bürgerbeteiligung und parteipolitische Unabhängigkeit. Wir sind bestrebt, den Bürgern zuzuhören, zweifelhafte Sachlagen aufzuklären, zu erklären und Bürgerinteressen kommunalpolitisch durchzusetzen.

Um dies zu erreichen, wollen wir die Diskussionskultur auf Bürgerebene und in den Gremien verbessern. Hierzu nehmen wir uns Zeit vorgebrachte Argumente zu sammeln und mit gegenseitigem Respekt zu diskutieren.

Unser Ziel ist es, verschiedene Möglichkeiten auszuloten, egal aus welcher politischen

Ecke die Vorschläge oder Lösungen kommen. Sind sie zum Wohl aller – umsetzbar und finanzierbar – finden sie unsere Zustimmung. Nichts soll vorschnell verworfen werden. Wir wollen zu einer gemeinschaftlichen Lösung kommen, die die verschiedenen Interessen vereint.

Wir, die BfR, sind für Sie und Ihre Anliegen da.

**Gemeinsam für alle
in Riedstadt!**

**Unterstützen Sie uns mit
Ihren Stimmen bei
der Kommunalwahl
am 14. März 2021.
[BfR—Liste 9.](#)**

Kommunalwahl Riedstadt am 14. März 2021

**EINZIG,
aber nicht
ARTIG!**

**Am 14. März:
Liste 9 - BfR
wählen**



Weitere Infos unter:

www.buerger-fuer-riedstadt.de

Auf der Homepage finden Sie auch den Link zu unserer Bürgerbefragung.

Wir interessieren uns für Ihre Meinung.

Besuchen Sie uns auch bei Facebook und Instagram.
Kontakt:
info@buerger-fuer-riedstadt.de

INHALT FORUM

Impressum	Seite 3
Kommunalwahlen	Seiten 4 - 6
Auto-Mobil	Seiten 8 - 9
Gesund und Fit	Seiten 10 - 13
Kirchentermine	Seiten 14 - 15
Tierheim Gernsheim	Seite 22

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: Rhein bei Biebesheim, Arlene Bortoli

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, Modustraße 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
- Leeheim:** 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 April-Ausgabe des FORUM Magazins ist am 27. März 2021

FORUM
MAGAZIN

Der Anzeigen und Redaktionschluss für die nächste Ausgabe ist am Montag, 15. März 2021.

Auch im März keine Präsenzveranstaltungen

Die Besuche von Suzanne Bohn und Michael Kibler werden verschoben - „Third Culture Kids“ als Online-Veranstaltung

Angesichts des unklaren Infektionsgeschehens hat sich die Büchnerstadt Riedstadt entschieden, alle Präsenzveranstaltungen, die im Kulturprogramm für Februar und März geplant waren, auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben, oder in anderer Form stattfinden zu lassen.

So wird der Vortrag von Suzanne Bohn „Die Französin in der Welt der Politik“, der zum Internationalen Frauentag am 9. März geplant war, auf Mittwoch, 19. Mai, verschoben. Wie auch zum ursprünglichen Termin vorgesehen, wird er um 19.00 Uhr im Bürgerhaus Wolfskehlen stattfinden, Einlass ist ab 18.30 Uhr.

Der Darmstädter Autor Michael Kibler wollte am Donnerstag, 18. März, seinen neuesten Krimi „Fremder Tod“ vorstellen, erstes Buch einer neuen Darmstadt-Krimireihe Kiblers mit der Nachlasspflegerin Jana Welzer. Der Termin wird nun in den Herbst geschoben, ein genaues Datum steht noch nicht fest.

Der interaktive Fachvortrag „Aufwachsen in mehreren Kulturen – „Third Culture Kids“ mit Referentin Nil Esra Dağistan wird dagegen am Mittwoch, 31. März von 19.00 bis 21.00 Uhr stattfinden – allerdings nicht wie geplant im Bürgerhaus Wolfskehlen, sondern als kostenlose Online-Veranstaltung, bei der sich bis zu 50 Teilnehmende einwählen und mit Bild und Ton aktiv an der Diskussion teilnehmen können. Wer Interesse an der Kooperationsveranstaltung

von Frauen- und Gleichstellungsbeauftragter sowie dem Sozial- und Integrationsbüro der Büchnerstadt Riedstadt mit dem Büro für Integration des Kreises Groß-Gerau hat, schreibt einfach unter Angabe des vollständigen Namens an die Riedstädter Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Jennifer Muth unter frauenbeauftragte@riedstadt.de eine E-Mail. Sie sendet dann den Link zu, mit dem man sich direkt anmelden kann.

Auch die Vorlesestunde der Bücherei, die für Dienstag, 16. März, geplant waren, kann nicht im Bürgerhaus Wolfskehlen stattfinden. Zum Trost wird Büchereileiterin Anja Stark wieder neue Vorlesestunden-Videos auf der Homepage www.buecherei.riedstadt.de einstellen, die wie auch ältere Online-Vorlesestunden jederzeit abrufbar sind.

Nicht stattfinden kann die für Freitag, 5. März, geplante Vernissage der Fotoausstellung „Quer durch die Botanik“ im Umweltbildungszentrum (UBZ) „Schatzinsel Kückkopf“ im Hofgut Guntershausen. Unter diesem Motto hatte die Stadt im vergangenen Jahr zur Einsendung von Fotos aufgerufen. Diesem Aufruf waren knapp 50 Einsender gefolgt und hatten rund 300 Fotos geschickt. Die daraus gestaltete Ausstellung wurde im Oktober 2020 auf dem Riedstädter Rathausplatz präsentiert und wird nun voraussichtlich bis Mitte April im Hof des UBZ gezeigt.

Terminänderung

Heimat- und Geschichtsverein verschiebt Vortrag auf September

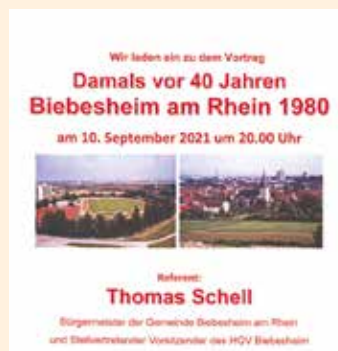
Der Heimat- und Geschichtsverein Biebesheim e.V. begann im Jahr 2014 mit dieser neuen Vortragsreihe, „Damals, vor 40 Jahren“, die in diesem Jahr am 5. März fortgesetzt werden sollte. Aufgrund der andauernden Corona-Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen, hat sich der Heimat- und Geschichtsverein dazu entschlossen diesen Vortrag auf den 10. September 2021 zu verschieben.

In den vergangenen Jahren freute sich der stellvertretende Vorsitzende des HGV Biebesheim, Bürgermeister Thomas Schell, dass sich die Anzahl

der Interessierten jährlich erhöhte. Im vorletzten Jahr waren es über 100 Interessierte, die sich mit ihm auf eine Reise in das Jahr 1979 begaben. In diesem Jahr wird er in seinem Vortrag das Jahr 1980 behandeln und wieder seinen Blick auf Ereignisse von vor vier Jahrzehnten in Biebesheim am Rhein richten. An den Anfang seines Vortrags wird er wieder einige überregionale Schlagzeilen, die aus seiner Sicht für das Jahr 1980 von Bedeutung waren, stellen.

In der anschließenden Diskussionsrunde können die einzelnen Ereignisse seines Vortrags, von Zeitzeugen, nochmals beleuchtet werden. Besonders freuen würde er sich, wenn auch wieder jüngere Biebesheimer kommen würden, die sich für die jüngere Ortsgeschichte interessieren. Einen weiteren Vortrag zum Jahr 1981 hat der HGV für April vorgesehen, sofern es die Corona-Situation zulässt.

Der Eintritt zu den Vorträgen ist frei.



KOMMUNALWAHL

SPD kämpft erfolgreich für den Erhalt des Bürgertreffs Goddelau

Mit der Vorlage des städtischen Haushalts für das Jahr 2021 wurde vom Magistrat auch der Verkauf des Bürgertreffs in Goddelau vorgeschlagen. Für die SPD-Fraktion war und ist dies keine Option. „Wir fordern von unseren Ehrenamtlichen in den Vereinen immer mehr Zugeständnisse und wir alle wissen, wie wichtig das Ehrenamt ist. Da kann es nicht sein, dass wir ihnen die wenigen Treffpunkte, die in der Stadt noch zur Verfügung stehen, auch noch entziehen“, machte Fraktionsvorsitzender Matthias Thurn in seiner Haushaltsrede deutlich. Der von der SPD eingebrachte Antrag, diesen Punkt von der Liste zu streichen, wurde aber mit der Mehrheit der CDU und der FW im Ausschuss abgelehnt. In

der Stadtverordnetenversammlung konnte das Projekt jedoch mit den Stimmen der SPD, der FW, der FRB und der Linken von der Liste gestrichen und der Verkauf somit verhindert werden.

Ein zweiter Antrag der SPD zum Haushalt fand dagegen keine Mehrheit. Die geplante Teilprivatisierung der Reinigung findet nicht unsere Zustimmung. Der öffentliche Dienst hat weit mehr als die Privatwirtschaft eine soziale Verantwortung. Der Einstieg in einen Arbeitsplatzabbau läuft dem völlig zuwider und ist mit der SPD nicht zu machen. Bei unserem Ansinnen, dies ebenfalls von der Liste zu streichen, gab es jedoch nur die Unterstützung der Linken.



MEHR RIEDSTADT WAGEN.

AM 14. MÄRZ SPD IN DEN KREISTAG WÄHLEN.



AM 14. MÄRZ 2021

Für mehr Grün in Riedstadt

Ein Wahlauf Ruf zur Kommunalwahl am 14. März

Liebe Unterstützerinnen und Unterstützer der GLR,

in den letzten 36 Jahren wurde die ökologische, soziale und ökonomische Entwicklung Riedstadts maßgeblich durch die Arbeit der Grünen Liste Riedstadt geprägt. Seit Juni letzten Jahres gibt es neben der GLR einen eigenen Ortsverband von Bündnis 90/Die Grünen in Riedstadt. Erwartungsgemäß hat der neue Ortsverband thematisch wie personell große Schnittmengen mit der GLR.

Wir von der GLR halten es für sinnvoll, die grünen Kräfte parlamentarisch zu bündeln und werden deshalb zur kommenden Kommunalwahl nicht mit einer eigenen Liste antreten. Wir bedanken uns bei Ihnen, liebe Wählerinnen und Wähler, dass Sie uns in den letzten acht Legislaturperioden Ihr Vertrauen geschenkt haben. Wenn Sie unsere Arbeit für ein grünes, lebenswertes und soziales Riedstadt weiter unterstützen möchten, rufen wir Sie dazu auf, Ihre Stimmen bei der Wahl zur Riedstädter Stadtverordnetenversammlung am 14. März den Kandidatinnen und Kandidaten von Bündnis 90/Die Grünen zu geben.

Das vollständige Wahlprogramm und eine Vorstellung aller Kandidat*innen finden sie unter www.gruene-riedstadt.de

Die GLR wünscht dem Ortsverband alles Gute für die anstehenden Herausforderungen.



CDU setzt Schwerpunkt bei Kinderbetreuung

Die Riedstädter CDU sieht in der Kinderbetreuung einen Schwerpunkt der Kommunalpolitik der nächsten Jahre. Riedstadt habe eine vergleichsweise junge Bevölkerung. Das hänge eng damit zusammen, dass die Stadt wachse und über viele Neubaugebiete verfüge. Dieser Zuwachs stelle die Stadtpolitik vor große Herausforderungen, denn ständig müssten neue Betreuungsplätze geschaffen werden. Aktuell seien zwei große Kindertagesstätten im Bau oder in Planung: Die Sport-Kita an der Großsporthalle in Erfelden und die Kita an der Riedbahn in Goddelau. In Erfelden werde Platz für vier neue Gruppen geschaf-

fen, in Goddelau sogar für sechs Gruppen.

Dass die Kita in Erfelden als Sport-Kita konzipiert sei, liege an ihrer Lage direkt an der Sporthalle. Da biete es sich an, ein besonderes Profil in Richtung Sport zu schaffen. Dabei gehe es wohlgerne nicht um Leistungssport und Drill, sondern darum, den natürlichen Bewegungsdrang von Kindern zu unterstützen und ihnen Spaß am Sport zu vermitteln. Partner dabei seien die beiden örtlichen Sportvereine SKG und TV, die Angebote zusammen mit der Kita entwickelten.



So soll die neue Kita „An der Riedbahn“ vom Norden her aussehen

www.freie-waehler-kreis-gg.de

FREIE WÄHLER

Liste 8

Unser Team für den Kreistag

Stadtrat Riedstadt

Junge FREIE WÄHLER

Vorsitzender FREIE WÄHLER Gernsheim

Kreisvorsitzender Bürgermeister a.D.

(v.l.n.r.) Frank Fischer, Annkathrin Kinkel, Rolf Leinz, Frank Hammann und Helmut Kinkel

KOMMUNALWAHL AM 14. MÄRZ 2021

Bürger für Riedstadt (BfR)

Wir wagen nicht – wir leben Riedstadt!

Wir dürfen nicht spalten, sondern müssen zusammenhalten!
Wir stehen für eine Demokratie, die sagt, dass wir nicht schweigen, und uns nicht zurückhalten lassen sollen. Gemeinsam arbeiten wir für ein Riedstadt, in dem alle Stadtteile miteinander verbunden bleiben.

Mit dem Mut, Sachverhalte von einem anderen Standpunkt zu betrachten, wollen wir eine bürgernahe, verständliche und transparente Stadtpolitik erreichen, in der Bürgerinnen und Bürger schon frühzeitig über etwaige Vorhaben informiert werden.

Wir werden alle Investitionen und Kosten auf den Prüfstand stellen, auch Kosten der Verwaltung. Wir sind NEU, deshalb hatten wir bisher zu wenig Einblick. Sobald es uns durch die Wählerinnen und Wähler, durch ihre Stimmen für Bürger für Riedstadt (BfR), ermöglicht wird vor

Beschlüssen Einblick in die Vorhaben und Zahlen zu erhalten, werden wir die Entscheidungen zum Wohle der Bürger beeinflussen, um damit unnötige, oder zu hohe Ausgaben zu vermeiden.



GRÜNE RIEDSTADT – ÖKOLOGISCH. SOZIAL. KOMPETENT.

AM 14.3.2021 – VOR ORT ODER PER BRIEFWAHL.

Kontakt

Bündnis 90 / Die Grünen
Ortsverband Riedstadt
Sebastian Wispel
Rainfeldstraße 4
64560 Riedstadt

info@gruene-riedstadt.de
www.gruene-riedstadt.de
www.instagram.com/grueneriedstadt
www.facebook.com/grueneriedstadt



Am 14. März auch Wahl zum Ausländerbeirat

Erstmals wird zeitgleich mit Kommunalwahlen Vertretung ausländischer Personen gewählt

Erstmals finden gleichzeitig mit den Hessischen Kommunalwahlen am 14. März auch die Wahlen zum Ausländerbeirat statt. Das bedeutet für Einwohner ohne deutschen Ausweis kürzere Wege, da sie in Wohnortnähe dieselben Wahlräume wie für die Kommunalwahlen nutzen können. Auch sonst gleicht sich das Verfahren: Alle Berechtigten für die Ausländerbeiratswahl erhalten bis zum 21. Februar eine Wahlbenachrichtigung, mit der sie wählen gehen oder eine Briefwahl beantragen können.

In der Büchnerstadt Riedstadt hat der Ausländerbeirat sieben Mitglieder, damit hat jede Wahlberechtigte und jeder Wahlberechtigter sieben Stimmen. Zur Wahl stellt sich nur die Progressive Ausländer Union, PAU – Riedstadt. Damit gilt das Mehrheitswahlrecht. Das heißt, für jeden Kandidaten können bis zu drei Kreuze gemacht werden, aber nicht mehr als sieben – sonst wird der Stimmzettel ungültig.

Bilder für das Bildarchiv ohne nähere Angaben

Emmi Wedel, leider bereits 2014 verstorbenes Mitglied des Heimat- und Geschichtsvereins Biebesheim, überließ dem Verein vor etwa zehn Jahren Bilder, die vermutlich aus dem Nachlass ihrer Schwiegereltern kommen. Leider konnte sie damals nur wenig zu den Motiven sagen. Der Heimat- und Geschichtsverein konnte daher die Bilder bisher noch nicht in sein Bildarchiv aufnehmen, weil die Mitglieder immer wieder versucht haben weitere Informationen dazu zu finden. Gleichzeitig versuchten sie die handschriftlichen Texte darauf zu transkribieren.

Der Verein würde sich freuen, wenn noch weitere Informationen dazu zukämen.

Der Text auf der Rückseite lautet:

..... 10.5.14
*Werte Familie Heyn
 Habe liebes Paket erhalten. Sage meinen besten Dank dafür. Man freut sich..... mal sehr darüber und Euch auch wieder mal ein kleines....., bin natürlich meist mehr 10.....als bei Euch in Biebesheim, aber das macht jetzt die gute Kost, es ist zw..... und sehr traurig auch wenn Besuch alles beschl..... es wird auch der fünfte aufhört, sonst geht es fünfmal gut, nur ich auch von mir berichten.
 Mil. Gruß Paul Soldat besten Dank.*



Die gute Adresse für Wasser und Wärme

REINHARDT GmbH
 Heizungen · Sanitäranlagen · Baupenglerei

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

merkert

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

Besuchen Sie unsere BäderGalerie!



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 Fugungen
- Reparaturen - Natursteinverlegung



Badrenovierung aus einer Hand!

Thomas Klein und Orlando Medo

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 · info@der-elektro-pabst.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



Der Gebrauchte kommt bis an die Haustür

Sicherer und flexibler Onlinekauf eines Gebrauchtwagens

Wer im Internet nach einem Gebrauchtwagen sucht, hat die Qual der Wahl. Denn online stehen von privat und von gewerblichen Anbietern unzählige gebrauchte Autos im Netz. Und nach der Suche geht der Besichtigungsmarathon erst richtig los. Ein stressfreier Gebrauchtwagenkauf sieht anders aus.

Gebrauchtwagenkauf ohne Stress und von überall

Ganz bequem lässt sich ein Gebrauchtwagen aber auch komplett online kaufen. Das erspart lästige Besichtigungstermine und Preisverhandlungen vor Ort. Lückenlos stehen alle Angaben zum Fahrzeug im Online-Showroom bereit und das Auto lässt sich aus jeder Perspektive in Augenschein nehmen. Sogar kleinste Gebrauchsspuren werden angezeigt und lassen sich mit einem Zoom aus nächster Nähe betrachten. Möglich ist dies etwa unter www.autohero.com. Hier gibt es auch eine 360-Grad-Innenansicht, sodass man das Wunschauto sogar virtuell probefahren kann. Eine Garantie von einem

Jahr sowie eine 14-Tage-Geld-zurück-Garantie runden den Kauf ab.

Lieferung bis vor die Haustür

Der komplette Kaufprozess inklusive gewünschter Zusatzleistungen, etwa eines zweiten Radsatzes oder einer Garantieverlängerung, wird papierlos online abgewickelt. Auch entscheidet der Käufer selbst, ob das Wunschfahrzeug kostenfrei an einen Abholstandort in seiner Nähe oder direkt nach Hause geliefert wird. Die Lieferung erfolgt standardmäßig durch die eigene Autohero-Flotte. Dabei ist das Fahrzeug mit einem Kurzzeitkennzeichen ausgestattet und kann sofort genutzt werden. Höchste Standards werden zudem bei der Fahrzeugqualität angesetzt: Vor dem Verkauf wird jedes Fahrzeug durch mehrere Mitarbeiter unabhängig auf Beschädigungen, Funktionalität, Zustand und Verschleiß gecheckt und dann entsprechend des Autohero-Qualitätsstandards professionell aufbereitet. (Quelle: djd)



Kostenfrei im Glastruck vor die Haustür, dazu mit Kurzzeitkennzeichen: ein neuer Service auf dem Gebrauchtwagenmarkt. Foto: djd/www.autohero.com



Sport ist eines der besten Mittel, um Stress abzubauen – vor allem an frischer Luft wie bei Touren mit dem E-Bike. Foto: djd/Bosch eBike Systems

Fit im Sattel

Tipps für ein effektives Work-out mit dem E-Bike

Kalorien verbrennen, sich sportlich herausfordern und mit gebührendem Abstand reichlich frische Luft tanken: Touren mit dem E-Bike sind sehr gut geeignet, um die Fitness zu verbessern und das Training mit einem hohen Spaßfaktor zu verbinden. Denn die Räder mit elektrischer Unterstützung sind keineswegs nur für das entspannte Cruisen gemacht, sondern lassen sich auch sportlich bewegen. Für die Ausdauer ist das E-Bike sogar ein echter Turbo: Schon vier Wochen regelmäßiges Fahren sorgt für eine verbesserte Ausdauerleistungsfähigkeit, wie die Universität Basel in einer Untersuchung herausgefunden hat.

Digital mit anderen Freizeitsportlern vernetzt

Sport ist eines der wirksamsten Mittel, um Stress abzubauen. Bewegung unter freiem Himmel tut richtig gut und versorgt den Körper mit reichlich Sauerstoff und Tageslicht. Somit lässt sich ein E-Bike effektiv für das persönliche Anti-Stress-Work-out einsetzen. Beim Ausdauersport schüttet der Körper verstärkt Endorphine aus, was die Stimmung aufhellen kann. Allerdings ist Sport nur für sich allein nicht für jeden etwas. Das sogenannte Connected Biking, also das vernetzte Radeln, macht Schluss mit einsamen Trainingssessions. Denn auch wenn der E-Biker allein unterwegs ist, können andere daran teilhaben

– zumindest digital: Mit smarten Bordcomputern wie Nyon von Bosch eBike Systems lassen sich Fahrdaten und gefahrene Touren über geläufige Sport-Apps mit Freunden teilen, um sich gegenseitig anzufeuern oder sich mit anderen Athleten zu messen. Das motiviert nicht nur, sondern macht auch jede Menge Spaß.

Immer in der optimalen Belastungszone

Dank der Unterstützung durch den Motor, die sich ganz gezielt steuern lässt, fahren Sportler im idealen Trainingsbereich – wahlweise bei geringer oder hoher Intensität. Vernetzte Bordcomputer bringen das Training zusätzlich voran: In Verbindung mit einem Herzfrequenzmesser ermöglichen sie das Fahren in der optimalen Belastungszone. Das zahlt sich aus, unter anderem in Sachen Fettverbrennung und Körperstraffung. Eine Stunde auf dem E-Bike verbrennt in normaler Fahrweise durchschnittlich rund 300 Kalorien. Wie bei anderen Sportarten gilt aber auch hier: Je mehr die Muskeln eingesetzt werden, desto höher ist der Kalorienverbrauch. Mit regelmäßigen Trainingseinheiten wächst zudem die Muskelmasse. Das steigert den Grundumsatz und damit den Kalorienverbrauch, sodass am Ende wieder die schlanke Linie profitiert. (Quelle: djd)

Zweirad-Shop ENGLER

Meisterbetrieb

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

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

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



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-Goddellau
Telefon 06158/915896
Telefax 06158/915897
Montag-Freitag 8.00 - 18.00 Uhr

Kleine Garage, großes Problem: Autos immer „dicker“

ADAC Übersicht zu schmalen Fahrzeugen

Für Nutzer älterer und oft schmaler Garagen wird die Suche nach einem passenden neuen Auto eine immer größere Herausforderung. Denn viele Modelle sind mit der Zeit deutlich breiter geworden. Dennoch finden sich in einigen Fahrzeugkategorien auch schmale Modelle. Das ist das Ergebnis einer Auswertung der ADAC Autodatenbank. Der Club hat eine Liste aller aktuellen Modelle zusammengestellt, die inklusive Außenspiegel nicht breiter als 1,90 Meter und nicht länger als 4,70 Meter sind. Berücksichtigt wurden Neuwagen sowie gebrauchte Modelle ab dem Baujahr 2010.

Die schmalsten verfügbaren Neuwagen unter 1,90 Meter Breite sind in vielen Fällen Elektro-Autos. Das schlankste Fahrzeug überhaupt ist der zweisitzige, offene Renault Twizy mit einer Breite über Außenspiegel von nur 1396 mm. Dass mit Modellen wie dem Fiat 500 3+1 (1900 mm) oder dem Suzuki Swift (1875 mm) tendenziell eher Klein- und Kleinstwagen die gestellten Anforderungen erfüllen, ist wenig verwunderlich. Aber selbst SUV wie der neue Dacia Spring Electric oder Geländewagen wie der Suzuki Jimny bleiben innerhalb der gesteckten Grenzen. Abgesehen vom Renault Twizy ist das schmalste Auto seit 2010 der Daihatsu Copen, ein winziger Roadster mit 1644 mm Breite. Auch die Chevrolet-Modelle Matiz und Spark sind mit 1725 mm Breite sehr schmal.

Alle drei Modelle sind jedoch nur noch auf dem Gebrauchtwagenmarkt verfügbar und haben mindestens schon etwa zehn Jahre auf dem Buckel.

Wie sehr Fahrzeuge in der Vergangenheit in die Breite gewachsen sind, lässt sich am Beispiel des VW Golf beobachten: Die erste Generation – allerdings mit nur einem serienmäßigen Außenspiegel – war weniger als 1,80 Meter breit, der aktuelle Golf VIII ist auf mehr als 2,07 Meter Breite angewachsen. Der ADAC fordert Hersteller auf, das kontinuierliche Größenwachstum zu bremsen. Selbst als Zweitfahrzeuge gedachte Kleinwagen sind heute bereits so groß, dass sie oft vollkommen erstwagentauglich sind.

Verbraucher sollten darauf achten, dass in den technischen Daten der Hersteller die Breite in der Regel nicht inklusive Außenspiegel angegeben wird. Daher ist es im Zweifel ratsam, die maximale Breite an den Außenspiegeln mit einem Meterstab bei geöffneten Seitenfenstern selbst zu messen. Grundsätzlich empfiehlt der ADAC, ein Auto nur so groß wie unbedingt nötig zu wählen und das Fahrzeug nicht auf Basis eines eventuellen Maximalbedarfs auszusuchen. Ausführliche Informationen sind unter folgendem Link abrufbar: <https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/tests/autotest/schmale-autos-schmale-garagen>

(Quelle: ADAC)

Arbeit im Homeoffice – schadet die Zwangspause dem Auto?

Viele arbeiten jetzt von Zuhause, benötigen ihr Fahrzeug nur noch selten. Was ist vor längeren Abstellphasen im Winter zu beachten, um Schäden zu vermeiden? Gerade jetzt im Winter spielt das Thema Batterie im Auto ja eine noch größere Rolle als sonst. Kälte und häufiger Kurzstreckeneinsatz in Zeiten von Kontaktbeschränkungen und Homeoffice belasten den Energiespender. Grundsätzlich gilt: Moderne Starterbatterien sollten drei bis sechs Jahre lang problemlos funktionieren. Das gilt bei vollem Ladezustand von über 90 Prozent. Und der Ladezustand hängt unter anderem davon ab, wie ich mein Auto nutze. Bei Vielfahrern, die sonst täglich 50 km und mehr zurücklegen, hat die Batterie meist den vollen Ladezustand. Wenn das Auto dann ein paar Wochen nur unregelmäßig genutzt wird, schadet das der Batterie in der Regel nicht. Kurzstreckenfahrer hingegen sollten sie gerade im Winter gemäß der Bedienungsanleitung gegebenen-

falls nachladen. Sonst kann sich das Startverhalten verschlechtern und die Lebensdauer der Batterie verringern. Bei modernen Fahrzeugen ist das Laden ein Job für die Werkstatt. Denn nach dem Abklemmen und Laden der Batterie muss anschließend meist die Fahrzeugelektronik neu angelernt werden.

Vorteile für längere Ruhezeiten des Fahrzeugs bieten Garagen oder andere überdachte Stellplätze, weil sie das Auto trocken halten. Denn Regen schadet zwar nicht der Karosserie, wohl aber der Bremsanlage. Denn die Bremscheiben hinter den Rädern bestehen aus Gusseisen, das schon bei hoher Luftfeuchtigkeit Rost ansetzt. Bei täglicher Benutzung schleifen die Bremsbeläge diese dünne Rostschicht bei der ersten Bremsung ab. Werden die Bremsen aber längere Zeit von Regen benetzt, kann die Rostschicht dicker werden und sogar die Bremsbeläge an den Bremscheiben festfrieren lassen. Dabei bilden sich Rostnarben im Gusseisen, die

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

AUTOGLAS WUTZKE
VORORT-SERVICE
Ihr Partner für Fahrzeugverglasung
Mobile Scheiben-Montage
Scheibentönungen
Steinschlag-Reparaturen
06158-918173
www.autoglas-wutzke.de

Ein kurzer Weg
zum guten Service!
Ihr Renaultpartner
vor Ort

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

Ford
Autohaus Ganß
Autorisierter Ford Service Betrieb

Autohaus Ganß Service GmbH
Oberstraße 33 · 64589 Stockstadt/Rh. · Tel. 06158 - 8 32 07
info@ah-ganss.de · www.ah-ganss.de

Nicht die Größten,
aber riesig
im Service!

AUTOHAUS SCHLIESSER GMBH
OPEL-Service-Partner
24h-Notdienst
Wilh.-Leuschner-Str. 5
64579 Gernsheim
Tel. 062 58 / 33 88
Fax 062 58 / 26 57
www.opel-schliesser.de **OPEL**

**FORUM
MAGAZIN**



Das Laden der Batterie ist bei modernen Fahrzeugen ein Job für die Werkstatt.
Foto: ProMotor/T. Volz

nicht wieder verschwinden und beim Bremsen zum Ruckeln führen, im schlimmsten Fall den Austausch der Scheiben und Beläge nötig machen. Dagegen hilft nur, das Auto je nach Witterung mindestens einmal pro Woche ein längeres Stück von etwa 20 Kilometern zu bewegen. Was man dagegen unterlassen sollte, ist das gelegentliche Warmlaufenlassen des Motors. Das ist nicht nur verboten, sondern schadet diesem sogar. Denn wenn Kraftstoff verbrennt, entsteht auch Wasser, das in einem kalten Motor kondensiert und Korrosion verursacht. Übrigens auch in der Auspuffanlage, die dann umso schneller durchrostet.

Aus diesem Grund sollte man ein Auto vor längeren Abstellphasen auch immer gründlich warmfahren, um Kondenswasser aus Motor und Auspuffanlage verdunsten zu lassen. Stop and Go in der winterlichen Stadt ist dafür weniger geeignet, besser ist eine Strecke über Landstraße oder Autobahn. Stehen weder Garage noch Stellplatz zur Verfügung, sollte das Auto anschließend in einer ruhigen Seitenstraße abgestellt werden, wo es nicht vom fließenden Verkehr mit Splitt und Streusalz beschossen wird.

(Quelle: (ProMotor))

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

Monkey Mind

Wenn wilde Affen im Kopf herumtoben

Menschen, die unter ständigem Stress oder dauerhaften Sorgen leiden, werden häufig vom sogenannten „Monkey Mind“ geplagt. Dieser Affengeist, so die wörtliche Übersetzung, lässt sie einfach nicht zur Ruhe kommen. Doch es gibt Tipps, die Affen zu stoppen.

Ob während einer Pause oder kurz vor dem Einschlafen, es passiert meistens dann, wenn man eigentlich abschalten möchte. Doch anstatt zur Ruhe zu kommen, breiten sich Sorgen, Grübeleien und vor allem Ängste im Kopf aus. Das Gedankenkarussell nimmt Fahrt auf und lässt sich nicht mehr stoppen. Das wiederum kann massiven Stress auslösen und sogar Nervosität, Bauchschmerzen oder Verspannungen hervorrufen. Dieses Phänomen nennen Experten auch Monkey Mind oder Affengeist. „Der Begriff Monkey Mind kommt aus dem Buddhismus und bedeutet so viel wie ruhelos, launenhaft, überspannt, scheinbar unkontrollierbar. Er symbolisiert herumhüpfende, kreischende Affen, die sich von Ast zu Ast schwingen und für unangenehme Unruhe sorgen“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der Barmer.

Die Affen zähmen

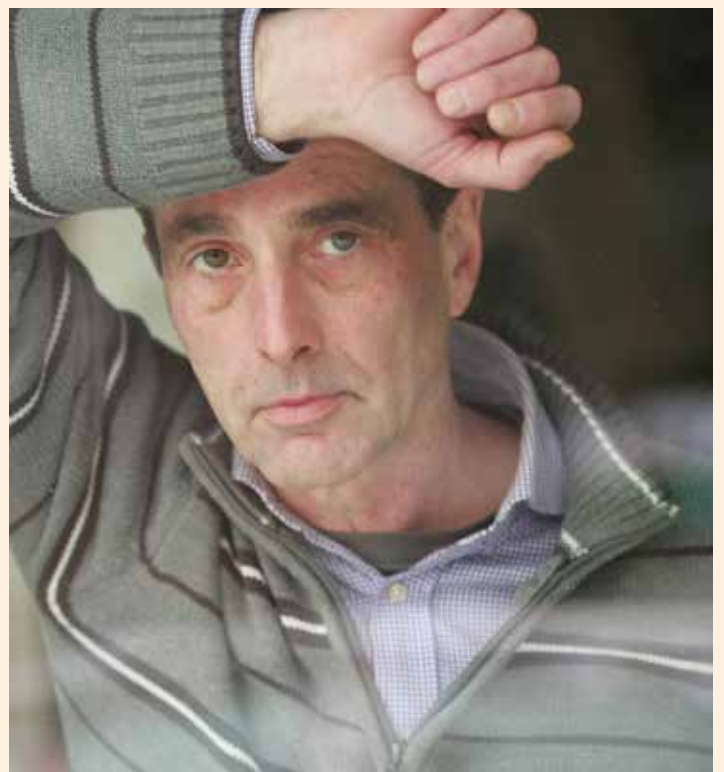
Die Ursachen für einen rastlosen Monkey Mind sind unterschiedlich. Besonders häufig betroffen sind Menschen, die unter Überforderung und Perfektionsmus leiden. Um ihre persönlichen Affen ruhig zu stellen, setzen viele auf Ablenkung. So treiben manche etwa Sport bis zur

Erschöpfung, während andere stundenlang Fernsehen schauen oder im Internet unterwegs sind. All das hilft aber nur kurzfristig. Früher oder später kehren die negativen Gedanken oder Sorgen wieder zurück und können auf lange Sicht zu körperlichen und mentalen Schäden führen. Um es nicht soweit kommen zu lassen, empfiehlt die Expertin, sich mit den wilden Affen ganz bewusst auseinanderzusetzen. „Wie in der Stressbewältigung helfen auch gegen das Monkey-Mind-Phänomen Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Yoga und Meditation. Dabei geht es vor allem darum zu lernen, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, ohne dabei etwas zu bewerten oder verändern zu wollen“, so Jakob-Pannier.

Atemübungen gegen Gedankenkarussell

Die Expertin weiß aber auch, dass genau das gar nicht so leicht ist, wie es für manche klingen mag. Einen guten Einstieg bieten Atemübungen. Auch wenn es anfangs ungewohnt sein wird, sich auf den eigenen Atem zu fokussieren, ohne die Gedanken abschweifen zu lassen. Aber wer sich täglich nur wenige Minuten Zeit nimmt, um auf den eigenen Atem zu hören, ihn einfach zu beobachten und ihm dabei die volle Aufmerksamkeit zu schenken, wird schon bald mehr Ruhe und Gelassenheit spüren. Die Affen sind dann zwar nicht verschwunden, sie sind aber nicht mehr wichtig.

(Quelle: BARMER)



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.)

01.03.2021	Brunnen Apotheke, Pfungstadt, Am Römer 1	06157/990619
	Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49	06152/660188
02.03.2021	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939
03.03.2021	Kühkopf-Apotheke Erfelden, Bahnstraße 71A	06158/2442
	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
	Franken Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 54	06150/188518
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
04.03.2021	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
05.03.2021	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	Altrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4	06158/83444
	Spitzweg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 19	06155/87850
	Hermes-Apotheke, Zwingenberg, Bahnhofstr. 4	06251/73006
06.03.2021	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34	06150/10910
	Eichhorn Apotheke, Seeh.-Jugenheim, Heidelberger Str. 29	06257/82177
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
07.03.2021	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226
08.03.2021	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Turm-Apotheke, Weiterstadt, Ernst-Ludwig-Str. 3	06150/2797
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756
	Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14	06257/81256
09.03.2021	Bären Apotheke, Nauheim, Königstädter Str. 38	06152/6748
	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366
10.03.2021	Wilckens'sche Apotheke Goddelau, Büchnerstraße 1B	06158/2233
	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
11.03.2021	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
	Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7	06257/93310
12.03.2021	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156	06155/62044
	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
13.03.2021	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
14.03.2021	Phönix-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53	06150/51377
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903
15.03.2021	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
16.03.2021	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
17.03.2021	Sonnen-Apotheke Biebesheim, Albert-Hammann-Str. 1A	06258/6205
	Linden Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 48	06155/2350
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
18.03.2021	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Eulen-Apotheke Gernsheim, Karlstraße 28	06258/51269
	MedVital Apotheke, Weiterstadt, Rudolf-Diesel-Str. 26A	06151/864600
19.03.2021	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
	Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49	06152/660188
20.03.2021	Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6	06155/2933
	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
	Stadt Apotheke Gernsheim, Wallstr. 9	06258/2103
21.03.2021	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
	Berchermann'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberst. Str. 63	06157/82071
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
22.03.2021	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24	06157/2230
23.03.2021	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	Brunnen Apotheke, Pfungstadt, Am Römer 1	06157/990619
24.03.2021	Linden-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 33a	06152/4317
	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939
25.03.2021	Kühkopf-Apotheke Erfelden, Bahnstraße 71A	06158/2442
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
26.03.2021	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
27.03.2021	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
28.03.2021	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Franken Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 54	06150/188518
	Eichhorn Apotheke, Seeh.-Jugenheim, Heidelberger Str. 29	06257/82177
29.03.2021	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226
30.03.2021	Spitzweg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 19	06155/87850
	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14	06257/81256
31.03.2021	Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34	06150/10910
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366

Ärztlicher Notdienst

Ärztliche Notdienstzentrale Ried, Philippshospital, 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



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

Gabriele Bernhard - Zahnärztin

Master Univ. en Homeopatia der Univ. Sevilla

Brunnenweg 7 · 64331 Weiterstadt

Tel. 06150 – 4710 · Fax 06150 – 18 99 93

G.Bernhard@Zahnarztpraxis-Bernhard.de

www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de

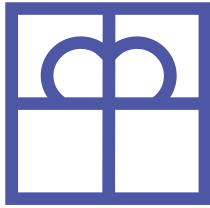
Öffnungszeiten:

Mo – Do 08:00 – 20:00 Uhr, Fr 08:00 – 18:00 Uhr

Termine am Samstag auf Anfrage

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

info-stockstadt@gfds-ambulant.de

Achtung Oberschenkelhalsbruch

Regelmäßige Bewegung hilft, Stürzen vorzubeugen

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zu stürzen und sich dabei schwer zu verletzen. Der Grund: Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit lassen jenseits des 50. Lebensjahrs nach, hinzu kommt häufig Osteoporose. Das heißt, die Knochen werden porös und brechen leichter. Eine häufige Folge von Stürzen im hohen Alter ist der Oberschenkelhalsbruch. Die größte Angst der meist hochbetagten Verunglückten ist es, nach dem Unfall nicht wieder auf die Beine zu kommen und pflegebedürftig zu werden. Denn bis zu 20 Prozent der Betroffenen verlieren nach einem Oberschenkelhalsbruch ihre Selbstständigkeit und zehn Prozent überleben den ersten Monat nach dem Unfall nicht, so die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen ist es sogar fast jeder Zweite. Einen Oberschenkelhalsbruch - auch Schenkelhalsfraktur genannt - erleiden in Deutschland rund 160.000 Menschen jährlich. Das Durchschnittsalter dieser Patienten liegt bei über 82 Jahren. In jüngerem Alter ist ein Oberschenkelhalsbruch seltener, da hierfür ein größeres Trauma wie beispielsweise nach einem Verkehrsunfall Voraussetzung ist. Die größte Sturzgefahr lauert im eigenen Zuhause. Denn: Die meisten älteren Menschen fallen in den eigenen vier Wänden oder in der nahen Umgebung, zum Beispiel im Garten - und das oft aus banalen Gründen.

Oft genügt schon eine hochstehende Teppichkante oder eine lose Gehwegplatte. Doch die Chancen, auch nach einem schweren Sturz selbstständig zu bleiben, stehen auch für ältere Menschen nicht schlecht: Spezielle Operationsverfahren, die eine frühzeitige Mobilisation erlauben, und eine intensive Rehabilitation machen es möglich.

Betroffenes Bein kann Last des Körpers nicht mehr tragen

Bei einem Oberschenkelhalsbruch bricht der Knochen genau im Übergang vom Hüftkopf zum Knochenenschaft, das betroffene Bein kann die Last des Körpers nicht mehr tragen. „Die klassischen Symptome sind starke Schmerzen im Hüftbereich und eine eingeschränkte Bewegbarkeit des Beins“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Oft zeigen sich bereits im Liegen eine Verkürzung und Außenrotation des Beines, das heißt die Zehenspitzen zeigen nach außen. Die Betroffenen können das verletzte Bein nicht mehr gestreckt anheben. Auch Blutergüsse und Schwellungen im Hüftbereich können auf einen Bruch hinweisen.

Bei älteren Patienten hilft meist neues Gelenk

In den meisten Fällen muss ein Oberschenkelhalsbruch operiert werden. Dabei gibt es zwei Verfahren: Der Bruch wird wieder eingelenkt und die richtige Stellung der Knochen durch Schrauben und Platten fixiert - das sogenannte Osteosyntheseverfahren. Das setzt allerdings voraus, dass der Hüftkopf noch ausreichend

Herzschwäche – Was tun?



Herz-Experten informieren umfassend über die Herzschwäche in der neuen Broschüre „Das schwache Herz“.

Fordern Sie jetzt Ihr kostenfreies Exemplar an: Telefon 069 955128-400

[www.herzstiftung.de/
das-schwache-herz](http://www.herzstiftung.de/das-schwache-herz)



Das beste Projekt an dem Du je arbeiten wirst, BIST DU!

– Anzeige –

„Homeoffice Online live Personal Training“ - Personal Training von zu Hause oder von unterwegs

Du sitzt seit mehreren Monaten im Homeoffice und fühlst Dich einfach nicht mehr Wohl in deinem Körper. Du bist schon ein wenig in deinen Gelenken steif geworden und weißt nicht wie Du weiter kommst, um Dich wohl und gesund zu füllen!? Dann kontaktiere mich noch heute und warte nicht auf morgen. Tu es jetzt! Ich habe die Lösung für Dich.

Homeoffice Online live Personal Training.

Ich biete Dir als zertifizierter Personal Trainer nicht nur über 20 Jahre Erfahrung sondern auch ein Live Online Personal Training. Du kannst Dir aus folgenden Bereichen ein persönliches Thema aussuchen und mich dann kontaktieren.

- Stoffwechseltraining • Mobilität und Stabilität Functional
- Zielgerechter Muskelaufbau • Ernährungsberatung
- Stoffwechsel-Analyse • Duett-Online Personal Training

Die Vorzüge:

- Dein persönlicher Experte • Ortsunabhängig
- Zeitlich flexibel und effektiv • Kein Stress bei Terminvergabe
- auf Deinen Zeitplan abgestimmt • keine langen Wege

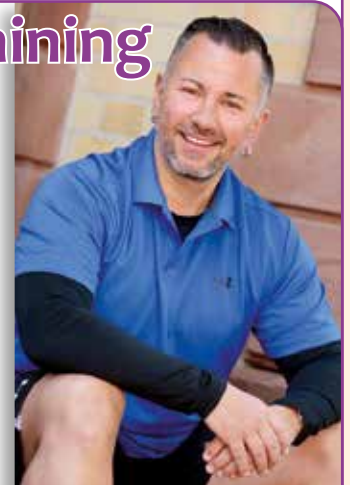
Infos unter www.premium-body-lounge-da.de

www.personaltrainer-darmstadt.de

Personal Training

by Thomas Kasperek

- Personal Training
- Online Fit Training
- Ernährungsberatung
- Ernährungs-Analyse
- Firmenfitness
- Outdoor Functional Training



Riedhäuserhofstraße 17 b, 64560 Riedstadt/Leeheim
Tel.: 0170 73 29 322 + AB

Termine nur nach Vereinbarung
info@premium-body-lounge-da.de

www.premium-body-lounge-da.de

durchblutet ist, um eine Knochenheilung zu gewährleisten - gerade bei älteren Patienten ist das häufig jedoch nicht mehr der Fall. „Hier würde die Stabilisierung durch Schrauben nicht halten, deshalb muss bei älteren Menschen das Gelenk häufig durch eine Hüftendoprothese ersetzt werden“, so Dr. Bleek.

Nach OP: Sofortige Mobilisierung wichtig

Nach der Operation ist es wichtig, die Patientinnen und Patienten so schnell wie möglich wieder zu mobilisieren. Zur Mobilisierung gehören Bewegungsübungen, um die Muskeln wieder aufzubauen und Koordinationstraining sowie eine Gangschulung. Damit sollte möglichst früh begonnen werden, auch um Komplikationen durch lange Bettlägerigkeit, wie Thrombosen oder Embolien, zu vermeiden.

So lassen sich Stürze vermeiden
Wieder zu Hause, sollten Seniorinnen und Senioren Stürze konsequent vorbeugen. Ganz wichtig ist, typische Stolperfallen in der Wohnung und näheren Umgebung wie lose Kabel oder hohe Teppichkanten zu beseitigen und die eigenen vier Wände möglichst barrierefrei zu gestalten. Auch eine gute Beleuchtung gehört dazu, da bei Älteren häufig auch die Sehkraft eingeschränkt ist und herumliegende Gegenstände zu spät gesehen werden.

Training dem Gesundheitszustand anpassen

Um es gar nicht erst zu einem Sturz kommen zu lassen, ist Bewegung das beste Mittel: „Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Koordination und die Trittsicherheit“, so Bleek. Den Knochenaufbau kann man mit

Aktivitäten fördern, bei denen man sein eigenes Gewicht tragen muss. Dazu gehören Treppensteigen und Krafttraining. Eine der einfachsten Bewegungs- und Trainingsarten mit einem relativ geringen Verletzungsrisiko ist flottes Gehen (Walking). Viele Übungen lassen sich auch ganz leicht zu Hause durchführen: So können Kraft und Balance zum Beispiel mit Kniebeugen, Einbeinstand oder Rückwärtsgehen trainiert werden. Da körperliche Aktivität immer mit einem Verletzungsrisiko einhergeht, ist es wichtig, das Training an den eigenen Gesundheitszustand anzupassen. Ernährung wichtig für Knochengesundheit

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Knochengesundheit. „Hier eignet sich eine ausgewogene, kalziumreiche Ernährung, um die Knochen zu stärken“, rät Mediziner Bleek. Medizinische Fachgesellschaften empfehlen zur Osteoporose-Vorbeugung eine Kalziumaufnahme von 700 bis 1200 Milligramm täglich. Gute Kalziumlieferanten sind zum Beispiel Milch, Joghurt, Käse, Mandeln, Grünkohl sowie bestimmte Mineralwasser.

Daneben ist eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung wichtig, denn diese hilft den Knochen dabei, Kalzium aufzunehmen. Der größte Teil des Vitamin D wird durch direkte Sonneneinstrahlung im Körper selbst produziert. Neben körperlicher Aktivität und einer ausreichenden Versorgung mit Kalzium und Vitamin D, kann ein Rauchverzicht das Risiko für einen Knochenbruch verringern, der wiederum weitere Vorteile für die Gesundheit mit sich bringt.

(Quelle: AOK)



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



DocSmile

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

Zahnarzt Lutz Schneider

Zahnärztin Ina Wegener

DocSmile - für Ihr gesundes Lächeln

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

Kantstraße 8
64560 Riedstadt-Goddellau
phone 06158 6381
fax 06158 6608
praxis@docsmile.de
www.docsmile.de

Hätten Sie's gewusst?

Warum sagt man (nicht mehr) „Gesundheit“, wenn jemand niest?

Früher war die Sache eindeutig: Wenn jemand niest, wünschen wir ihr oder ihm ‚Gesundheit‘. Diese Sitte stammt noch aus Zeiten der Pest und bedeutete damals den Wunsch der oder des Angeniesten, gesund zu bleiben. Doch wer heutzutage so Höflichkeit zum Ausdruck bringen möchte, könnte stattdessen auch ins Fettnäpfchen treten. Schließlich wird die niesende Person durch den Gesundheitswunsch indirekt als krank bezeichnet. Niesen kann aber verschiedene Ursachen haben und bedeutet nicht automatisch Krankheit. Allergien sind beispielsweise ein klassischer Auslöser. Zudem beobachten wir seit einigen Jahren die gesellschaftliche Entwicklung dazu, die Körper unserer Mitmenschen nicht mehr zu kommentieren, besonders dann nicht, wenn es jemandem unangenehm sein könnte.

Doch was passiert beim Niesen überhaupt? Unsere Nase versucht über das Niesen, Fremdkörper wie Viren, Bakterien oder einfach nur Schmutz loszuwerden. Niesen ist also ein wichtiger Schutzreflex der Nase, um sich selbst zu reinigen. Medizinisch gesehen entspricht es einem sehr heftigen Ausatmen. Mit bis zu 160 Stundenkilometern schleudern wir dabei Luft und winzige Tröpfchen aus der Nase heraus. Wenn andere Personen in unserer Nähe niesen, ist die Ansteckungsgefahr mit Viren wie dem Coronavirus folglich stark erhöht. Eine Mund-Nasen-Schutzmaske, die natürlich gerade beim Niesen über Mund und Nase bleiben muss, und das Befolgen der AHA-Regeln sind daher insbesondere in Zeiten der Corona-Pandemie unglaublich wichtig. Ob wir nun „Gesundheit“ wünschen oder nicht, bleibt natürlich jeder und jedem selbst überlassen. Es empfiehlt sich, situationsbedingt auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Bei einer niesenden Person aus dem engeren persönlichen Umfeld kann ein „Gesundheit“ angebracht sein und mitunter sogar erwartet werden. Dagegen sollte man vom Kommentieren absehen, wenn man die Person nicht kennt oder der Eindruck entsteht, dass die niesende Person keine Aufmerksamkeit auf ihre gesundheitliche Situation ziehen möchte..

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER



Kirchentermine

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

MONTAG, 1. MÄRZ 2021

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

DIENSTAG, 2. MÄRZ 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht digital.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer digital.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

MITTWOCH, 3. MÄRZ 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Meditation.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Passionsandacht.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; neup. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

DONNERSTAG, 4. MÄRZ 2021

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

FREITAG, 5. MÄRZ 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, Pfadfinder digital: 14.30 Uhr, „Alpaka-Gürteltier“ (10-12 Jährige); 15.45 Uhr, „Meute“ (6-10 Jährige); 17.00 Uhr, „Wanderfalken“ (ab 13 Jahren).
- Stockstadt; kath. Kirche, 17.00 Uhr, ökum. Gottesdienst zum Weltgebetstag.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Herz-Jesu-Amt.
- Biebesheim; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Weltgebetstags-Gottesdienst.
- Gernsheim; kath. Kirche, 19.00 Uhr, ökum. Gottesdienst zum Weltgebetstag.

SAMSTAG, 6. MÄRZ 2021

- Biebesheim; kath. Kirche, 8.15 Uhr, Aussetzung und Rosenkranz; 9.00 Uhr, Fatima-Amt.

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

SONNTAG, 7. MÄRZ 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Abendgottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 10.00 Uhr, HI. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, HI. Amt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Fastenandacht.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

MONTAG, 8. MÄRZ 2021

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

DIENSTAG, 9. MÄRZ 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht digital.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer digital.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

MITTWOCH, 10. MÄRZ 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Meditation.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Passionsandacht.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; neup. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

DONNERSTAG, 11. MÄRZ 2021

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

FREITAG, 12. MÄRZ 2021

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

SAMSTAG, 13. MÄRZ 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Vorabendmesse.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Gottesdienst.

SONNTAG, 14. MÄRZ 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, Heilige Messe.
- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 10.00 Uhr, HI. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Vorstellungsgottesdienst der Konfirmanden.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, HI. Amt.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Vesper zum Abschluss des Geistlichen Tages.

MONTAG, 15. MÄRZ 2021

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

DIENSTAG, 16. MÄRZ 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht digital.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer digital.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

MITTWOCH, 17. MÄRZ 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Meditation.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Passionsandacht.

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

DONNERSTAG, 18. MÄRZ 2021

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

FREITAG, 19. MÄRZ 2021

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

SAMSTAG, 20. MÄRZ 2021

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

SONNTAG, 21. MÄRZ 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Abendgottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 10.00 Uhr, HI. Amt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, HI. Amt.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

MONTAG, 22. MÄRZ 2021

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

DIENSTAG, 23. MÄRZ 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht digital.

Dachstühle · Holzrahmenbau · Innenausbau
Dachstuhlhausbau · Balkon/Terrassengeländer
Exklusive Treppen aus Holz mit gedrehten
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

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

Ihr Fachbetrieb für Kühlung, Klima und Wärmepumpen

Fragen hierzu? Wir beraten Sie gerne!

HERMESDORF

- Gewerbekühlung
- Industriekühlung
- Klimaanlage
- Wärmepumpen

Kälte- Klima- Wärmepumpen GmbH
Horst Fabritius & Christian Kürschner

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

MITSUBISHI FUJITSU Panasonic

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

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

- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer digital.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

MITTWOCH, 24. MÄRZ 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Meditation.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Passionsandacht.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

DONNERSTAG, 25. MÄRZ 2021

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

FREITAG, 26. MÄRZ 2021

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

SAMSTAG, 27. MÄRZ 2021

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

SONNTAG, 28. MÄRZ 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, kath. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Vorstellungs-Gottesdienst der Konfirmanden.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Stockstadt; ev. Kirche od. Seniorenzentrum, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Hl. Amt mit Palmweihe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hochamt mit Palmweihe.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 11.15 Uhr, Hl. Amt mit Palmweihe.
- Biebesheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Kreuzweg.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

MONTAG, 29. MÄRZ 2021

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

DIENSTAG, 30. MÄRZ 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht digital.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer digital.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

MITTWOCH, 31. MÄRZ 2021

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



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.



20 Jahre R(h)einkultur

Biebesheim 2021



Vorverkauf startet

Ab sofort beginnt der Vorverkauf für alle Veranstaltungen beim Kulturamt der Gemeinde Biebesheim am Rhein. Karten können auch im Internet unter tickets.biebesheim.de erworben werden.



08.05. TUTTY TRAN
„Augen zu und durch“



05.06. „Handkäs mit Orange“ (Open Air)
Klingt komisch, ist aber so!

18.06. Ramon Chormann (Open Air)
„Ferz mit Krigge“

20.06. Bodo Bach (Open Air)
Das Guteste aus 20 Jahren“

25.06. Clajo Herrmann (Open Air)
„In de Kurv graadaus! - Ein Hesse sacht, wo's langgeht“



26.06. Susanne Fröhlich (Open Air)
„Ausgemustert“

24.07. Stefan „Das Eich“ Eichner (Open Air)
Stefan Eichner spielt Reinhard Mey

30.10. Stefan Danziger
„Was machen Sie eigentlich tagsüber?“



13.11. Bembers
„Kaputt oder was?“

Info (keine Reservierung) unter Tel. 06258-80616

IHR KÜCHEN PARTNER im Ried

Küchenstudio

...meine Küche™

Robert- Bunsen- Str. 11
64579 Gernsheim

Tel: 06258 – 55 98 208 www.meinekueche-gernsheim.de

Das Quizspiel für Jung und Alt

Für 3 bis 6 Personen, die sich für Darmstadt und Südhessen interessieren.

Erhältlich im Buchhandel und in ausgewählten Verkaufsstellen verfügbar!

49,80 Euro
www.koppsalad.de

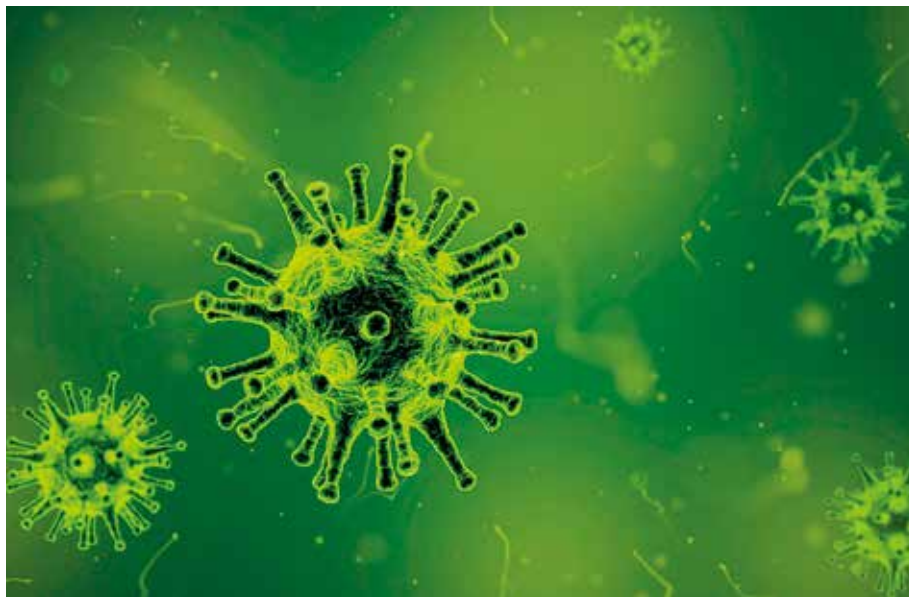
Mit Ozon Viren und Sporen bekämpfen

- Anzeige -

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

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

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



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

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

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

as/PR

Weitere Informationen gibt es unter 06078 – 967 9495

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



Ein Albtraum 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

Kinder mehrerer Kulturen

Vortrag „Third Culture Kids“ als Online-Veranstaltung

Was bedeutet es, in mehreren Kulturen aufzuwachsen? Dieser Frage wollte die Referentin Nil Esra Dağistan bereits im März letzten Jahres nachgehen. Doch dann verhinderte die Corona-Pandemie die Kooperationsveranstaltung von Frauen- und Gleichstellungsbeauftragter sowie dem Sozial- und Integrationsbüro der Büchnerstadt Riedstadt mit dem Büro für Integration des Kreises Groß-Gerau.

Nun stand der interaktive Fachvortrag für Ende März erneut im Kulturprogramm. Da jedoch die Infektionslage weiterhin so unklar ist, haben sich alle Beteiligten darauf verständigt, die kostenlose Veranstaltung online stattfinden zu lassen. Mit dem Programm „Go to Training“ können sich bis zu 50 Teilnehmende einwählen und mit Bild und Ton aktiv an der Diskussion teilnehmen.

Die Referentin Nil Esra Dağistan ist Business und Kultur Coach, Migrationspezialistin und Kinesiologin aus

Wiesbaden. In ihrem Impulsvortrag „Aufwachsen in mehreren Kulturen – „Third Culture Kids“ – Was bedeutet das?“ gibt sie Einblicke in das Leben von Kindern und Jugendlichen, die in mehreren Kulturen aufgewachsen sind und geht der Frage nach, welchen Herausforderungen sich diese Generation stellen muss. Aber auch, wo die Chancen der sogenannten „Intrakultur“ liegen.

Der Vortrag richtet sich an Mentorinnen und beruflich wie ehrenamtlich Tätige, die mit der Personengruppe der Third Culture Kids und ihren Eltern zusammenarbeitet, sowie alle weiter Interessierten.

Bei Interesse einfach an die Riedstädter Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Jennifer Muth unter frauenbeauftragte@riedstadt.de eine E-Mail mit dem vollständigen Namen schicken. Sie sendet dann den Link zu, mit dem man sich direkt anmelden kann. Anmeldeschluss ist Montag, 15. März.



Foto: angieconscious_pixelio.de

BUCHHANDLUNG

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

www.garn-bachmann.de

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

Mainzer Str. 32
64521 Groß-Gerau
Tel.: 0 61 52 8 33 18

- ♦ 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

Werbung im FORUM - in bester Qualität - jeden Monat neu - in über 22000 Haushalten. 06151 3929811.

SPENDE BLUT
beim Roten Kreuz

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

GERÜSTBAU ARAGONA

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

baustoff kramer

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. 7.00 - 18.00 Uhr
Sa. 7.30 - 12.30 Uhr

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 Anfahrtskosten

06258-81516

Willius
Inh. A. Peters

Rohr- und
Kanalreinigung

24-Stunden-Notdienst
Kanal TV

www.kanalreinigung-willius.de
06251-9449177

FORUM
MAGAZIN

www.forum-magazin.de
Tel. 06151 3929811
forum@udvm.de

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

Dachdeckermeister Frank Oehme GmbH



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

Dacharbeiten
Dachspengerei
Flachdachsanierung
Fassadenbekleidung
Reparaturen
Gerüstbau

www.dachdeckermeister-oehme.de



Reubold GbR Schuhhaus - Fußorthopädie

Modastraße 67 · 64560 Riedstadt · 06158 708110

Mo geschlossen

Di · Do · Fr 08.30 - 12.30 und 14.30 - 18.30

Mi · Sa 08.30 - 13.00

Nutrias: Bitte nicht füttern

Untere Naturschutzbehörde klärt über Nagetiere auf

Sie sind putzig, vertrauensvoll und verfressen - die Nutrias, die sich auch im Kreis Groß-Gerau zunehmend ausbreiten. Sie stammen ursprünglich aus dem subtropischen und gemäßigten Südamerika. In Europa wurden die Nagetiere heimisch, weil sie aus Pelztierfarmen entflohen sind. Zwischen 1930 und 1940 gab es in Deutschland noch insgesamt mehr als 1.000 solcher Nutriafarmen. Immer häufiger wird beobachtet, dass Nutrias durch den Menschen gezielt gefüttert werden. Sie fressen rohfaserreiche Nahrung wie Blätter, Stängel und Wurzeln oder Früchte wie Kastanien oder Äpfel. Durch gezielte Fütterungen können sich die Tiere auch dort ansiedeln, wo ihnen diese Nahrungsgrundlage eigentlich fehlt. Darauf weist die Untere Natur-

schutzbehörde des Kreises Groß-Gerau hin und mahnt zugleich: „Durch eine solche Futtergrundlage wird zugleich eine starke Vermehrung der Tiere begünstigt, die natürliche Scheu vor dem Menschen geht zunehmend verloren und es treten vermehrt Schäden in Hausgärten und Böschungen auf. Die Nutrias können aber auch Deichanlagen und Uferbereiche unterhöhlen und verursachen so wasserbauliche Schäden. Schlimmstenfalls kann ein Deich bei Hochwasser brechen, deshalb müssen die Dämme überwacht werden.“ Die Untere Naturschutzbehörde des Kreises appelliert daher an die Menschen, Nutrias nicht zu füttern, da sie auch ohne menschliches Zutun ausreichend Nahrung in der Natur finden können.



Manfred Antranias Zimmer auf Pixabay

Geöffnet.

In vielen Geschäften können Sie auch weiterhin für den täglichen Bedarf einkaufen. Weitere Infos finden Sie auf helvetia-parc.de

HELVETIA PARC



MEC METRO-FCE Centermanagement GmbH & Co. KG, Am Albertussee 1, 40549 Düsseldorf



Helvetia Parc: Helvetiastraße 5, Groß-Gerau, über 20 Geschäfte, 920 kostenlose Parkplätze. www.helvetia-parc.de

Wird es ein Heinerfest 2021 geben?

Diese Frage wird uns zurzeit oft und öfter gestellt. Das Jahr 2020 mit bislang unvorstellbaren Problemen und Einschränkungen liegt hinter uns, und wir geben die Hoffnung nicht auf, dass es 2021 wieder für uns alle bergauf geht. Optimismus verbreitet auch unsere Heinerbahn, die seit unserer Heinerfest Tuk Tuk Aktion im letzten Jahr unbeirrt kreuz und quer durch die Stadt fährt und etwas Fröhlichkeit in diese triste Zeit bringt. Wir verlieren nicht den Mut, auch wenn es den Heimatverein Darmstädter Heiner e.V. – wie viele andere

Vereine und Kulturveranstalter – arg getroffen hat. Trotzdem lassen wir uns nicht unterkriegen, die Heiner sind ein zähes Völkchen, das haben sie in der Vergangenheit bewiesen. Die Impfungen, die Tatsache, dass das Heinerfest im Sommer bei zu erwartenden sinkenden Infektionszahlen im Freien stattfindet, lässt und hoffen, dass wir vom 1. bis 5. Juli 2021 beim 70. Heinerfest gemeinsam feiern dürfen. Wir möchten die Menschen in unserer Stadt wieder zusammenbringen, natürlich unter Einhaltung der Hygiene- und Schutzmaßnahmen, ein reduziertes Kultur- und kulinarisches Angebot anbieten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Wir stellen das Heinerfest auf den Prüfstand, was ist überhaupt noch möglich, was ist uns wichtig, was macht das Heinerfest aus? Wir wollen und müssen angesichts der Pandemie neue Wege gehen. Unser Vorbild sind die ersten Heinerfestorganisatoren vor 70 Jahren, die unter unfassbar schweren Bedingungen ein Fest inmitten der Trümmer der Stadt veranstalteten, wohl wissend, wie wichtig es ist, die Tristesse zu durchbrechen und das Wir-Gefühl zu stärken.. Keiner hätte damals gedacht, dass das Heinerfest einmal eines der größten und vielfältigsten Innenstadtfeste Deutschlands wird. Zurzeit laufen (vorsichtige) Planungen für 2021, in verschiedenen Sze-

narien versuchen wir, ein Heinerfest unter Corona-Bedingungen zu simulieren. Eines ist jedoch derzeit schon sicher: Das Heinerfest so wie wir es kennen, wird es in diesem Jahr noch nicht geben. Aber vielleicht gibt es ja ein ganz neues, noch nie dagewesenes Heinerfest, das wir genauso

lieben werden wie unser Heimatfest wie wir es kennen? Ohne Euch geht's natürlich nicht: Nur wenn die große Heinerfamilie aufeinander Acht gibt, lässt sich das Virus kontrollieren, und wir können wieder miteinander feiern.



Markisen Terrassendächer Glasoasen®

weinor

Sun days with future

Die nachhaltige Markisentuchkollektion

NEU & einzigartig!

Exklusiv bei weinor

modern basics

blue®

Mehr Infos:
wulf-berger.de

Ihr weinor Fachhändler

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

Treffsicher werben mit der Starken 11 in Südhessen

Infos unter:
info@udvm.de
 06151/ 39 29 844

Suchen Monteure

für die Montage von Metallarbeiten,
Bauelementen, Markisen und Geländerteilen u.a.,
FS Kl. 3 (B), evtl. FS Kl. 2 (CE, CE1E)

WULF & BERGER GMBH

Hessenring 11, 64572 Büttelborn
06152-97909-0, info@wulf-berger.de

Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

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

Die Einstellung erfolgt zunächst im Beschäftigungsverhältnis in Vollzeit (38,5 Stunden/Woche) und ist befristet für die Dauer von 2 Jahren.
Bei Vorliegen der beamteten- und haushaltsrechtlichen Voraussetzungen ist die Übernahme in ein Beamtenverhältnis (Eingangsamts 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) gerne zur Verfügung.

ENTEKA fördert die Bandsupporter Rhein Main Neckar

Der südhessische Energieversorger ENTEKA unterstützt mit einer Spende in Höhe von 1.250 Euro den Verein Bandsupporter Rhein Main Neckar. ENTEKA-Mitarbeiterin Sonja Fuchs hatte dieses Projekt beim Mitarbeitersponsoring des Unternehmens vorgeschlagen.

Seit 2003 gibt es das ENTEKA-Mitarbeitersponsoring. Dabei können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter förderungswürdige Projekte aus den Bereichen Soziales, Kultur, Umwelt und Sport einreichen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stimmen dann im Firmen-Intranet darüber ab. Die Gewinner in jeder Kategorie erhalten eine Förderung von 1.250 Euro. Bis heute wurden durch das Mitarbeitersponsoring 64 Projekte und Initiativen in der Region gefördert. In diesem Jahr beteiligten sich über 400 Kolleginnen und Kollegen, die ihre

Favoriten aus 25 vorgeschlagenen Projekten wählen konnten.
Der Verein „Bandsupporter Rhein Main Neckar e.V.“ unterstützt noch unbekannte, regionale Musikbands aus dem Rhein-Main-Neckar Gebiet mit kostenlosen Auftritten, Organisation, Tipps und mehr. So können die Bands für Labels interessant werden oder sich selbst professioneller und besser organisieren. Regionalen Bands bietet der Verein die Möglichkeit, von einem Publikum gehört zu werden. Der Verein ist eine Initiative von Musikern für Musiker. Neben Video- und Fotoshootings, Flyer- und T-Shirtdruck, Proberäumen und vielen weiteren Bausteinen bildet das Element Booking einen Schwerpunkt, da es neuen Bands und Künstlern meist nur schwer möglich ist, an Auftritte zu kommen. (ac)

Darmstadt WiFi erfolgreich

Weiter hohe Nutzerzahlen

Der kostenlose mobile Internetzugang in Darmstadt verzeichnet hohe Nutzerzahlen. ENTEKA, HEAG mobilo, Darmstadt Marketing und die Digitalstadt Darmstadt bieten in der gesamten Innenstadt, den Stadtteilen, am Hauptbahnhof sowie in Bussen und Bahnen das „WiFi Darmstadt“ an, das per Smartphone, Notebook und Tablet kostenfrei und unbegrenzt mit einer Geschwindigkeit von 10 MB/s genutzt werden kann.

„Der Erfolg des städtischen Wlans ist auch eine Bestätigung unserer Strategie, in den Ausbau unseres Glasfasernetzes zu investieren. Denn die Bedeutung des schnellen Internets – ob mobil oder zuhause – wird weiter zunehmen“, sagt Dr. Marie-Luise Wolff, Vorsitzende des Vorstandes von ENTEKA.

Der Zugang zum mobilen Internet erfolgt über ein modernes Glasfasernetz und 280 Hotspots. Die Kooperationspartner verzeichnen derzeit rund 90.000 Nutzer im Monat. In der zweiten Jahreshälfte 2020 gab es 5.000.000 Aufrufe. Den Vergleich mit anderen Städten muss Darmstadt nicht scheuen. Die Landeshaupt-

städte München und Stuttgart zum Beispiel verfügen nur über 24 bzw. 35 Hotspots.

„Das Darmstadt WiFi ist ein wichtiger Baustein für die Digitalstadt Darmstadt. Für städtischen Tourismus, Einzelhandel und Gastronomie und als Service für die Bürgerinnen und Bürger ist ein frei zugängliches, mobiles Internet ein Muss. Darmstadt ist hier im bundesweiten Vergleich weit vorne“, sagt Darmstadts Oberbürgermeister Jochen Partsch.



Foto: Arthur Schönbein

FORUM MAGAZIN

www.forum-magazin.de
Tel. 06151 39298-11
Fax 06151 39298-99
forum@udvm.de

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

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





Liebe Tierfreunde,

trotz Corona und den damit verbundenen Einschränkungen geht das Leben und die Arbeit im Tierheim weiter.



Unsere Auffang-/Quarantänestation ist jetzt für die tierischen Bewohner gänzlich fertig. Die Außengehege der einzelnen Zimmer sind dicht. Die allerletzten kleinen Arbeiten werden im Frühjahr durchgeführt. Das wären z.B. die Katzenklappen die von den Zimmern in die Außengehege führen. Somit können die Tiere sich längere Zeit, bis ihre Impfungen sicher wirken, rundum wohl fühlen.

Das Katzenhaus wurde zwischenzeitlich im Innenbereich mit hellen, freundlichen Farben gefliest und das trägt natürlich auch zum Wohlbefinden der Samtpfoten bei.



Aktuell arbeiten wir an der Renovierung und Umstrukturierung der Futterküche und auf dem davor liegenden Flur wird nicht nur der Boden sondern auch die Wand gefliest.

Weiter geht es jetzt an die Planung der Auslagerung unseres Büros in Container. Dadurch wird Platz geschaffen für die Pensionskatzen, die

nach Auflagen des Deutschen Tierschutzbundes möglichst getrennt von den Vermittlungskatzen versorgt werden sollen.

Und ... worauf ich mich besonders freue, vielleicht wird dadurch Platz für ein Kleintierzimmer. So das wir vielleicht Häschen oder Meerschweinchen, oder sonstigem Kleingetier, welches leider bei uns nicht so schnell vermittelt wird, einen großzügigen Aufenthalt bei uns gewähren können.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmals bei allen Spendern und Unterstützern bedanken, nur durch euch können wir unserer Arbeit, auch in diesen nicht einfachen Zeiten, zum Wohle der Tiere nachgehen und diese behütet und tierschutzgerecht in ein neues Leben begleiten.

Bleiben Sie gesund !

Mit herzlichen Grüßen

Martina Grundmann
Martina Grundmann



Vito

Vito ist 7 Jahre, ein Herder (Holländischer Schäferhund), wurde dem Tierheim nach Beschlagnahme übergeben und sucht nun ein Zuhause mit Haus und Garten.

Vito ist ein toller Hund mit Grundausbildung (wahrscheinlich im Schutzdienst), rassetypisch extrem gelehrig, aufmerksam und intelligent. Gerne zu sportlichen Menschen, die ihn mit zum Joggen oder Rad fahren nehmen. Gleichzeitig ist er freundlich und verschmust.



Kiki und Benni

Beide Katzen, 12 Jahre, sind kastriert, geimpft, gechippt und bereit für ein neues Zuhause.

Wir würden die zwei Schätzchen gerne zusammen und mit späterem Freigang vermitteln.

Resi und Felix

Die Geschwister, 7 Jahre, kastriert, geimpft, gechippt, waren bisher reine Wohnungskatzen und würden sich über eine Vermittlung in ein großzügiges Heim sehr freuen. Gesicherter Garten wäre optimal, aber ein gesicherter Balkon oder Terrasse wären auch ok.

Unabhängig voneinander haben die Katzen eine ähnliche Vorgeschichte. Geliebt von ihren Besitzerinnen wurden diese zum Pflegefall und konnten die Tiere daher nicht mehr versorgen.

Alle vier Katzen waren bei ihrer Ankunft im Tierheim sehr verängstigt, da sie wahrscheinlich kaum Kontakt mit anderen bzw. vielen verschiedenen Menschen hatten und es hat eine Weile gedauert, bis sie Vertrauen fassten und sich an die Umgebung gewöhnten. Dies könnte auch bei einer Vermittlung der Fall sein und wieder passieren. Geben Sie den Tieren Zeit zur Eingewöhnung, mit Geduld und Liebe bekommen Sie tolle Schmusetiger.



.... und da wäre noch diese kleine Schönheit

Wir haben sie Miley genannt, ein junges Kätzchen, welches in Gernsheim tagelang in einem Wohnviertel umherirrte und um Futter bettelte.

Sie liess sich jedoch nicht anfassen und so musste sie mit einer Falle gesichert werden. Sie ist immer noch mit großer Vorsicht zu händeln, aber durch unsere Auszubildende Michelle Walter (unsere Katzenflüsterin) wird die kleine Kratzbürste bestimmt bald zum Schmusetierchen.



**Spendenkonto: Kreissparkasse Groß-Gerau,
IBAN: DE50 5085 2553 0003 0061 60,
BIC: HELADEF1GRG**

Spendenhotline: 09001-332235 Der Anrufer hat nach einer kurzen Ansage noch die Möglichkeit das Gespräch kostenfrei durch Auflegen zu beenden. Nur wer in der Leitung bleibt und anschließend die Dankagung hört, der hat tatsächlich per Hotline gespendet. Üblicherweise ist diese Telefonnummer nur aus dem deutschen Festnetz erreichbar.

loop5

WOVON LOOPST DU?

ANDEREN EINE FREUDE MACHEN



Das perfekte
Ostergeschenk!
Jetzt Gutscheine
kontaktlos kaufen
und bald wieder im
Center einlösen.*



* teilnehmende Shops unter
www.loop5.de/shops




CDU RIEDSTADT



 **Melanie Dörr**

 **Bärbel Fischer**

 **Anusha Fraikin**

 **Linda Schaper**

Für Riedstadt – für eine gute Zukunft.



attraktiv

lebenswert

sicher