

# FORUM MAGAZIN

25. Jahrgang · Ausgabe 4/2021  
www.forum-magazin.de

**April 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)

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](http://www.loop5.de/shops)

# INHALT FORUM

Impressum . . . . .	Seite 3
Auto-Mobil . . . . .	Seiten 4 - 5
Gesund und Fit . . . . .	Seiten 6 - 8
Kirchentermine . . . . .	Seiten 10 - 11
Tierheim Gernsheim . . . . .	Seite 14

## 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: Storchenpaar in 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 (außer mit Aufschrift „Bitte keine Werbung“) in Groß-Gerau/ Dornheim, Crumstadt, Wolfskehlen, Erfelden, Goddelau, Philipphospital, 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
- 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 Mai-Ausgabe des FORUM Magazins ist am 1. Mai 2021**

**FORUM**  
MAGAZIN

**Der Anzeigen und Redaktionschluss für die nächste Ausgabe ist am Freitag, 16. April 2021.**



## Zweites digitales Bürgergespräch

Themen für Online-Treffen können jetzt eingereicht werden

Nach der großen Resonanz seines ersten digitalen Bürgergesprächs im Februar bietet Bürgermeister Marcus Kretschmann erneut einen Online-Austausch an. Es wird am Montag, 26. April um 19:00 Uhr stattfinden.

In normalen Zeiten veranstaltet Bürgermeister Marcus Kretschmann regelmäßig Bürgergespräche in den einzelnen Riedstädter Stadtteilen und will damit den Dialog mit der Bürgerschaft fördern. Es gilt einerseits, das Handeln der Stadt und der Verwaltung zu erläutern und andererseits für Anregungen und Kritik offen zu sein.

Um gerade auch in der schwierigen Zeit der Corona-Pandemie den Austausch mit Bürger\*innen weiter zu ermöglichen, hat Bürgermeister

Kretschmann die Form des digitalen Bürgergesprächs für alle Stadtteile gefunden. „Ich denke, es ist eine schöne Möglichkeit, wie wir trotz Corona miteinander im Gespräch bleiben können und ich freue mich auf den erneuten Austausch“, erklärt Kretschmann.

Grundsätzlich können an dem Abend alle gewünschten kommunalen Themen aus der Bevölkerung angesprochen werden. Wer ein Anliegen besprochen haben möchte, kann sich ab sofort an Inna Wedel vom Bürgerservice der Stadtverwaltung wenden (Telefon 06158 181-134, E-Mail: info@riedstadt.de). Eine Anmeldung der Teilnahme ist im Übrigen nicht erforderlich. Die Einwahldaten für das digitale Bürgergespräch werden noch rechtzeitig bekannt gegeben.

## Hoffnung auf Veranstaltungen an frischer Luft

Kulturprogramm für zweites Quartal ist frisch erschienen

Das Kulturprogramm der Büchernerstadt Riedstadt für die Monate April, Mai und Juni ist frisch erschienen und wurde kostenlos an alle Riedstädter Haushalte verteilt. Ob die angekündigten Veranstaltungen wie geplant stattfinden können, war allerdings wegen der seit über einem Jahr grassierenden Corona-Pandemie auch bei Drucklegung dieses Kulturprogramms für das zweite Quartal 2021 noch äußerst ungewiss. Daher stehen die Veranstaltungen unter größtem Vorbehalt.

Doch es gibt auch Lichtblicke, wie Bürgermeister Marcus Kretschmann in seinem Vorwort schreibt: Mit Beginn der wärmeren Jahreszeit können zumindest einige Kulturveranstaltungen wieder nach draußen verlegt werden, wo sich das Risiko einer Ansteckung leichter verringern lässt und damit die Chancen steigen, dass sie stattfinden können – natürlich auch hier unter Einhaltung aller Hygiene- und Abstandsregeln.

So plant Büchereileiterin Anja Stark am 8. Juni eine Vorlesestunde der Bücherei in der offenen Büchner-

scheune und die Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte Jennifer Muth am selben Ort am 5. Juni ein Frauenfrühstück. Und der Winzer und Krimiautor Andreas Wagner will sein neues Buch „Winzerschuld“ bei einer Lesung mit Weinprobe am 30. Juni bei gutem Wetter im Hof des Heimat- und Geschichtsvereins Leeheim vorstellen.

In der Reihe über Riedstädter Jugendhäuser werden dieses Mal die Angebote des Jugendraums Crumstadt und des Vereins Auszeit vorgestellt. „50 Jahre Blasmusik in Goddelau“ heißt es in der in diesem Jahr neu eingeführten Kategorie über Vereinsjubiläen, porträtiert wird in dieser Ausgabe der Musikverein Goddelau.





## Wer auffällt, fährt sicherer

Jeder fünfte Radfahrer-Unfall bei Dunkelheit

Fast jeder fünfte Radfahrer-Unfall ereignet sich bei Dämmerung oder in der Dunkelheit. Radlerinnen und Radler sind deshalb gut beraten, im Dunkeln auf gute Sichtbarkeit zu achten, so die Unfallforscher von DEKRA. Mehr als 16.000 Fahrradfahrer wurden im Jahr 2019 bei Unfällen in der Dämmerung oder bei Dunkelheit verletzt. Laut amtlicher Statistik erlitten dabei fast 3.000 von ihnen schwere Verletzungen, 89 Radfahrerinnen und Radfahrer kamen ums Leben. Als Unfallschwerpunkt erwiesen sich die Bereiche innerhalb von Ortschaften, wo sich 90 Prozent der Dunkelheitsunfälle ereigneten. „Das Licht von Straßenlaternen, Leuchtreklamen oder Schaufenstern reicht bei Dunkelheit oder Dämmerlicht nicht aus, damit Radfahrer vor allem für Autofahrer früh genug erkennbar sind“, sagt Luigi Ancona, Unfallforscher bei DEKRA. „Ohne eigene Lichtquellen und Reflektoren sind Radfahrer im Dunkeln akuter Gefahr ausgesetzt.“

### Gegenlicht und Lichtreflexe erschweren die Sicht

„Man erkennt leicht, dass Autofahrer häufig vom Gegenlicht anderer Fahrzeuge geblendet werden. Hinzu kommt nicht selten noch die Ablenkung durch eine Vielzahl von Lichtquellen oder Lichtreflexionen bei nassen Straßen. Ein Radfahrer auf einem schlecht beleuchteten Zweirad bietet in solchen Situationen oft nur wenig Kontrast und ist schwer zu erkennen“, so der Unfallforscher. „Deshalb ist es höchst fahrlässig und lebensgefährlich, nach Einbruch der Dämmerung mit einem unbeleuchteten Fahrrad am Straßenverkehr teilzunehmen.“

Im Interesse ihrer eigenen Sicherheit sollten Radfahrer darauf achten,

dass neben den vorgeschriebenen passiven lichttechnischen Einrichtungen wie Reflektoren und Rückstrahler auch die aktiven – also Scheinwerfer und Rücklicht – vorhanden sind und funktionieren. Und sie sollten natürlich rechtzeitig eingeschaltet werden. Die Beleuchtung hilft auch bei ungünstiger Witterung, also bei Regen, Nebel oder trübem Wetter, dass Radfahrer nicht so leicht übersehen werden.

### Einfach und wirkungsvoll: Warnweste überziehen

Ein wichtiger Sicherheitsfaktor beim Fahrradfahren ist auch auffällige, kontrastreiche Kleidung, versehen mit retroreflektierenden Elementen. Als so einfach wie wirkungsvoll hat sich erwiesen, für die Fahrt im Dunkeln eine retroreflektierende Warnweste aus dem Autozubehör überstreifen. Viele Fahrradjacken und auch Hosen werden mittlerweile in großer Auswahl mit großen Reflektorflächen, etwa in Neongelb oder Orange angeboten. Solche Kleidung fällt ebenso wie helle Schuhe im Scheinwerferlicht von Fahrzeugen schon von weitem auf. „Auffällige Kleidung und eine gute Beleuchtung sind im Dunkeln eine halbe Lebensversicherung für Radfahrer“, sagt Unfallforscher Ancona.

### Lichtstarke LED-Leuchten von weitem erkennbar

Als Scheinwerfer empfiehlt sich am Fahrrad eine lichtstarke LED-Leuchte, die von weitem erkennbar ist und zugleich die Fahrbahn gut ausleuchtet. Moderne Systeme verfügen auch über Zusatzfunktionen wie Tagfahrlicht und Fernlicht. Um eine Blendung anderer zu vermeiden, darf die LED-Leuchte aber nicht zu hoch eingestellt sein, was sich aber leicht an einem Garagentor oder einer Hauswand überprüfen lässt. Von Bat-



terie oder Akku gespeiste Leuchten haben den Vorteil, dass sie auch im Stand Licht abgeben und das Warten an Kreuzungen oder Einmündungen sicherer machen. Die Fahrer dürfen aber nicht vergessen, diese Leuchten regelmäßig nachzuladen oder Reserverbatterien ins Zubehör zu packen. Im Unterschied dazu haben Systeme mit Nabendynamo ein unschlagbares Plus: Man hat sie immer dabei und sie sind nie leer. Der Gesetzgeber gesteht Radfahrern zu, dass Scheinwerfer und Schluss-

leuchte bei Tageslicht weder angebracht sein noch mitgeführt werden müssen. Bei Dunkelheit gibt es jedoch kein Pardon: Dann müssen sie auf jeden Fall montiert und eingeschaltet sein. Wer auch nur gelegentlich im Dunkeln fährt, sollte abnehmbare Leuchten daher besser im Radgepäck mitführen. Im Unterschied dazu müssen die nach vorn, hinten und zur Seite wirkenden Rückstrahler selbst bei Tageslichtvollzählig am Fahrrad fest angebracht sein. (Quelle: DEKRA)

## Welches Wohnmobil passt zu Dir?

Unverzichtbare Tipps zum Campingauftritt

Vieles spricht im Jahr 2021 wie schon in der Vorsaison für den Campingurlaub im eigenen Land. Die Übernachtungen 2020 auf deutschen Campingplätzen zeigten sich damals mit knapp 32 Mio. auf dem Niveau des Jahres 2019 – und das trotz einer pandemiebedingt stark verkürzten Saison, die erst Ende Mai so recht begann und schon Ende Oktober wieder ihren Schlusspunkt gesetzt bekam. Sobald es die Reisesmöglichkeiten erlauben, geht die ADAC Autovermietung von einer sprunghaft steigenden Nachfrage nach Miet-Wohnmobilen aus. Dabei erwartet sie einen hohen Zuspruch von Neueinsteigern, die sich das erste Mal an ein solches Freizeitfahrzeug heranwagen.

Die Auswahl an Wohnmobilen ist groß und sie bietet für jeden Bedarf und Anspruch das Richtige. Für An-

fänger eignen sich kompakte Wohnmobile wie die beliebten Kastenwagen, erhältlich ab rund 600 Euro pro Woche mit allen Versicherungen inklusive. Für diese Fahrzeuge ist die Führerscheinklasse B (bis 1999 Klasse 3) ausreichend. Diese fünf gängigsten Fahrzeugtypen stehen im Fokus:

- Zu zweit unterwegs, unkonventionelles Reisen im Blick, dabei wendig im Straßenverkehr auch durch kleine Dörfer und Altstädte, eignet sich der Campingbus.
- Etwas länger und höher, aber immer noch kompakt, lässt sich ein Kastenwagen bequem steuern und rangieren, ist dabei aber mit Küchenzeile und großem Bett komfortabler ausgestattet.
- Teilintegrierte Fahrzeuge haben bisweilen schon Schlafmöglichkeiten für bis zu vier Personen, sind zwischen 6 und 7 m lang und geben ein großzü-


## 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 0 61 58/91 58 96  
Telefax 0 61 58/91 58 97  
Montag-Freitag 8.00 - 18.00 Uhr

giges Raumgefühl auch dank mehrerer Dachluken und -fenster.

- Vollintegrierte sind sozusagen die „Wohnzimmer auf Reisen“ und sprechen mit oft getrenntem Wohn- und Schlafbereich eher raum- und wohlfühl-orientierte Camper an.

- Familien mit (mehreren) Kindern stehen auf Alkoven-Modelle mit Betten für die Kleinen im Überbau des Führerhauses und dazu großer Küche sowie Bad/WC mit Dusche.

Tobias Ruoff, Geschäftsführer der ADAC Autovermietung GmbH, betont, dass „auch die Anzahl der sogenannten ‚Erstcamper‘ im zurückliegenden Jahr stark angestiegen ist. Wohnmobilurlaub liegt also voll im Trend. Deshalb empfiehlt es sich, sein Wohnmobil frühzeitig zu buchen, da die Verfügbarkeiten speziell zur Hauptsaison eingeschränkt sein werden. Aufgrund des Corona-Stornoschutzes besteht für unsere Kunden im Fall von pandemiebedingten Reisebeschränkungen übrigens kein finanzielles Risiko.“

Auch für die Planung der Campingreise gilt, sich möglichst frühzeitig

einen Standplatz auf dem Campingplatz der Wahl zu sichern. Daher empfiehlt sich die direkte Online-Buchung oder Vorab-Reservierung über das ADAC Campingportal PiNCAMP [www.pincamp.de](http://www.pincamp.de). Gerade in der Hochsaison ist von voll belegten Campingplätzen auszugehen, und dann kann es durchaus eng werden mit der Suche nach Ausweichmöglichkeiten. Ein extra Einsteiger-Special bei PiNCAMP gibt in anschaulicher Form wichtige Tipps für Wohnmobilmfahrer. Über den Beladungsrechner für Reisemobile bis hin zur Frage, ob der Stellplatz eine Alternative zum Campingplatz ist, reicht das Infoangebot inklusive einer unverzichtbaren Checkliste für den Campingurlaub. Und wer sich nach den ersten Campingeindrücken bereits fest binden möchte, der kann über die Anschaffung eines Wohnmobils – gebraucht oder neu – nachdenken. ADAC Mitglieder profitieren aktuell von günstigen Konditionen ab 2,79 % effektivem Jahreszins und langen Kreditlaufzeiten.

(Quelle: ADAC SE)

## Saisonkennzeichen für den Sommer

Mit zeitlich begrenzten Kfz-Kennzeichen Zeit und Kosten sparen

Motorräder, Cabrios, Wohnmobile oder Oldtimer – alles Fahrzeuge die hauptsächlich in den wärmeren Monaten gefahren werden. Wer sich jetzt ein solches Fahrzeug neu anschafft und weiß, dass er es im Winter in der Garage stehen haben wird, sollte wissen: mit einem Saisonkennzeichen fährt man günstiger. Hier lässt sich nicht nur Geld bei Versicherung und Steuer sparen, sondern auch Zeit. Denn man muss das Fahrzeug nicht erneut an- und abmelden. Saisonkennzeichen können für einen Gültigkeitszeitraum von mindestens zwei bis maximal elf Monaten ausgestellt werden.

Zu den Kosten des Saisonkennzeichens sollten allerdings die eines privaten Stellplatzes eingeplant werden. Denn das Fahrzeug darf in den nicht gültigen Monaten weder gefahren noch im öffentlichen Verkehrsraum abgestellt werden.

Wer dennoch mit dem Fahrzeug außerhalb des Gültigkeitszeitraums fährt, riskiert ein Bußgeld von 50,- Euro. Außerdem verstößt man damit gegen das Pflichtversicherungsgesetz und begeht eine Straftat. 40,- Euro drohen, wenn man das Fahrzeug während des Ruhezeitraums im öffentlichen Raum abstellt. Für die Beantragung des Kennzeichens sind folgende Unterlagen notwendig: der Personalausweis oder Reisepass, die Zulassungsbescheinigung Teil I (Fahrzeugschein) oder Teil II (Fahrzeugbrief), die elektronische Versicherungsbestätigung und eine gültige Bescheinigung der HU. Sollte der TÜV im Ruhezeitraum ablaufen, ist die Hauptuntersuchung innerhalb des ersten Zulassungsmonats nachzuholen.

Für einen früheren oder späteren Saisonstart kann der Nutzungszeitraum nachträglich geändert werden. Notwendig ist dafür allerdings eine erneute Bestätigung der Versicherung und eine Ummeldung bei der Zulassungsstelle.

Die Art dieser Zulassung erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Das KBA verzeichnet seit der Einführung der Saisonkennzeichen am 1. März 1997 jährlich steigende Zulassungszahlen. Die Gesamtzahl lag 2020 bei knapp 2,49 Millionen – im Vergleich zum Vorjahr waren das 2,29 % mehr. Die Krafträder machen mit 1,35 Millionen die größte Gruppe unter den Fahrzeugen mit Saisonkennzeichen aus.

(Quelle: ADAC)



Foto: Jill Wellington auf Pixabay

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
03944-36160 [www.wm-aw.de](http://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](http://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](http://www.gescheidle.de) · [info@Gescheidle.de](mailto:info@Gescheidle.de)

**Ford**  
**Autohaus Ganß**  
Autorisierter Ford Service Betrieb

Autohaus Ganß Service GmbH  
Oberstraße 39 · 64589 Stockstadt/Rh. · Tel. 06158 - 8 32 07  
[info@ah-ganss.de](mailto:info@ah-ganss.de) · [www.ah-ganss.de](http://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. 0 62 58 / 33 88  
Fax 0 62 58 / 26 57  
[www.opel-schliesser.de](http://www.opel-schliesser.de) **OPEL**

**FORUM MAGAZIN**



Foto: Michael Kauer auf Pixabay

**Autopark Biebesheim**  
Inh. Stefan Backof

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

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

Fahrzeuginzahlungsnahme und -finanzierung auch ohne Anzahlung möglich!

Biebesheim, Bahnhofstraße 2 (altes Rathausgelände)  
**Tel. 0 62 58 / 94 99 49**  
**Fax 0 62 58 / 94 99 99**

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*



# Gesund & Fit

## Snack it

Wie der Ernährungstrend Snackification die Gewohnheiten der Menschen verändert

Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Insbesondere für Singles oder geschäftstüchtige, viel reisende Menschen sind geregelte Mahlzeiten kaum noch einzuhalten. Denn oftmals ist die Mittagspause viel zu kurz und die heimische Küche auf Dienstreisen sowieso nicht erreichbar. Doch vielleicht bietet ein neuer, aus den USA stammende Ernährungstrend genau hierfür eine Lösung.

Geregelte Mahlzeiten gehören zum festen Alltag vieler Menschen. Sie bringen Familienmitglieder gemeinsam an den Esstisch und sorgen für eine feste Struktur. Nebenbei dienen sie zur täglichen Kommunikation. Für viele Menschen in der heutigen sehr schnelllebigen und auf Flexibilität beruhenden Gesellschaft, sind geregelte Mahlzeiten jedoch kaum noch umsetzbar. Gleichzeitig besteht der Wunsch, sich unabhängig von Ort und Zeit mit ausreichend Energie und Nährstoffen zu versorgen. Daher schlägt der Ernährungstrend Snackification eine deutliche Veränderung der bisherigen Essgewohnheiten vor. Anstatt geregelter großer Mahlzeiten, sollen viele über den Tag verteilte, kleine Snacks die Leistungsfähigkeit aufrechterhalten. Doch was steckt hinter dem neuen Ernährungstrend, wie funktioniert er und für wen ist er überhaupt geeignet?

### Snacken, aber richtig

Gegessen wird bei der Snackification jederzeit, wenn sich der Hunger meldet. Keineswegs ist dabei jedoch der nächstbeste Schokoriegel gemeint. So spielen insbesondere Obst und Gemüse, jedoch auch Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide eine große Rolle. Erlaubt sind gesunde, moderne Häppchen nach Rezepten aus aller Welt. „Die Mini-Mahlzeiten der Sna-

ckification sollten möglichst gesund und ballaststoffreich sein und somit zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Damit das gut gelingt, ist die Vorbereitung am Tag zuvor oder am Wochenende ratsam. Um nicht die Lust zu verlieren, sollte man zudem offen für neue Geschmäcker, Zutaten und Zubereitungsformen sein“, rät Micaela Schmidt, Ökotrophologin der Barmer.

Wer die Zeit findet, sich bereits Zuhause einzelne Mahlzeiten vor zu portionieren, kann dadurch ganz nebenbei auch nachhaltig snacken. Die vorbereiteten Mahlzeiten reduzieren den Verpackungsmüll, indem sie in wiederverwendbaren Behältnissen transportiert werden. Jedoch haben sich auch der Handel und die Gastronomie dem Wandel der Ernährungsgewohnheiten angepasst und bieten zahlreiche, abwechslungsreiche Snackmöglichkeiten.

### Snackification nicht nur für Mobil-Arbeitende geeignet

Zu beachten ist, dass es derzeit keine wissenschaftlich fundierte Aussage darüber gibt, wie oft gesunde Menschen essen sollten. Ebenso ist unklar, ob viele kleinere Mahlzeiten langfristig zur effektiven Reduktion des Körpergewichts beitragen können. „Entscheidend für eine ausgewogene Ernährung ist die Gesamtenergiezufuhr, welche jedoch über den gesamten Tag verteilt werden kann. Schlussendlich ist alleine die Energiebilanz für die Entwicklung des Körpergewichts verantwortlich“, so Schmidt.

In jedem Fall ist der Ernährungstrend Snackification der Ausdruck einer spontaneren, flexibleren und individuellen Gesellschaft. Besonders geeignet ist er für Menschen, die



mobil arbeiten und daher weder an Essenszeiten noch einen Ort gebunden sind. Auch ein unregelmäßiger Alltag kann darauf schließen lassen, dass viele kleine Snacks eine hilfreiche Lösung wären. „Jeder, der sich eine gesunde, genussvolle Ernährung mit viel Spontantät wünscht, sollte daher nicht davor zurückschrecken, den neuen Trend hin und wieder in seinen Alltag einzubauen. Jedoch gilt trotz aller Spontantät und Flexibili-

tät weiterhin – auch die altbekannte Mittagspause, das gemeinsame Abendessen mit der Familie oder das genussvolle Treffen mit Freunden haben etwas für sich. Sie stehen für Achtsamkeit und Fürsorge. Denn bei den geplanten gemeinsamen Mahlzeiten wird deutlich mehr als nur Nährstoffe aufgenommen, nämlich Genuss und Zeit für sich selbst“, so Schmidt. (Quelle: BARMER)



### Vor virushaltigem Staub schützen

Mit Hantaviren infizieren sich Menschen vor allem, indem sie virushaltigen Staub einatmen, etwa wenn sie bei Arbeiten in der Forst- oder Landwirtschaft, beim Reinigen von Schuppen, Dachboden oder Stall erregerehaltigen Staub aufwirbeln. Die Erreger werden von infizierten Nagetieren über Speichel, Kot und Urin ausgeschieden. In Deutschland übertragen vor allem Rötelmäuse Hantaviren, dabei konzentrieren sich die Infektionen laut Robert Koch-Institut auf bestimmte, vorwiegend ländliche Regionen in Nordwest-, West- und Süddeutschland. Eine Infektion mit dem Hantavirus verläuft hierzulande oft ohne oder nur mit leichten, grippeähnlichen Symptomen und eine Übertragung von Mensch zu Mensch findet nicht statt.

(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

## 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



## 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.)

01.04.2021	Wilckens'sche Apotheke Goddelau, Büchnerstraße 1B	06158/2233
	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
02.04.2021	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Turm-Apotheke, Weiterstadt, Ernst-Ludwig-Str. 3	06150/2797
	Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7	06257/93310
03.04.2021	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
04.04.2021	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
05.04.2021	Phönix-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
06.04.2021	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
	Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156	06155/62044
	Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49	06152/660188
07.04.2021	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
08.04.2021	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Sonnen-Apotheke Biebesheim, Albert-Hammann-Str. 1A	06258/6205
	Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53	06150/51377
09.04.2021	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Eulen-Apotheke Gernsheim, Karlstraße 28	06258/51269
10.04.2021	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
11.04.2021	Linden Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 48	06155/2350
	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Stadt Apotheke Gernsheim, Wallstr. 9	06258/2103
12.04.2021	Berchelman'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberstr. 63	06157/82071
	MedVital Apotheke, Weiterstadt, Rudolf-Diesel-Str. 26A	06151/864600
13.04.2021	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24	06157/2230
	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903
14.04.2021	Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6	06155/2933
	Brunnen Apotheke, Pfungstadt, Am Römer 1	06157/990619
	Bären Apotheke, Nauheim, Königstädter Str. 38	06152/6748
15.04.2021	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939
16.04.2021	Kühkopf-Apotheke Erfelden, Bahnstraße 71A	06158/2442
	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
17.04.2021	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
18.04.2021	Altrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4	06158/83444
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
	Herm's-Apotheke, Zwingenberg, Bahnhofstr. 4	06251/73006
19.04.2021	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Eichhorn Apotheke, Seeh.-Jugenheim, Heidelberger Str. 29	06257/82177
20.04.2021	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226
21.04.2021	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14	06257/81256
22.04.2021	Franken Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 54	06150/188518
	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366
23.04.2021	Wilckens'sche Apotheke Goddelau, Büchnerstraße 1B	06158/2233
	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
24.04.2021	Spitzweg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 19	06155/87850
	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7	06257/93310
25.04.2021	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34	06150/10910
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
26.04.2021	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
27.04.2021	Phönix-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Turm-Apotheke, Weiterstadt, Ernst-Ludwig-Str. 3	06150/2797
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
28.04.2021	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
29.04.2021	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
	Linden-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 33a	06152/4317
30.04.2021	Sonnen-Apotheke Biebesheim, Albert-Hammann-Str. 1A	06258/6205

## 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

jameda



Gabriele Bernhard & Kollegen  
Bioästhetische Zahnarztpraxis

Die Zahnexperten

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

## Auf den richtigen Biss kommt es an!

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

### Gabriele Bernhard - Zahnärztin

Master Univ. en Homeopatia der Univ. Sevilla

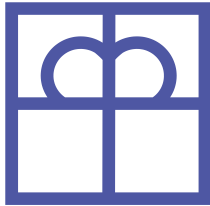
Brunnenweg 7 · 64331 Weiterstadt  
Tel. 06150 – 4710 · Fax 06150 – 18 99 93  
G.Bernhard@Zahnarztpraxis-Bernhard.de  
www.Zahnarztpraxis-Bernhard.de

### Öffnungszeiten:

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

# 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)

## Hätten Sie's gewusst?

### Warum schnarchen Menschen im Schlaf?

Wenn die Partnerin oder der Partner in tosender Lautstärke vor sich hin schnarcht, ist es schnell vorbei mit der erholsamen Nachtruhe. Die nächtliche Geräuschkulisse mit der medizinischen Bezeichnung Rhonchopathie beeinflusst die Schlafqualität und kann bei Betroffenen und deren Partnerinnen oder Partnern zu Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und manchmal zu leichten depressiven Verstimmungen führen. Zudem verursacht das laute Schnarchen oftmals eine Tagesschläfrigkeit, da die nächtliche Tiefschlafphase durch das andauernde sägende Geräusch stark beeinflusst wird. Die Ursachen hierfür können jedoch sehr vielfältig sein. So entspannt sich im Schlaf die gesamte Körpermuskulatur und der Rachenraum wird enger. Insbesondere beim Nächtigen in Rückenposition klappt der Unterkiefer nach unten, die Zunge rutscht in den Rachen und die Atemwege werden verengt. Die schlafende Person muss daher stärker ein- und ausatmen. Die dadurch entstehende Vibration verursacht dann die nervenaufreibenden Schnarchgeräusche. Anatomische Ursachen wie ein zu kleiner Unterkiefer, vergrößerte Rachenmandeln oder eine verformte Nasenscheidewand können ebenfalls das Schnarchen verursachen und unter Umständen sogar eine schlafchirurgische Operation begründen. Doch auch ganz typische Faktoren, wie Übergewicht, eine Erkältung oder abendliche üppige Mahlzeiten sowie ein übermäßiger Alkoholkonsum können das Geräusch verstärken. Wenn die Ursachen erkennbar sind, kann eine erlösende Abhilfe geschaffen werden. Auch die Verlagerung der Schlafposition von dem Rücken auf die Seite kann eine Wirkung zeigen. Sollten diese Maßnahmen keine Verbesserung hervorrufen, oder der Atem beim Schnarchen öfters für mehrere Sekunden aussetzen, ist es in jedem Fall ratsam, dass sich Betroffene von einer HNO-Ärztin oder einem HNO-Arzt ausführlich über Behandlungsmöglichkeiten informieren lassen und eine gefährliche Schlafapnoe ausschließen.

*Dr. med. Ursula Marschall, Leitende Medizinerin bei der Barmer*

## Plötzlichen Kindstod vermeiden

Rückenlage, rauchfrei und richtig gebettet

Der plötzliche Kindstod ist für Eltern eine absolute Horrorvorstellung. Bei dem sogenannten „Sudden Infant Death Syndrome“ (SIDS) stirbt ein zuvor gesundes Baby oder Kleinkind unerwartet und ohne erkennbare Ursache. Jungen sind etwas häufiger betroffen als Mädchen, die meisten Fälle treten im Alter zwischen zwei und vier Monaten auf. Die gute Nachricht: Durch geeignete Vorsorgemaßnahmen lässt sich diese Gefahr weitgehend bannen.

In den meisten Fällen sterben die Kleinen im Schlaf am plötzlichen Kindstod. Einer der Haupt-Risikofaktoren hierbei ist die Bauchlage des Babys. Aber auch akute Infektionen der Atemwege oder eine gewisse Unreife des Atmungssystems, was vor allem bei Frühgeburten vorkommen kann, können das Risiko für das plötzliche Versterben eines Säuglings erhöhen. Vermutlich haben aber geimpfte Säuglinge ein geringeres SIDS-Risiko als nicht oder unzureichend geimpfte Säuglinge.

### Risiko Bauchlage

Noch bis in die 1980er Jahre galt die Empfehlung, Säuglinge für einen besseren und ruhigeren Schlaf auf den Bauch zu legen. „Mittlerweile weiß man jedoch, dass die Bauchlage das Risiko für den plötzlichen Kindstod erhöht. Seit den frühen 1990er Jahren weisen Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte daher auf dieses Risiko hin - mit großem Erfolg“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Starben im Jahr 1990 in Deutschland laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes 1.283 Jungen und Mädchen am plötzlichen Kindstod, so führt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für das Jahr 2019 nur noch 107 Kinder auf.

Die richtige Schlafposition, die richtige Matratze und Zudecke und das Kinderbett im Eltern-Schlafzimmer können das Risiko deutlich senken. Die Rückenlage ist für Säuglinge die sicherste Schlafposition. Mund und Nase sind nicht verdeckt, der Brustkorb kann sich frei entfalten. Die Seitenlage ist dagegen ungünstig, weil sich das Baby leicht in die gefährliche Bauchlage rollen kann. Die Schla-

funterlage ist dabei idealerweise fest und luftdurchlässig. Auf Kissen, Felle oder Kuscheltiere sollte im Babybett besser verzichtet werden, denn sie erhöhen nur die Gefahr, zu ersticken.

### Überhitzung erhöht das Risiko

Auch Überhitzung kann das Risiko für den plötzlichen Kindstod steigern. Statt Decken sollten Eltern daher einen Schlafsack nutzen, wobei der Halsumfang nicht größer als der Kopf sein darf, damit das Kind nicht hineinrutscht. Der Schlafsack sollte etwa 15 Zentimeter länger als Oberkörper und Beine zusammen sein und so breit, dass das Kind Platz zum Strampeln hat, ohne sich zu verheddern. Empfohlen wird außerdem, das Babybett, wenn möglich, im Elternschlafzimmer aufzustellen. So kann unregelmäßige Atmung beim Säugling schneller registriert werden. Die optimale Raumtemperatur zum Schlafen liegt zwischen 16 und maximal 20 Grad Celsius.

### Rauchen schadet

Ungünstig wirkt sich auch Rauchen aus: Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft geraucht haben, und Säuglinge mit mindestens einem in der Wohnung rauchenden Elternteil, haben ein erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod. Raucherinnen und Raucher sollten daher im ersten Lebensjahr des Kindes - am besten aber auch später - in seiner Umgebung auf das Rauchen verzichten. Um dem plötzlichen Kindstod vorzubeugen, kann also die „3-R-Faustregel“ gut helfen, nämlich: Rückenlage - Rauchfrei - Richtig gebettet.

### Stillen schützt

Auch Stillen hat einen positiven Effekt: Stillkinder haben einen leichteren Schlaf und wachen nachts häufiger auf - das Risiko für den plötzlichen Kindstod sinkt. Muttermilch enthält außerdem alle Nährstoffe, die das Kind braucht, aber auch wertvolle Abwehrstoffe. „Idealerweise stillen Mütter ihr Baby in den ersten sechs Monaten voll“, rät Medizinerin Eymers. Auch dem Schnuller wird ein gewisser Schutz gegen den plötzlichen Kindstod zugewiesen.

*(Quelle: AOK)*



Foto: Fotofreih auf Pixabay

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

## Erstes Exponat ins Heimatmuseum Biebesheim eingezogen



Das restaurierte Ulmer Münster-Modell wartet im Heimatmuseum auf die Fertigstellung des Gebäudes. Das restaurierte und ergänzte Ulmer Münster-Modell, das als erstes Objekt bereits vor einiger Zeit wieder in das Heimatmuseum Biebesheim am Rhein einziehen konnte, da es nach dem Einbau der neuen Türen nicht mehr hinein bringen hätte können, wartet gut verpackt, auf die Fertigstellung des Gebäudes. Die Vitrine in der es zukünftig gezeigt werden wird, wurde jetzt vom Heimat- und Geschichtsverein Biebesheim e.V. in Auftrag gegeben und wird vermutlich im Mai eingebaut werden. Bis es aber der Öffentlichkeit wieder zugänglich sein wird, dauert es wahrscheinlich noch bis zum kommenden Jahr.

### Buchtipps

## Neues Buch von Goddelauer Autorin

„Das Gewicht aller Dinge“ von Britta Röder

Jedes Leben erzählt eine Geschichte. Doch was wenn du deine nicht kennst? – Mit diesen zwei Sätzen umreißt Autorin Britta Röder aus Riedstadt den Kern ihres aktuellen Romans. „Das Gewicht aller Dinge“ erschienen im März 2021 im Frankfurter Größenwahn Verlag und ist nach „Die Buchwanderer“ und „Zwischen den Atemzügen“ Röders drittes Buch.

Eine junge Frau erwacht eines Morgens auf einer Parkbank. Obwohl sie selbst keine Erinnerungen besitzt, löst sie bei jedem, dem sie begegnet, Erinnerungen aus. Ihre Spurensuche wird zum Sammeln fremder Lebensgeschichten. Was verbindet sie mit dem trauernden Hochschullehrer Rolf? Was hat sie gemeinsam mit Charlotte, die mit ihr Erinnerungen aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs teilt? Je tiefer sie in die Leben der anderen eintaucht, desto intensiver kommt sie dem Leben selbst auf die Spur. Und mit der Erkenntnis, dass allem ein Gewicht anhaftet, steht sie schließlich vor der Entscheidung ihres Lebens.

Die Premierlesung in der Büchner Bühne ist pandemiebedingt auf Eis gelegt. Das ist natürlich schade, findet Röder. Man müsse sich aktuell einiges einfallen lassen, um zu kompensieren, was alles nicht möglich ist. Doch Lesen, das geht zum Glück immer. Der Roman ist als Buch und als eBook zu haben. Die Autorin bittet ausdrücklich darum, beim Kauf den lokalen Buchhandel zu unterstützen.

Größenwahn Verlag, Frankfurt



## 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 Unikart-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.**



## 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 · info@der-elektro-pabst.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





### 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**



# Kirchentermine

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

## DONNERSTAG, 1. APRIL 2021 GRÜNDONNERSTAG

- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.
- Leeheim; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Tischabendmahl.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Abendmahlsamt, anschl. Anbetung.
- Stockstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.
- Biebesheim; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Passionsandacht.
- Biebesheim; kath. Kirche, 20.00 Uhr, Feierliches Abendmahlsamt, Übertragung des Allerheiligsten, anschl. Übergangsstunde von der Todesangst Christi.

## Freitag, 2. April 2021 KARFREITAG

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 15.00 Uhr, Andacht unterm Kreuz.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Kreuzweg.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 15.00 Uhr, Liturgie vom Leiden und Sterben Jesu mit Passion, Kreuzverehrung, Kommunionfeier und Verehrung des hl. Grabes.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 15.00 Uhr, Gottesdienst.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## SAMSTAG, 3. APRIL 2021

- Leeheim; ev. Kirche, 23.00 Uhr, Gottesdienst mit Taufe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 21.00 Uhr, Osternachtsfeier.

## SONNTAG, 4. APRIL 2021 OSTERSONNTAG

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 6.00 Uhr, Gottesdienst zur Osternacht.
- Crumstadt; ev. Kirche, 9.30 Uhr, Ostergottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Ostergottesdienst.
- Stockstadt; ev. Kirche, 6.00 Uhr, Gottesdienst mit Ev. Kirchenchor.
- Stockstadt; Seniorenzentrum außen, 10.00 Uhr, ev. Gottesdienst.

- Stockstadt; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Osteramt mit Entzündung der Osterkerze und Speisesegnung.
- Biebesheim; ev. Kirche, 6.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 / 11.15 / 18.00 Uhr, Feierliches Oster-Hochamt mit Speisesegnung.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 5. APRIL 2021 OSTERMONTAG

- Ostdelau; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Riedstädter Ostergottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Osteramt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 / 11.15 Uhr, Osteramt.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## DIENSTAG, 6. APRIL 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, digital: Chorprobe Kreuz&Quer.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Osteramt.

## MITTWOCH, 7. APRIL 2021

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

## DONNERSTAG, 8. APRIL 2021

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Osteramt.

## Freitag, 9. April 2021

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

## SAMSTAG, 10. APRIL 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Abendgottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Osteramt.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Gottesdienst.

## SONNTAG, 11. APRIL 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, Heilige Messe.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst und Kindergottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Osteramt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 / 11.15 Uhr, Osteramt.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Gnadenstunde von der Göttlichen Bamherzigkeit.

## MONTAG, 12. APRIL 2021

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

## DIENSTAG, 13. APRIL 2021

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

## MITTWOCH, 14. APRIL 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, 15. APRIL 2021

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

## Freitag, 16. April 2021

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

## SAMSTAG, 17. APRIL 2021

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

## SONNTAG, 18. APRIL 2021

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Abendgottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Osteramt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 / 11.15 Uhr, Osteramt.
- Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

## MONTAG, 19. APRIL 2021

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

## DIENSTAG, 20. APRIL 2021

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, digital: Konfi-Unterricht.
- Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, digital: Chorprobe Kreuz&Quer.

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

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.
  - Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.
- MITTWOCH, 21. APRIL 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, 22. APRIL 2021**
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- Freitag, 23. April 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, 24. APRIL 2021**
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.30 Uhr, Vorabendmesse.
- SONNTAG, 25. APRIL 2021**
- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, kath. Gottesdienst.
  - Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Konfirmanden-Vorstellung.
  - Leeheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst der Riedstädter Jugend.
  - Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
  - Stockstadt; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Osteramt.
  - Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst.
  - Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 / 11.15 Uhr, Osteramt.
  - Biebesheim; neup. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
  - Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
  - Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.
- MONTAG, 26. APRIL 2021**
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Rosenkranz; 18.30 Uhr, Hl. Messe.
- DIENSTAG, 27. APRIL 2021**
- Crumstadt; ev. Kirche, 16.30 Uhr, digital: Konfi-Unterricht.

Meisterbetrieb

**Ralf Gassauer**  
und Sohn

Gas-, Wasser- und  
Elektroinstallation

Sanitär  
Heizung-Öl/Gas  
Wartung  
Brennwert  
Badsanierung

Wasseraufbereitung  
Solar-Anlagen  
Elektrotechnik  
Netzwerktechnik  
Sat-Anlagen

Beraten - Planen - Ausführen

Friedrichstr. 7 64560 Riedstadt - Tel. 06158-2105  
kontakt@gassauer.org www.gassauer.org

Wir wünschen unseren Mitgliedern frohe Ostern.

**Lohnsteuerberatungsverbund e.V.**  
**Lohnsteuerhilfverein Groß-Gerau**

Denken Sie an Ihre Steuererklärung 2020!

Gerne bearbeiten wir Ihre komplette Einkommenssteuererklärung. Wir beraten Sie bei der Wahl Ihrer richtigen Steuerklasse, übernehmen die Antragsstellung für Kindergeld, helfen Ihnen beim Antrag auf Elterngeld und bei der Lohnsteuerermäßigung (Freibetrag auf der Lohnsteuerkarte). Möchten Sie unsere Leistungen in Anspruch nehmen oder haben Sie Fragen, so wenden Sie sich an:

**Beratungsstelle Groß-Gerau Marga Andres**  
Tel.: 06152 - 57909, Fax: 806401  
Mail: lohnsteuerhilfverein@margaandres.com

• Crumstadt; ev. Kirche, 19.00 Uhr, digital: Chorprobe Kreuz&Quer.

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

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

**MITTWOCH, 28. APRIL 2021**

• Riedstadt; Hospitalkirche, 16.15 Uhr, Meditation.

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

• Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

**DONNERSTAG, 29. APRIL 2021**

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

**FREITAG, 30. APRIL 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.

**Seniorenfahrten weiterhin fraglich**

Die für 2020 mit viel Sorgfalt geplanten Seniorenfahrten mussten wegen der Corona-Pandemie ausfallen. Doch dem ehrenamtlichen Organisator der Seniorenfahrten Walter Dörr gelang es, sowohl die Fahrt nach Dresden als auch die nach Frammersbach im Naturpark Spessart umzubuchen auf Ersatztermine für 2021. Da bei den bereits angemeldeten Teilnehmer\*innen für 2020 großes Interesse an der Verschiebung bestand, gibt es zurzeit keine freien Plätze mehr.

Allerdings ist es angesichts der momentanen Lage des Infektionsgeschehens sehr unsicher, ob die für den 16. bis 21. Mai geplante Fahrt nach Dresden überhaupt stattfinden kann. Falls sie abgesagt werden muss, wird es so frühzeitig geschehen, dass die Stornierungstermine für Hotel, Bus und Führungen eingehalten werden können. Dazu wird es dann rechtzeitig weitere Informationen geben.

Da bis zu dem geplanten Termin der Fahrt nach Frammersbach vom 22. bis 27. September noch mehr als sechs Monate Zeit ist, besteht hier eine größere Hoffnung, dass sie stattfinden kann. Der ursprünglich genannte Zahlungstermin 15. März für die Anzahlung entfällt. Wer noch keine Anzahlung geleistet hat, kann die komplette Zahlung bis 15. Juni erledigen. Dieser Termin gilt auch für die Teilnehmer, die bereits eine Anzahlung geleistet haben und nur noch die Restzahlung überweisen müssen.

Sollte jemand der angemeldeten Teilnehmer\*innen nicht mehr wissen, ob und in welcher Höhe eine Anzahlung geleistet wurde, kann er oder sie sich gerne an Walter Dörr wenden (Tel. 06158 73215, Mobil: 0160 97864223). Auch hier wird selbstverständlich die weitere Entwicklung genau verfolgt, sodass Änderungen rechtzeitig bekannt gegeben werden können.

**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)

**IHR KÜCHEN PARTNER im Ried**

Küchenstudio



„...meine Küche“

Robert-Bunsen-Str. 11  
64579 Gernsheim

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

**merkert**

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

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

Bäder zum Wohlfühlen · Heizen mit System  
Sudetenstr. 23 · 64521 Groß-Gerau · Tel. 061 52/9252-0

Besuchen Sie unsere BäderGalerie!





**INGO HOLZADT**  
Gabelstapler & Industriebedarf



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

Hauptstraße 24 · 64560 Riedstadt  
Tel.: 06158 1886441 · Fax: 06158 1886444  
[www.holzadt-stapler.de](http://www.holzadt-stapler.de)



Stapeln Sie doch mit uns...

**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](http://www.hermesdorf-klima.de)

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



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

**Fliesen karch GmbH**  
Beratung - Verkauf - Verlegung

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

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

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



**Badrenovierung aus einer Hand!**


Thomas Klein und Orlando Medo


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


## Dieses Geschenk ist nützlich, sinnvoll & nachhaltig.


Ein Kapuzenhandtuch vereint die unbestreitbaren Vorteile eines Badetuches mit denen eines Bademantels für Babys. Die flauschige Kapuze bedeckt den Kopf und schützt so die empfindlichsten Körperteile, inklusive der Ohren.

Zugleich ist es eine behagliche Höhle, wird das Kleinkind darin eingeschlagen

 **Geborgenheit:** Das dicke Frottee des Badeponchos verspricht Wärme und schützt dein Kind nach dem Baden vor Kälte.

 **Schnelltrocknen:** das Kapuzen-Badetuch kann zum Trocknen mit dem Kleiderbügel auf der Rückseite der Haube einfach an jeden Haken gehängt werden

 **persönlich & individuell:** Farbe, Motiv & Wunschtext so wie Name & Daten passe ich nach deinen Wünschen an.

 **nachhaltig, zeitlos & persönlich schenken:** ein Sympathisches und herzliches Geschenk zur Geburt, Geburtstag, Taufe oder Weihnachten ein Badetuch kann immer verwendet werden und ist für später eine großartige Erinnerung.



**Beratung per Bild & Video möglich - Versand möglich - Terminvereinbarung 0152 0190 1221**



Backhausstraße 31, 64560 Riedstadt

  0152/ 0190 1221 ■ [www.MelBaStoffKreation.de](http://www.MelBaStoffKreation.de)

 [facebook.com/MelBaStoffKreation](https://facebook.com/MelBaStoffKreation)  [instagram.com/melba.stoffkreation/](https://instagram.com/melba.stoffkreation/)

*MelBa StoffKreation ist eine Werkstatt im hessischen Ried spezialisiert auf das Sticken, wie auch die Digitalisierung von Logos, Bildern, Emblemen Schriften & Co.*



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](mailto:mk-holzbau-gmbh@t-online.de)

**06258-81516**

**Willius**  
Inh. A. Peters

**Rohr- und Kanalreinigung**

24-Stunden-Notdienst  
Kanal TV

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

**www.garn-bachmann.de**

Aktuelle Strickgarne

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

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

## 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**

## Absagen und Verschiebungen von Veranstaltungen

Der Heimat- und Geschichtsverein muss leider, aufgrund der anhaltenden Corona-Pandemie und daraus resultierenden Beschränkungen, drei für April geplante Veranstaltungen absagen.

Bei der Planung im Spätsommer letzten Jahres war man noch optimistisch und glaubte für dieses Jahr ein komplettes Programm durchführen zu können.

Für den 9. April war die Vernissage zur Ausstellung „Mythen, Monster & Moneten“ mit Werken des Biebesheimer Künstlers Lothar Reinhardt vorgesehen. Die Ausstellung in der Rathaus-Galerie Biebesheim am Rhein wird nun um ein Jahr auf die Zeit vom 1. April bis 30. Juni 2022 verschoben.

Am 11. April wollte der Vorsitzende des Heimat- und Geschichtsvereins Biebesheim e.V., Norbert Hefermehl,

den ersten „Mundart-Rundgang im alten Ortskern“ durchführen. Diesen Rundgang verschiebt sich vorerst auf unbestimmte Zeit. Sobald wieder die Möglichkeit für eine Durchführung besteht, wird dieser Rundgang, der in Kooperation mit dem Familienzentrum Biebesheim vorgesehen ist, durchgeführt.

Der für 23. April geplante Vortrag des stellvertretenden Vorsitzenden des Heimat- und Geschichtsvereins Biebesheim e.V., Bürgermeister Thomas Schell „Damals vor 40 Jahren-Biebesheim am Rhein 1981“ wird jetzt auf den 10. Dezember 2021 verlegt.

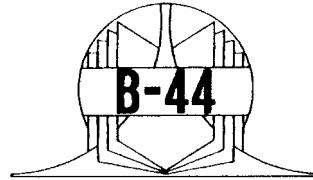
Der Heimat- und Geschichtsverein hofft, dass sich die Corona-Situation in nächster Zeit entspannt, so dass diese Veranstaltungen, wie jetzt vorgesehen durchgeführt werden können.

## Die gute Adresse für Wasser und Wärme

**REINHARDT** GmbH  
Heizungen · Sanitäranlagen · Bauspenglerei

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

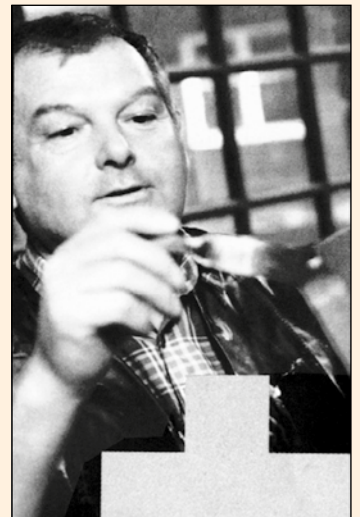
## BUCHHANDLUNG



Inh. Thomas Bröning

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

- ◆ Große Fliesenausstellung
  - ◆ Individuelle Beratung
  - ◆ Fachgerechte Verlegung
  - ◆ Meisterbetrieb
- [www.fliesen-boettiger.de](http://www.fliesen-boettiger.de)



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

## Leben ist schön.

Ich finde Sachen gut, die funktionieren. Die was bringen.

Ein Piks und ein bisschen Zeit.

Einfacher geht's doch nicht.

Termine und Infos 0800 - 11 949 11

# SPENDE BLUT

beim Roten Kreuz

**PELLAR**

BÜRO FÜR

BAUWESEN UND BAUTECHNIK

- BERATUNG □ GESTALTUNG
- PLANUNG □ KONSTRUKTION

TEL. 06258 - 7450

FAX 06258 - 9058916

E-MAIL [INFO@PELLAR.DE](mailto:INFO@PELLAR.DE)

INTERNET [WWW.PELLAR.DE](http://WWW.PELLAR.DE)



Bertha-von-Suttner-Straße 3  
64560 Riedstadt-Wolfskehlen

Tel.: 06158 - 975296

E-Mail: [info@ecr-feyh.de](mailto:info@ecr-feyh.de)

[www.ecr-feyh.de](http://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!

telering

- Fachberatung
- Lieferservice
- Reparaturservice
- Altgeräteentsorgung
- Elektroinstallationen

Sie möchten mehr erfahren? Wir beraten Sie gerne



SIEH, DAS GUTE LIEGT SO NAH!



**baustoff kramer**

Friedrich-Ebert-Straße 24  
64560 Riedstadt-Crumstadt  
Telefon: 061 58/99 090  
Telefax: 061 58/99 098  
[www.baustoff-kramer.de](http://www.baustoff-kramer.de)  
[mail@baustoff-kramer.de](mailto:mail@baustoff-kramer.de)

Wir sind für Sie da  
Mo.-Fr. 7.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 7.30 - 12.30 Uhr

# Sichert

Meisterfachbetrieb  
[www.Sichert-Bedachungen.de](http://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.: 061 52 - 36 33

Tel.: 061 52 - 93 98 67

Fax: 061 52 - 93 98 65

E-Mail: [Info@Sichert-GG.de](mailto:Info@Sichert-GG.de)



## Jenna - die Unnahbare

Die hübsche Mixhündin Jenna, geb. 30.04.2019, läuft gut an der Leine, ist recht umweltsicher und kennt Autofahren. Trotzdem ist sie Menschen gegenüber noch sehr misstrauisch. Für Jenna suchen wir ein Zuhause bei erfahrenen Hundemensch und einem souveränen Artgenossen, vor-



zugsweise einem Rüden. Sie sollte die Möglichkeit haben, sich auch draußen in einem sicher eingezäunten Garten oder Grundstück aufzuhalten und zu entspannen, denn das Leben im Haus ist für sie im Moment noch sehr aufregend.

**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.

## Milo - der Clevere

Milo ist clever und wachsam und hätte gerne eine Aufgabe, die er erfüllen darf. Im Tierheim nimmt er hin und wieder an einem Longierkurs teil. Sicher wäre er genauso für Fährtenarbeit, Agility, Obedience oder ähnliches zu begeistern. Grundsätzlich ist Milo mit anderen Hunden verträglich. Ein Problem ist sein teilweises Pöbeln an der Leine. Trifft er auf Artgenossen, die ihm ein Dorn im Auge sind, gebärdet er sich an der Leine wie eine Furie. Er ist dann außer Rand und Band und nur noch schwer zu händeln. In anderen Begegnungen wiederum bleibt er völlig gelassen, lässt z.B. Anfeindungen manch zickiger Hündin einfach an sich abprallen.

Milo trägt beim Gassigehen einen Maulkorb und wir arbeiten an der Leinenführigkeit bei Begegnungen mit unliebsamen Artgenossen. Ausgiebige Spaziergänge auf weiter Flur sind mit Milo total angenehm, da ist er super leinenführig und flott unterwegs.

Zuhause ist er ein ganz entspannter Hund, er ist gehorsam, bleibt problemlos alleine und verträgt sich mit Katzen. Autofahren ist auch kein Problem. Milo sucht hundereifere und aktive Menschen, die ihn nicht nur körperlich sondern auch geistig auslasten und ihn kompetent führen. Der Cattle-Dog-Mix wurde am 01.01.2011 geboren.



## Gefahr durch freilaufende Hunde

Ordnungsverwaltung weist auf Leinenpflicht wegen Setz- und Brutzeit hin

Der Frühling ist die Jahreszeit, in dem viele Vogelarten wie Fasane, Rebhühner, Enten und verschiedene Singvögel als Bodenbrüter ihre Nester auslegen. Auch andere Tiere, wie beispielsweise Rehe, Füchse und Hasen, bringen jetzt unter Hecken und Büschen, entlang von Gräben und Wegrändern, aber auch auf Wiesen und Äckern, ihre Jungen zur Welt. Für die Geburt und das Aufziehen der Nachkommen benötigen die Tiere Schutz und vor allem Ruhe. Freilaufende Hunde stellen durch den angeborenen Jagdtrieb in der so genannten Setz- und Brutzeit vom 1. März bis 15. Juli eines Jahres eine Gefahr für die wild lebenden Tiere dar. Durch den angeborenen Jagdtrieb sucht der Hund Stellen in der Natur ab und wird dadurch zur Be-

drohung für den Tiernachwuchs. Da das Hundeverhalten völlig seiner Natur entspricht, sind allein die Hundebesitzer für das konfliktfreie Verhalten der Hunde in der Natur verantwortlich. Hunde müssen deshalb derzeit beim Spaziergang in freier Natur grundsätzlich an der Leine geführt werden. Zuwiderhandlungen gegen diese Verordnung stellen eine Ordnungswidrigkeit dar und können mit einer Geldbuße geahndet werden. Werden Wildtiere durch einen Hund gehetzt oder verletzt, kann dies den Hundeführer wegen des Verstoßes gegen naturschutzrechtliche Vorschriften zusätzlich teuer zu stehen kommen. Die Ordnungsverwaltung der Stadt Riedstadt appelliert daher an alle Hundehalter, in dem genannten Zeit-

raum ihre Vierbeiner auch außerhalb geschlossener Ortschaften an der Leine zu führen. Die Regelung gilt für alle Bereiche, in denen die Gefahr besteht, dass Nachwuchs von Wild

oder Bodenbrüter von frei laufenden Hunden gestört werden. Eine ganzjährige Leinenpflicht gilt im Übrigen bereits innerhalb geschlossener Ortschaften.



Foto: M. Großmann / pixelio.de

## M.S. Holz- und Bautenschutz



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

# Stellenmarkt

## Die Leiterin der Justizvollzugsanstalt Weiterstadt



sucht ab sofort

## Eine/n examinierte/n Krankenschwester/Krankenpfleger

Die Einstellung erfolgt zunächst im Beschäftigungsverhältnis, befristet für die Dauer von 2 Jahren (Entgeltgruppe KR 7a TV-H, Wochenarbeitszeit 38,5 Stunden). Eine Übernahme in das Beamtenverhältnis ist beabsichtigt, sofern die beamten- und haushaltsrechtlichen Voraussetzungen vorliegen.

Anforderungen: Sie verfügen über eine abgeschlossene Berufsausbildung als Gesundheits- und Krankenpflegerin/Gesundheits- und Krankenpfleger bzw. examinierte Krankenschwester/examinierter Krankenpfleger im Sinne des Krankenpflegegesetzes. Keine Vorstrafen (Einverständnis für eine Sicherheitsüberprüfung muss vorliegen), gesundheitliche Eignung (Polizeidiensttauglichkeit nach PDV 300), Führerschein Klasse B, Freude am Umgang mit Menschen, Fähigkeit, mit schwierigen Menschen umzugehen, Engagement, Flexibilität, Belastbarkeit, Eigeninitiative, Verantwortungsbewusstsein und Improvisationsfähigkeit, Fremdsprachenkenntnisse, interkulturelle Kompetenz und die Bereitschaft, Wechselschichtdienst (auch an Feiertagen und Wochenenden) zu leisten.

Die Justizvollzugsanstalt Weiterstadt ist zuständig für den Vollzug von Untersuchungshaft und die Vollstreckung von Freiheitsstrafen an erwachsenen männlichen Strafgefangenen. Der hessische Justizvollzug fördert aktiv die Gleichstellung aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir begrüßen deshalb im Rahmen der rechtlichen Vorgaben für die ausgeschriebene Stelle Bewerbungen von allen Menschen, unabhängig von deren Geschlecht, kultureller und sozialer Herkunft, Alter, Religion, Weltanschauung, Behinderung oder sexueller Orientierung.

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

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.

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

RAINER GALLANDY

**Heizung Lüftung Sanitär**

Seit 25 Jahren



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

**Gallandy**  
Heizung · Lüftung · Sanitär

BADPLANUNG  
BADSANIERUNG  
SOLARANLAGEN  
ERDWÄRME

Gerne  
beraten wir Sie  
in allen Fragen

#Terrassenglück

Gerade jetzt:  
Terrasse gestalten und  
wohlfühlen!

Wir sind weiterhin  
für Sie da.  
Rufen Sie uns an!

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

Ihr weinor Fachhändler

weinor

Mehr Infos:  
wulf-berger.de

**WULF & BERGER**

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

**FORUM**  
MAGAZIN

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

Mitglied der Handwerkskammer  
Frankfurt Rhein-Main

**Malermeister  
Schuldt**

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

