

FORUM MAGAZIN

27. Jahrgang · Ausgabe 1/2023
www.forum-magazin.de

Januar 2023

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

Mit Humor ins neue Jahr



**Erstes Allgemeines
Babenhäuser
Pfarrer(!)-Kabarett**

Samstag, 21. Januar, 20.00 Uhr
Kulturhalle Biebesheim am Rhein

 **ZahnExperten
in Weiterstadt**
Gabriele Bernhard & Kollegen

IMPLANTATE MIT 3D-PLANUNG



Weiterstadt bietet jetzt eines der modernsten Zahnzentren im Rhein-Main-Gebiet
IHRE EXPERTEN FÜR ZAHNMEDIZIN UNTER EINEM DACH

UNSER BEHANDLUNGSSPEKTRUM AUF EINEN BLICK:

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Endodontie mit Mikroskop
- Entfernung der Weisheitszähne
- Funktionsdiagnostik/-therapie von Kiefergelenkstörungen (CMD)
- Ganzheitliche Zahnmedizin
- Implantate mit 3D-Planung
- Knochenaufbau
- Laserbehandlung
- Parodontologie
- Prophylaxe
- Vollnarkose

www.Zahnexperten-Weiterstadt.de

ZahnExperten in Weiterstadt Brunnenweg 7 • 64331 Weiterstadt • TEL 0 6150 4710

IHR KÜCHEN PARTNER im Ried



Küchenstudio



Robert- Bunsen- Str. 11
64579 Gernsheim

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

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

MITSUBISHI FUJITSU Panasonic

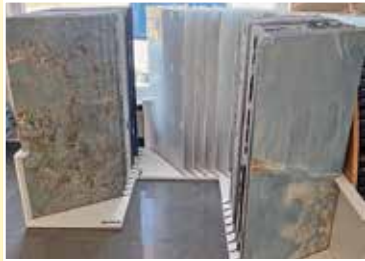
0 61 58 / 97 50 97 Beratung - Verkauf - Montage

Fliesen
karch
Beratung - Verkauf - Verlegung

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

Fliesen karch GmbH
Pfüthenstraße 73 · 64347 Griesheim · Tel. 06155 - 3991 · Fax - 2873
fliesen-karch@gmx.de · www.fliesen-karch.de

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



**Badrenovierung
aus einer Hand!**



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



Dirk Hilbrecht - Rechtsanwalt für
Vertragsrecht und Mietrecht

Telefonische Ersteinschätzung

Schildern Sie mir Ihr Anliegen und ich werde
Ihnen eine Einschätzung geben, ob und wie
ich Ihnen helfen kann.

Werden Sie Mandant

Erst, wenn Sie sich aktiv dazu entscheiden,
dass ich Sie beraten und als Ihr Anwalt vertreten
darf, kommt es zu einem Mandatsverhältnis.

DH Rechtsanwälte
Dirk Hilbrecht

Am Marktplatz 15 · 64521 Groß-Gerau
Telefon: 06152 5108851
hilbrecht@dh-rechtsanwaelte.de

FORUM Telefon: 06151 3929811
MAGAZIN E-Mail: info@udvm.de
www.forum-magazin.de

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!

BSS Groß-Umstadt
Tel. 06078/9 67 94 95

**Schimmelsanierung
TÜV-zertifiziert**

INHALT FORUM

Impressum	Seite 3
Auto-Mobil	Seiten 4 - 5
Gesund und Fit	Seiten 6 -8
Kirchentermine	Seite 10
Veranstaltungstermine	Seiten 12 - 13

Impressum

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

Redaktion: Arlene Bortoli

Titel / Fotos: AdobeStock

Anzeigen: Angelika Giesche (Tel. 0171 2467305)

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
Esso Tankstelle, Starkenburger Straße 1
Hofladen Bauer Rupp, Starkenburger Straße 61
Access Tankstelle, Römerstraße 1
Bäckerei Moser, Bahnhofsallee 14
- Erfelden:** Hofladen Schaad, Wilh.-Leuschner-Straße 29
Bäckerei Moser, Wilhelm-Leuschner-Str. 36
- Leeheim:** Calpam-Tankstelle, Geinsheimer Straße 2
Bäckerei Hinnerbäcker, Hauptstraße 40
BüchnerBühne, Kirchstraße 16
Volksbank, Hauptstraße 49
Apothek Leeheim, 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
Bäckerei Moser, Stadthausstraße 1/3
Bäckerei Moser, Bensheimerstraße 18

**Der Erscheinungstermin der Februar-Ausgabe des FORUM Magazins ist am 28. Januar 2023
Der Anzeigen- und Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am Montag, 16. Januar 2023.**

Bürgerbroschüre 2023

Jahresbroschüre lädt zum Entdecken der Büchnerstadt ein

Die jährliche Informations- und Bürgerbroschüre der Büchnerstadt Riedstadt für das Jahr 2023 ist erschienen und möchte dazu animieren, die Büchnerstadt noch ein wenig besser kennenzulernen. Dazu wurde sie bis Ende des Jahres an alle Riedstädter Haushalte verteilt. Außerdem erhalten sie alle Neubürger*innen bei der Anmeldung im Einwohnermeldeamt als Willkommensgruß, um ihren Wohnort gleich ein wenig kennenzulernen.

Geordnet nach Themenfeldern bietet die Broschüre viele Informationen zu Geschichte, Georg Büchner und die Kultur genauso wie zu Verwaltung, Wirtschaftsstandort, Natur, Angebote für Kinder, Jugendliche und Senioren, über das reiche Vereinsleben in Riedstadt und vieles mehr. In der Rubrik „Die Stadtverwaltung stellt sich vor“ gibt es in diesem Jahr Informationen zu Arbeitsgebieten und Mitarbeitenden des Sozial- und Integrationsbüro. Nachdem in den letzten Jahren Wanderwege in Riedstadt und Umgebung vorgestellt wurden, bekommen dieses Mal Freunde des Radfahrens einen Tipp für eine schöne Radroute durch das Europareservat Kühkopf-Knoblochsaue.

Herausgeber ist die Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH im Auftrag der Stadtverwaltung. Die Broschüre trägt sich finanziell durch die darin enthaltene Anzeigenwerbung. Die Stadt dankt der UDVM für die gute Zusammenarbeit.

Wer die Broschüre gerne kennenlernen will, kann sich wegen zusätzlicher Exemplare an den Empfang des Rathauses wenden. Auf der Startseite von www.riedstadt.de ist sie als Download verfügbar.



Riedstädter Rathaussturm

Narren aus allen fünf Stadtteilen wollen am 21. Januar Verwaltungszentrale übernehmen

Das kann ja wieder heiter werden: Nach der gelungenen närrischen Premiere im Jahr 2020 wollen die Riedstädter Jecken aus allen fünf Stadtteilen nun erneut mit allen verfügbaren Kräften am Samstag, 21. Januar um 11.11 Uhr das Signal zum Riedstädter Rathaussturm geben. Kurz vor Ausbruch der Pandemie hatten die fünf Riedstädter Karnevalsvereine unter Kanonendonner und trotz tapferer Gegenwehr beim ersten Riedstädter Rathaussturm die Verwaltungszentrale geentert. Anschließend wurde fröhlich und ausgelassen im Sitzungssaal gefeiert. Daran war in den darauf folgenden zwei Jahren natürlich nicht zu denken. So ist die Freude groß, dass nach dem Ausfall 2021 und dem Rathaussturm ohne

Publikum 2022 nun wieder ein Riedstädter Rathaussturm mit Feier und Showprogramm im Sitzungssaal des Rathauses stattfinden kann. Der KIS – Karneval im Sportverein vom SC Crumstadt, die Sparte Karneval der SKG Erfelden, die Fastnachtsabteilung im TSV Goddelau, der Leeheimer Karneval Verein (LCV) als Abteilung des FC Germania und der Kerweborsch und Carnevalsverein Wolfskehlen (KCV) werden mit Tschingderassabum zum Riedstädter Rathaus marschieren. Dort wollen sie mit allen karnevalistischen Mitteln die Verwaltungszentrale erobern und ihre Fahne hissen – doch natürlich wird der Bürgermeister genauso hartnäckig das Rathaus verteidigen.

Patrick Fiederer (LCV Leeheim) im Jahr 2020 mit dem frisch erbeuteten Rathauschlüssel. Bürgermeister Marcus Kretschmann (mit Papagei) nimmt es mit Humor.
Archivfoto: Stadt Riedstadt





Pflichten und Strafen

Erste Hilfe, Rettungsgasse, Warndreieck:
Was Verkehrsteilnehmer wissen sollten

Die Fahrschulzeit ist bei den meisten Menschen lange her. Erste Hilfe leisten, Rettungsgasse bilden, Warndreieck mitführen: Diese Begriffe sind bekannt, doch was bedeuten sie konkret und was passiert, wenn man gegen Regeln verstößt?

Erste Hilfe kann Leben retten

Wie es einem Unfallopfer ergeht, hängt ganz wesentlich davon ab, ob ihm frühzeitig und durchgehend geholfen wird. Ersthelfer können also Leben retten. Gleichzeitig ist Erste Hilfe eine gesetzlich geregelte Pflicht. „Jeder Mensch in Deutschland ist dazu verpflichtet, sämtliche Maßnahmen, die ohne weitreichende medizinische Fachkenntnisse zur Rettung eines Verunfallten beitragen können, zu ergreifen“, erklärt Frank Preidel, Fachanwalt für Verkehrsrecht in der Kanzlei Preidel.Burmester in Hannover und Partneranwalt von Roland Rechtsschutz. Dazu zähle in erster Linie, einen Notruf abzusetzen – darüber hinaus etwa auch die Unfallstelle abzusichern, Blutungen zu stillen oder die Opfer in die stabile Seitenlage zu bringen. „Bei den Maßnahmen darf sich die helfende Person natürlich nicht selbst in Lebensgefahr bringen“, so Preidel. Wer in Notsituationen Hilfe unterlasse, obwohl dies

erforderlich und auch möglich sei, werde mit drei Punkten in Flensburg, einer Geldstrafe oder mit einer Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr bestraft: „Zudem drohen ein Fahrverbot oder die Entziehung der Fahrerlaubnis.“

Schnelle medizinische Versorgung dank Rettungsgasse

Die Bildung einer Rettungsgasse ist Pflicht, wenn der außerörtliche Verkehr zu stocken beginnt oder ein Stau entstanden ist. „Als Rettungsgasse versteht man eine freie Gasse, die auf zweispurigen Fahrbahnen in der Mitte der beiden Fahrstreifen gebildet wird. Bei drei oder mehr Fahrstreifen gibt die Rechtsordnung in Deutschland, Österreich und der Schweiz vor, diese zwischen dem am weitesten links gelegenen und dem rechts daneben liegenden Fahrstreifen zu bilden“, erläutert Frank Preidel. Die Rettungsgasse dürfe fast ausschließlich von Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst, Notarzt oder Abschleppunternehmen befahren werden. „Andere Fahrzeuge dürfen sie in keinem Fall befahren. Wer sich nicht an die Regeln hält, bekommt ein einmonatiges Fahrverbot sowie zwei Punkte in Flensburg und zwischen 200 und 320 Euro Bußgeld“, so Preidel.



Jeder Mensch in Deutschland ist dazu verpflichtet, im Rahmen seiner Möglichkeiten Maßnahmen zur Rettung und Versorgung von Unfallopfern zu ergreifen. Foto: djd/Roland-Rechtsschutzversicherung/Photographiee.eu - stock.adobe.com

Mitführen von Erste-Hilfe-Equipment gesetzlich vorgeschrieben

Warndreieck, Warnweste und Verbandkasten müssen im Auto immer mitgeführt werden. „Bei fehlender Ausstattung müssen Fahrzeughalter ein Verwarngeld von fünf bis 15 Euro

zahlen“, erklärt Frank Preidel. Gesetzlich vorgeschrieben sei zwar nur eine Warnweste pro Pkw – es empfehle sich jedoch eine Weste pro Mitfahrer, um bestmöglich abgesichert zu sein.

(Quelle: djd)

Radfahren im Winter

Tipps für eine sichere Fahrt durch die dunkle Jahreszeit

Weniger Spritkosten, weniger Stau: Immer mehr Menschen nutzen das Fahrrad für den Arbeitsweg das ganze Jahr über. Wer auch im Winter bei schlechter Witterung und Dunkelheit unterwegs ist, sollte unbedingt für eine sichere Fahrt gut ausgerüstet sein.

Für Fahrräder gibt es keine Winterreifen-Pflicht. Allerdings bieten Winterreifen deutliche Vorteile bei Grip und Traktion, besonders beim

Bremsen. Generell sollten Radfahrer bei den Reifen auf ein gutes, nicht abgefahrenes Profil achten. Unter Umständen sollte man sogar eine grobstollige Mountainbike-Bereifung wählen. Das leichte Absenken des Reifendrucks erhöht außerdem die Bodenhaftung. Die Fahrradbeleuchtung ist gesetzlich vorgeschrieben: Unbedingt erforderlich sind ein Frontscheinwerfer mit weißem Reflektor, ein Rücklicht

Auto Büttner & Rade
Kfz-Meisterbetrieb

Im Entenbad 3
64560 Riedstadt-Goddellau
Telefon 06158 1347
info@autobuettnerade.de

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

Autoglas Wutzke
Ihr Partner für Fahrzeugverglasung
Mobile Scheiben-Montage
Scheibentönungen
Steinschlag-Reparaturen
06158-918173
www.autoglas-wutzke.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

FORUM
MAGAZIN

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

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

Tel. 06151 392981
info@udvm.de

und ein roter Rückstrahler. Zusätzlich muss das Rad über umlaufende Reflexstreifen an Vorder- und Hinterrifen, gelbe Reflektoren in Vorder- und Hinterrad oder reflektierende Speichensticks an allen Speichen sowie je zwei gelbe Reflektoren an den Pedalen verfügen. Außerdem sollte vor jeder Fahrt überprüft werden, ob Front- und Heckstrahler am Rad tatsächlich leuchten und ob eventuelle Akkus und Batterien aufgeladen sind. Wichtig ist auch, die richtige Einstellung des Scheinwerfers zu prüfen, um andere nicht zu blenden. Extrem wichtig ist helle Kleidung. Zudem können reflektierende Applikationen an der Jacke oder am Rucksack die Sichtbarkeit erhöhen. Atmungsaktive, regenabweisende und wind-

dichte Sportbekleidung ist sinnvoll. Auch der Helm sollte eine helle Farbe oder hellen Überzug haben oder mit Reflektoren ausgestattet sein. Wer mit einem E-Bike oder Pedelec unterwegs ist, sollte wissen, dass minusgrade die Batterieleistung reduzieren und damit die Reichweite. Helfen können Neopren-Akkuhüllen, die länger warmhalten und die Arbeitsbedingungen der Batterie verbessern. Die Batterie sollte erst aufgeladen werden, wenn sie Zimmertemperatur erreicht hat. Ist sie zu kalt, lässt sie sich nicht vollständig laden. Einsetzen sollte man sie erst kurz vor Fahrtbeginn.

Weitere Informationen unter adac.de
(Quelle: ADAC)



Monika Rosenbaum auf Pixabay



Mach Kain Stress

Babenhäuser Pfarrer Kabarett in Biebesheim am Rhein

Der Trainer von Bayern München bekommt nach dem Ausscheiden seines Vereins aus der Champions-League 450 Morddrohungen bei Instagram, und „nach jedem Spiel eigentlich – egal ob wir gewinnen oder verlieren.“ Wenn er eine Dreierkette ankündigt, bekommt er mehr als bei einer Viererkette. Rettungskräfte und Feuerwehrleute bekommen schon mal Prügel bei einem Einsatz und Bürgermeister werden aus dem Amt gemobbt, wenn sie es wagen, irgendwas zu unternehmen, was einer Handvoll Wutbürgern gegen den Strich geht. Wo leben wir eigentlich? In Wuthausen? Choleraan? Kann sich jetzt jeder Simpel zum Westentaschendiktator upgraden, nur weil er ein Smartphone und 35 Follower hat? Was ist mit Respekt? Und Anstand? Im Funkloch verschwunden? In ihrem 15. Programm gehen die beiden grauhaarigen Pfarrerkabaretisten auf die Suche nach der verlorenen Vernunft. Bestimmt werden

sie fündig bei ihrem intelligenten, geschmackvollen und aufs Äußerste zahlungsbereiten Publikum, das ihnen nun schon seit über 25 Jahren „in Hessen und den angrenzenden Kontinenten“ die Treue hält. Kein Wunder, verkünden Hans-Joachim Greifenstein und Clajo Herrmann unverdrossen ihre Kernbotschaft, die da lautet: „Eigentlich ist die Welt trotz allem ganz gut. Die Leute müssen es nur merken. Und mit uns fest dran glauben.“ Das Babenhäuser Pfarrer Kabarett tritt mit seinem Programm am Samstag, 21. Januar 2023 um 20.00 Uhr in der Kulturhalle, Ludwigstraße 7A in Biebesheim am Rhein statt auf. Einlass ist ab 19.00 Uhr Karten zum Preis von 24,- Euro sind bei der Gemeindeverwaltung Biebesheim am Rhein, oder unter www.biebesheim.de oder www.ztix.de erhältlich. Info (keine Reservierung) unter 06258/806 16

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 Teilen und Fenstern

• Montagen von Carports

Schnell und zuverlässig zum Pauschalpreis • Kostenlose Beratung • Keine Anfahrtkosten

Die gute Adresse für Wasser und Wärme

REINHARDT GmbH 
Heizungen · Sanitäranlagen · Bauspenglerei

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


BÖTTIGER
Das Fliesenhaus

- ◆ Große Fliesenausstellung
- ◆ Fachgerechte Verlegung
- ◆ Individuelle Beratung



Gerhart-Hauptmann-Str. 1 | 64589 Stockstadt/Rh | Telefon: 0 61 58 - 84 37 8

www.fliesen-boettiger.de





Gesund & Fit

Nicht einfach abschalten

Risiken kalter Innenräume für die Gesundheit

Viele Menschen wollen in diesem Winter Heizkosten sparen. Das ist nicht nur für das Portemonnaie sinnvoll, sondern auch für die Umwelt. Doch ist eine zu kalte Wohnung auch gut für die Gesundheit? Draußen ist es kalt und nass, drinnen warm und gemütlich. Für viele Menschen ist das der Inbegriff eines schönen Zuhauses im Herbst und Winter, doch derzeit nehmen einige von dieser Idealvorstellung der Gemütlichkeit Abstand. Sie wollen angesichts der anhaltenden Krise Heizkosten sparen. Keinesfalls aber sollte die Heizung komplett ausgeschaltet werden. „Niemand braucht in den Räumen im Winter 26 Grad Celsius. Das ist viel zu warm. Besonders in den Schlafräumen. Doch zu kalt sollten die Räume auch nicht sein. Denn das kann Folgen für die Gesundheit haben“, betont Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. „Medizinisch ist es überhaupt kein Problem, wenn die Räume etwas kühler sind“, so Marschall. Schließlich kann man sich etwas wärmer anziehen und sich häufiger bewegen. „Ein Pulli mehr, dicke Socken oder kuschelige Hausschuhe können Wunder wirken. Die meisten frieren mit diesen Hilfsmitteln schon nicht mehr ganz so sehr“, sagt die

Medizinerin. Auch etwas Bewegung hält warm und ist sogar gesund. Sparen ja, Heizung ganz aus nein. Wichtig ist jedoch, dass ein Mindestmaß an Heizen und Lüften absolut notwendig ist. Je nach Nutzung der Räume sollten diese auf 17 bis 22 Grad Celsius geheizt werden. Dabei gilt, dass Wohnräume dabei etwas wärmer sein können als Küche und Schlafzimmer. „Andernfalls drohen gesundheitliche Konsequenzen. Und damit ist am Ende niemand geholfen“, sagt Marschall. Bei einem zu kalten Schlafzimmer drohen zum Beispiel Durchschlafprobleme. Das kann zu Gereiztheit und Konzentrationsproblemen führen. Der Körper kann nachts schnell auskühlen. Daher sollte eine schöne warme Decke griffbereit sein. Wer es gerne etwas wärmer mag, kann auch gerne eine Wärmflasche mit ins Bett nehmen, und Socken schützen vor kalten Füßen. Schimmel vermeiden. Insgesamt sollte es in der gesamten Wohnung oder Haus nicht zu kalt sein. Hier wird in der Regel ein Richtwert von 15 Grad Celsius angegeben. Andernfalls drohen vermehrt Atemwegsinfekte. Zudem kann es zu einer erhöhten Schimmelbildung kommen. „Menschen sondern durch Atmen und Schwitzen Feuchtigkeit ab, und zwar bis zu einem Eimer Wasser am Tag“, so Marschall. Wird nicht genügend geheizt und gelüftet, setzt sich diese Feuchtigkeit ab, und es bildet sich möglicherweise in dem Raum Schimmel. Das wiederum kann Folgen für die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner haben. Es drohen Kopfschmerzen und ein erhöhtes Risiko für Atemwegsinfekte. Auch Schimmelpilzallergien können sich entwickeln, die dann zu asthmatischen Reaktionen führen.

(Quelle: BARMER)



Hätten Sie's gewusst?

Heilt Hühnersuppe Erkältungen?

Viele Menschen löffeln bei einer Erkältung Hühnersuppe. Weil sie angeblich hilft, wenn der Hals kratzt und die Nase läuft. Ob dem so ist, erklärt Dr. Ursula Marschall, Leitende Medizinerin bei der BARMER.

„Seit langer Zeit kommt Hühnersuppe bei einer Erkältung zum Einsatz. Und das aus gutem Grund. Dass Hühnersuppe helfen kann, ist kein Aberglaube, sondern wissenschaftlich sogar belegt. Forscher der Universität Nebraska haben nachgewiesen, dass die Suppe im Organismus bestimmte weiße Blutkörperchen blockiert. Dabei handelt es sich um sogenannte Neutrophile, die für Entzündungsprozesse mitverantwortlich sind. Neutrophile werden zum Beispiel bei grippalen Infekten in großen Mengen freigesetzt und sorgen unter anderem dafür, dass die Schleimhäute der oberen Atemwege anschwellen. Außerdem enthält Hühnerfleisch den Eiweißstoff Cystein, der entzündungshemmend wirkt und einen abschwellenden Effekt auf die Schleimhäute hat. Zu guter Letzt hilft Hühnersuppe auch schon durch ihre Wärme, wenn sie heiß verzehrt wird. Sie verbessert die Durchblutung, wodurch die Immunzellen besser überall hingelangen. Mit Hühnersuppe können Schnupfennasen also nichts falsch machen. Sei sie eher klassisch mit Hühnchen Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten, Sellerie und Petersilie zubereitet oder auch etwas aufgepeppt mit einem Stück Ingwerwurzel, etwas Chili und einer Handvoll schwarzer Bohnen. Das steigert dann die entzündungshemmende Wirkung noch einmal.“

(Quelle: BARMER)



Diakoniestation Stockstadt am Rhein, im Ried, Geinsheim, Trebur, Astheim

ambulanter Pflegedienst



Wir pflegen zu Hause in Stockstadt,
Riedstadt, Biebesheim – auch in
**Geinsheim, Trebur, Astheim und
Umgebung**

Informieren Sie sich unter
**Hermannstraße 18
64589 Stockstadt am Rhein
Telefon 0 61 58 8 47 34**

**Rufbereitschaft: 01 71 3 52 09 42
Mainzerstraße 2, 65468 Trebur
Telefon: 0 61 47 9 35 41 72**

www.gfde.de, info-stockstadt@gfde.de

AMBULANTES PFLEGETEAM im Ried



Haus- notruf



Wir schauen persönlich vorbei!

Ab **19,- €**/Monat

(44,50€/Monat, abzüglich 25,50 € Pflegekassenzuschuss)

Mehr Infos unter: 0 61 58 - 99 99-100 · www.pflege-im-ried.de

Wichtige Notrufnummern

Polizei Notruf	110
Feuer/Notarzt/Rettungsdienst	112
Krankentransport	19222

Apotheken Notdienst

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

01.01.2023	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Eulen-Apotheke Gernsheim, Karlstraße 28	06258/51269
02.01.2023	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
03.01.2023	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Berchermann'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberst. Str. 63	06157/82071
	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903
04.01.2023	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24	06157/2230
05.01.2023	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Brunnen Apotheke, Pfungstadt, Am Römer 1	06157/990619
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
06.01.2023	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939
07.01.2023	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Franken Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 54	06150/188518
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
08.01.2023	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
09.01.2023	Altrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4	06158/83444
	Spitzweg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 19	06155/87850
	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Herrms-Apotheke, Zwingenberg, Bahnhofstr. 4	06251/73006
10.01.2023	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Eichhorn Apotheke, Seeh.-Jugenheim, Heidelberger Str. 29	06257/82177
11.01.2023	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226
12.01.2023	Turm-Apotheke, Weiterstadt, Ernst-Ludwig-Str. 3	06150/2797
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
13.01.2023	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366
14.01.2023	Wilckens'sche Apotheke Goddelau, Büchnerstraße 1B	06158/2233
	Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49	06152/660188
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
15.01.2023	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
	Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7	06257/93310
16.01.2023	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156	06155/62044
	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903
17.01.2023	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
18.01.2023	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	Linden-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53	06150/51377
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
19.01.2023	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
	Linden-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 33a	06152/4317
20.01.2023	Rhein-Apotheke, Biebesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
	Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34	06150/10910
21.01.2023	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Sonnen-Apotheke Biebesheim, Albert-Hammann-Str. 1A	06258/6205
	Linden Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 48	06155/2350
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
22.01.2023	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
	MedVital Apotheke, Weiterstadt, Rudolf-Diesel-Str. 26A	06151/864600
23.01.2023	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Berchermann'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberst. Str. 63	06157/82071
24.01.2023	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6	06155/2933
	Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24	06157/2230
25.01.2023	Brunnen Apotheke, Pfungstadt, Am Römer 1	06157/990619
	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
26.01.2023	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
27.01.2023	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
28.01.2023	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
29.01.2023	Altrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4	06158/83444
	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Herrms-Apotheke, Zwingenberg, Bahnhofstr. 4	06251/73006
	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903
30.01.2023	Eichhorn Apotheke, Seeh.-Jugenheim, Heidelberger Str. 29	06257/82177
31.01.2023	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226

Ärztlicher Notdienst

Ärztliche Notdienstzentrale Ried, Philippshospital, bundesweite Tel.: 116 117 Mo., Di., Do. 19.00 bis 0.00 Uhr, Mi., Fr. 14.00 bis 0.00 Uhr, an Wochenenden, Feiertagen und Brückentagen von 8.00 bis 00.00 Uhr. Zu allen anderen Zeiten wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, oder dessen auf seinem Anrufbeantworter benannten Vertreter.

www.matratzenwelt.net

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 Altteile
- 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

Nasennebenhöhlenentzündung

Was helfen kann, wenn die Nase verstopft ist

Eine verstopfte Nase, Schmerzen im Gesicht und Druckgefühl im Kopf – das sind die klassischen Symptome einer Nasennebenhöhlenentzündung - Sinusitis genannt. Sind die Schleimhäute der Nase und der Nebenhöhlen betroffen, spricht man auch von einer Rhinosinusitis (Rhino: Nase, Sinus: Hohlraum). Hervorgerufen wird sie oft durch eine Erkältung oder Grippe, Verursacher sind meist Viren. In der Regel klingen die Beschwerden bei einer akuten Nasennebenhöhlenentzündung nach acht bis 14 Tagen ab. Halten sie länger als drei Monate an, handelt es sich um eine chronische Sinusitis.

Die Nasennebenhöhlen gehören zu den oberen Luftwegen und bestehen aus mehreren Hohlräumen im Schädelknochen. „Die Schleimhäute der Nasennebenhöhlen produzieren regelmäßig ein Sekret zur Selbstreinigung der Nase, das normalerweise über Nase und Rachen abfließt. Sind aber die Schleimhäute zum Beispiel wegen eines Schnupfens geschwollen, kann das Sekret nicht mehr abfließen, es sammelt sich in den Hohlräumen und bietet dort Erregern einen guten Nährboden“, erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Die Folge sind Schmerzen und Druckgefühl im Bereich der betroffenen Nebenhöhlen, die

ausstrahlen können und sich beim Bücken oder nach vorne Beugen oft noch verstärken. Häufig ist auch der Geruchssinn beeinträchtigt. Am häufigsten sind die Kiefernhöhlen betroffen. Gegen die Schmerzen können - nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin - Medikamente eingenommen werden.

Spülen mit Salzlösung hilft

Eine akute Sinusitis dauert meist ein bis zwei Wochen. Erstes Ziel der Behandlung ist, für eine bessere Belüftung der Nasennebenhöhlen zu sorgen und den Schleim zum Abfließen zu bringen - zum Beispiel mit einer Salzlösung, mit der die verstopften Nebenhöhlen regelmäßig durchgespült werden. Zum Spülen eignen sich spezielle Nasenduschen, die Salzlösungen gibt es aber auch als Nasenspray. Inhalieren kann manchmal ebenfalls helfen - dazu einfach Wasser erhitzen und den Dampf einatmen. Wie wirksam Inhalationen sind, ist jedoch noch nicht ausreichend untersucht worden.

Abschwellende Nasensprays keine Dauerlösung

Nasensprays mit Kortison wirken entzündungshemmend und lassen die Schleimhäute abschwellen. Oft dauert es jedoch einige Tage, bis sie ihre Wirkung entfalten. Vor allem



helfen sie, wenn die Nasennebenhöhlenentzündung ständig wiederkehrt oder wenn es ein allergischer Schnupfen ist.

Abschwellende Nasensprays hemmen keine Entzündungen, sie erleichtern aber kurzfristig das Atmen durch die Nase und sorgen dadurch für einen besseren Schlaf. „Abschwellende Nasensprays sollten aber nicht länger als ein paar Tage hintereinander angewendet werden, da sie eine gegenteilige Wirkung haben können und die Schleimhaut einige Stunden nach der Einnahme wieder anschwillt. Je häufiger das Nasenspray genutzt wird, desto stärker wird dieser Effekt“, so Ärztin Debrodt. Antibiotika werden bei einer Sinusitis in der Regel nicht eingesetzt, da diese meist durch Viren ausgelöst wird und auch ohne Behandlung wieder ausheilt.

Schwerer Verlauf selten

In seltenen Fällen kann ein akute Nasennebenhöhlenentzündung schwer verlaufen und sich in die angrenzenden Knochen, Richtung Auge, Gehirnhaut oder Gehirn ausbreiten. Betroffene haben dann beispielsweise hohes Fieber, starke Gesichtsschmerzen, Nackensteifigkeit und sind sehr lichtempfindlich. Sie brauchen dann schnellstmöglich ärztliche Hilfe in einer Hals-Nasen-Ohren-Praxis oder Notaufnahme, um ernste Komplikationen wie etwa eine Hirnhautentzündung zu verhindern.

Chronische Sinusitis

Die Ursachen für die Entstehung einer chronischen Sinusitis sind nicht immer eindeutig: „Ein geschwächtes Immunsystem, ein allergischer Schnupfen, Asthma oder eine krumme Nasenscheidewand können eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung begünstigen“, so Debrodt weiter. Auch Zigarettenrauch spielt eine Rolle. Selbst für Menschen, die

regelmäßig nur passiv rauchen, ist das Risiko für chronische Nasennebenhöhlenentzündungen erhöht, wie kanadische Wissenschaftler herausgefunden haben.

Neben der Behandlung der Schmerzen und dem kurzfristigen Einsatz von abschwellenden Nasensprays steht bei der schweren Form der Sinusitis die Behandlung mit kortisonhaltigen Nasensprays im Vordergrund. Oft müssen die Mittel über Monate eingenommen werden, um die Beschwerden zu lindern. Seit 2019 ist auch ein Biologikum für die Behandlung von Erwachsenen mit schwerer chronischer Sinusitis und Nasenpolypen zugelassen.

Manchmal entstehen in Folge einer chronischen Sinusitis Wucherungen in der Schleimhaut. Diese sogenannten Nasenpolypen können die Atmung durch die Nase und den Geruchssinn beeinträchtigen. Bei starken chronischen Beschwerden kommen gegebenenfalls unterschiedliche operative Verfahren infrage, bei denen Nasenpolypen entfernt werden, Engstellen erweitert oder die Nasenscheidewand korrigiert wird.

Tipps zur Vorbeugung

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist es sinnvoll, die eigenen Abwehrkräfte zu stärken, zum Beispiel durch viel Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, Saunabesuche, Wechselduschen und eine vitaminreiche Ernährung. Da Hände die häufigsten Überträger von Krankheiten sind, ist es wichtig, sie regelmäßig und gründlich zu waschen. Raucherinnen und Raucher sollten überlegen, auf den Glimmstängel zu verzichten. Auch ein allergisch bedingter Schnupfen kann eine Nasennebenhöhlenentzündung begünstigen oder auslösen. Hier kann dann eine Desensibilisierung sinnvoll sein.

(Quelle: AOK)

KÜCHENträume

Wir verwirklichen Ihren Küchentraum



LEICHT

Als Küchenspezialist mit über 45 Jahren Erfahrung wissen wir, auf was unsere Kunden Wert legen. Lebensraum Küche – wir nehmen Ihre Küche persönlich! **Wir freuen uns auf Sie!**

Küchenhaus
unger
Ideen – Erfahrung Kompetenz

Zweimal in Ihrer Nähe:
64572 Büttelborn/Klein-Gerau
Am Seegraben 3 · Tel. 06152-2125

64283 Darmstadt
Elisabethenstr. 34 · Tel. 06151-24222

 Parkplätze vorhanden.

www.kuechenhaus-unger.de

next125 Miele SIEMENS LEICHT schüller. BLANCO

Herzturbulenzen

Herz-Experten informieren über
unregelmäßigen Herzschlag –
Was tun bei Vorhofflimmern?

Kostenfreies Exemplar:

Telefon: 069 955128-400

herzstiftung.de/bestellung


Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

**Buch
Tipp!**



Vera liebt Vulkane, seitdem sie im Pedregal, einem Stadtteil von Mexico City in einem alten Lavafeld, aufgewachsen ist. Als mutige Vulkanologin erforscht sie später die explosiven Urgewalten bis ihr ein Ausbruch des Popocatepetl zum Verhängnis wird. Nach ihrer Rettung kann sie sich nicht an Details erinnern. Was genau geschah am wütenden Vulkan? Nach Deutschland zurückgekehrt, landet sie in der Psychiatrie. Diagnose: schwere Depression. Nichts geht mehr, sie fühlt sich selbst wie ein erstarrter Vulkan, der manchmal wieder ausbricht, in manischen Phasen. Wer und was kann ihr helfen, aus diesem Höllenkrater wieder auszubrechen?

Ein spannender Roman zum Thema Depression, der hinter gleichsam versteinerte Fassaden von Betroffenen blickt und damit Verständnis wecken will – auch für verzweifelte Angehörige.

236 Seiten Softcover, 19,80 Euro



Jutta Sybille Schütz wuchs in Darmstadt auf. Sie studierte Politikwissenschaft, Soziologie und Völkerkunde in Tübingen und promovierte in Mainz. Danach arbeitete sie als freie Journalistin, Autorin und Lektorin von Reiseführern. Ausgedehnte Recherche-Reisen führten sie vor allem nach Mexiko. Mit diesem Buch legt sie ihren ersten Roman vor. Sie lebt heute wieder in Darmstadt und geht für Radio Darmstadt auf Sendung.



Ulrich Diehl Verlag und
Medienservice GmbH

Marktplatz 3
Darmstadt

info@udvm.de
06151 39298-44



Kirchentermine

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

SONNTAG, 1. JANUAR 2023

NEUJAHR

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 11.00 Uhr, Hochamt.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Gottesdienst zum Jahresbeginn.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 16.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; kath. Kirche, 17.00 Uhr, ökum. Neujahrsgottesdienst.

MONTAG, 2. JANUAR 2023

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Chorprobe.

DIENSTAG, 3. JANUAR 2023

MITTWOCH, 4. JANUAR 2023

- Crumstadt; Mittelstraße 13, 9.00 Uhr, Guten-Morgen-Club, Ev. Kirchengemeinde.

- Biebesheim; kath. Kirche, 17.30 Uhr, Beichtgelegenheit; Rosenkranz; 18.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; neuap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

- Gernsheim; ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Seniorennachmittag.

- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 - 19.00 Uhr, offene Kirche, Zeit für Stille und Gebet; 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 5. JANUAR 2023

- Wolfskehlen; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Dankgottesdienst anl. der Diamantenen Hochzeit vom Ehepaar Hamm.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Jugend (ab 16 Jahren).

FREITAG, 6. JANUAR 2023

- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hochamt mit den Stensinger.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 9.00 Uhr, Moms in Prayer.

SAMSTAG, 7. JANUAR 2023

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Abendgottesdienst.

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 6.30 Uhr, MKL-Gebet, Gebetstreff für Männer am Lagerfeuer.

- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.

SONNTAG, 8. JANUAR 2023

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, Heilige Messe.

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 10.00 Uhr, Minigottesdienst für 0-4jährige und Familien.

- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.

- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst und Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).

- Biebesheim; ev. Kirche, 15.00 Uhr, Gottesdienst, anschl. Neujahrsempfang mit Jahresrückblick in Bildern.

- Allmendfeld; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Neujahrsempfang.

MONTAG, 9. JANUAR 2023

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Chorprobe.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).

DIENSTAG, 10. JANUAR 2023

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.30 Uhr, Pfadfinder Alpha-Gürteltier (7.-9. Klasse); 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht.

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.

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

- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Gemeinsames Gebet - Gebet verändert.

MITTWOCH, 11. JANUAR 2023

- Biebesheim; neuap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 - 19.00 Uhr, offene Kirche, Zeit für Stille und Gebet; 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 12. JANUAR 2023

- Stockstadt; kath. Kirche, 17.30 Uhr, Rosenkranz; 18.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Jugend (ab 16 Jahren).

- Gernsheim; Haus Rheinaue, 10.30 Uhr, ev. Gottesdienst.

FREITAG, 13. JANUAR 2023

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Pfadfinder Sippe (5.-6. Klasse).

- 11.00 Uhr Gottesdienst

- Biebesheim; ev. Freikirche, 15.00 Uhr, Scouts (10-12 Jahre); Entdecker-Treff (3-6 Jahre); KIA (6-10 Jahre).

SAMSTAG, 14. JANUAR 2023

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.

SONNTAG, 15. JANUAR 2023

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl zur Jahreslosung 2023; Kindergottesdienst.

- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Abendgottesdienst.

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 11.00 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst mit Taufgelegenheit.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst und Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).

- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

MONTAG, 16. JANUAR 2023

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Chorprobe.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).

DIENSTAG, 17. JANUAR 2023

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.30 Uhr, Pfadfinder Alpha-Gürteltier (7.-9. Klasse); 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht.

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.

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

- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Gemeinsames Gebet - Gebet verändert.

MITTWOCH, 18. JANUAR 2023

- Biebesheim; kath. Kirche, 17.30 Uhr, Rosenkranz; 18.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; neuap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

- Gernsheim; ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Seniorennachmittag.

- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 - 19.00 Uhr, offene Kirche, Zeit für Stille und Gebet; 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 19. JANUAR 2023

- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Jugend (ab 16 Jahren).

FREITAG, 20. JANUAR 2023

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Pfadfinder Sippe (5.-6. Klasse).

- Biebesheim; ev. Freikirche, 9.00 Uhr, Moms in Prayer.

SAMSTAG, 21. JANUAR 2023

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 6.30 Uhr, MKL-Gebet, Gebetstreff für Männer am Lagerfeuer.

SONNTAG, 22. JANUAR 2023

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

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst.

- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hochamt.

- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst und Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).

- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.

- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

MONTAG, 23. JANUAR 2023

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Chorprobe.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).

DIENSTAG, 24. JANUAR 2023

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.30 Uhr, Pfadfinder Alpha-Gürteltier (7.-9. Klasse).

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.

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

- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Gemeinsames Gebet - Gebet verändert.

24. - 27. JANUAR 2023

- Crumstadt; Konfi-Freizeit, Ev. Kirchengemeinde.

MITTWOCH, 25. JANUAR 2023

- Wolfskehlen; Ev. „Pfarrscheune“, 9.30 Uhr, Scheunenfrühstück für Jung & Alt.

- Biebesheim; neuap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.

- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 - 19.00 Uhr, offene Kirche, Zeit für Stille und Gebet; 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 26. JANUAR 2023

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Pfadfinder Sippe (5.-6. Klasse).

- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Gemeinsames Gebet - Gebet verändert.

- Stockstadt; kath. Kirche, 17.30 Uhr, Rosenkranz; 18.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst und Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).

- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

- Leeheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst, anschl. Neujahrspausch.

- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 11.00 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst und Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).

- Biebesheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst.

- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

MONTAG, 30. JANUAR 2023

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Chorprobe.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).

DIENSTAG, 31. JANUAR 2023

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.30 Uhr, Pfadfinder Alpha-Gürteltier (7.-9. Klasse); 16.30 Uhr, Konfi-Unterricht.

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.

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

- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Gemeinsames Gebet - Gebet verändert.

- Stockstadt; kath. Kirche, 17.30 Uhr, Rosenkranz; 18.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst und Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).

- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

- Leeheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst, anschl. Neujahrspausch.

- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 11.00 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; neuap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst und Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).

- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

- Leeheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst, anschl. Neujahrspausch.

- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 11.00 Uhr, Gottesdienst.

Verlassen - und jetzt?

Austausch für Menschen mit Trennungsschmerz

Eine Partnerschaft bietet Geborgenheit, Geselligkeit, Vertrautheit und körperliche Nähe. Gemeinsam gestaltet man den Alltag und macht zusammen Pläne. Kaum vorzustellen, dass es unbemerkt bleibt, wenn sich der Partner oder die Partnerin innerlich aus der Beziehung verabschiedet. Kommt es dann zur Trennung, ist das ein Schock.

Auf Initiative einer Betroffenen entsteht im Januar in Groß-Gerau eine Gruppe für Menschen, die sich in dieser Krisensituation austauschen und gegenseitig bestärken möchten. Denn es ist schwer, mit Trauer, Schmerz und Selbstzweifeln alleine zurechtzukommen. In gemeinsamen Gesprächen sollen sowohl die schmerzhaften Erlebnisse als auch der Neuanfang Raum finden.

Die Gruppe ist offen für Menschen jeden Alters und Geschlechts, die Teilnahme ist kostenfrei. Es handelt sich um eine selbstorganisierte Gruppe, die nicht therapeutisch begleitet wird.

Interessierte können sich an das Selbsthilfebüro Groß-Gerau unter der Telefonnummer 06152 989470 oder per E-Mail an selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org wenden.



Der riesengroße Streit

In der Vorlesestunde der Bücherei stellt Anja Stark ein Bilderbuch über das Streiten und das Versöhnen vor

Das Bilderbuch „Der riesengroße Streit“ über das Streiten und Versöhnen stellt Büchereileiterin Anja Stark bei der Vorlesestunde der Bücherei am Dienstag, 17. Januar, um 15:00 Uhr im alten Rathaus Crumstadt vor. Der kleine Dachs will Abenteuer erleben und alles erkunden. Am liebsten zusammen mit dem großen Dachs. Und der große Dachs backt gerne Kuchen und mag Besuch. Vor allem vom kleinen Dachs. Kein Wunder, dass die beiden allerbeste Freunde sind. Doch eines Tages haben der

kleine und der große Dachs einen Riesenstreit. Ganz plötzlich! Ganz schlimm! Beide beschließen, dass sie einen neuen besten Freund brauchen. Sofort! Oder wie sonst könnte man einen riesengroßen Streit beenden?

Damit es schön gemütlich wird, sollten sich die Kinder ein Sitzkissen mitbringen. Der Eintritt ist wie immer frei, doch ist eine Voranmeldung notwendig.

Kontakt: Anja Stark/Marco Hardy, 06158 93084 -1/-2



Die Bühnerpreisträgerin kommt

Kulturprogramm für das erste Quartal 2023 erschienen

Das Kulturprogramm der Büchnerstadt Riedstadt für das erste Quartal des neuen Jahres 2022 hält wieder einige Besonderheiten bereit. So ist die Freude in der Büchnerstadt groß,

dass nach drei Jahren Pandemie mit Emine Sevgi Özdamar wieder die aktuelle Bühnerpreisträgerin eine Lesung im Geburtsort von Georg Büchner abhalten wird. Sie wird am Donnerstag, 16. Februar, in der BühnerBühne Riedstadt lesen. Referenz wird noch einer weiteren hochrangigen Preisträgerin des Jahres 2022 erwiesen: Suzanne Bohn wird zum Weltfrauentag am 8. März in einem Vortrag Literaturnobelpreisträgerin Annie Ernaux vorstellen. Ein Vortrag, den sie exklusiv für Riedstadt ausgearbeitet hat.

Nach der gelungenen Premiere 2020 kann am 21. Januar endlich wieder ein Riedstädter Rathaussturm mit vollem Programm gefeiert werden. Und natürlich wird es auch im neuen Quartal für Kinder ab vier Jahren wieder die beliebten Vorlesestunden der Bücherei mit Büchereileiterin Anja Stark geben.

Das Kulturprogramm findet sich auch auf der Homepage der Stadt www.riedstadt.de und kann außerhalb Riedstadts auf Nachfrage gerne zugesandt werden. Kontakt: kultur@riedstadt.de, Telefon 06158 930 84-1/-2.



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

Just for fun e. V. 96
Rockparty
4. Feb. 2023
ab 18 Jahre!

Eintritt 5 EURO
Für Essen und Trinken ist bestens gesorgt!
Einlass 18 Uhr | Jackybar

SIDEKICK

KULTURHALLE Biebesheim

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

weinor

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

weinor WINTER-WOCHEN
nur vom 01.11.22 – 21.03.23

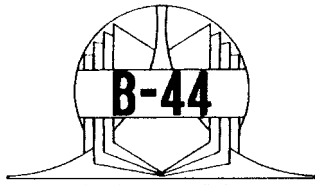
**Winterschläfer
aufgewacht: Jetzt
Markise sichern!**

* gilt nicht für Semina Life
Ihr weinor Fachhändler berät Sie gerne!

Mehr Infos:
wulf-berger.de

WULF & BERGER
64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

BUCHHANDLUNG



Inh. Thomas Bröning

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

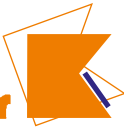
www.garn-bachmann.de

Aktuelle Strickgame

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

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

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. 7.30 - 17.30 Uhr
Sa. 7.30 - 12.30 Uhr

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

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

GERÜSTBAU ARAGONA
Salvatore Aragona
Hauptstraße 65
64560 Riedstadt
Tel. 0 61 58 / 7 35 47
Fax 0 61 58 / 7 35 78
Funk 0171/7401115



Termine

Bitte informieren Sie sich vorab über die aktuellen Hygienbestimmungen und Auflagen.

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

MONTAG, 2. JANUAR 2023

• Goddelau; Starkenburger Str. 28, 15.00 - 18.00 Uhr, Offene Tür - offenes Ohr, Hospizgruppe Riedstadt e.V.

DIENSTAG, 3. JANUAR 2023

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Greensingers.

MITTWOCH, 4. JANUAR 2023

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.
- Leeheim; altes Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06152 989119), Ortsgericht Leeheim.
- Biebesheim; Kegelhahn/Kulturhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.

DONNERSTAG, 5. JANUAR 2023

• Goddelau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddelau.

FREITAG, 6. JANUAR 2023

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining, SKG Stockstadt - Biebesheim.

SAMSTAG, 7. JANUAR 2023

- Erfelden; Weihnachtsbaumsammlung, FFW Erfelden.
- Wolfskehlen; 8.30 Uhr, Weihnachtsbaumsammlung, TSV 03 Wolfskehlen.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.

SONNTAG, 8. JANUAR 2023

• Wolfskehlen; Bürgerhaus, 19.00 Uhr, 18er-Tage-Gelege, Heimat- und Geschichtsverein Wolfskehlen e.V.

MONTAG, 9. JANUAR 2023

• Goddelau; Starkenburger Str. 28, 15.00 - 18.00 Uhr, Offene Tür - offenes Ohr, Hospizgruppe Riedstadt e.V.

DIENSTAG, 10. JANUAR 2023

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Greensingers.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Lesung mit Klüpfel & Kobr „Affenhitze“.

MITTWOCH, 11. JANUAR 2023

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.
- Leeheim; altes Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06152 989119), Ortsgericht Leeheim.
- Stockstadt; MAZ, 9.00 - 12.00 Uhr, Messen-Wiegen Elterntreff.
- Stockstadt; MAZ, 9.00 - 12.00 Uhr, Schwangerenberatung, donum vitae Darmstadt, mit Terminvereinbarung.
- Biebesheim; Kegelhahn/Kulturhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.

DONNERSTAG, 12. JANUAR 2023

- Goddelau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddelau.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Trommelgruppe „Vitambo“.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Volkmar Staub & das Badische Sympathie Orchester.

FREITAG, 13. JANUAR 2023

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Cavman „Du sammeln, ich jagen!“.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Peter Vollmer & Gernot Voltz „Die Knaller des Jahres 2022“.

SAMSTAG, 14. JANUAR 2023

- Riedstadt; Pforte Philippshospital, 15.00 Uhr, Führung Psychatriemuseum, Kulturbüro.
- Goddelau; Schwimmbad, 13.00 Uhr, Wanderung, Obst- und Gartenbauverein Goddelau.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, daz Jaz Winter Darmstadt: Tiro Rantala.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, An Cat Dubh

SONNTAG, 15. JANUAR 2023

- Crumstadt; Heimatmuseum, 10.00 Uhr, Ausstellung „Erdöl im Ried – damals und heute“, Förderverein für Heimat und geschichte Crumstadt im Ried e.V.
- Erfelden; TV Halle, 11.00 Uhr, Neujahrsspaziergang des TV Erfelden, TV Erfelden 1899 e.V.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, daz Jaz Winter Darmstadt: Itay Dvori, Comic-Konzert ab 10 Jahren.

MONTAG, 16. JANUAR 2023

• Goddelau; Starkenburger Str. 28, 15.00 - 18.00 Uhr, Offene Tür - offenes Ohr, Hospizgruppe Riedstadt e.V.

DIENSTAG, 17. JANUAR 2023

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Crumstadt; Altes Rathaus, 15.00 Uhr, Vorlesestunde für Kinder, Städtische Bücherei im Ried.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Greensingers.

MITTWOCH, 18. JANUAR 2023

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.
- Leeheim; altes Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06152 989119), Ortsgericht Leeheim.
- Biebesheim; Kegelhahn/Kulturhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.

DONNERSTAG, 19. JANUAR 2023

• Goddelau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddelau.

FREITAG, 20. JANUAR 2023

- Goddelau; Gaststätte „Dalmatia“, 19.10 Uhr, Kartenvorverkauf Knappenabend, TSV 1899 Goddelau e.V.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, daz Jaz Winter Darmstadt: ACT Night mit The Jakob Manz Project & Johanna Summer.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Ingo und Peter „Songs aus dem Leben“.

SAMSTAG, 21. JANUAR 2023

- Goddelau; Rathaus, 11.11 Uhr, Rathaussturm, Stadt Riedstadt + Karnevalsvereine u. -abteilungen Riedstadts.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Biebesheim; Kulturhalle, 20.00 Uhr, Erstes Allgemeines Babenhäuser Pfarrer(!)-Kabarett „Mach Käin Stress“, Kulturbüro Biebesheim.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Anna log - die wahre Geschichte“.

SONNTAG, 22. JANUAR 2023

- Darmstadt; halbNeun Theater, 15.00 Uhr, Kindertheater Fridolin Farbenfroh „Zebra und Papagei“, ab 4 Jahren.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 19.30 Uhr, Schwarze Grüte „Vom Neandertal ins Digital“.

MONTAG, 23. JANUAR 2023

- Goddelau; Starkenburger Str. 28, 15.00 - 18.00 Uhr, Offene Tür - offenes Ohr, Hospizgruppe Riedstadt e.V.
- Darmstadt; Centralstation, 19.00 Uhr, Wissenschaftstag „DELTA - das Reallabor der Energiewende“, Ref. Prof. Dr.-Ing. Jens Schneider.

DIENSTAG, 24. JANUAR 2023

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.

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



• Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Greensingers.

• Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Lesung mit Kai Wiesinger „Liebe ist das, was den ganzen Scheiß zusammenhält“.

MITWOCHE, 25. JANUAR 2023

• Crumstadt; Fr.-Ebert-Strasse 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.

• Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.

• Leeheim; altes Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06152 989119), Ortsgericht Leeheim.

• Crumstadt; MAZ, 9.00 - 12.00 Uhr, Messen-Wiegen Elterntreff.

• Stockstadt; MAZ, 16.00 - 17.30 Uhr, Spielgruppe für Kinder von 10 Monaten bis 2 Jahren.

• Biebesheim; Kegelbahn/Kulturhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.

• Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Andreas Schaefer & Hildegard Lernt Fliegen.

DONNERSTAG, 26. JANUAR 2023

• Goddelau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddelau.

• Goddelau; Rathaus, 19.00 Uhr, Sitzung, Sozial-, Kultur- und Sportausschuss.

• Wolfskehlen; Bücherei, 15.00 Uhr, Vorlesestunde mit der Schutzherrin vor Ort, Städtische Bücherei + Polizeistation Groß-Gerau.

• Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Trommelgruppe „Vitambo“.

FREITAG, 27. JANUAR 2023

• Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.

• Erfelden; Ehem. Synagoge, 19.00 Uhr, Shoa-Gedenktag: Befreiung von Auschwitz, Förderverein Jüdische Geschichte und Kultur Kreis GG.

• Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining, SKG Stockstadt - Biebesheim.

• Darmstadt; Centralstation, 18.30 Uhr, Lichterschicht: Darmstadts Slam-Talente im Spotlight, Moderation: Finn Holitzka.

• Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Duo Agua y Vino (Flamenco).

SAMSTAG, 28. JANUAR 2023

• Crumstadt; Volkshaus, 19.00 Uhr, Erste KiS-Prunksitzung, Karneval im Sport Crumstadt.

• Erfelden; SKG Halle, 19.00 Uhr, 1. Fastnachtsitzung, SKG Erfelden.

• Leeheim; Heinrich-Bonn-Halle, 20.10 Uhr, Fastnachts-Schlager-Party, LCV Leeheim, FC Germania Leeheim - Abt. Carneval.

• Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.

• Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Jan van Weyde „Klappe die Erste“.

SONNTAG, 29. JANUAR 2023

• Crumstadt; Volkshaus, 14.00 Uhr, Erste KiS-Kindersitzung, Karneval im Sport Crumstadt.

• Darmstadt; Centralstation, 19.00 Uhr, Weitsicht Spezial: Christine Trhörmer „Laufen. Essen. Schlafen.“, Moderation: Jens Steingässer.

• Darmstadt; halbNeun Theater, 19.30 Uhr, Johannes Scherer „Best of - das beste aus 20 Jahren“.

MONTAG, 30. JANUAR 2023

• Goddelau; Starckenburger Str. 28, 15.00 - 18.00 Uhr, Offene Tür - offenes Ohr, Hospizgruppe Riedstadt e.V.

• Goddelau; Rathaus, 19.00 Uhr, Sitzung, Umwelt-, Bau- und Verkehrsausschuss.

DIENSTAG, 31. JANUAR 2023

• Goddelau; Rathaus, 19.00 Uhr, Sitzung, Haupt-, Finanz- und Wirtschaftsausschuss.

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

• Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.

• Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.

• Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Greensingers.

Online-Befragung zur energetischen Sanierung

Fragen zur Erstellung von Klimaquartierkonzepten für Erfelden und Wolfskehlen

Für die Erstellung von Klimaquartierkonzepten für die Ortskerne von Erfelden und Wolfskehlen wurde nun eine Online-Befragung gestartet, die bis zum 15. Januar läuft. Zu ihr gelangt man unkompliziert über die laufend aktualisierte Projektseite, die auf der Homepage der Stadt www.riedstadt.de eingerichtet wurde. Dazu einfach den Button „Integriertes Energetisches Quartierkonzept Erfelden & Wolfskehlen“ auf der Startseite anklicken. Mit Hilfe der Befragung sollen Vorschläge der Befragten zu Maßnahmen herausgearbeitet werden, die in die Erstellung des Energetischen Quartierskonzeptes (IEQK) einfließen sollen. Gefragt wird unter anderem, welche Herausforderungen die Teilnehmer*innen im Bereich Klimaschutz sehen, wie die Aktivitäten der Stadt Riedstadt zum Thema Klimaschutz wahrgenommen werden, welche Maßnahmen zur aktiven Umsetzung entwickelt werden können, was die Bürger*innen bereits aktiv selbst unternommen haben und wo sie Schwierigkeiten sehen. Die Beantwortung der insgesamt 46 Fragen dauert circa zehn Minuten.

Klimaschutz ist in der Büchnerstadt Riedstadt schon lange ein Thema. Bereits seit 2009 ist Riedstadt Mitglied im „Klima-Bündnis“ und verfolgt die Ziele, den Energieverbrauch zu senken, den Anteil der erneuerbaren Energien zu erhöhen und Treibhausgas-Emissionen zu reduzieren. Mit Fördermitteln des Bundes ist es der Stadt nun möglich, Klimaquartierkonzepte zunächst für die Ortskerne von Erfelden und Wolfskehlen zu erstellen. In beiden Ortskernen sollen mit den Bürger*innen Maßnahmenvorschläge für die Verbesserung der Klimabilanzen von Wohngebäuden erarbeitet werden, das Büro Infrastruktur und Umwelt aus Darmstadt begleitet das Projekt. Am Ende des Prozesses sollen Handlungsempfehlungen und Fördermöglichkeiten für Grundstückseigentümer stehen. Anfang April diesen Jahres war die Auftaktveranstaltung für beide Ortsteile, im Juni folgte ein weiterer Workshop mit Informationen zur energetischen Gebäudesanierung. Weitergehende Informationen gibt es auch auf der eigenen Projekt-Webseite <http://ieqk-riedstadt.de>, auch dort kann man an der Online-Befragung teilnehmen. Zudem informiert auch gerne Clarice Milagres von der Fachgruppe Umwelt, Telefon 06158 - 181 321.

FORUM MAGAZIN



Second-Hand-for-Dogs

gebrauchtes & neues Hundezubehör

Magdalenenstr. 53, 64579 Gernsheim
Telefon: 01520 6 92 02 15
secondhandfordogs@gmail.com

Ihr Händler für preisgünstiges Hundezubehör

www.second-hand-for-dogs.com



Alles rund um Ihr Bad & Heizung

www.merkert-bad.de

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

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

Besuchen Sie unsere BäderGalerie!



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

MUSIK
ECKE

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






...weil wir
DAS können!



♥ **Das bieten wir Ihnen:**

- ✓ hauseigener Kundendienst für Großgeräte; Standgeräte und Einbaugeräte
- ✓ hauseigene Werkstatt für Kaffeevollautomaten und Siebträger Geräte
- ✓ faire Preise für Anfahrt/Fehlerfeststellung und Instandsetzung

♥ **Das leisten wir für Sie:**

- ✓ Einbau/Anschluss für Starkstrom und wasserführende Geräte durch eigene Mitarbeiter.
- ✓ Beratung, Ausmessen und Einweisung bei Ihnen Zuhause/vor Ort.
- ✓ Kaffeevollautomaten liefern inklusive Aufstellung und Einweisung.
- ✓ Abholung ihres Kaffeevollautomaten für Wartungsservice oder Reparaturarbeiten.

Heydorn
HAUSGERÄTE
& Höco

Egal ob ...

- ✓ Waschmaschine
- ✓ Trockner
- ✓ Einbau-Herde Sets etc.

Egal ob ...

- ✓ AEG ✓ Bosch ✓ Miele
- ✓ Liebherr ✓ Siemens etc.

Bei uns erhalten Sie jedes Produkt – vom Kaffeevollautomaten bis zum Stand-Einbaugerät – aller namhafter Hersteller.

Fragen Sie unsere Fachverkäufer.



AEG  **BOSCH** **LIEBHERR** **SIEMENS** **Miele**  **Saeco**

Telefon: 0 61 51 - 31 81 40 | Telefax: 0 61 51 - 31 60 16 | Industriestraße 9 | 64331 Weiterstadt | www.heydorn-hoeco.de

Bis zum letzten Teil ...

Alles aus einer Hand!

Druck

Geschäftsdrucksachen
Broschüren
Magazine
Verpackungen
Etiketten
Poster
Roll-Ups
Banner

Lettershop

Mailings
Postkarten
Selfmailer
Postwurf

Logistik

Warehousing
Fulfillment
Konfektionierung
Lohnverpackungen

eSolutions

Web-2-Print
Print on Demand
Online-Shops
Social Media

Sparen Sie sich die Suche nach dem fehlenden Puzzleteil – unser umfangreiches Portfolio lässt keine Wünsche offen. Neben klassischen Druckprodukten realisieren wir individuelle Kampagnen und begleiten Sie von der ersten Idee bis zum Abschluss.

Als Pioniere bei der Entwicklung von digitalen Workflow-Lösungen unterstützen wir unsere Kunden, Prozesse zu standardisieren, sowie volle Kostentransparenz zu schaffen.

Wir finden für Sie immer die perfekte Lösung.

Sprechen Sie uns an!

Unterleider Medien GmbH
Max-Planck-Straße 16
63322 Rödermark
Telefon +49 6074 8956-0
info@unterleider-medien.de
www.unterleider-medien.de

Unterleider Medien Gruppe

CORPORATE FASHION FÜR JEDEN BEDARF

Mit Professional Outfitters setzen Sie auf Corporate Fashion, die nicht nur gut aussieht, sondern auch ihren Zweck erfüllt. Darum sind unsere Lösungen so unterschiedlich wie unsere Kunden.

professional-outfitters.com

Pro Out Corporate Fashion GmbH
Max-Planck-Str. 14
63322 Rödermark
Telefon: 06074 69469 0
E-Mail: info@professional-outfitters.com

FÜR IHRE WÜNSCHE NUR DAS BESTE - VON FÜHRENDEN BEKLEIDUNGSHERSTELLERN

MESSEKLEIDUNG

ALLES FÜR IHR PERFEKTES MESSE-OUTFIT.
BROOK TAVERNER - GREAT!



BUSINESSKLEIDUNG

STILVOLL VON HEMD & HOSE
BIS ROCK & BLUSE. MIT GREIFF PASST 'S!

TEAMWEAR

EIN OUTFIT, IN DEM ALLE ZUSAMMEN
HALTEN. HAKRO HÄLT SEIT 1969!



WORKWEAR

WORKWEAR DIE HÄLT, WAS ANDERE
VERSPRECHEN! SICHER MIT FHB & KANSAS

WIR **DRUCKEN** !
FÜR SIE !
AUF FAST ALLEN STOFFEN!



WIR **„BRENNEN“** !
FÜR SIE !
SCHICKE LASERGRAVUREN AUF FLEECE.

WIR MACHEN **DAS**
FÜR SIE !
EMBLEME UND PATCHES.



WIR **STICKEN** !
FÜR SIE !
UNVERWÜSTLICH UND ELGANT !

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**

