

FORUM MAGAZIN

27. Jahrgang · Ausgabe 4/2023
www.forum-magazin.de

April 2023

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



 **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 47 10

BAUSTELLEN? SO WENIG WIE NÖTIG.

ICH MACH MICH STARK
FÜR DIE REGION.

Tobias A.

Elektroniker Betriebstechnik
bei der e-netz Süd Hessen
sorgt für eine moderne Strom-
Infrastruktur.



EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



INHALT FORUM

Impressum	Seite 3
Auto-Mobil	Seiten 4 - 5
Gesund und Fit	Seiten 6 - 8
Veranstaltungstermine	Seiten 10 - 11
Kirchentermine	Seiten 12 - 13
Tier des Monats	Seite 14

Impressum

Herausgeber: Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH
Marktplatz 3, 64283 Darmstadt
Tel. 06151 3929811, forum@udvm.de
100% der Ulrich Diehl Verlag und Medienservice GmbH gehören Ulrich Diehl

Redaktion: Arlene Bortoli
Titelfotos: Arlene Bortoli
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
Apotheke 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
Kiosk Cannizzaro & Schlösser, Rheinstraße 52
- Gernsheim:** OIL-Tankstelle, Mainzer Straße 22
Bäckerei Moser, Stadthausstraße 1/3
Bäckerei Moser, Bensheimerstraße 18

**Der Erscheinungstermin der Mai-Ausgabe des FORUM Magazins ist am 29. April 2023
Der Anzeigen- und Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am Montag, 17. April 2023.**

Durcheinander mit dem Dideldum

In der Vorlesestunde der Bücherei stellt Anja Stark das Bilderbuch „Was Neues ist nicht schwer, Herr Bär!“ vor. Das Bilderbuch „Was Neues ist nicht schwer, Herr Bär!“ stellt Büchereileiterin Anja Stark bei der Vorlesestunde der Bücherei für Kinder ab vier Jahren am Donnerstag, 20. April, um 15.00 Uhr im Alten Rathaus Crumstadt vor.

Baldur Bär liebt seinen geregelten Tagesablauf: Morgens um 10.00 Uhr geht's los zum Waldspaziergang, auch das Eierlaufen hat seine feste Zeiten und das Honigkaufen sowie. Doch als der Bär sich eines Tages auf seinen geliebten Ameisenhaufen setzt und dabei fast ein kleines Wesen zerdrückt, wird sein Alltag ganz schön durcheinander gewirbelt. Das Dideldum bringt ein aufregendes Durcheinander mit sich und Baldur muss erkennen: Ein bisschen Abwechslung und Spontanität machen den Alltag noch spannender ... 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



Akkordia '73 Crumstadt e.V. wird 50 Jahre alt

Ereignisreiche Jahre durfte die Akkordia '73 Crumstadt seit ihrer Gründung im Jahr 1973 erleben. Nun feiert der Verein seinen 50. Geburtstag. Es gibt einige Veranstaltungen im Jubiläumsjahr. Bei der Ehrungsveranstaltung im Februar im Vereinsrahmen wurden die Jahre Revue passieren lassen und treue Mitglieder geehrt.

Bereits jetzt bereiten sich alle Orchester auf ein besonderes Highlight vor: ein Konzert mit Musik aus dem Jazz, Rock und Pop am 4. Juni 2023. Es findet außerhalb der Stadtgrenzen Riedstadts in der Stadthalle in Gernsheim statt.

Kurze Zeit später, am 25. Juni 2023, wird die Akkordia beim Willkommensfest der Stadt Riedstadt „Wir sind Riedstadt“ auf dem Bensheimer Hof vertreten sein. Mit einem vereinsinternen Grillfest, zu dem alle Mitglieder und ihre Familien eingeladen

werden, geht es im Juli in die Sommerferien-Pause. Danach starten alle Gruppierungen mit Probewochenenden, um sich so intensiv auf das große Jubiläumskonzert am 26. November 2023 in der Turnhalle Crumstadt vorzubereiten. Eigens für das 50-jährige Jubiläum hat der Verein bei dem englischen Komponisten Ian Watson eine Komposition in Auftrag gegeben, das bereits mit Spannung erwartet wird. Das 1. Orchester wird dieses Werk an diesem Abend uraufführen. Dieser Abend wird als Höhepunkt das Jubiläumsjahr abrunden. Wer jetzt neugierig geworden ist: Neue Spielerinnen und Spieler jeden Alters oder ehemalige Spielerinnen und Spieler, die Lust haben zu musizieren, sind herzlich willkommen. Auf der Homepage www.akkordia73.de gibt es weitere Informationen und Kontaktdaten. Per Mail auch an info@akkordia73.de.



1. Orchester der Akkordia 73 Crumstadt



Mehr Orientierung beim Reifenkauf

EU-Reifenlabel liefert wichtige Informationen

Rund 40 Millionen Pkw-Reifen werden jedes Jahr in Deutschland durch neue ersetzt. Zur anstehenden Wechselsaison empfehlen die Reifenexperten von DEKRA, vor dem Kauf auf jeden Fall auch einen Blick auf das EU-Reifenlabel zu werfen, das wichtige Informationen über die Reifen liefert.

„Das EU-Reifenlabel ist die einzige einheitliche und damit vergleichbare Kennzeichnung aller Reifen. Verbraucherinnen und Verbraucher können damit jeden Reifen anhand der drei Kriterien Nassgriff, Abrollgeräusch und Rollwiderstand in puncto Sicherheit, Umweltaspekten und Verbrauch besser einschätzen“, erläutert Christian Koch, Reifensachverständiger bei DEKRA. Weitere Piktogramme informieren über die Eignung auf Schnee und Eis.

Unterschiede bis zu 30 Prozent

Ähnlich wie bei den von Elektrogeräten bekannten EU-Energieeffizienzlabels wird bei dem Mitte 2021 aktualisierten Reifenlabel die Leis-

tungsfähigkeit von Reifen in einer Skala von zum Beispiel A bis E eingestuft. Die EU verspricht sich von der Kennzeichnung der Pkw- und Lkw-Reifen eine Verringerung der CO₂-Emissionen um rund 10 Millionen Tonnen.

Mit dem Nassgriff beleuchtet das Label ein wichtiges Kriterium für die Fahrsicherheit. „Der Unterschied zwischen Reifen der Klasse A und E kann hier bis zu 30 Prozent betragen“, erklärt Koch. In der besten Reifen-Einstufung (Klasse A) erzielt ein Pkw bei einer Vollbremsung aus 80 km/h einen um bis zu 18 Meter kürzeren Bremsweg als ein Fahrzeug mit Reifen der Klasse E. Wo ein Pkw mit Klasse A-Reifen bereits steht, ist das andere noch 50 km/h schnell unterwegs – mit den entsprechenden Folgen mit Blick auf das Unfallrisiko.

Bis zu 0,5 Liter weniger Verbrauch

Um Umwelt und Verbrauch geht es in der Kategorie Kraftstoffeffizienz und Rollwiderstand. Mit Reifen, die

bei diesem Kriterium in Klasse A eingestuft sind, hat ein Fahrzeug einen Verbrauchsvorteil von bis zu 7,5 Prozent gegenüber Reifen der Klasse E. Bei einem Pkw mit einem Verbrauch von durchschnittlich 6,6 Liter bedeutet das eine Ersparnis von bis zu 0,5 Liter pro 100 Kilometer.

„Dieser positive Effekt stellt sich aber nur dann ein, wenn der vorgeschriebene Reifendruck eingehalten wird“, erinnert Koch. „Der Fülldruck ist bei kaltem Reifen an die Herstellerwerte anzupassen. Ein zu geringer Fülldruck führt an allen Reifen zu hohem Rollwiderstand. Liegt er deutlich darunter, geht das auf Kosten der Laufleistung und der strukturellen Haltbarkeit. Das kann bis zur Zerstörung des Reifens führen.“

Mehr Transparenz schafft das EU-Reifenlabel auch beim externen Rollgeräusch. Es gibt den Geräuschwert in Dezibel an und unterscheidet hier die drei Klassen A bis C. Die leisesten Reifen (Klasse A) unterschreiten den strengereren EU-Grenzwert von 2016 um mehr als 3 Dezibel (dB), Reifen der Klasse B halten ihn ein oder liegen bis zu 3 Dezibel darunter. Klasse C-Reifen halten den aktuellen Lärmgrenzwert ein. Ein um 10 Dezibel

höherer Schallpegel wird als etwa doppelt so laut wahrgenommen.

Gute Quellen für Informationen
Neben Marke, Größe, Typenennung und Klasse des Reifens enthält das EU-Label bei Winterreifen auch das „3 Peak Mountain Snowflake“-Symbol, das eine Mindestgriffigkeit des Reifens auf Schnee und Eis attestiert. Ein QR-Code rechts oben auf dem Label führt zum online verfügbaren Produktdatenblatt des Reifens.

„Die vom EU-Reifenlabel genannten Kriterien sind wichtig, die Kunden und Kundinnen sollten sich aber darüber im Klaren sein, dass damit nicht alle Leistungsmerkmale von Reifen abgedeckt sind. Nicht berücksichtigt sind etwa Aspekte wie das Verhalten auf trockener Fahrbahn, die Fahrstabilität, Seitenführung oder die Haltbarkeit“, erklärt DEKRA Reifenexperte Koch. „Neben dem Reifenlabel sind Tests in Fachzeitschriften oder von Automobilclubs eine gute Quelle für Informationen. Dabei empfehlen wir, weniger auf das Gesamtergebnis als genauer auf die einzelnen Bewertungskriterien zu achten, insbesondere mit Blick auf ihre Relevanz für die Fahrsicherheit.“

(Quelle: DEKRA)


Freie Fahrt ohne Triefnase

Zur Pollenabwehr regelmäßig den Innenraumfilter wechseln

Rund zwölf Millionen Menschen in Deutschland über 14 Jahre rechnen sich laut Statista selbst zu den Allergikern. Diese Zahl ist seit Jahren konstant. Viele müssen den Kontakt mit Tierhaaren vermeiden, andere reagieren auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch. Am weitesten verbreitet ist allerdings die Überempfindlichkeit gegen Blütenpollen. Brennende gerötete Augen und eine Triefnase sind sichtbare Symptome, zudem fühlen sich Betroffene oft müde und schlapp. Das ist nicht nur unangenehm, sondern kann beispielsweise im Straßenverkehr durch Unachtsamkeit schnell zu gefährlichen Situationen führen. Helfen können Innenraumfilter im Auto, die Pollen und andere Allergene wirksam abhalten.

Für frische Luft sorgen

Allerdings setzen sich die Innenraumfilter mit der Zeit von selbst zu und verlieren dadurch deutlich an Wirkung. Das können Autofahrer im Alltag beobachten: Wenn sich zum Beispiel unangenehme Gerüche im Fahrzeug ausbreiten, die Klimaanlage nicht richtig läuft oder die Scheiben häufig beschlagen, wird es Zeit für einen Stopp in der Fachwerkstatt. „Der Filter sollte mindestens einmal jährlich oder alle 15.000 Kilometer ausgetauscht werden. Ein guter Zeitpunkt ist das Frühjahr, wenn die Pollenflugsaison ihren Höhepunkt erreicht und eine besonders starke Filtrationsleistung gefragt ist“, erklärt Bosch-Expertin Carmina Hohloch. Ein frischer Filter verhindert zudem

Kfz.-Meisterbetrieb
Herbert Brandt

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

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

Auto Büttner & Rade
Kfz-Meisterbetrieb



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

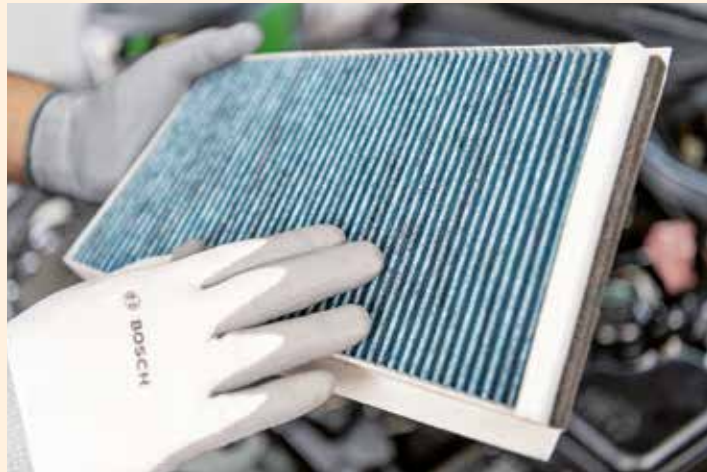
FORUM Tel. 06151 392981
MAGAZIN info@udvm.de
www.forum-magazin.de

Ablagerungen in der Klimaanlage und unterstützt so deren energieeffizienten Betrieb. „Der Austausch ist im selben Rhythmus selbstverständlich auch für Hybrid- und Elektrofahrzeuge notwendig“, sagt die Expertin weiter. Bei elektrischen Antrieben ist die Klimaanlage ebenfalls für die Antriebsbatterien zuständig - diese benötigen sowohl im Winter als auch im Sommer eine gute Temperierung, um ihre Leistung zu bringen und die Batterie zu schonen.

Schutz auch gegen Viren und Bakterien

Neuere Innenraumfilter können nicht nur Allergene und Staub aus dem Auto fernhalten. Mit einer speziellen antimikrobiellen Schicht wirkt etwa

der „Filter+ pro“ ebenso effektiv gegen Viren und Bakterien sowie gegen Schimmelwachstum. Die Filtertechnik ist im Austausch auch für ältere Fahrzeugmodelle verfügbar, mehr Details gibt es in Fachbetrieben vor Ort. Praktisch ist auch die Online-Werkstattsuche unter www.boschcarservice.de. Hochwertige Innenraumfilter mit Aktivkohleschicht verfügen für eine effektive Wirkung über einen mehrstufigen Aufbau. Das Filtervlies bindet Allergene und Pollen, während eine feine Mikrofaserschicht über 98 Prozent aller Feinstaubpartikel auffängt. Zusätzlich neutralisiert die Aktivkohleschicht schädliche und übelriechende Gase. (Quelle: djd)



Mindestens einmal jährlich sollte ein neuer Innenraumfilter eingesetzt werden. Foto: DJD/Robert Bosch

Weg mit dem Grauschleier

Winter bedeutet höchste Belastung für den Lack. Kälte, Splitt und Streusalz zehren an seiner Substanz und mit steigender Sonne fällt auch der fehlende Glanz auf. Höchste Zeit für ein wenig Wellness.

azu bietet sich ein Waschprogramm mit Unterbodenwäsche an, die auch die sensiblen Fahrwerks- und Bremsenbauteile gründlich abspült. Anschließend gilt es, den Lack im wahrsten Sinne unter die Lupe zu nehmen: Gibt es Krater wegen Stein Schlag oder womöglich schon erste Rostansätze? Gefährdet sind neben allen frontal angeordneten Flächen vor allem die Radlaufbögen und die

Spritzwasser-Bereiche dahinter. Kleine Schäden lassen sich leicht mit einem Lackstift austupfen. Hat sich jedoch bereits Rost gebildet, sollte der Profi ran. Solche Stellen lassen sich meistens mit Smart Repair schnell und kostengünstig beheben, viele Werkstätten bieten diesen Service selber an oder beauftragen zu festen Terminen einen Spezialisten. Ist der Lack wieder gesund, sollten als nächste Schritte Politur und Versiegelung erfolgen. Das ist zwar etwas mühsam, befreit das Fahrzeug aber endgültig vom winterlichen Grauschleier. Und wer dazu weder Lust noch Zeit hat, bekommt von seiner Werkstatt sicher auch einen Tipp, welcher Fahrzeugaufbereiter die beste Arbeit abliefern. Die muss gar nicht teuer sein, die Preise für ein Komplettpaket mit Wäsche, Felgenreinigung, Politur und Lackversiegelung für einen Mittelklasse-Pkw beginnen bei rund 120 Euro.

Die Frontscheibe sollte regelmäßig auch von innen geputzt werden. Den der milchige Belag, der sich mit der Zeit auf die Scheibe legt, schränkt die Sicht ein, insbesondere dann, wenn die Sonne scheint oder entgegenkommende Fahrzeuge blenden. Guter Durchblick erhöht die Sicherheit. (Quelle: ProMotor)



Foto: Pixabay/MarieneBitzer

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

Ein kurzer Weg zum guten Service!
Ihr Renaultpartner vor Ort

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

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 **OPEL**

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

Anzeigenschaltung
Angelika Giesche
 Tel. 06155 8774545

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 besichtigen!

Fahrzeuginzahlungsnahe 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!



www.forum-magazin.de

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de
#teamseenotretter

OHNE DEINE SPENDE GEHT'S NICHT



Kraftausdauer

Damit die Muskeln lange durchhalten

Mit den Begriffen Kraft und Ausdauer wissen die meisten Sportlerinnen und Sportler etwas anzufangen. Doch was ist Kraftausdauer? Was sich dahinter verbirgt, warum kein Athlet darauf verzichten sollte und wie sie sich dauerhaft ins eigene Training einbauen lässt.

Sportler kennen das Gefühl, wenn sie beim Training alles geben. Erst fangen die Muskeln an zu brennen, bis sie nach einiger Zeit versagen. Diese Muskeler schöpfung lässt sich durch eine verbesserte Kraftausdauer hinauszögern. Denn gute Kraftausdauer definiert sich dadurch, eine Kraftanstrengung über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten zu können. Dabei sollte die Intensität so hoch sein, dass man sie höchstens zwei Minuten lang durchhält. In der Regel liegt so eine Belastung bei 40 bis 60 Prozent der maximal verfügbaren Kraft. „Beispiele für Kraftausdaueraktivitäten sind Rudern, Radfahren am Berg, aber auch Hanteltraining mit wenig Gewicht und vielen Wiederholungen pro Satz“, sagt Katharina Steinbach, Sportwissenschaftlerin bei der Barmer. Wer zum Beispiel maximal eine freie Kniebeuge mit 80 Kilogramm Gewicht auf der geschulterten Langhantel schafft, für den liegt die gleiche Kraftausdauerübung bei 15 bis 20 Wiederholungen mit 32 bis 48 Kilogramm Gewicht.

Vorteile ausgeprägter Kraftausdauer

Ein großer Nutzen von Kraftausdauertraining ist die bessere Kapillarisie-

rung der beanspruchten Muskulatur. Durch sie werden neue oder bisher ungenutzte Kleinstblutgefäße aktiviert, die sogenannten Kapillaren. Sie helfen während des Kraftausdauertrainings, die Muskeln mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Zugleich nehmen sie Schadstoffe auf und transportieren sie über die Venen ab. Auf diesem Weg wird beispielsweise Milchsäure bzw. Laktat besser abgebaut. „Die Kraftausdauer zu trainieren führt zu einer insgesamt höheren Leistungsfähigkeit, weil die Muskeln dadurch länger und stärker beansprucht werden können. So holen Sportler aus jedem Training noch mehr heraus“, erläutert Steinbach. Darüber hinaus passten sich die Muskeln der Belastung an. Auch ein gewisses Muskelwachstum ist also gegeben.

Kraftausdauer in den Trainingsplan integrieren

„Eine gute Art die Kraftausdauer im Trainingsplan zu berücksichtigen ist, sie im Wechsel mit Muskelaufbau und Maximalkraft zu trainieren“, empfiehlt Steinbach. Je nach Trainingsziel kann zum Beispiel ein Zyklus mit acht Wochen Muskeltraining beginnen, dann zu sechs Wochen Maximalkrafttraining übergehen und mit vier Wochen Kraftausdauertraining abschließen. Ganzkörperübungen wie Kreuzheben, Kniebeugen und Rudern sind dabei besonders gut geeignet, um die Kraftausdauer auszubauen. Die Ruhephasen zwischen den einzelnen



Einheiten sollten mit maximal 60 Sekunden eher kurz ausfallen.

Kraftausdauer im Alter erhalten
Kraftausdauer kann auch in späteren Lebensphasen trainiert werden. Allerdings verschiebt sich im Alter der Schwerpunkt des Kraftausdauertrainings hin zur Kräftigung, die Sportler sollten nicht mehr so stark außer Atem kommen. Das heißt,

dass Pausenzeiten länger und Wiederholungen vorzubeugen, ist es mit zunehmendem Alter außerdem besonders wichtig, sich zunächst von einem Fitnesstrainer beraten zu lassen und vor jedem Training gut aufzuwärmen“, sagt Steinbach.

(Quelle: BARMER)

Sinnsuche in der Mitte des Lebens

Erste Zipperlein machen sich bemerkbar, der Partner oder die Partnerin nervt, eingefahrene Gewohnheiten lähmen, die Haare werden grau, die Kinder ziehen aus dem Haus: Zeit für die Midlife-Crisis! Gibt es die überhaupt? Und ist die nicht nur Männern vorbehalten? Wie ernst muss man eine solche Lebenskrise nehmen und wie kommt man wieder raus? Eine Studie aus dem Jahr 2008, in der die Forscher David Blanchflower und Andrew Oswald die Daten von mehr als 500.000 Personen aus 72 Ländern ausgewertet haben, zeigte, dass unser persönliches Wohlbefinden im Laufe des Lebens in Form einer U-Kurve verläuft: Die Zufriedenheit als junger Mensch sinkt zur Lebensmitte hin auf einen Tiefpunkt, um dann im höheren Alter wieder anzusteigen. „Das bedeutet allerdings nicht, dass alle Menschen zwangsläufig in eine Midlife-Crisis rutschen, wenn sie ein gewisses Alter erreichen“, betont AOK-Expertin Dr. Böhme.

Doch was macht Menschen in der Lebensmitte so anfällig für eine Krise? Schließlich stehen die meisten in dieser Phase mitten im Leben, haben sich einen Beruf, eine Familie oder einen festen Freundeskreis aufgebaut und können von ihren Erfahrungen profitieren. „In dieser Lebensphase ändert sich unsere gesellschaftliche Rolle und wir sind vielleicht zum ersten Mal mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert, das kann tiefe Verunsicherung bis hin zu einem Ohnmachtsgefühl auslösen“, erklärt Psychologin Böhme. Die Eltern brau-

chen mehr Unterstützung, die Kinder werden selbstständiger. Der eigene Körper zeigt Spuren des Alterns. Die Geschlechtshormone fallen ab: das Testosteron bei den Männern schleichend, das Östrogen bei den Frauen abrupt. Frauen wie auch Männer fühlen sich oft nicht mehr so leistungsfähig. Sie leiden eventuell unter Schlafstörungen und Motivationsproblemen. In der Folge treten psychische Erkrankungen wie Depressionen und Suchterkrankungen im mittleren Alter noch einmal verstärkt auf, und auch die Suizidalität steigt, wie Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen.

Wie kann aus dem Einbruch ein Aufbruch werden? Die kurze Antwort: indem wir über die Krise reden und uns bewusst machen, was guttut und was eher belastet. Es gilt, sich grundsätzliche Fragen zu stellen: Was möchte ich in meinem Leben erreichen, welche Erfahrungen machen? Worauf möchte ich am Ende meines Lebens zurückblicken können? Lebe ich in Übereinstimmung mit meinen Werten? Auch folgende Frage wird mit zunehmendem Alter wesentlich: Was möchte ich von meiner Erfahrung, von meinem Wissen weitergeben? Ein Coaching kann dabei helfen, Veränderungen angstfreier anzugehen. „Letztlich geht es gerade in der Lebensmitte darum, mehr Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, so fühlen wir uns weniger getrieben und fremdgesteuert“, so Psychologin Böhme.

(Quelle: AOK)



Ernährungsberatung und Stoffwechsel-Ernährungsanalyse in Riedstadt und Umgebung

Sie fühlen sich schon seit langem steif, müde und nicht mehr leistungsfähig? Ihnen fehlt der richtige Kick für den Alltag? Ihre Ernährung stimmt überhaupt nicht mehr? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt um das alles zu ändern und zu besprechen. Kontaktieren Sie mich und ich helfe Ihnen gerne weiter damit Sie sich wieder leistungsfähiger fühlen.

**Jetzt haben Sie die Möglichkeit es zu TUN!
Und das biete ich Ihnen an:**

- Stoffwechsel-Ernährungsanalyse • pH-Wert Analyse
- Energiebilanz IST und SOLL Zustand • Aktivierung des Stoffwechsels
- Ernährung bei Diabetes TYP 2 • Ernährung bei Adipositas (-50 / -100 kg)
 - Ernährungsumstellung mit Plan 8/12 Wochen
 - Ernährungspläne mit leckeren Rezepten (Kein Hungern)
 - Verbesserung des Darmverhaltens
 - Ausgewogene Ernährung bei Kindern
 - Körperstraffung durch Ernährung und Muskelaufbau
 - Über 20 Jahre Erfahrung als Personal Trainer



Thomas Kasperek: FoodCoach – Ernährungscoach
Fachberater für Ernährungsmedizin – Lehrer für Prävention und Sportrehabilitation – Personal Trainer (Mitglied im BPT e.V.)

Infos unter 0170 73 29 322
www.premium-body-lounge-da.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.)

01.04.2023	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156	06155/62044
	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226
	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903
02.04.2023	Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14	06257/81256
03.04.2023	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53	06150/51377
	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366
04.04.2023	Wilckens'sche Apotheke Goddelau, Büchnerstraße 1B	06158/2233
	Bären Apotheke, Nauheim, Königstädter Str. 38	06152/6748
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
05.04.2023	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34	06150/10910
	Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7	06257/93310
06.04.2023	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Linden Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 48	06155/2350
	Apotheke Groß-Rohrheim, Bahnhofstr. 7	06245/7277
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
07.04.2023	Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7	06152/59696
	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
	MedVital Apotheke, Weiterstadt, Rudolf-Diesel-Str. 26A	06151/864600
08.04.2023	Linden-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
09.04.2023	Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6	06155/2933
	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51	06245/90180
10.04.2023	Rhein-Apotheke, Bibbesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
11.04.2023	Sonnen-Apotheke Bibbesheim, Albert-Hammann-Str. 1A	06258/6205
	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
12.04.2023	Eulen-Apotheke Gernsheim, Karlstraße 28	06258/51269
13.04.2023	Viktoria-Apotheke im real, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50	06152/94890
	St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65	06258/3319
14.04.2023	Berchermann'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberst. Str. 63	06157/82071
	Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49	06152/660188
15.04.2023	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
	Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24	06157/2230
16.04.2023	Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50	06147/439
	Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40	06157/2939
17.04.2023	Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6	06152/54081
	Franken Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 54	06150/188518
	Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37	06257/3402
18.04.2023	Apotheke Leeheim, Hauptstr. 55	06158/748951
	Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28	06157/2453
19.04.2023	Altrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4	06158/83444
	Spitzweg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 19	06155/87850
	Linden-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 33a	06152/4317
	Hermis-Apotheke, Zwingenberg, Bahnhofstr. 4	06251/73006
20.04.2023	Eichhorn Apotheke, Seeh.-Jugenheim, Heidelberger Str. 29	06257/82177
21.04.2023	Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8	06158/9413245
	Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a	06152/2756
	Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25	06257/2226
22.04.2023	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Turm-Apotheke, Weiterstadt, Ernst-Ludwig-Str. 3	06150/2797
	Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14	06257/81256
23.04.2023	Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6	06152/55721
	Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10	06257/84366
24.04.2023	Wilckens'sche Apotheke Goddelau, Büchnerstraße 1B	06158/2233
	Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7	06147/7995
	Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11	06257/2958
25.04.2023	Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3	06152/711100
	Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7	06257/93310
26.04.2023	Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9	06158/915097
	Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156	06155/62044
	Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12	06147/7371
	Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79	06257/64264
27.04.2023	Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1	06152/910739
	Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53	06157/7676
28.04.2023	Linden-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31	06158/86201
	Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5	06152/1875740
	Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53	06150/51377
	Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32	06251/73021
29.04.2023	Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8	06157/9459888
	Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19	06152/92280
30.04.2023	Rhein-Apotheke, Bibbesheim, Gernsheimer Str. 29	06258/98120
	Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34	06150/10910
	Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50	06245/99903

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

AMBULANTES PFLEGETEAM im Ried



Hausnotruf



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

Diakoniestation

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



ambulanter Pflegedienst

Informieren Sie sich unter:

Tel. 06158 84734 / Stockstadt/Rh.

Tel. 06147 9354172 / Trebur

Rufbereitschaft: 0171 3520942

www.gfde.de • info-stockstadt@gfde.de

Hätten Sie's gewusst?

Woher kommt die Redewendung „Eine Laus über die Leber gelaufen“?

Die Ursprünge der Redewendung gehen bis in die Antike zurück. Damals glaubten die Menschen, die Leber sei das Zentrum der Gefühle. Bereits der griechische Arzt Hippokrates verortete in seiner Temperamente-Lehre Zorn, Wut und schlechte Laune in der Leber. Im Mittelalter hieß es zunächst schlicht, dass griesgrämigen Menschen etwas über die Leber gelaufen sei. Dass später der Laus diese zweifelhafte Ehre zugetragen wurde, mag mehrere Gründe haben. Zum einen ergeben Laus und Leber eine Alliteration. Die Redewendung klingt damit besser und einprägsamer. Zum anderen ist die Laus ein winziges, unscheinbares Tier und unterstreicht damit die Intention der Redewendung. Schließlich kommt sie dann zum Einsatz, wenn sich Menschen über Nichtigkeiten aufregen.

(Dr. Ursula Marschall, Leitende Medizinerin bei der BARMER)

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



Cyber-Mobbing

Was tun, wenn aus Neckereien Mobbing wird?

Cyber-Mobbing greift unter jungen Leuten weiter um sich. Doch gegen Mobbing im Netz kann man etwas tun, als Betroffene ebenso wie als Eltern, Freunde oder Lehrer.

Cyber-Mobbing wird für junge Menschen in Deutschland zu einem immer größeren Problem. So zeigte die Sinus-Jugendstudie 2022/2023, dass junge Menschen in Deutschland im Jahr 2022 noch stärker von Cyber-Mobbing betroffen waren als ein Jahr zuvor. Jeder zweite Jugendliche hat im direkten Umfeld mitbekommen, dass jemand Ziel von Cyber-Mobbing war. Ein Jahr zuvor lag dieser Wert bei 43 Prozent. Selbst Opfer von Cyber-Mobbing waren 16 Prozent der Heranwachsenden, zwei Prozent mehr als im Jahr 2021. Für die Betroffenen ist Cyber-Mobbing ein echtes Problem. Denn anders als beim „klassischen“ Mobbing findet das Mobbing via Smartphone oder Laptop praktisch ohne zeitliche oder räumliche Grenzen statt. Opfer haben so keine Chance, ihren Bullies auszuweichen, also denen, die sie mobben. Cyber-Mobbing kann rund um die Uhr anhalten, funktioniert auch weit weg von Schulhof oder Nachhauseweg, und mitmachen kann im Grunde jeder.

Symptome für Cyber-Mobbing: Mobbingopfer reagieren mit typischen Symptomen. Etwa mit Angst, mit der Verweigerung der Schule, dem Wunsch nach Alleinsein oder Desinteresse an eigentlich liebgehabten Hobbys. Warum man zum Opfer von Cyber-Mobbing wird, kann viele Gründe haben. „Wir alle, ob Täter oder Opfer, sind auch Produkt unserer Erziehung, unseres Umfelds und dessen, was uns passiert. Oft werden die zu Tätern, die selbst Opfer von Mobbing waren. Sie suchen ein Ziel für die Wut und die Aggression, die sich bei ihnen angestaut hat“, erklärt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der Barmer. Aber auch Neid, Gruppenzwang oder eine neue Dynamik in der Gruppe können Mobbingattacken auslösen.

Was tun, wenn man gemobbt wird?

Sind die Opfer von Cyber-Mobbing bei all dem wehrlos? „Nein“, sagt Jakob-Pannier. Sie erfolgreich gegen Cyber-Mobbing zu wehren, beginnt ihrer Meinung nach schon damit, nicht bei sich selber die Schuld dafür zu suchen, dass einen ein Bully aufs Korn nimmt. Leider reicht es manchmal schon, zur falschen Zeit am falschen Ort zu sein oder private Informationen zu großzügig geteilt zu haben. Der erste Tipp von Andrea Jakob-Pannier richtet sich deshalb an alle, die sich vor der Online-Mobbing-Attacke schützen wollen. „Ich empfehle ein gesundes Misstrauen und vorbeugende Skepsis. Wer Freundschaftsanfragen so gut wie



Foto: AdobeStock

möglich prüft, reduziert sein Risiko, an falsche Freunde zu geraten.“ Wer zur Zielscheibe eines digitalen Mobbing wird, sollte Ruhe bewahren und nicht auf die Attacke reagieren. So belastend die Situation auch ist, es ist allemal besser nicht in Panik zu verfallen, sondern sich Menschen anzuvertrauen, mit denen man gemeinsam gegen das Mobbing vorgehen kann. Nicht auf Angriffe zu reagieren hat den Vorteil, dass die Täter die erhoffte Bestätigung nicht bekommen. Stattdessen ist es besser, die Täter zu sperren, die Angriffe zu dokumentieren und mit Vertrauten zu sprechen. „Denn niemand ist allein und muss das Bullying mit sich selbst ausmachen“, betont Jakob-Pannier. Schwieriger ist es, peinliche Videos oder Fotos aus dem Internet löschen zu lassen. Hierfür muss man sich an den Betreiber der jeweiligen Plattform wenden.

Eltern können Sicherheit geben

Für Eltern cyber-gemobbter Jugendliche hat die Psychologin den Rat, ihren Kindern vor allem Sicherheit und einen vertrauensvollen Umgang miteinander zu bieten. „Das Zuhause und die Familie sind am ehesten der sichere Hafen, den Mobbingopfer brauchen.“ Wichtig ist außerdem, miteinander zu reden und dabei Vorwürfe zu vermeiden. Stattdessen können Eltern selber aktiv werden und auf die Eltern der Täter zugehen. Wenn eine konstruktive Diskussion nicht gelingt, steht Betroffenen und deren Eltern auch der Weg zur Polizei offen. Denn Cyber-Mobbing ist zwar noch kein Straftatbestand in Deutschland, dennoch gibt es einige rechtliche Möglichkeiten zur Gegenwehr. Etwa verschiedene Paragrafen im Strafgesetzbuch oder rechtliche Hebel wie eine Unterlassungsklage oder eine einstweilige Verfügung.

(Quelle: BARMER)

Hilfe im Netz

Hilfe und Tipps für Betroffene gibt es unter anderem bei:

- krisenchat.de
- Cybermobbing-Hilfe e.V.
- exclamo
- cyberhelp.eu

„Nix amore am Lago Maggiore“

Die Laienspielgruppe Leeheim präsentiert neue Komödie

Das Publikum darf sich nach der Spielpause auf Grund der Pandemie endlich wieder auf ein turbulentes Stück mit viel Situationskomik und italienischem Charme freuen. Für das leibliche Wohl wird wie immer bestens gesorgt sein.

Bärbel und Hilde wollen im Urlaub so richtig einen draufmachen. Für ihre Eskapaden haben sie sich das kleine Familienhotel „Amore mio“ auserkoren, das von der geschäftstüchtigen Teresa und ihrem gutaussehenden Sohn Angelo betrieben wird, der sich seiner Wirkung auf die Damen sehr wohl bewusst ist. Da aber Hilde aus Versehen im Zug einen falschen Koffer mitgenommen hat, verläuft der Urlaub der beiden Freundinnen tatsächlich sehr turbulent, aber ganz anders, als sie sich haben träumen lassen. Als der forsche Ritschi im Ho-

tel auftaucht, um seinen Koffer wieder zurückzubekommen, spitzt sich die Lage zusehends zu. Ob am Ende Hilde ihren richtigen Koffer wieder zurückbekommt und wie der Urlaub der beiden Freundinnen weiter verläuft, das ist im Theaterstück „Nix amore am Lago Maggiore“ zu sehen. Die Aufführungen finden in der Heinrich-Bonn-Halle in Leeheim (An der Sporthalle 3) am Freitag, 28. April und am Samstag, 29. April um jeweils 19.30 Uhr statt. Einlass bei freier Platzwahl ist bereits um 18.45 Uhr. Karten im Vorverkauf kosten 12,- Euro. Infos zu den Vorverkaufsstellen gibt es online unter www.laienspielgruppe-leeheim.de Restkarten an der Abendkasse gibt es für 15,- Euro. Karten können auch bei allen Schauspielerinnen und Schauspielern gekauft werden.



Leben, Lieben, Pilgern

Monika Beer stellt bei einer Lesung ihren Roman über eine Pilgerreise auf dem Jakobsweg vor

Auf eine Pilgerreise auf dem Jakobsweg geht es am Donnerstag, 13. April, um 18.30 Uhr bei einer Lesung mit Monika Beer in der Kunstgalerie am Büchnerhaus.

Monika Beer pilgert seit vielen Jahren immer wieder auf dem Jakobsweg. Die Erfahrungen und Eindrücke, die sie dabei gesammelt hat, hat sie in mittlerweile drei Romanen verarbeitet.

In „Leben Liebe Pilgern“ nimmt sie die Besucher*innen der Lesung mit auf den Camino Portugés. In dem

Roman schildert Beer die Erlebnisse einer Frau, die nach turbulenten Jahren und verunsichert durch Aussagen ihrer sterbenden Mutter als Rucksackpilgerin diesen Teil des Jakobswegs wandert. Während der Lesung präsentiert die Autorin auch zahlreiche Bilder ihre Reise von Porto nach Santiago de Compostela. Der Eintritt zur Lesung ist frei, doch wird um eine Anmeldung bei Büchereileiterin Anja Stark gebeten, Telefon 06158 930841, E-Mail buecherei@riedstadt.de



Über Pilgern auf dem Jakobsweg berichtet Monika Beer in ihrer Lesung.

Foto: Monika Beer

Dachstühle · Holzrahmenbau · Innenausbau
Dachstuhlhausbau · Balkon/Terrassengeländer
Exklusive Treppen aus Holz mit gedrehten Geländerstäben · Holztreppeinstufen zum Selbststeinbau · Pergolen · Holzbrücken
Wintergärten · Vordächer

MK-HOLZBAU GMBH · Michael Käßmann

Tel. 06158 185688 · Fax 06158 7472160 · Mobil 0178 6767214
E-Mail: mk-holzbau-gmbh@t-online.de

Wir wünschen unseren Mitgliedern frohe Ostern.

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

Denken Sie an Ihre Steuererklärung 2022!

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



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

R(h)einkultur

Biebesheim 2023



HANS-WERNER BRUN

„Ich hab noch immer Lust“

Samstag, 29. April 2023, 20.00 Uhr

Museum Biebesheim am Rhein

Karten sind bei der Gemeinde Biebesheim am Rhein, unter www.biebesheim.de oder www.ztix.de erhältlich
Info (keine Reservierung) unter Tel. 06258-80616

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



Termine

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

www.garn-bachmann.de
Aktuelle Strickgarne
Garne schon ab 1,- € / 50 g
ständig Sonderangebote
Mainzer Str. 32
64521 Groß-Gerau
Tel.: 0 61 52 833 18

GERÜSTBAU ARAGONA
Salvatore Aragona
Hauptstraße 85
64560 Riedstadt
Tel. 0 61 58 / 7 35 47
Fax 0 61 58 / 7 35 78
Funk 0171/7401115

baustoff kramer
Friedrich-Ebert-Straße 24
64560 Riedstadt-Crumstadt
Telefon: 0 61 58 / 99 09 0
Telefax: 0 61 58 / 99 09 98
www.baustoff-kramer.de
mail@baustoff-kramer.de
Wir sind für Sie da
Mo.-Fr. 7.00 - 17.30 Uhr
Sa. 7.30 - 12.30 Uhr

Die gute Adresse für Wasser und Wärme
REINHARDT GmbH
Heizungen · Sanitäranlagen · Bauspenglerei
Riedhäuserhofstr. 16 a · 64560 Riedstadt-Leeheim · Tel. 061 58/7 36 34

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

SAMSTAG, 1. APRIL 2023

- Erfelden; TV-Halle, 10.00 Uhr, Gesundheitstag, TV Erfelden 1899 e.V.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Groß-Gerau; Kulturcafé, 19.00 Uhr, Inklusive und diverse Disco „Wir sind eins“.
- Darmstadt; Hessisches Staatsarchiv, 19.30 Uhr, Bühnenbühne „Nur berühmt“.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Stefan Reusch „Reusch rettet die Welt“.
- Darmstadt; Centralstation, 22.00 Uhr, Clubkonzert mit Welcom To The Robots meets Boytronic.
- Darmstadt; Centralstation, 22.30 Uhr, Party Megahits.

SONNTAG, 2. APRIL 2023

- Darmstadt; Centralstation, 19.00 Uhr, Hagen Rether „Liebe“.

MONTAG, 3. APRIL 2023

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

DIENSTAG, 4. APRIL 2023

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.
- Stockstadt; MAZ, 9.30 - 12.00 Uhr, Beratung zu Trennung und Scheidung, Frauen helfen Frauen e.V.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Greensingers.

MITTWOCH, 5. APRIL 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“.
- Erfelden; Ehem. Synagoge, 19.00 Uhr, Jüdisches Leben im Jahre 5783 (2023) Thema: Pessach, Förderverein Jüdische Geschichte und Kultur.
- 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.
- Biebesheim; Kegelhahn/Kulturhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.

DONNERSTAG, 6. APRIL 2023

- Goddelau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddelau.
- Leeheim; Heinrich-Bonn-Halle, 17.00 Uhr, Fußballturnier Hobbyteams, FC Germania Leeheim Abt. Fußball.

FRITAG, 7. APRIL 2023

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

SAMSTAG, 8. APRIL 2023

- Leeheim; Bühnenbühne, 19.30 Uhr, Bühnenwerkstatt „Es darf ja alles leben“.
 - Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.
 - Darmstadt; Centralstation, 22.30 Uhr, Very Best of.
- ## SONNTAG, 9. APRIL 2023
- Leeheim; Bühnenbühne, 11.00 Uhr, ClubbeerDichter „Eine Formalie in Kiew“ von Dmitrij Kapitalman.
 - Wolfskehlen; Feuerwehrgerätehaus, 17.00 Uhr, Osterfeuer, Jugendfeuerwehr.

MONTAG, 10. APRIL 2023

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

DIENSTAG, 11. APRIL 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, 12. APRIL 2023

- Goddelau; Baitul Aziz Moschee, Odenwaldklub Goddelau e.V., Reinheimer Teich.

- 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, Schwangerenberatung, donum vitae Darmstadt, mit Terminvereinbarung.
- Biebesheim; Kegelhahn/Kulturhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.

DONNERSTAG, 13. APRIL 2023

- Goddelau; Rathaus, 17.00 - 18.00 Uhr, Sprechstunde nach tel. Absprache (06158 2119), Ortsgericht Goddelau.
- Goddelau; Kunstgalerie Büchnerhaus, 18.30 Uhr, Lesung mit Monika Beer „Leben Liebe Pilgern“.
- Leeheim; Bühnenbühne, 19.30 Uhr, SlamJam, Poetry Slam im Kreis GG.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Trommelgruppe „Vitambo“.

- Groß-Gerau; Kulturcafé, 15.00 Uhr, Fritz & Franks Kindertheater „Professor Knödeladdels Zimmerflügel“, ab 4 Jahren.

FRITAG, 14. APRIL 2023

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“
- Leeheim; Bühnenbühne, 19.30 Uhr, „Hase Hase“, öffentl. Probe.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, The Chain (Fleetwood Mac Tribute).
- Darmstadt; Centralstation, 20.30 Uhr, Fifty/Fifty Party; 21.00 Uhr, Boogie Woogie.

SAMSTAG, 15. APRIL 2023

- Erfelden; Neptun-Bootshaus, 10.00 Uhr, Schnupperkurs Rudern auf dem Altrhein, Ruder-Club Neptun e.V. Darmstadt.
- Leeheim; Bühnenbühne, 19.30 Uhr, Theatermonolog „Mensch & Wort“.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Groß-Gerau; Kulturcafé, 20.00 Uhr, Bernd Gieseking „Finne dich Selbst!“.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Leipziger Pfeffermühle „Bio aus Rio“.
- Darmstadt; Centralstation, 22.30 Uhr, Best of Club & Dance.

SONNTAG, 16. APRIL 2023

- Darmstadt; Centralstation, 15.00 Uhr, Rakete Erna „Der Erna ihr dritter Streich“, Kreuzberger Gören-Blues für Kinder ab 3 Jahren.

MONTAG, 17. APRIL 2023

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

DIENSTAG, 18. APRIL 2023

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Männertreff, „Atempause“.
- Wolfskehlen; Grillhütte an der Sandkaute, 18.00 Uhr, JHV und 25jähriges Jubiläum, Verkehrs- und Verschönerungsverein Wolfskehlen.
- Stockstadt; Kegelhahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.

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

• Darmstadt; Centralstation, 19.30 Uhr, Lesung mit Peter Stamm „In einer dunkelblauen Stunde“.

MITTWOCH, 19. APRIL 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“.

• Erfelden; ehem. Synagoge, 19.00 Uhr, „Deutsche Mythen – Stalingrad“, Förderverein Jüdische Geschichte und Kultur.

• 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.

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

• Darmstadt; Centralstation, 19.00 Uhr, Lesung mit Judith Hermann „Wir hätten uns alles gesagt“.

DONNERSTAG, 20. APRIL 2023

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

• Goddelau; BüchnerHaus, 19.30 Uhr, Buchvorstellung „Goddelauer Familienbuch“ mit Armin Winter, Büchner Bühne.

• Crumstadt; Altes Rathaus, 15.00 Uhr, Vorlesestunde für Kinder ab 4 Jahren, Städtische Bücherei im Ried.

• Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Fortuna Ehrenfeld (deutsche Indi-Musik).

• Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Das Erste Allgemein Babenhäuser Pfarrer(!)-Kabarett „Mach Kain Stress“.

FREITAG, 21. APRIL 2023

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

• Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, FreitagsFaust, szen. Lesung „Himmel, Welt & Hölle“.

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

• Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Sascha Korf „Veni, vidi, witzig - er kam, er sprach, sie lachten“.

SAMSTAG, 22. APRIL 2023

• Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, SatireSamstag Erich Kästner.

• Wolfskehlen; Heimatmuseum, 14.00 Uhr, Wolfskeher Ortsrundgang - einmal anders, Heimat- und Geschichtsverein Wolfskehlen e.V.

• Wolfskehlen; Bürgerhaus, 19.00 Uhr, Dienst- und Jahresversammlung, FFW Wolfskehlen.

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

• Darmstadt; Centralstation, 19.00 Uhr, Fowwow Festival mit Coogans Bluff, Dirty Flamingo, Lucid Void, Wedge und Wucan (Rock).

• Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Wenn wir das früher gewusst hätten...“.

SONNTAG, 23. APRIL 2023

• Groß-Gerau; Kulturcafé, 18.00 Uhr, Polygon-Live-Session mit The Superior.

• Darmstadt; Centralstation, 19.30 Uhr, Bodo Wartke &

Melanie Haupt „Antigone“.

MONTAG, 24. APRIL 2023

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

DIENSTAG, 25. APRIL 2023

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

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

• Stockstadt; MAZ, 16.15 - 17.30 Uhr, Kind-und-Kegel-Café.

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

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

• Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Phil Siemens (Soul).

MITTWOCH, 26. APRIL 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; Kegelbahn/Kulturhalle, 17.00 Uhr, Training, SKG Stockstadt - Biebesheim.

• Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Martin Kohlstedt (Klavier).

DONNERSTAG, 27. APRIL 2023

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

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

FREITAG, 28. APRIL 2023

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

• Erfelden; Richthofenplatz, 16.00 Uhr, Frauenspaziergang, Frauenbüro Riedstadt.

• Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 - 21.30 Uhr, Nachtcafé „Die blaue Stunde“ mit Live-Musik.

• Leeheim; Heinrich-Bonn-Halle, 19.30 Uhr, Laienspielgruppe Leeheim e.V. „Nix amore am Lago Maggiore“.

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

• Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Nikita Miller „Freizeitangster gibt es nicht!“.

• Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Peter Vollmer „Er hat die Hosen an - sie sagt ihm welche“.

SAMSTAG, 29. APRIL 2023

• Erfelden; SKG-Halle, 13.00 Uhr, Gesundheitstag, SKG Erfelden.

• Leeheim; Heinrich-Bonn-Halle, 19.30 Uhr, Laienspielgruppe Leeheim e.V. „Nix amore am Lago Maggiore“.

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

• Biebesheim; Kulturhalle, 20.00 Uhr, Konzert, Ev. Bläserchor Biebesheim.

• Groß-Gerau; Kulturcafé Biergarten, 19.00 Uhr, Absinto Orkestra.

• Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Hans-Joachim heist „Noch'n Gedicht“ Heinz Erhard-Abend.

• Darmstadt; Centralstation, 22.30 Uhr, Hits in the Mix.

SONNTAG, 30. APRIL 2023

• Goddelau; Sportplatz, 9.30 Uhr, 32. Volksradfahren, TSV Goddelau und VVV Goddelau.

• Crumstadt; Volkshaus, 20.00 Uhr, Tanz in den Mai-Party, SV Crumstadt.

• Leeheim; BüchnerBühne, 18.00 Uhr, „Ein Inspektor kommt“.

Tanz in den Mai

Kerweverein Erfelden 1994 e.V. präsentieren die Würzbuam

Das Jahr ist erst ein paar Monate alt, doch der Kerweverein Erfelden hat schon den ersten Kracher auf Lager. Sie sind stolz, zusammen mit den Würzbuam das erste Highlight 2023 präsentieren zu dürfen: Tanz in den Mai, #mallorcaedition. Die Würzbuam sind eine Profiband aus Nordbayern und sie gehören zu den erfolgreichsten Partybands in ganz Deutschland. Auch in Erfelden sind sie seit Jahren gern gesehene Gäste, welche mit ihren Auftritten jung und alt zu begeistern wissen. Dass die Jungs nicht nur Oktobermusik können, haben sie andersorts schon mehrfach bewiesen. Aus diesem Grund sollte der 30. April 2023 rot im Kalender angestrichen werden, um dieses Event nicht zu verpassen. Die Veranstaltung findet in der TV-Halle Erfelden statt, welche ab 20 Uhr geöffnet ist. Ab 21 Uhr legen die Jungs dann los, um so richtig einzuheizen.

Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich bestens gesorgt.

• Leeheim; Heinrich-Bonn-Halle, 20.00 Uhr, Rock in den Mai, FC Germania Leeheim Abt. Carneval.

• Darmstadt; Centralstation, 18.30 Uhr, 11Freunde live: Köster & Kirschnock lesen vor und zeigen Filme.

• Darmstadt; Centralstation, 22.30 Uhr, Tanz in den Mai.

Die Karten für den Tanz in den Mai sind im Vorverkauf in folgendem Geschäft zu erwerben:

ACCESS Tankstelle Steffi Philipp Römerstraße 1, Riedstadt
Alternativ können Karten auch beim 1. Vorsitzenden Joachim Darmstädter unter Tel. 06158 6934 oder dem Rechner Gerd Däubener unter Tel. 06158 1200 bestellen.

Die Würzbuam sowie der Kerweverein Erfelden freuen sich auf eine Riesenparty.



Professor Knödeldaddels Zimmerflugzeug

Professor Knödeldaddels Zimmerflugzeug landet am Donnerstag, dem 13. April 2023 um 15.00 Uhr im Kulturcafé-Saal.

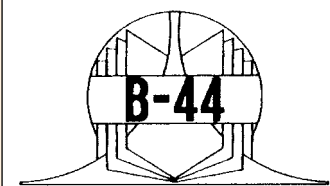
Wer träumt nicht gerne vom Fliegen? In der Erfinderwerkstatt ist es nun soweit! Der zerstreute Professor Knödeldaddel und sein schusseliger Gehilfe, der Hubert, wollen das neu erfundene knallrote Zimmerflugzeug mit Superlimonade füllen und eine Proberunde fliegen. Doch läuft dabei nicht alles wie geplant.

Eine herrlich verrückte Mitmach-Geschichte um ein knallrotes Zimmerflugzeug beginnt! Hubert verwandelt sich in Superhubert und der Professor wird, zur Freude der Kinder (ab 4 Jahren) unfreiwillig zum Artisten!

Eine rasante Abfolge von Zauberei, Clownerie, Rollenbalance-Artistik, Jonglage und Musik nimmt ihren verrückten Lauf. Und die Kinder? Die helfen kräftig mit! Der Eintritt beträgt 6,- Euro, ermäßigt 5,- Euro, im Vorverkauf kosten die Karten 5,- Euro inkl. Vorverkaufsgebühr.



BUCHHANDLUNG



Inh. Thomas Bröning

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

Mitglied der Handwerkskammer
Frankfurt Rhein-Main



Riedhäuserhofstr. 8
64560 Riedstadt-Leeheim

Tel. 0179 / 79 29 665

Mail: Malermeisterschuldt@gmail.com

• Verputz- und Anstrich von Fassaden und Innenräumen

• Tapeten

• Spachteltechniken

• Lackierungen

• Ökologische Materialien, Kalk und Lehm



Kirchentermine

SAMSTAG, 1. APRIL 2023

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 6.30 Uhr, MKL-Gebet, Gebetsstreff am Lagerfeuer für Männer.

SONNTAG, 2. APRIL 2023

PALMSONNTAG

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Goddellau; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst - Goldene, Diamantene und Eiserne Konfirmation.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Taufe.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Festgottesdienst zur Jubiläumskonfirmation Jahrgang 1971 + 1973; Kindergottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Salbungs-Abendgottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst mit Taufe.

- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).
- Allmendfeld; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

MONTAG, 3. APRIL 2023

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

DIENSTAG, 4. APRIL 2023

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

MITTWOCH, 5. APRIL 2023

- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst der Kita.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Offene Kirche, Zeit für Stille und Gebet; 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 6. APRIL 2023

GRÜNDONNERSTAG

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Tischabendmahl.
- Leeheim; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Tischabendmahl.
- Wolfskehlen; Ev. Pfarrscheune, 18.30 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Passionsandacht.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 17.30 Uhr, Tischabendmahl.
- Gernsheim; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Tischabendmahl.

FREITAG, 7. APRIL 2023

KARFREITAG

- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Karfreitagsgottesdienst.
- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Taize-Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 15.00 Uhr, Andacht unterm Kreuz.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.00 Uhr, Kreuzweg.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl und Ev. Kirchenchor.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.

SAMSTAG, 8. APRIL 2023

- Leeheim; ev. Kirche, 23.00 Uhr, Gottesdienst mit Taufe.

SONNTAG, 9. APRIL 2023

OSTERSONNTAG

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, Heilige Messe.
- Crumstadt; ev. Kirche, 6.00 Uhr, Osternacht.
- Crumstadt; ev. Kirche, 9.30 Uhr, Ostergottesdienst.
- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Oster-Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Taufe.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 6.00 Uhr, Ostermorgengottesdienst, anschl. Frühstück.
- Biebesheim; ev. Kirche, 6.00 Uhr, Osternacht.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Osterhochamt.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst mit Ev. Bläserchor.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).
- Gernsheim; Stadtwald Vogelschutzhütte, 7.00 Uhr, Auferstehungsgottesdienst.

MONTAG, 10. APRIL 2023

OSTERMONTAG

- Goddellau; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gemeinsamer Gottesdienst der Riedstadtgemeinden.
- Stokstadt; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hochamt.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Chorprobe.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst mit Gospelchor JOY.

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

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

DIENSTAG, 11. APRIL 2023

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

MITTWOCH, 12. APRIL 2023

- Biebesheim; kath. Kirche, 17.30 Uhr, Rosenkranz; 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Seniorennachmittag.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Offene Kirche, Zeit für Stille und Gebet; 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 13. APRIL 2023

- Biebesheim; ev. Freikirche, 15.00 Uhr, Seniorenstunde.
- Gernsheim; Haus Rheinaue, 10.30 Uhr, ev. Gotedienst.

FREITAG, 14. APRIL 2023

- Biebesheim; Rheinhalde, 20.00 Uhr, EFB Kicher, Ev. Freikirche.

SAMSTAG, 15. APRIL 2023

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

SONNTAG, 16. APRIL 2023

- Biebesheim; kath. Kirche, 14.00 Uhr, Erstkommunion-Gottesdienst.
- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 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.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst, anschl. Kirchencafé.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

MONTAG, 17. APRIL 2023

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

17. - 21. APRIL 2023

- Gernsheim; Maria Einsiedel, Kindefreizeit 2023 „Heldenhaft“, Ev. Jugend Riedstadt.

DIENSTAG, 18. APRIL 2023

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

MITTWOCH, 19. APRIL 2023

- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Offene Kirche, Zeit für Stille und Gebet; 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 20. APRIL 2023

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

FREITAG, 21. APRIL 2023

- Biebesheim; Rheinhalde, 20.00 Uhr, EFB Kicher, Ev. Freikirche.

SAMSTAG, 22. APRIL 2023

- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 14.00 Uhr, Motorradsegnung.

SONNTAG, 23. APRIL 2023

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, kath. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Festgottesdienst zur Jubiläumskonfirmation Jahrgang 1972 mit Posaunenchor.

- Leeheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Konzert mit Ladylike.
- Wolfskehlen; Alts Rathaus, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl zur Goldenen Konfirmation.

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

- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe.

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

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

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

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

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

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

MONTAG, 24. APRIL 2023

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Chorprobe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahre).

DIENSTAG, 25. APRIL 2023

- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Gemeinsames Gebet.

MITTWOCH, 26. APRIL 2023

- Biebesheim; kath. Kirche, 17.30 Uhr, Rosenkranz; 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 20.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Offene Kirche, Zeit für Stille und Gebet; 19.00 Uhr, Abendgebet.

DONNERSTAG, 27. APRIL 2023

- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, Jugend (ab 16 Jahren).
- Gernsheim; Haus Rheinaue, 10.30 Uhr, ev. Gotedienst.

FREITAG, 28. APRIL 2023

- Biebesheim; ev. Freikirche, 9.00 Uhr, Moms in Prayer.
- Biebesheim; kath. Kirche, 15.00 Uhr, Seniorennachmittag.

Ihr Fachbetrieb für Kühlung,
Klima und Wärmepumpen

Fragen
hierzu?
Wir beraten
Sie gerne!

HERMESDORF

Kälte- Klima- Wärmepumpen GmbH
Horst Fabritius & Christian Kürschner

Römerstraße 20 · 64560 Riedstadt
Tel. 0 61 58 / 97 50 97 · Fax 0 61 58 / 97 50 98

kontakt@hermesdorf-klima.de
www.hermesdorf-klima.de

MITSUBISHI FUJITSU Panasonic

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

Fliesen
karch GmbH
Beratung - Verkauf - Verlegung

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

Fliesen karch GmbH
Pflützenstraße 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 Verlegungen
- Reparaturen - Natursteinverlegung



Badrenovierung
aus einer Hand!

• Biebesheim; Rheinhalde, 20.00 Uhr, EFB Kicher, Ev. Freikirche.

SAMSTAG, 29. APRIL 2023

- Goddelau; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Riedstädter Jugend-Gottesdienst.
 - Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst Kofirmation mit Abendmahl.
 - Leeheim; ev. Kirche, 8.30 Uhr, Riedstädter Samstags-pilgern.
 - Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- SONNTAG, 30. APRIL 2023**
- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, kath. Gottesdienst.

- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Vorstellung der Konfirmanden.
- Leeheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 9.30 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).
- Biebesheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Abendgottesdienst.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst.

Dachdeckermeister Frank Oehme GmbH



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

- Dacharbeiten
- Dachspenglerei
- Flachdachsanie rung
- Fassadenbekleidung
- Reparaturen
- Gerüstbau

www.dachdeckermeister-oehme.de

Frühling im Rathaus

Werke von Harika Schirmer ab April in der Treppenhausegalerie

Der Frühling zieht ins Riedstädter Rathaus ein: Ab Donnerstag, 6. April, sind in der Treppenhausegalerie unter dem Titel „Frühlingsspaziergang“ Werke der Riedstädter Künstlerin Harika Schirmer zu sehen. Die Vernissage ist um 18.30 Uhr bei freiem Eintritt.



Harika Schirmer will mit ihrer Ausstellung einen Gegenpol zu den aktuellen Krisen bieten und eine Auszeit von all den schlechten Nachrichten ermöglichen. Die Ausstellungseröffnung gestattet den Besucher*innen, einen Einblick in die Arbeit der Künstlerin zu bekommen und mehr zu ihren Inspirationen zu erfahren, die sie bei Spaziergängen sammelt und zuhause direkt in Skizzen umsetzt, aus denen später ihre Werke entstehen.

Harika Schirmer wurde 1958 in Izmir geboren und wuchs in Walldorf bei Heidelberg auf. Ihre künstlerische Ausbildung begann mit Privatunterricht und wurde an der Kunstakademie Karlsruhe vertieft. Seit 2003 lebt und arbeitet sie als Malerin in Riedstadt.

Die Ausstellung kann bis zum Quartalsende zu den Öffnungszeiten des Rathauses kostenfrei besichtigt werden.

Konzert des Ev. Bläserchores Biebesheim

Der Ev. Bläserchor Biebesheim hatte im Januar seine Jahressitzung, wobei die Termine zu den verschiedenen Anlässen einen großen Raum einnahmen.

Die turnusmäßige Beteiligung an den Gottesdiensten zu Ostern, Pfingsten, Erntedankfest, Volkstrauertag, Weihnachten und Silvester bleibt fix, die typische Blasmusik an Kerb, an diversen Frühschoppen und dem Oktoberfest ebenso. Einen großen Stellenwert haben die Auftritte zu Weihnachtsfeiern und auf dem

Adventsmarkt. Höhepunkte für die Musikerinnen und Musiker sind die Konzerte, denn dann kann das ganze Spektrum der musikalischen Vielfalt des Orchesters präsentiert werden. Der Dirigent Werner Held hat für das Frühjahrskonzert 2023 eine außerordentliche Auswahl von Stücken erstellt, die den Stempelvermerk „Konzert“ verdienen. Am Samstag, dem 29. April, wird alles ab 20.00 Uhr in der Kulturhalle präsentiert. Der Eintritt beträgt 10,- Euro.

Seit 25 Jahren

RAINER GALLANDY
Heizung Lüftung Sanitär

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



- BADPLANUNG
- BADSANIERUNG
- SOLARANLAGEN
- ERDWÄRME

Gerne beraten wir Sie in allen Fragen



Gallandy
Heizung · Lüftung · Sanitär

BÖTTIGER
Das Fliesenhaus

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

Flies die Welt, wie sie Dir gefällt!



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

IHR KÜCHEN PARTNER im Ried

Küchenstudio



„meine Küche“

Robert-Bunsen-Str. 11
64579 Gernsheim

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

merkert

Alles rund um Ihr Bad & Heizung
www.merkert-bad.de

- Komplettbad oder Teilsanierung
- Festpreis & Terminsicherheit
- 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!



Freiwilliger Polizeidienst sucht Verstärkung

Kreisstadt Groß-Gerau sucht Ehrenamtliche

Ein Baustein zu mehr Sicherheit in der Kreisstadt Groß-Gerau ist der Einsatz des Freiwilligen Polizeidienstes. Das Motto lautet: „Präsenz zeigen – beobachten – melden“.

Dafür sucht die Kreisstadt Groß-Gerau wieder engagierte Bürgerinnen und Bürger, die mit ihrem ehrenamtlichen Engagement die Polizei unterstützen und den Menschen in ihrer Stadt mehr Sicherheit bieten.

Unabhängig von der Staatsangehörigkeit kann jeder in den freiwilligen Polizeidienst aufgenommen werden, der das 18. Lebensjahr vollendet hat oder höchstens 65 Jahre alt ist. Mitzubringende Voraussetzungen sind darüber hinaus ein Schulabschluss oder eine abgeschlossene Berufsausbildung, das Eintreten für die freiheitliche demokratische Grundordnung sowie das Beherrschen der deutschen Sprache in Wort und

Schrift. Interessenten sollten zudem gesundheitlich in der Lage sein, die Aufgaben des freiwilligen Polizeidienstes wahrzunehmen.

Die Bewerbungsfrist läuft bis einschließlich 15. Mai 2023. Sie haben Interesse und möchten im Team des Freiwilligen Polizeidienstes der Kreisstadt Groß-Gerau mitarbeiten?

Anfragen zum Freiwilligen Polizeidienst bitte an:

Magistrat der Kreisstadt Groß-Gerau – Bürger- und Ordnungsangelegenheiten

Am Marktplatz 1, 64521 Groß-Gerau
Tel.: 06152 716 3000

E-Mail: sicherheitundordnung@gross-gerau.de oder
Polizeipräsidium Südhessen – Stabsbereich E4

Orangerieallee 12, 64285 Darmstadt
Tel.: 06151 969 4030

E-Mail: E4.pphsh@polizei.hessen.de

Volk im Schloss - Internationale Gäste erwartet

Das Festival für Alle ist wieder für Ende August geplant:

Am letzten Augustwochenende wird es in Schloss Dornberg wieder heiß zugehen. Für das beliebte Festival Volk im Schloss konnten bereits namhafte Künstlerinnen und Künstler für den 25. bis 27. August gewonnen werden.

Mit der norwegischen Band „Kakk-maddafakka“ wird nun der erste Headliner für das Festival präsentiert. Kakk-maddafakka sind dafür bekannt, eine fantastische Live-Band zu sein. Ihrem Namen werden die fünf Norweger bei jedem ihrer Auftritte gerecht: „Kakk-maddafakka“ soll übersetzt so etwas wie „Partylöwe“ heißen, und hat man die Band einmal live gesehen, versteht man die Namensgebung. Ob nackte Oberkörper auf der Bühne, im Publikum oder eine wild tanzende Menge: Die Band steckt alle mit ihrer Feierlaune an. Neben neuem Material wird die Band auch Klassiker wie „Forever Alone“, „Restless“, „Naked Blue“ und viele mehr in Groß-Gerau präsentieren. Doctor Krapula kommen aus Kolumbien in die Kreisstadt. Doctor Krapula ist eine der wichtigsten Rock-Bands Lateinamerikas. Ihre Musik ist eine kraftvolle Mischung aus Punk, Cumbia, Ska, Hip-Hop und Reggae und bietet anspruchsvolle Texte zu sozialen Themen und zum Umweltschutz. Ihre professionelle Show ist so mitreißend, dass die Zuhörer mit dem ersten Ton zu tanzen beginnen und sich die Euphorie auf das ganze Publikum überträgt.

Die Band wurde bereits mit fünf Nominierungen zum Latin Grammy und zahlreichen Preisen sowie der Anerkennung durch die nationalen öffentlichen Medien und einschlägiger Musikpresse ausgezeichnet. Die Mitglieder der Band leiteten und arbeiteten mit Künstlern wie Manu Chao, Ska-p, Seed, Juanes, Café Tacuba in mehreren Musik- und Sozialprojekten zusammen. Doctor Krapula ist die einzige Band, die den Preis des Nationalkongresses von Kolumbien als höchste Ehrung für ihr Engagement und ihre Aktivitäten im Umweltbereich erhalten hat. Die fünf Musiker bieten eine Liveshow auf höchstem Niveau, die für die Zuschauer ein einzigartiges Erlebnis ist.

„Mensch Markus“ heißt es bei der beliebten Kabarettkonferenz. Zu seiner großen Jubiläums-Tour serviert Markus Maria Profitlich, der Drei-Sterne-Koch der Unterhaltung, mit feiner Zunge und unter Einsatz seines ganzen Körpers das Beste, das seine Gag-Küche in den letzten 35 Jahren gezaubert hat. Von leisen Tönen, die an die Zartheit eines Soufflés erinnern, bis zur brachialen Wucht einer doppelten Schlachtplatte ist alles dabei, was das Herz eines Comedy-Gourmets begehrt. Und auch für Kinder gibt es wieder viele tolle Erlebnisse. Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr werden auch 2023 „Heavy Saurus“ (Foto) wieder ein rockiges Konzert für Kids und Eltern auf die Bühne bringen. Vier Dinosaurier und ein Drache, die Rockmusik für die ganze Familie spielen, mit kindgerechten Texten und einer tollen Show für die kleinen größten Fans. Die heißeste Band für Kinder kommt auf ihrer großen „Kaugummi ist mega!“-Tour zu Volk im Schloss.

Eines bleibt wie immer – der Eintritt zum Festival ist frei. So möchte man allen Menschen unabhängig vom jeweiligen Einkommen die Chance geben, an diesem Festival teilzunehmen. Volk im Schloss ist ein kultureller Begegnungsort, an dem es keinen Unterschied macht, woher man kommt, wie man aussieht, welche Sprache man spricht, welcher Ethnie man folgt oder wen man liebt. Das ganze Volk ist eingeladen.

Weitere Programmpunkte werden in den nächsten Wochen und Monaten bekanntgegeben. Schon jetzt gilt es aber, sich das letzte Ferienwochenende dick im Kalender anzustreichen.

Volk im Schloss findet im Rahmen des Kultursommers Südhessen statt und wird gefördert vom Hessischen Ministerium für Wissenschaft und Kunst und unterstützt von der Sparkassen-Kulturstiftung Hessen-Thüringen.

Weitere Informationen: www.volk-im-schloss.de sowie unter www.facebook.com/volkimsschloss sowie [instagram #volkimsschloss](https://www.instagram.com/volkimsschloss).



Foto: Jens Vetter

Tier des Monats



Bella, das schicke Mädchen

Bella ist eine American Staffordshire Terrierhündin und wurde 2021 geboren. Sie ist freundlich zu ihren Menschen, manchmal noch etwas ungestüm. An der Leinenführigkeit muss noch gearbeitet werden.

Wir suchen für sie verantwortungsvolle Menschen, denen bewusst ist, welche Regeln und Pflichten als Halter eines Listenhundes auf sie zukommen und mit welchen Kosten es verbunden ist.

Bei Interesse melden Sie sich bitte beim Tierschutzverein Gernsheim und Umgebung e.V. An der Nachtweide 1, Telefon: 06258 3184
E-Mail: info@tierheim-germsheim.de

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

M.S. Holz- und Bautenschutz

Inhaber: Milan Sljivic
Krönckestraße 2 · 64589 Stockstadt
Tel. 01 71 31925 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 Anfahrtskosten

www.forum-magazin.de

Markisen Terrassendächer Glasoasen®



**RAUS
INS
LEBEN.**

UND MIT UNSERER
AKTIONS-MARKISE DEN
FRÜHLING GENIEßEN.

Nur vom
01.02. – 15.04.2023
zur Markise Cassita II:
eine hochwertige
Funksteuerung
statt bis zu ~~317,- €~~ inkl. MwSt.
Jetzt 0,- €

Mehr Infos:
wulf-berger.de

Ihr weinor Fachhändler

WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

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. 0 61 52 – 21 25
64283 **Darmstadt**
Elisabethenstr. 34 · Tel. 0 61 51 – 24 222 www.kuechenhaus-unger.de

P Parkplätze vorhanden.

next125 **Miele SIEMENS LEICHT schüller BLANCO**

Feuchte Mauern, Viren und SCHIMMEL müssen nicht sein!



Ein Alptraum 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



Dr. Ruch | Dr. Oehm | Dr. Jennert



RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK

DieRadiologen

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

- 3Tesla-Ultrahochfeld-Kernspintomografie
- Hochauflösende Multislice-Computertomografie
- CT-Koronarangiografie
- MRT des Herzens
- Digitale Mammografie
- Digitales Röntgen
- Knochendichtemessung
- 3D Ultraschall
- Brustkrebsfrüherkennung
- 3 Tesla MR-Mammografie

Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik
DieRadiologen

Gutenbergstraße 23 (neben Loop 5)

64331 Weiterstadt

Fon 0 61 51. 78 04-0

Fax 0 61 51. 78 04-200

www.dieradiologen-da.de

info@dieradiologen-da.de

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100