

# FORUM MAGAZIN

28. Jahrgang · Ausgabe 12/2024  
www.forum-magazin.de

**Dezember 2024**

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

*Das Team vom FORUM Magazin Ried wünscht allen Lesern, Kunden, Kritikern und Freunden eine besinnliche Adventszeit, ruhige Feiertage sowie ein gesundes, erfolgreiches neues Jahr.*



## 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](http://www.Zahnexperten-Weiterstadt.de)

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

# RAN ANS ENERGIENETZ? DAS IST MEIN BUSINESS.

ICH MACH MICH STARK  
FÜR DIE REGION.

*Nico D.*

Projektleiter Netzanschlussmanagement  
bei der e-netz Südhessen  
berät Unternehmen und schließt  
sie an die Energiewende an.

EINFACH KLIMAFREUNDLICH FÜR ALLE.



Es weihnachtet sehr . . . . . Seiten 4 - 9  
Kirchentermine . . . . . Seiten 6 - 9  
Auto-Mobil . . . . . Seiten 10 - 11  
Gesund und Fit . . . . . Seiten 12 - 14  
Veranstaltungstermine . . . . . Seiten 16 - 17  
Tierheim Gernsheim . . . . . Seite 22

## 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

Titelfoto: 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, Leeheim, 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 Zeitungsröhr 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
- 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
- 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 22
- Gernsheim:** OIL-Tankstelle, Mainzer Straße 22

**Der Erscheinungstermin der Januar-Ausgabe des FORUM Magazins ist am 2. Januar 2022. Der Anzeigen- und Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist am Freitag, 13. Dezember 2024.**

## Wunschbaum für Riedstadt

Herzenswünsche bedürftiger Kinder und Jugendlicher erfüllen

Bereits zum neunten Mal gibt es in Riedstadt eine Wunschbaumaktion. Wie bereits in den letzten zwei Jahren gewohnt, wird es sowohl einen Wunschbaum im Rathaus, als auch einen virtuellen auf der Homepage der Büchnerstadt [www.riedstadt.de](http://www.riedstadt.de) geben. So können Menschen, die nicht so leicht ins Rathaus kommen können, bequem von zuhause aus ein Geschenk aussuchen. Seit Mittwoch, 27. November, steht der festlich geschmückte Wunschbaum mit den Wunschzetteln der Kinder im Foyer des Rathauses. Seid dem kann auch direkt auf der Startseite der Wunschbaum angeklickt werden. Dort öffnet sich dann eine Seite mit bunten Weihnachtsbaumkugeln. Hinter jeder dieser Kugeln verbirgt sich ein Herzenswunsch eines bedürftigen Kindes. Ganz wichtig: wer sich für ein Geschenk entschieden hat, muss das Kontaktformular ausfüllen. Sonst ist nicht klar, dass der Wunsch bereits vergeben ist.

Wer ein Geschenk ausgesucht hat, das einen Wert von 20,- Euro nicht überschreiten soll, besorgt es, verpackt es weihnachtlich und gibt es bis Freitag, 13. Dezember im Rat-

haus ab. Ganz wichtig: Die Nummer des Geschenkes muss auf dem Paket stehen.

Die Stadt stellt sicher, dass nur wirklich hilfsbedürftige Kinder, die in Riedstadt leben, bedacht werden. Die Anonymität und der Datenschutz sind in jedem Fall gewährleistet.



## Eintauchen in fantastische Welten

Lese- und Schreibwerkstatt im Jugendhaus Goddelau

Zu einer Lese- und Schreibwerkstatt lädt Jugendpfleger Kai Faßnacht während der Weihnachtsferien von Dienstag, 7. Januar bis Donnerstag, 9. Januar 2025 Kinder und Jugendliche von neun bis 17 Jahren in das Jugendhaus Goddelau ein. Hier steht der Spaß am Lesen und Schreiben im Vordergrund. In entspannter Atmosphäre wird gemeinsam in die fantastischen Welten rund um das geschriebene Wort eingetaucht. Hier kommt man mit Gleichgesinnten ins Gespräch, kann gelesen, geschrieben, zugehört und diskutiert werden. Das Lieblingsbuch steht dabei genauso im Fokus

wie Informationen rund ums Buch, Tipps und Lesevorschläge. Ein Besuch in einer Buchhandlung rundet das Ganze ab. Geöffnet hat die Lese- und Schreibwerkstatt im Jugendhaus in der Weidstraße 29a von 11.00 bis 16.00 Uhr. Der Unkostenbeitrag beträgt 5,- Euro. Anmeldung direkt im Jugendhaus Goddelau, Weidstraße 29a, bis spätestens 12. Dezember, Telefon 06158 917623. Ein Anmeldeformular kann auch direkt auf der Homepage der Stadt [www.riedstadt.de](http://www.riedstadt.de) über die aktuelle Nachricht zur Lesewerkstatt heruntergeladen werden.





# Es weihnachtet sehr...



Wir wünschen frohe Weihnachten und ein gesundes und erfolgreiches Jahr. Auf diesem Wege möchten wir uns für das entgegengebrachte Vertrauen in 2024 bedanken und freuen uns auf eine weitere Zusammenarbeit im neuen Jahr.

Vom 20.12.2024 bis 8.1.2025 bleibt unser Betrieb geschlossen.



## Gallandy

Heizung · Lüftung · Sanitär

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



## Weihnachtsmarkt in Wolfskehlen

Ein Fest der Freude und Gemeinschaft

Es ist wieder soweit! Der alljährliche Weihnachtsmarkt in Wolfskehlen öffnet seine Tore zum 29. Mal und verspricht wie immer ein Highlight in der Vorweihnachtszeit zu werden. Am 13. Dezember um 19 Uhr beginnt das festliche Treiben mit dem traditionellen Glühweinanstich. Es wird erwartet, dass sowohl Einwohner als auch Besucher aus der Umgebung in Scharen strömen, um die herzliche Atmosphäre zu genießen und sich auf die Weihnachtszeit einzustimmen.

Am Samstag, den 14. Dezember, geht es ab 13 Uhr weiter mit dem Familientag, einem besonderen Ereignis, das vor allem die Kleinen begeistert. Der Weihnachtsbudenzauber lockt mit einer Vielzahl an Kreativ-, Essens- und Getränkeständen, die für jeden Geschmack etwas

bieten. Von Handgemachtem über köstliche Leckereien bis hin zu heißem Punsch ist alles dabei, was das Herz begehrt.

Ein besonderes Highlight ist der Besuch des Nikolaus, der um 17 Uhr erwartet wird. Mit einem großen Sack voller Geschenke sorgt er für strahlende Kinderaugen und unvergessliche Momente.

Dieser Weihnachtsmarkt ist nicht nur eine wunderbare Gelegenheit, Geschenke zu kaufen und kulinarische Köstlichkeiten zu genießen, sondern auch ein Ort der Begegnung und Gemeinschaft. Der Duft von weihnachtlichen Leckereien und Tannengrün, festliche Musik und die funkelnden Lichter schaffen eine zauberhafte Stimmung, die Jung und Alt verzaubert.



## GEIST · KLEIN · GEIST

RECHTSANWÄLTE & NOTAR

Wir wünschen unseren Kunden und allen Lesern frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

**Alexander Geist**

- Rechtsanwalt & Notar -

Arbeitsrecht, Internetrecht, Allgemeines Zivilrecht

**Heiner Klein**

- Rechtsanwalt -

Mietrecht, Erbrecht, Verkehrsrecht, Strafrecht

**Jürgen Geist**

- Rechtsanwalt, Fachanwalt für Familienrecht, Notar a.D. -

Familienrecht, Erbrecht, Vertragsgestaltung,  
Werkvertragsrecht / Baurecht / VOB

**Fabienne Graf**

- Rechtsanwältin -

Allgemeines Zivilrecht, Strafrecht

Bahnhofstraße 12 · 64560 Riedstadt-Goddelau · Tel.: (06158) 40 13  
info@ra-geist.de · www.ra-geist.de

Bürozeiten: MO-FR 08:30 - 12:00 Uhr und MO-DO 14:00 - 17:30 Uhr  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

# HOTEL

## Bett & Frühstück

Backhausstraße 28 · 64560 Riedstadt

Tel. 0 61 58 / 7 48 77 37

[www.hotelbf.de](http://www.hotelbf.de) · [info@hotelbf.de](mailto:info@hotelbf.de)

Wir wünschen ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.



Familie Bonn und Team



# Es weihnachtet sehr...



## „Die Sterntaler“

Kindertheater mit Musik und Humor

Am dritten Adventssamstag sind in der Stadthalle „Die Sterntaler“ zu Gast – als Erzähltheater mit Livemusik, gespielt von Doris Friedmann. Die Schauspielerin und Sängerin bringt das beliebte Weihnachtsmärchen der Gebrüder Grimm als lebendige Inszenierung mit Musik und viel Humor auf die Bühne. Ein Spaß für alle ab vier Jahren.

Die Schauspielerin Doris Friedmann führt als Erzählerin humorvoll durch die Geschichte und lässt Groß und Klein mitten ins Geschehen eintauchen. Umrahmt von bekannten Weihnachtsliedern zum Mitsingen und Mitsummen schlüpft sie in verschiedene Rollen: das Sterntalerkind, eine gutherzige alte Dame, ein verlorenes Bübchen und einen bedürftigen Bettler. Jede Figur erweckt sie mit Herzenswärme zum Leben.

Diese Geschichte über Mitgefühl und die Freude am Schenken passt wunderbar zur Weihnachtszeit und lädt zum Träumen und Mitgrooven ein. Einlass zum Kindertheater des Amtsstadt Groß-Gerau ist bereits um 14.30 Uhr. Beginn in der Stadthalle, Jahnstraße 14, Groß-Gerau ist um 15.00 Uhr. Karten sind zu je 6,- Euro im Vorverkauf am Info-Schalter im Stadthaus erhältlich und ab sofort beim Ticket-Portal Reservix buchbar.



## Warum sind die Schafe blau?

Ein Kinderbuch über fröhliches Zusammensein und Freundschaft

In Ihrem Buchhandel oder [www.blauverlag.de](http://www.blauverlag.de)



Thomas Goss: „Was ist denn hier passiert? Warum sind die Schafe blau?“  
Illustrationen von Susanne Bang  
Blauverlag  
ISBN: 978-3-00-079443-7

Wir wünschen allen Freunden, Bekannten und Geschäftspartnern eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch



06158 9418200

[www.schmitt-scalzo.de](http://www.schmitt-scalzo.de)

## Lohnsteuerberatungsverbund e.V. Lohnsteuerhilfeverein Groß-Gerau

Wir wünschen unseren Mitgliedern frohe Weihnachten und ein gesundes, erfolgreiches Jahr 2025 verbunden mit dem Dank für das uns entgegen gebrachte Vertrauen.

Beratungsstelle Groß-Gerau

Marga Andres

Tel.: 06152 - 57909, Fax: 806401

Mail: [lohnsteuerhilfeverein@margaandres.com](mailto:lohnsteuerhilfeverein@margaandres.com)

Nichtraucher-Gaststätte

## Die Milchküch

Klappergasse 1 · 64560 Riedstadt-Leeheim  
Telefon: 0160 7614967 Inh.: Heike Thomas-Frangel  
Öffnungszeiten: Di.- Sa. ab 17.00 Uhr, So. + Mo. Ruhetag

Wir wünschen unseren Gästen, Freunden und Bekannten besinnliche Weihnachtstage und einen guten Start ins neue Jahr



Warme und kalte Speisen für kleine und große Gäste.  
Alle Speisen auch zum Mitnehmen!

Auf Ihren Besuch freuen sich Heike Thomas-Frangel & Thomas Frangel

Wir wünschen  
frohe  
Weihnachten  
und einen gutes  
neues Jahr

## Metzgerei Stefan Reinhardt

Denken Sie rechtzeitig an Ihre Vorbestellung zu den Feiertagen! Silvester kesselfrische Rippchen und Haxen ab 11 Uhr - unbedingt vorbestellen!!

Besuchen Sie uns an unserem Verkaufswagen:

Leeheim mittwochs, 15 bis 18 Uhr, Riedhäuserhofstraße 6  
samstag, 7 bis 12 Uhr, Riedhäuserhofstraße 6



Stefan Reinhardt

– Fleisch- und Wurstspezialitäten aus eigener Herstellung  
– Partyservice

Telefon: 06158 71344



# Es weihnachtet sehr...



**Artinger & Kollegen**  
RECHTSANWÄLTE

*Allen Mandanten, Freunden und  
Bekanntem wünschen wir  
frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr*

Rechtsanwälte

**Heinz Artinger - Notar a.D.**

**Jens Monden**

**Deniz Araz - Notarin**

**Niels Kleinschmidt\***

\*Fachanwalt für Familienrecht

Anwaltskanzlei  
Starkenburger Str. 69 A  
64560 Riedstadt

Tel. 06158 / 6383  
Fax: 06158 / 6393  
Mail: artingerundkollegen@freenet.de



## Fröhliche Weihnachten!

**Wir danken unseren Kundinnen und Kunden für die gute Zusammenarbeit und wünschen allen eine besinnliche Weihnachtszeit sowie ein glückliches neues Jahr.**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Kreissparkasse  
Groß-Gerau**



## Kirchentermine

### SONNTAG, 1. DEZEMBER 2024

#### I. ADVENT

- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Goddelau; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Gottesdienst im Kirchengarten mit dem Musikverein Goddelau.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Taufe.
- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 14.00 Uhr, Gottesdienst zur Eröffnung des Weihnachtsmarkts mit Bläserchor.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Weihnachtskonzert.
- Stockstadt; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Gottesdienst mit Kirchenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, HI. Messe mit Segnung der Adventskränze.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).
- Biebesheim; ev. Kirche, 16.00 Uhr, Musik-Gottesdienst mit Kirchenchor.
- Allmendorf; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Krippeneröffnung.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl, anschl. Adventskaffee.

### MONTAG, 2. DEZEMBER 2024

- Goddelau; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Adventsandacht.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 14.00 Uhr, Frauenhilfe.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).

### DIENSTAG, 3. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Konfirmandenunterricht; 17.00 Uhr, Pfadfinder Sippe Alpaka-Gürteltier und Sippe Werwölfe.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.
- Stockstadt; Hintergasse 21, 20.00 Uhr, Ev. Posaunenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.

### MITTWOCH, 4. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; LKG Mittelstraße, 15.00 Uhr, Begegnungscafé.
- Leeheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, OASE, mit Stille, Kerzen, Impuls-Musik.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Stille Kirche.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 9.00 Uhr, Frauenfrühstück.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Alpha-Kreis.

- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 9.00 Uhr, Frühstückscafé.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Spatenchor (4-7 Jahre); 15.10 Uhr, Ukulelegruppen.
- Biebesheim; kath. Kirche, 17.30 Uhr, Beichtgelegenheit; 18.00 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Bläserchor.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Seniorennachmittag.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Abendgebet.

### DONNERSTAG, 5. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.00 Uhr, Probe Krippenspiel.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Frauenhilfe.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 17.00 Uhr, Mädchenjugendchar.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 15.00 Uhr, Seniorenstunde.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 18.30 Uhr, Gospelchor JOY.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, JET - Junge Erwachsene Treff (ab 16 Jahren).
- Biebesheim; Ev. Gemeindehauskeller, 20.00 Uhr, Take Five.

### FREITAG, 6. DEZEMBER 2024

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 10.00 Uhr, Yoga.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 15.30 Uhr, Entdeckertreff (3 bis 6 Jahre); Kids in Action (7 bis 11 Jahre).
- Biebesheim; kath. Kirche, 17.00 Uhr, Nikolausgottesdienst für Kinder.

### SAMSTAG, 7. DEZEMBER 2024

- Erfelden; ev. Kirche, 15.00 Uhr, Gottesdienst zum Adventsmarkt.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, HI. Messe.

### SONNTAG, 8. DEZEMBER 2024

#### 2. ADVENT

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, Heilige Messe.
- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Taufe.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit den Greensingers.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, HI. Messe.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst mit Frauen-Team, anschl. Kirchenkaffee.
- Biebesheim; neupap. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).
- Biebesheim; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Familiensonntag.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl, anschl. Adventskaffee.

# Es weihnachtet sehr...



## MONTAG, 9. DEZEMBER 2024

- Goddelau; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Adventsandacht.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Kirchenvorstandssitzung.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).
- Biebesheim; kath. Kirche, 19.00 Uhr, Hochamt.

## DIENSTAG, 10. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Frauenkreis-Weihnachtsfeier.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Konfirmandenunterricht; 17.00 Uhr, Pfadfinder Sippe Alpaka-Gürteltier und Sippe Werwölfe.
- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.
- Stockstadt; Hintergasse 21, 20.00 Uhr, Ev. Posaunenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.
- Biebesheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.30 Uhr, Bibel Basis Kurs „Die kleinen Propheten“.

## MITTWOCH, 11. DEZEMBER 2024

- Leeheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, OASE, mit Stille, Kerzen, Impuls-Musik.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Stille Kirche.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Gottesdienst-Gruppe.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Alpha-Kreis.

- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Spatenchor (4-7 Jahre); 15.10 Uhr, Ukulelegruppen.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Bläserchor.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Abendgebet-decker.

## DONNERSTAG, 12. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.00 Uhr, Probe Krippenspiel.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 17.00 Uhr, Mädchen-Jungschar.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 18.30 Uhr, Gospelchor JOY.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, JET - Junge Erwachsene Treff (ab 16 Jahren).
- Biebesheim; Ev. Gemeindehauskeller, 20.00 Uhr, Take Five.
- Gernsheim; Haus Rheinaue, 10.30 + 15.00 Uhr, ev. Gottesdienst.

## FREITAG, 13. DEZEMBER 2024

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Freitags-treff.

## SAMSTAG, 14. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; ev. Kirche, 14.00 Uhr, Kinderkirche.
- Crumstadt; ev. Kirche, 18.30 Uhr, TeensKirche.
- Leeheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Weihnachtskonzert im Kerzenschein.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.

## SONNTAG, 15. DEZEMBER 2024

- 3. ADVENT**
- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
  - Goddelau; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
  - Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kita.
  - Erfelden; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Adventslichter-Gottesdienst.
  - Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Sing-Gottesdienst.
  - Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Posaunenchor.
  - Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe.
  - Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Familien-Gottesdienst mit den Uku-Kids.
  - Biebesheim; neuap. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
  - Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).
  - Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Bußgottesdienst.
  - Allmendfeld; ev. Kirche, 9.00 Uhr, Gottesdienst.
  - Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl, anschl. Adventskaffee.

## MONTAG, 16. DEZEMBER 2024

- Goddelau; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Adventsandacht.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 16.30 Uhr, Bibelentdecker.

allen kunden, freunden,  
nachbarn und bekannten  
wünsche ich besinnliche  
feiertage und alles gute  
für das neue jahr.

**id**  
ingo duschl

damenschneider

neuanfertigungen  
änderungen

alte länderstr. 11 · 64560 riedst./goddelau  
telefon 06158 - 3732

öffnungszeiten:  
mo., mi., fr. von 9-12 und 14.30-18 uhr,  
sa. 9-12.30 uhr  
oder nach vereinbarung

Schon seit 2001 im Ried:

**FAKTOTUM**  
Die Riedstädter Buchhandlung

Wir kümmern uns **Tel.: 06158/**  
persönlich um Sie. **747333**

[www.buchhandlung-faktotum.de](http://www.buchhandlung-faktotum.de)

Wir bedanken uns herzlich  
bei all unseren Kunden  
für das arbeitsreiche Jahr 2024  
und wünschen  
kuschelige,  
genussvolle und besinnliche  
Weihnachtstage

**OEHLRICH**  
DER MEISTER  
für Heizung, Wasser & Solar

Wir wünschen  
frohe Weihnachten  
und einen guten Rutsch  
ins neue Jahr!  
[fliesen-boettiger.de](http://fliesen-boettiger.de)

Flies die Welt,  
wie sie Dir gefällt!

**BOETTIGER**  
Das Fliesenhaus

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



# Es weihnachtet sehr...



## Ambulante Versorgung. Alles unter einem Dach.

Pflege und Dienstleistung



Stiftung  
Soziale  
Gemeinschaft  
Riedstadt



Wir wünschen Ihnen und  
Ihren Lieben ein frohes  
Weihnachtsfest und für  
das neue Jahr alles Gute.

Stiftung Soziale  
Gemeinschaft Riedstadt  
Wilhelm-Leuschner-Straße 21  
64560 Riedstadt-Erfelden  
Telefon 06158 - 2579  
[www.stiftung-riedstadt.de](http://www.stiftung-riedstadt.de)

Seit 1990 in Riedstadt.

- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.30 Uhr, Kirchenchor.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 17.30 Uhr, Teen (ab 13 Jahren).

### DIENSTAG, 17. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Chor Kreuz&Quer.
- Stockstadt; Hintergasse 21, 20.00 Uhr, Ev. Posaunenchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 10.00 Uhr, Gebetskreis.
- Biebesheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Kirchenchor.

### MITTWOCH, 18. DEZEMBER 2024

- Leeheim; ev. Kirche, 18.00 Uhr, OASE, mit Stille, Kerzen, Impuls-Musik.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Stille Kirche.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Spatzenchor (4-7 Jahre); 15.10 Uhr, Ukulelegruppen.
- Biebesheim; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 20.00 Uhr, Bläserchor.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 14.30 Uhr, Seniorennachmittag.
- Gernsheim; Ev. Gemeindehaus, 19.00 Uhr, Abendgebet.

### DONNERSTAG, 19. DEZEMBER 2024

- Leeheim; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Familienkirche.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 15.00 Uhr, Frauenhilfe.
- Stockstadt; Ev. Gemeindehaus, 17.00 Uhr, Mädchen-Jungschar.
- Stockstadt; kath. Kirche, 19.00 Uhr, Weltjugendtagsgebet mit Friedenslicht Bethelem.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.00 Uhr, ökum. Adventsgottesdienst der Nibelungenschule Biebesheim.
- Biebesheim; Ev. Gemeindehaus, 18.30 Uhr, Gospelchor JOY.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 19.00 Uhr, JET - Junge Erwachsene Treff (ab 16 Jahren).
- Biebesheim; Ev. Gemeindehauskeller, 20.00 Uhr, Take Five.

### SAMSTAG, 21. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; ev. Kirche, 16.00 Uhr, Probe Krippenspiel.
- Gernsheim; Vogelschuhütte Stadtwald, 17.00 Uhr, Waldweihnachtsgottesdienst.
- Stockstadt; kath. Kirche, 18.00 Uhr, Hl. Messe.

### SONNTAG, 22. DEZEMBER 2024

- 4. ADVENT
- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, kath. Gottesdienst.
- Riedstadt; Hospitalkirche, 14.00 Uhr, ev. Einführungsgottesdienst Pfr. Ladner mit Chor Kreuz&Quer.
- Goddelau; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Mitmach-Konzert.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Gitarrengruppe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe.

- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl, anschl. Adventskaffee.

### MONTAG, 23. DEZEMBER 2024

- Riedstadt; Hospitalkirche, 17.00 Uhr, ökum. Weihnachtsgottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Generalprobe Krippenspiel.

### DIENSTAG, 24. DEZEMBER 2024 HEILIG ABEND

- Goddelau; ev. Kirche, 15.30 Uhr, Familiengottesdienst mit Krippenspiel.
- Goddelau; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Christvesper.
- Goddelau; ev. Kirche, 23.00 Uhr, Christmette.
- Crumstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Familiengottesdienst mit Krippenspiel.
- Crumstadt; ev. Kirche, 22.00 Uhr, musikal. Christmette.
- Erfelden; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Familiengottesdienst mit Krippenspiel.
- Erfelden; ev. Kirche, 22.00 Uhr, Christmette.
- Leeheim; ev. Kirche, 17.30 Uhr, Familiengottesdienst mit Krippenspiel und Posaunenchor.
- Leeheim; ev. Kirche, 22.30 Uhr, Christmette mit Projektchor.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 15.30 Uhr, Minimax-Gottesdienst für die Kleinen.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 17.30 Uhr, Gottesdienst mit Krippenspiel.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 22.30 Uhr, Christmette.
- Stockstadt; ev. Kirche, 15.00 Uhr, Gottesdienst mit Krippenspiel.
- Stockstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Gottesdienst mit Posaunenchor.
- Stockstadt; kath. Kirche, 17.00 Uhr, Christmette.
- Stockstadt; ev. Kirche, 22.00 Uhr, Gottesdienst mit Kirchenchor.
- Biebesheim; ev. Kirche, 14.30 Uhr, Mini-Gottesdienst.
- Biebesheim; kath. Kirche, 15.30 Uhr, Krippenfeier mit Krippenspiel.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 16.00 Uhr, Heilig Abend-Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Kirche, 16.30 Uhr, Gottesdienst mit Krippenspiel.
- Biebesheim; ev. Kirche, 22.00 Uhr, Christmette.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 16.00 Uhr, Familiengottesdienst mit Krippenspiel.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 22.00 Uhr, Christmette.
- Gernsheim; ev. Kirche, 15.30 Uhr, Familiengottesdienst mit Weihnachtsmusical.
- Gernsheim; ev. Kirche, 17.30 Uhr, Christvespergottesdienst.

### MITTWOCH, 25. DEZEMBER 2024

- I. WEIHNACHTSFEIERTAG
- Riedstadt; Hospitalkirche, 9.00 Uhr, ev. Gottesdienst.
- Goddelau; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.

Vom 20. Dezember bis  
1. Januar bleibt unser  
Geschäft geschlossen.

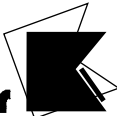
Ab dem 2. Januar 2025  
sind wir für Sie wieder da.



Ein frohes Weihnachtsfest  
und für das kommende Jahr  
Glück und Erfolg  
wünscht Ihnen

Ihr Team von

**baustoff  
kramer**



FRIEDRICH-EBERT-STR. 24  
64560 RIEDSTADT-CRUMSTADT  
TELEFON 06158/99090

Ein besonderer Dank gilt unseren Kunden\*innen  
und Geschäftspartner\*innen für die  
gute Zusammenarbeit und das  
erfolgreiche Jahr 2024!  
Wir wünschen eine schöne  
Weihnachtszeit und alles Gute  
für 2025.



Betriebsferien vom 20.12.2024 bis 7.1.2025  
Ab dem 8.1.2025 sind wir wie gewohnt wieder für Sie da. In  
dringenden Fällen, sind wir telefonisch jeder Zeit erreichbar.

Die gute Adresse für  
Wasser und Wärme.

**REINHARDT** GmbH  
Heizungen · Sanitäranlagen · Bauspenglerei



Riedhäuserhofstr. 16a · 64560 Riedstadt-Leeheim · Tel. 06158/73634  
[info@frank-reinhardt-gmbh.de](mailto:info@frank-reinhardt-gmbh.de)

# Es weihnachtet sehr...



- Leeheim; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Festgottesdienst mit Abendmahl.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Taufe.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hochamt.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.

## DONNERSTAG, 26. DEZEMBER 2024 2. WEIHNACHTSFEIERTAG

- Erfelden; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit SKG-Chor.
- Stockstadt; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hochamt.
- Stockstadt; ev. Kirche, 11.00 Uhr, Gottesdienst mit Posaunenchor.
- Biebesheim; ev. Kirche, 9.45 Uhr, Gottesdienst mit Gospelchor JOY.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.
- Gernsheim; ev. Kirche, 10.15 Uhr, Gottesdienst mit Abendmahl.

## SAMSTAG, 28. DEZEMBER 2024

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

## SONNTAG, 29. DEZEMBER 2024

- Riedstadt; Hospitalkirche, 10.00 Uhr, kath. Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 10.00 Uhr, Weihnachtslieder-Sing-Gottesdienst.
- Stockstadt; ev. Kirche, 14.00 Uhr, Gottesdienst mit Verabschiedung von Pfarrer Hans-Jürgen Basteck.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe.
- Biebesheim; neuap. Kirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst.
- Biebesheim; ev. Freikirche, 10.00 Uhr, Gottesdienst mit Kindergottesdienst (Live-Stream auf YouTube).

WIR WÜNSCHEN ALL UNSEREN  
KUNDEN, FREUNDEN UND  
BEKANNTEN EIN FROHES  
WEIHNACHTSFEST UND EIN  
ERFOLGREICHES NEUES JAHR



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

## DIENSTAG, 31. DEZEMBER 2024

### SILVESTER

- Goddelau; ev. Kirche, 18.00 Uhr, Gottesdienst.
- Crumstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, musikalischer Gottesdienst mit Agapemahl.
- Erfelden; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Gottesdienst.
- Leeheim; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Jahresabschlussgottesdienst mit Abendmahl.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Gottesdienst.
- Stockstadt; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Gottesdienst mit Gitarrengruppe.
- Biebesheim; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Silvester-Gottesdienst mit Bläserchor.
- Biebesheim; kath. Kirche, 9.30 Uhr, Hl. Messe zum Jahresabschluss.
- Allmendfeld; ev. Kirche, 17.00 Uhr, Jahresabschlussgottesdienst.
- Gernsheim; ev. Kirche, 18.30 Uhr, Jahresabschlussgottesdienst.

## Praxis für Physiotherapie Ralf Kinzel

Heilpraktiker im  
Fachbereich Physiotherapie



### Frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr. Bleiben Sie gesund!

Starkenburger Straße 23  
64560 Riedstadt  
Tel. 0 61 58 / 18 43 20  
[www.PhysiotherapieRalfKinzel.de](http://www.PhysiotherapieRalfKinzel.de)

Termine nach  
Vereinbarung

Zugelassen  
für alle Kassen,  
BG und Privat



06158-918173

Fax. 06158-918172  
E-Mail: [info@autoglas-wutzke.de](mailto:info@autoglas-wutzke.de)  
Internet: [www.autoglas-wutzke.de](http://www.autoglas-wutzke.de)

WÜNSCHT FROHE WEIHNACHTEN

Mobile Scheiben-Montage

Bei Ihnen Zuhause oder am Arbeitsplatz

Steinschlag-Reparaturen

Ebenfalls bei Ihnen vor Ort

Scheibentönungen

Fahrzeuge aller Art und Gebäudeglas!



An Weihnachten Gutes tun!

Helfen Sie Menschen in ihren letzten Stunden in Würde Abschied zu nehmen. Gemeinsam machen wir es möglich. Für unser Hospiz im Landkreis Groß-Gerau.

HELFE  
SIE!



HOSPIZ GG  
STIFTUNG

Danke  
für Ihre  
Hilfe!



SPENDENKONTEN  
KONTOINHABER  
Hospizstiftung GG

BANK  
Kreissparkasse Groß-Gerau  
IBAN  
DE72 5085 2553 0016 1373 33

BANK  
Volksbank Darmstadt Mainz eG  
IBAN  
DE30 5519 0000 0681 2970 16

[www.hospiz-gg.de](http://www.hospiz-gg.de)

AKTIONEN:

Nicht die Größten... aber:  
Riesig im  
Service!

Jetzt! Gesundes Klima im Auto  
Klima-Anlagen-Desinfizierung  
Mobilservice  
Sicherheitscheck mit Garantie  
Lichttest  
Urlaubscheck



Zubehör + Design · Werkstatt- + Reifen-Service · Unfallwagen-Reparaturen  
Klima-Anlagen-Service · Navigationssystem-Einbau · Leihwagen

---

Ihr Opel Service-Partner

AUTOHAUS  
SCHLIESSER

G  
m  
b  
H

Wilhelm-Leuschner-Str. 5  
64579 Gernsheim  
Telefon 0 62 58 / 33 88



Wir leben Autos.

Opel. Frisches Denken für bessere Autos

Wir wünschen frohe Weihnachten und  
allzeit gute Fahrt in 2025



## Damit der Schnee nicht überrascht

Der erste Kälteeinbruch des Winters hatte es in sich, fast überall im Land behinderte Glätte den Verkehr. Worauf also achten, wenn die Straßen richtig rutschig sind? Der wichtigste Tipp: die Straße „lesen“. Bei einer geschlossenen Schneedecke gibt es keine zwei Meinungen, dann ist es auf jeden Fall rutschig. Aber mit guten Winterreifen und ausreichend Profil – mindestens vier Millimeter – sollte es keine Probleme geben. Wesentlich gefährlicher ist dagegen überfrierende Nässe. Bei sinkender Temperatur tritt sie mitunter urplötzlich auf, zum Beispiel in schattigen Bereichen. Das auf dem dunklen Asphalt gefrorene Wasser ist dann kaum zu erkennen. Selbst Weltklasse-Rallyefahrer fürchten sich vor diesem „Black Ice“, das von einem Meter auf den anderen auftreten kann. Tipp: Auf die Abrollgeräusche achten: Ändert sich das Zischen auf feuchter Fahrbahn in ein Singen, ist Gefahr im Verzug. Deshalb bei möglicher Glätte stets genügend Abstand halten. Nur so ist

gewährleistet, im Falle einer Notbremsung vor dem Heck des vorausfahrenden Fahrzeugs zum Stehen zu kommen. Dies gilt besonders dann, wenn dieses Fahrzeug mit neuen, hochwertigen Winterreifen bestückt ist und einen kurzen Bremsweg hat. Wer dann mit abgefahrenen Ganzjahresreifen oder billigsten Winterpellen aus den Weiten des Internets hinterherfährt, kann schon mal den doppelten Bremsweg einkalkulieren. Unabhängig davon gilt es, den richtigen Reifendruck einzuhalten. Den erfährt man in der Tankklappe oder im Einstiegsbereich an der Lenkradseite. Unterschiedliche Werte für Vorder- und Hinterachse gilt es einzuhalten, sonst kann sich das Eigenlenkverhalten unabsehbar verändern. Das kann gefährlich werden, weil auch elektronische Stabilisierungs-Systeme wie ABS und ESP bei Glätte nur so viel Wirkung haben wie der Reifen an Bodenhaftung. Ebenfalls wichtig: Keine ruckartigen Lenkbewegungen machen, sondern sanft einlenken, damit die Bodenhaftung der Räder nicht abreißt. Auch beim Anfahren und Beschleunigen vorsichtig Gas geben, damit die Räder nicht durchdrehen. Das hilft jedoch alles nichts, wenn so genanntes Blitzeis auftritt. Das fällt buchstäblich vom Himmel, wenn nach einer Kälteperiode Regen auf unterkühlte Straßen fällt und sofort gefriert. Dann wird es so glatt, dass eine sichere Fahrt unmöglich ist und schon eine ganz geringe Querneigung der Straße ausreicht, um das Auto in den Graben rutschen zu lassen. Also besser nichts riskieren und sofort mit Auftreffen der ersten Regentropfen einen sicheren Parkplatz aufsuchen, wo einem auch keine anderen Kamikaze-Piloten reinrutschen können. Und dann auf den Streuwagen warten. (Quelle: ProMotor)



## Den Weihnachtsbaum sicher transportieren

Egal ob frisch gefällt oder vom Händler gekauft – es ist Hochsaison für den Weihnachtsbaumkauf und damit auch für den Transport nach Hause. Unsachgemäß gesicherte Bäume auf oder im Auto können dabei nicht nur zu gefährlichen Situationen auf der Straße führen, sondern auch mit Bußgeldern geahndet werden. Um den Weihnachtsbaum sicher an sein Ziel zu bringen, sollte der Baum wie folgt transportiert werden:

1. Sicherung auf dem Auto
  - Beim Transport auf dem Dachträger Decke unterlegen, damit der Lack geschützt wird
  - Das untere Ende des Stamms sollte nach vorne zeigen
  - Baum und Decke mit Spanngurten gut sichern; ein Gurt sollte den Stamm fest umschlingen. Achtung: Gummi-Expander sichern den Baum nicht, sie sind ungeeignet
  - Wichtig: Der Baum darf die Sicht des Fahrers nicht behindern
2. Sicherung im Auto
  - Rücksitze umklappen
  - Das untere Ende des Stamms sollte nach vorne zeigen.


- Der Stamm idealerweise an der Rückenlehne des Beifahrersitzes anlehnen
- Ein Holzbrett am Rücksitz schützt die Rückenlehne und verteilt bei einer Notbremsung oder einem Unfall die Kräfte. Achtung: Spanplatten schützen nicht, sie brechen leicht!
- Zusätzlich den Baum mit Spanngurten im Auto an den Zurrpunkten sichern. Stamm umschlingen und gegen Verrutschen nach vorne. Wird ein Weihnachtsbaum nicht richtig auf dem Autodach gesichert, kann er bei einem Unfall zum Geschoss und damit zu einer großen Gefahr für sich und andere Verkehrsteilnehmer werden. Wer Ladung nicht ordnungsgemäß sichert, muss mit einem Bußgeld von 60,- Euro und einem Punkt in Flensburg rechnen. Wenn ein Christbaum mehr als einen Meter über das Heck des Autos hinausragt, muss er, wie jede andere Ladung auch, mit einer roten Fahne gekennzeichnet werden – bei Dunkelheit mit einer roten Lampe. Ist das nicht der Fall, werden 25,- Euro Bußgeld fällig. (Bild und Text Quelle: ADAC e.V.)

**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

**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

**Autopark Biebesheim**  
Inh. Stefan Backof

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

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

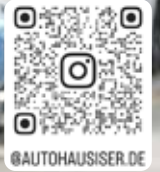
Fahrzeuganzahlungsnahme und -finanzierung auch ohne Anzahlung möglich!

Biebesheim, Bahnhofstraße 2  
(altes Rathausgelände)

**Tel. 062 58/94 99 49**  
**Fax 062 58/94 99 99**



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



## Mercedes-Benz A 180 Urban

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Kilometerstand | 76.481 km       |
| Erstzulassung  | 22.05.2014      |
| Leistung       | 155 kW/ 211 PS  |
| Farbe          | Palladiumsilber |
| Getriebe       | Automatik       |
| Kraftstoffart  | Diesel          |
| Preis          | 57.490 €        |



### Ausstattung:

- Lichtsensor • 2-Zonen-Klimaautomatik • elekt. Schiebedach • Allrad
- Einparkhilfe vorne/hinten • Navigationssystem • Standheizung • ABS
- Sitzheizung • Grüne Plakette • MP3/CD/DAB • Sportsitze • USB • ESP

## Ford S-Max Hybrid 2.5 Duratec

|                |                |
|----------------|----------------|
| Kilometerstand | 34.329 km      |
| Erstzulassung  | 14.06.2023     |
| Leistung       | 140 kW/ 190 PS |
| Farbe          | Blau           |
| Getriebe       | Automatik      |
| Kraftstoffart  | Benzin         |
| Preis          | 35.990 €       |



### Ausstattung:

- Lichtsensor • 2-Zonen-Klimaautomatik • Navigationssystem • USB
- Einparkhilfe vorne/hinten • Elektr. Heckklappe • Abstandstempomat
- Sitzheizung • DAB Radio • Fernlichtassistent • Grüne Plakette • ABS

## Mitsubishi Eclipse Cross PHEV

|                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| Kilometerstand              | 5.000 km        |
| Erstzulassung               | 26.09.2024      |
| Leistung                    | 138 kW/ 188 PS  |
| Farbe                       | Laser-Blau      |
| Getriebe                    | Automatik       |
| Kraftstoffart               | Benzin          |
| CO <sub>2</sub> -Emissionen | 46 g/km (komb.) |
| Preis                       | 32.990 €        |



### Ausstattung:

- Lichtsensor • Fernlichtassistent • 2-Zonen-Klimaautomatik • ESP
- Einparkhilfe vorn/hinten • Sitzheizung • Navigationssystem • Allrad
- MP3/DAB • WLAN/Wi-Fi Hotspot • Standheizung • Sportfahrwerk

## Opel Corsa

|                |                |
|----------------|----------------|
| Kilometerstand | 30.780 km      |
| Erstzulassung  | 26.10.2021     |
| Leistung       | 74 kW/ 101 PS  |
| Farbe          | Nautic Blau    |
| Getriebe       | Schaltgetriebe |
| Kraftstoffart  | Benzin         |
| Preis          | 14.290 €       |



### Ausstattung:

- Lichtsensor • Klimaanlage • Aufmerksamkeitsassistent • USB • ABS
- Einparkhilfe hinten • Leichtmetallfelgen • Regensensor • DAB Radio
- Sitzheizung • Freisprecheinrichtung • Bluetooth • Grüne Plakette

## Fiat 500 Cult

|                |                |
|----------------|----------------|
| Kilometerstand | 45.929 km      |
| Erstzulassung  | 18.11.2021     |
| Leistung       | 51 kW/ 69 PS   |
| Farbe          | Colore Esterno |
| Getriebe       | Schaltgetriebe |
| Kraftstoffart  | Benzin         |
| Preis          | 10.790 €       |



### Ausstattung:

- Bluetooth • Klimaanlage • Berganfahrassistent • Colorglas • ABS
- Reifendruckkontrollsystem • Fahrerinformationssystem • DAB Radio
- Grüne Plakette • Bordcomputer • LED-Tagfahrlicht • USB • ESP

## Kia Rio Spirit 1.4

|                |                |
|----------------|----------------|
| Kilometerstand | 60.072 km      |
| Erstzulassung  | 30.09.2013     |
| Leistung       | 80 kW/ 109 PS  |
| Farbe          | Auroraschwarz  |
| Getriebe       | Schaltgetriebe |
| Kraftstoffart  | Benzin         |
| Preis          | 7.490 €        |



### Ausstattung:

- Lichtsensor • Berganfahrassistent • Klimaautomatik • ABS • ESP
- Grüne Plakette • Regensensor • Einparkhilfe hinten • MP3 Radio
- Geschwindigkeitsbegrenzer • Tempomat • Sitzheizung • 6 Gänge



## Alpha-Gal-Syndrom

Wie ein Zeckenstich die Ernährung verändern kann

Zeckenstiche können nicht nur Krankheitserreger übertragen, sie können auch eine schwerwiegende Allergie auslösen. In den vergangenen Jahren haben Medizinerinnen und Mediziner eine zunehmende Anzahl von Fällen des Alpha-Gal-Syndroms beobachtet. Diese seltene Allergie führt dazu, dass Betroffene plötzlich kein rotes Fleisch mehr vertragen. Aber wie genau entsteht das Syndrom, wie erkennt man es und welche Schutzmaßnahmen sind sinnvoll? Der folgende Artikel gibt einen Überblick über die Krankheit, ihre Behandlung und den besten Schutz vor Zeckenstichen.

In der Forschung wurde zuletzt eine auffällige Zunahme von Allergien gegen rotes Fleisch beobachtet, insbesondere in den USA. Betroffene berichten über allergische Reaktionen, die mehrere Stunden nach dem Verzehr von Rind, Schwein oder Lamm auftraten. „Überraschenderweise wurde festgestellt, dass diese Allergien häufig auf den Stich einer bestimmten Zeckenart, der sogenannten Lone-Star-Zecke, zurückzuführen sind“, sagt Dr. Utta Petzold, Dermatologin bei der BARMER. Diese Spinnentiere sind in den südlichen und östlichen Teilen der USA heimisch, breiten sich jedoch zunehmend auch in andere Regionen aus. Mit ihnen steigt die Zahl der Menschen, die nach einem Stich die beschriebene Fleischallergie entwickeln.

### Alpha-Gal-Syndrom

Die durch den Zeckenstich ausgelöste Nahrungsmittelallergie wird als Alpha-Gal-Syndrom bezeichnet. Der Name stammt von einem speziellen Zuckermolekül, genannt Ga-

laktose-alpha-1,3-Galaktose, kurz Alpha-Gal, das in den Zellen von nicht-menschlichen Säugetieren, also in der Regel in rotem Fleisch, vorkommt. „Bei einem Stich der Lone-Star-Zecke überträgt diese das Alpha-Gal-Molekül direkt über die Haut auf den Menschen, was das Immunsystem dazu veranlasst, Antikörper dagegen zu bilden. Diese können dann später nach dem Verzehr von rotem Fleisch eine allergische Reaktion auslösen“, sagt die Medizinerin.

### Krankheitsbild

Menschen mit Alpha-Gal-Syndrom entwickeln allergische Reaktionen, die zwischen zwei und sechs Stunden nach dem Konsum von rotem Fleisch auftreten können. Typische Symptome reichen von Hautausschlägen, Juckreiz und Schwellungen bis hin zu Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. In schwereren Fällen können Atemnot, Schwindel oder gar ein anaphylaktischer Schock auftreten, der lebensbedrohlich sein kann. Im Gegensatz zu vielen anderen Lebensmittelallergien tritt die Reaktion nicht sofort nach dem Verzehr auf, sondern verzögert. „Das macht die Diagnose oft schwierig, da Betroffene die Symptome zunächst nicht mit dem Fleischkonsum in Verbindung bringen“, erläutert Petzold.

### Behandlungsmethoden

„Eine Heilung ist aktuell nicht möglich. Die wichtigste Maßnahme für Menschen, die am Alpha-Gal-Syndrom leiden, besteht darin, den Konsum von rotem Fleisch strikt zu vermeiden“, sagt Petzold. Im Falle einer allergischen Reaktion können



Foto: AdobeStock

verschiedene Antihistaminika oder Kortikosteroide verschrieben werden, um die Symptome zu lindern. Menschen, die besonders schwere Reaktionen erleiden, sollten zudem immer ein Notfallset mit Adrenalin, Kortison, Antihistaminikum und Asthmaspray bei sich tragen, um im Falle eines anaphylaktischen Schocks schnell reagieren zu können.

### Prävention

„Der beste Schutz vor dem Alpha-Gal-Syndrom besteht darin, Zeckenstiche zu vermeiden“, sagt Petzold. Erreicht werden kann dies durch eine Reihe von Vorsichtsmaßnahmen. Beim Aufenthalt in waldigen oder grasbewachsenen Gebieten sollte lange Kleidung getragen werden. Ist diese zudem hell, wird das Erkennen von Zecken erleichtert. Ebenso ist beim Gang in die Natur der Gebrauch von Zeckenschutzmitteln zu empfehlen. Nach dem Aufenthalt im Freien sollte der Körper gründlich auf

Zecken abgesucht werden. Besonders bevorzugte Stellen sind Hautbereiche mit dünner Haut wie Kniekehlen, Bauchnabel, Achseln oder Nacken. Wird dabei eine Zecke entdeckt, sollte diese so schnell wie möglich entfernt werden. Mit Hilfe einer speziellen Zeckenkarte oder Pinzette sollte das Tier möglichst nah an der Haut gegriffen und langsam herausgezogen werden, ohne es dabei zu quetschen oder zu drehen. Je schneller eine Zecke entfernt wird, desto geringer ist das Risiko, dass Krankheitserreger übertragen werden. Übrigens sollten auch die eigenen Haustiere wie Hunde und Katzen regelmäßig auf Zecken untersucht werden, da diese die Parasiten ins Haus bringen können. „Auch wenn nicht jeder Zeckenstich das Alpha-Gal-Syndrom auslöst, ist es ratsam, mögliche Stiche ernst zu nehmen und präventive Maßnahmen zu ergreifen, um das Risiko zu minimieren“, rät Petzold.

(Quelle: BARMER)

## FIRST REISEBÜRO WEITERSTADT

**Experten-Beratung & toller Service seit 1978 –  
bei gleichen oder besseren Preisen wie im Internet.**



9 von 10 Kunden empfehlen uns weiter!

Laut unabhängiger Kundenbefragung würden uns über 90% unserer Kunden weiterempfehlen.

Darmstädter Str. 29  
64331 Weiterstadt

Tel. & WhatsApp +49 (0) 6150 1092 0  
weiterstadt1@first-reisebuero.de  
www.urlaubmitextras.de



Unserer Empfehlung für eine  
kostenfreie Haustürabholung  
ab/bis Airport Rhein-Main.

urlaub mit **extras**.de

Das Online Buchungportal  
mit einem persönlichen  
Ansprechpartner für den  
nächsten Urlaub.



## 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.)

|            |   |               |
|------------|---|---------------|
| 01.12.2024 | Linden-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 33a             | 06152/4317    |
|            | Konrad Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Rodauer Str. 37            | 06257/3402    |
|            | Axus Apotheke, Rüsselsheim, Marktstr. 6-8                     | 06142/4082828 |
| 02.12.2024 | Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6       | 06152/54081   |
|            | Liebig Apotheke, Rüsselsheim, Liebigstr. 2                    | 06142/95560   |
|            | Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7             | 06257/93310   |
| 03.12.2024 | Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6            | 06155/2933    |
|            | St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65        | 06258/3319    |
|            | Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49                      | 06152/660188  |
|            | Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14                | 06257/81256   |
| 04.12.2024 | Böllensee Apotheke, Rüsselsheim, Wilh.-Sturmfels-Str. 18      | 06142/62110   |
| 05.12.2024 | Berchermann'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberst. Str. 63        | 06157/82071   |
|            | Hermis-Apotheke, Zwingenberg, Bahnhofstr. 4                   | 06251/73006   |
| 06.12.2024 | Apotheke am Markt, Groß-Gerau, Elisabethenstr. 3              | 06152/711100  |
|            | St. Hildegardis-Apotheke, Gernsheim, Magdalenenstr. 65        | 06258/3319    |
| 07.12.2024 | Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34              | 06150/10910   |
|            | Sonnen Apotheke, Rüsselsheim, Berliner Str. 5                 | 06142/41917   |
| 08.12.2024 | Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19               | 06152/92280   |
|            | Engel Apotheke, Bickenbach, Darmstädter Str. 11               | 06257/2958    |
|            | Smart Apotheke, Rüsselsheim, Alzeyer Str. 11                  | 06142/4970030 |
|            | Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51                  | 06245/90180   |
| 09.12.2024 | Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156      | 06155/62044   |
|            | Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a                   | 06152/2756    |
|            | Punkt Apotheke, Rüsselsheim, Im Reis 31                       | 06142/32261   |
| 10.12.2024 | Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6                           | 06152/55721   |
|            | Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8                 | 06157/9459888 |
|            | Böllensee Apotheke, Rüsselsheim, Wilh.-Sturmfels-Str. 18      | 06142/62110   |
| 11.12.2024 | Schindler Apotheke, Wolfskehlen, Lise-Meitner-Str. 8          | 06158/9413245 |
|            | Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28          | 06157/2453    |
|            | Punkt Apotheke, Rüsselsheim, Im Reis 31                       | 06142/32261   |
| 12.12.2024 | Rochus-Vital Apoth. im Globus, Rüsselsheim, Am Steinmarkt 1   | 06142/961950  |
| 13.12.2024 | Rosen Apotheke, Rüsselsheim, Haßlocher Str. 34                | 06142/62381   |
|            | Neue Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 50                    | 06245/99903   |
| 14.12.2024 | Löwen-Apotheke, Dornheim, Bahnhofstr. 7                       | 06152/59696   |
|            | Kreis Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Hauptstr. 25               | 06257/2226    |
| 15.12.2024 | Apotheke Büttelborn, Mainzer Str. 6                           | 06152/55721   |
|            | Mühlen Apotheke, Pfungstadt, Mühlstr. 53                      | 06157/7676    |
|            | Igel-Apotheke, Trebur, Alt-Astheim 12                         | 06147/7371    |
| 16.12.2024 | Apotheke auf Esch, Groß-Gerau, Bernhardt-Lüdecke-Str. 6       | 06152/54081   |
|            | Sonnen Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Alte Bergstr. 79           | 06257/64264   |
|            | Sonnen Apotheke, Rüsselsheim, Berliner Str. 5                 | 06142/41917   |
| 17.12.2024 | Wolfsberg Apotheke, Nauheim, Waldstr. 49                      | 06152/660188  |
| 18.12.2024 | Grafen-Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Landstr. 51-53      | 06150/51377   |
|            | Ring Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Am Grundweg 10              | 06257/84366   |
|            | Avicenna Apotheke, Rüsselsheim, Bahnhofstr. 38                | 06142/3306954 |
| 19.12.2024 | Kirschberg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 156      | 06155/62044   |
|            | Rathaus-Apotheke, Groß-Gerau, Frankfurter Str. 1              | 06152/910739  |
|            | Sonnen-Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 24              | 06157/2230    |
| 20.12.2024 | Berchermann'sche Apotheke, Pfungstadt, Eberst. Str. 63        | 06157/82071   |
|            | Engel Apotheke, Weiterstadt, Darmstädter Str. 34              | 06150/10910   |
|            | Europa Apotheke, Rüsselsheim, Löwenstr. 27                    | 06142/67111   |
| 21.12.2024 | Bären-Apotheke im Helvetia-Parc, Groß-Gerau, Helvetiastr. 5   | 06152/1875740 |
|            | Rolands Apotheke, Pfungstadt-Hahn, Kirchweg 8                 | 06157/9459888 |
|            | MedVital Apotheke, Weiterstadt, Rudolf-Diesel-Str. 26A        | 06151/864600  |
| 22.12.2024 | Rhein-Apotheke, Bibbesheim, Gernsheimer Str. 29               | 06258/98120   |
|            | Linden-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 33a             | 06152/4317    |
|            | Engel Apotheke, Seeheim-Jugenheim, Bergstr. 14                | 06257/81256   |
|            | Adam Apotheke, Rüsselsheim, Adam-Opel-Str. 59-61              | 06142/965300  |
| 23.12.2024 | Spitzweg-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 19         | 06155/87850   |
|            | Rathaus-Apotheke, Trebur, Hauptstr. 50                        | 06147/439     |
|            | Stadt Apotheke, Zwingenberg, Darmstädter Str. 32              | 06251/73021   |
| 24.12.2024 | Apotheke am Gesundheitszentrum Goddelau, Frh.-v.-Stein Str. 9 | 06158/915097  |
|            | Rolands Apotheke, Pfungstadt, Frankensteiner Str. 28          | 06157/2453    |
|            | Michaelis Apotheke, Rüsselsheim, Feuerbachstr. 18             | 06142/53660   |
| 25.12.2024 | Altrhein-Apotheke Stockstadt, Oberstraße 4                    | 06158/83444   |
|            | Löwen Apotheke, Pfungstadt, Eberstädter Str. 40               | 06157/2939    |
|            | Apotheke Worfelden, Büttelborn, Neustr. 31a                   | 06152/2756    |
|            | Aeskulap Apotheke, Rüsselsheim, Aug.-Bebel-Str. 52            | 06142/62911   |
| 26.12.2024 | Linden-Apotheke, Crumstadt, Friedrich-Ebert-Straße 31         | 06158/86201   |
|            | Falken-Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 6            | 06155/2933    |
|            | Löwen Apotheke, Rüsselsheim, Am Löwenplatz 15                 | 06142/61626   |
| 27.12.2024 | Brunnen Apotheke, Pfungstadt, Am Römer 1                      | 06157/990619  |
|            | Löwen-Apotheke, Groß-Gerau, Darmstädter Str. 19               | 06152/92280   |
|            | Brückweg Apotheke, Rüsselsheim, Am Brückweg 21                | 06142/62595   |
| 28.12.2024 | Gänse-Apotheke, Trebur-Geinsheim, Treburer Str. 7             | 06147/7995    |
|            | Axus Apotheke, Rüsselsheim, Marktstr. 6-8                     | 06142/4082828 |
| 29.12.2024 | Linden Apotheke, Griesheim, Wilh.-Leuschner-Str. 48           | 06155/2350    |
| 30.12.2024 | Viktoria-Apotheke im Ecenter, Groß-Gerau, Mainzer Str. 50     | 06152/94890   |
| 31.12.2024 | Melibokus Apotheke, Alsbach-Hähnlein, Hauptstr. 7             | 06257/93310   |
|            | Smart Apotheke, Rüsselsheim, Alzeyer Str. 11                  | 06142/4970030 |
|            | Liebig Apotheke, Biblis, Darmstädter Str. 51                  | 06245/90180   |

Termine soweit sie zu Redaktionsschluss bekannt waren

## 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 • Groß-Zimmern  
 Tel: (0 60 71) 4 28 25 • www.matratzenwelt.net

Offen: Mo.-Fr. 10 - 18 Uhr • Sa. 10 - 16 Uhr

# Lecker essen an Weihnachten

So nimmt man nicht zu

Die Weihnachtszeit ist in Sachen Ernährung nicht gerade besonders gesund. Plätzchen, fettiger Braten und Glühwein sorgen dafür, dass die Waage nach den Feiertagen oft mehr anzeigt als zuvor. Dabei lassen sich die ärgerlichen Weihnachtspfunde vermeiden, ohne auf Genuss zu verzichten.

## Genuss ist Balsam für die Seele

Zu Weihnachten gehört geselliges Beisammensein im Familien- und Freundeskreis, gepaart mit üppigem Festessen und leckerer Weihnachtsbäckerei für viele einfach dazu. So kennen und lieben wir es. Die Reue kommt dann oft nach den Feiertagen, wenn sich die Weihnachtsschlemmerei am Umfang von Bauch und Hüfte bemerkbar macht. „Man muss nicht gleich auf geliebte Weihnachtsrituale und gutes Essen verzichten, um die gefährdete Gewichtszunahme zu verhindern. Im Gegenteil: Weihnachten ist auch Balsam für unsere Seele. Geselligkeit macht glücklich, Rituale beruhigen und gemeinsamer Genuss verbindet“, sagt Dr. Ursula Marschall, Leitende Medizinerin bei der BARMER. Deshalb wäre es falsch, an Weihnachten am Genuss zu sparen. Das ist auch gar nicht notwendig, denn es gibt viele Tipps und Rezepte für ein leckeres, festliches und zugleich gesundes Weihnachtsmahl. Und auch die Weihnachtsbäckerei muss nicht zu kurz kommen. Ohnehin ist es kein Problem, sich an den Weihnachtstagen etwas zu gönnen, wenn man ansonsten auf gesundes und vollwertiges Essen achtet.

## Köstlich und gesund kochen

Köstlich und gesund an Weihnachten zu kochen, ist gar nicht so schwer. Eine zentrale Rolle für eine gesunde Ernährung spielen frisches Obst und Gemüse. Je bunter die verschiedenen Sorten, desto besser. Dabei sollte das Gemüse nicht völlig verkocht in Form fader Erbsen und Möhren nur als Alibi neben dem Fleisch den Tellerrand zieren. Gemüse kann man frisch, lecker und farbenfroh beispielsweise

im Wok oder in der Pfanne knackig kurz anbraten. Auch eine frische Pilzpfanne schmeckt lecker. „Gewürze zum Abrunden leckerer Gemüsegerichte gibt es genug. Dazu zählen Curry und italienische oder heimische Kräuter. Curcuma und Knoblauch wirken entzündlich, Chili ist gut für den Stoffwechsel, Rosmarin hat eine beruhigende Wirkung und Petersilie fängt die sogenannten freien Radikale ein“, so Marschall. Richtig zubereitet fällt es dann gar nicht mehr auf, dass man etwas Gesundes isst und davon gern auch etwas mehr. Dafür kann die Portion Fleisch etwas kleiner ausfallen und man wird trotzdem satt. Eine sehr gute Alternative ist auch Fisch statt Fleisch. Wenn man die Braten- oder Fischsauce statt mit Sahne mit Gemüsebrühe abschmeckt, spart man außerdem weitere Kalorien. Zum Nachtisch eignet sich frisches Obst, gern auch in Joghurt passiert.

## Gesunde Plätzchen an Weihnachten

Zur Weihnachtszeit gehört auch köstliches Weihnachtsgebäck. Auch darauf braucht man nicht zu verzichten. In Zimtsternen, Anisplätzchen oder Lebkuchen stecken gesunde Weihnachtsgewürze. Auch Nüsse, Trockenfrüchte oder Haferflocken sind als Zutaten für Plätzchen sehr gut geeignet. Etwa ein Drittel weniger Zucker als im Rezept angegeben schadet dem Geschmack zudem meist nicht. „Nüsse enthalten gesunde Fettsäuren und Eiweiße und haben einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel. Zimt kann den Kreislauf und die Durchblutung anregen, Anis hat eine schleimlösende Wirkung. Kardamom wiederum ist gut für den Magen. Allerdings sollte man es mit dem Würzen auch nicht übertreiben. Jeweils eine Messerspitze ist gut, in rauen Mengen können die meisten Gewürze wiederum gesundheitsschädlich sein“, betont Marschall. Mit Blick auf die Weihnachtspfunde weniger geeignet sind Rezepte mit Marzipan, Alkohol, süßer Marmela-



Foto: AdobeStock

den- oder Cremefüllung oder Schokoladenüberzug. Außerdem sollte man den prall gefüllten Teller mit Plätzchen und Süßigkeiten nicht den ganzen Tag auf dem Tisch stehen lassen. Das verleitet zu sehr zum ständigen Naschen. Lebkuchen und Stollen besser in kleine Stücke schneiden. Das hat den Effekt, dass man öfter zugreifen muss und sich schneller zufrieden gibt beziehungsweise mit dem Essen aufhört. Wer es dann noch schafft, dass ein oder andere

Glas Wein oder Glühwein weniger zu trinken, kann das Weihnachtsfest unbeschwert genießen. Ohne schlechtes Gewissen beim Gedanken an die Anzeige auf seiner Waage. Übrigens: Wer mag, kann sich bei einem Spaziergang mit der Familie gemeinsam Gedanken darübermachen, ob das neue Jahr nicht auch eine gute Gelegenheit ist, wieder mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

(Quelle: BARMER)

## Hätten Sie's gewusst? Können Kinder wirklich einen Zuckerschok bekommen?



Wenn Kinder zu viel Zucker essen, werden sie hyperaktiv und können ADHS bekommen. Kaum ein Mythos hält sich seit einigen Jahrzehnten so hartnäckig wie dieser. Er reicht zurück bis in die 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts und fußt mutmaßlich auf einer Theorie des kalifornischen Arztes Benjamin Feingold. Gestützt durch einzelne Fallbeobachtungen kam er zu dem Schluss, dass Lebensmittelzusätze wie künstliche Aromen und Farbstoffe zu Hyperaktivität führen können. Auch Zucker geriet dabei als schädlicher Stoff ins Visier. Der Mediziner entwickelte daraufhin die sogenannte Feingold-Diät. Auch wenn sie bis heute noch Anhänger findet, haben zahlreiche Studien längst wissenschaftlich ergeben, dass Zucker nicht hyperaktiv macht. So fand etwa im Jahr 1996 die Übersichtsarbeit „Hyperactivity: is candy causal?“ mit zwölf Studien keinen Beleg für die Hypothese. Weder bei Kindern mit oder ohne ADHS führte Zuckerkonsum demnach zu Verhaltensauffälligkeiten. Andere Studien unterstreichen dies. Auch wenn Zucker bei Kindern also nicht zum Zuckerschok führt, ist ein maßvoller Konsum dennoch dringend angeraten. Denn dass zu viel Zucker anderweitig schädlich sein kann, ist unbestritten.

(Ursula Marschall, Leitende Medizinerin bei der BARMER)

Foto: AdobeStock

## 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

## 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



## Theater-Höhepunkte im Advent

BüchnerBühne lädt zum „Best-Of“-Programm

Weil 's so schön war! Mit „Babylon bei Nacht“ und „Bezahlt wird nicht“ kommen die beiden erfolgreichsten Theaterinszenierungen der Büchner-Bühne in diesem Jahr in der Adventszeit noch einmal auf den Spielplan. Mit „Nur das Beste!“ ist außerdem in der Weihnachtswoche eine bunte Revue an Loriot-Sketchen zu erleben.

„Babylon bei Nacht“ ist ein Musiktheater ohne gesprochene Worte - mit Originalliedern von Christian Suhr im Stil der 20er Jahre, die bekannte und weniger bekannte Chansons zitieren und in neuen Arrangements präsentieren. Die musikalische Zeitreise in die goldenen Zwanziger Jahre entführt in das Berliner Café Größenwahn. Dort begegnen sich 1920 zahlreiche Künstler von Rang und Namen und solche, die von beidem träumen. In der Zwischenkriegszeit ist für viel Unterhaltung gesorgt und erlaubt ist, was gefällt. Während der euphorischen kulturellen Blütezeit der Weimarer Republik wird das herannahende Unheil des deutschen Faschismus allerdings bereits sichtbar.

Für die beiden Vorstellungen am Freitag, 6. Dezember und Samstag, 7. Dezember gibt es Karten im Vorverkauf.

Mit „Bezahlt wird nicht!“ hat das Riedstädter Theater ein Bühnenwerk mit starkem Bezug zu unserer aktuellen gesellschaftlichen Lage im Repertoire. Aus Wut über die sprunghafte Erhöhung der Lebensmittelpreise entschließen sich Antonia und Margherita, den Supermarkt zu plündern. Zu Hause verstecken sie die Waren vor ihren Ehemännern. Als die Polizei beginnt, die Wohnungen zu durchsuchen, wird es brenzlig. Ein rasantes Verwirrspiel beginnt. Die Komödie über explodierende Inflationsraten, Wirtschaftskrisen und Politikerlügen ist eine hochkomische Mischung aus Stegreifkomödie und politischer Utopie. Die sozialkritische Farce des italienischen Literatur-Nobelpreisträgers Dario Fo kommt am Freitag, 13. Dezember und Samstag, 14. Dezember noch einmal auf die Bühne zurück.

Der beliebte Humorist Vicco von Bülow, besser bekannt unter dem Namen Loriot, ist bis heute für seinen unsere Kultur prägenden Humor und seine höchst amüsanten, präzisen Sketche berühmt. Noch vor seinem

Tod 2011 gestattete er der damals frisch gestarteten BüchnerBühne persönlich, seine Werke aufzuführen – als „Anschubhilfe sozusagen“. Mit verschiedenen Programmen gehört Loriot damit auch zu den Klassikern des Riedstädter Theaters. Das „Weihnachts-Special“ trägt den Titel „Loriot: Nur das Beste!“. Für die beiden Aufführungen am Freitag, 20. Dezember und Samstag, 21. Dezember wird dringend die Nutzung des Vorverkaufs empfohlen.

Der Spielplan wird ergänzt um eine weitere Buchvorstellung: Im „Club der Dichter“ geht es diesmal um den Roman „Das unbekannte Universum“ von Thomas Hohn. Das Buch handelt vom Spätmittelalter in Europa: Andersdenkende werden verfolgt, es gibt blutige Auseinandersetzungen. Ein junger Mönch, der als „Meister Eckhart“ in die Geschichte eingehen wird, wagt ein kühnes und ungeheuerliches Abenteuer. Er sucht die Erkenntnis, will mehr wissen, als erlaubt ist. Doch seine Widersacher wollen ihn stoppen, mit Intrigen, Verleumdung und der Macht der Inquisition. Thomas Hohn lässt in diesem packenden Mittelalter-Thriller den Philosophen und Mystiker Eckhart lebendig werden und erzählt eine mitreißende und berührende Geschichte über Liebe, Verlust und Genialität.

Die Lesung startet um 11:00 Uhr, bereits ab 10:00 Uhr gibt es ein Frühstücksangebot.

Aufführungen im Theater (Kirchstraße 16, Riedstadt-Leeheim) beginnen immer um 19:30 Uhr. Das Theatercafé öffnet bereits ab 18:30 Uhr. Auch nach dem Bühnenprogramm steht der gemütliche Raum für die Gäste zur Verfügung. Theaterkarten kosten in der Regel 18 Euro im Vorverkauf und 20 Euro an der Abendkasse. Beim Club der Dichter wird ein Eintrittspreis von 9 Euro (VVK 7 Euro) erhoben.

Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen sind auf der Homepage des Vereins [buechnerfindstatt.de](http://buechnerfindstatt.de) nachzulesen. Über diese Website können auch Tickets online bestellt, bezahlt und direkt zuhause ausgedruckt werden. Außerdem sind dort die verschiedenen örtlichen und regionalen Vorverkaufsstellen (über Reservix) zu erfahren.

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

**MK-HOLZBAU GMBH · Michael Käßmann**  
Tel. 061 58 185688 · Fax 061 58 7472160 · Mobil 01 78 6767214  
E-Mail: [mk-holzbaugmbh@t-online.de](mailto:mk-holzbaugmbh@t-online.de)

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

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

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

**Besuchen Sie unsere BäderGalerie!**

**IHR KÜCHEN PARTNER im Ried**

**Küchenstudio**

**...meine Küche**

Robert-Bunsen-Str. 11  
64579 Gernsheim

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

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

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

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

- Gewerbekühlung
- Industriekühlung
- Klimaanlage
- Wärmepumpen

**Kälte- Klima- Wärmepumpen GmbH**  
Horst Fabritius & Christian Kürschner

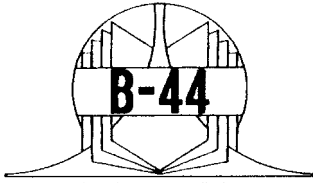
Römerstraße 20 · 64560 Riedstadt  
Tel. 0 61 58 / 97 50 97 · Fax 0 61 58 / 97 50 98  
[kontakt@hermesdorf-klima.de](mailto:kontakt@hermesdorf-klima.de)  
[www.hermesdorf-klima.de](http://www.hermesdorf-klima.de)

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

**MITSUBISHI FUJITSU Panasonic**

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

## 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

Game 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 - 17.00 Uhr  
Sa. 7.30 - 12.30 Uhr

## 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

www.forum-magazin.de



# 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.

### 30. NOVEMBER 2024

- Crumstadt; Gaststätte „Turnhalle Crumstadt“, 14.00 - 18.00 Uhr, Geflügelausstellung RGZV Crumstadt.
- Crumstadt; Parkplatz Volkshaus, 14.00 - 22.00 Uhr, Weihnachtsmarkt (Adventszauber), ASC Crumstadt.

### SONNTAG, 1. DEZEMBER 2024

#### 1. ADVENT

- Goddelau; Nikolauswanderung, Odenwaldklub Goddelau.
- Crumstadt; Gaststätte „Turnhalle Crumstadt“, 10.00 - 17.00 Uhr, Geflügelausstellung RGZV Crumstadt.
- Crumstadt; Parkplatz Volkshaus, 12.00 - 19.00 Uhr, Weihnachtsmarkt (Adventszauber), ASC Crumstadt.
- Leeheim; Ev. Kirche, 15.00 Uhr, Weihnachtsmarkt, Arbeitsgemeinschaft Weihnachtsmarkt Leeheim.
- Gernsheim; Kulturinsel, 19.30 Uhr, Fado-Abend mit Live-Musik.
- Wolfskehlen; Bürgerhaus, 10.00 Uhr, CleanUp, RhineCleanUp Gruppe Riedstadt.
- Gernsheim; Kulturinsel, 19.30 Uhr, Fado-Abend.
- Darmstadt; Centralstation, 11.30 + 15.00 Uhr, Fredrik Vahle mit Dietlind Grabe-Bolz und Gruppe, ab 3 Jahren.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 15.00 Uhr, die stromer „Der Waschlapendieb“, ab 4 Jahren.

### MONTAG, 2. DEZEMBER 2024

- Goddelau; Rathaus, 19.00 Uhr, Sitzung des Umwelt-, Bau- und Verkehrsausschusses.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Themencafé Seelemols un Hait, „Atempause“.
- Groß-Gerau; Kulturcafé, 19.30 Uhr, KlangRaum Kulturcafé Jam Session.

### DIENSTAG, 3. DEZEMBER 2024

- Goddelau; Rathaus, 19.00 Uhr, Sitzung des Haupt-, Finanz- und Wirtschaftsausschusses.
- 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.

### MITTWOCH, 4. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.

- Stockstadt; MAZ, 10.30 - 12.30 Uhr, KrabbelMAZ für Kinder bis 12 Monaten.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Silje Nergaard & Espen Berg (Jazz).

### DONNERSTAG, 5. DEZEMBER 2024

- Stockstadt; MAZ, 11.00 Uhr, Still- und Beikostberatung, mit Terminvereinbarung.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Trommelgruppe „Vitambo“.
- Groß-Gerau; Kulturcafé, 15.00 Uhr, „Auf die Plätzchen fertig los!“ Mitmachkonzert für Kinder ab 3 Jahren.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Suchtpotenzial „Ballabed forever“.
- Darmstadt; Centralstation, 21.00 Uhr, In der BAR mit DJ Rocco.

### FREITAG, 6. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; Altes Rathaus, 16.00 Uhr, Der Nikolaus kommt, Förderverein für Heimat und Geschichte Crumstadt im Ried e.V.
- Crumstadt; Heimatmuseum, 16.00 Uhr, Ausstellung „Historischer Rundgang durch das alte Crumstadt“ (bis Mai 2025), Förderverein für Heimat und Geschichte Crumstadt im Ried e.V.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Babylon bei Nacht“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining, auf Anfrage, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Groß-Gerau; Kulturcafé, 20.00 Uhr, Auror DeMeehl „Here comes Sandra Claus“.
- Darmstadt; Centralstation, 18.30 Uhr, Lichterschlacht Slam-Talente U20.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Wenn wir das früher gewusst hätten...“.

### SAMSTAG, 7. DEZEMBER 2024

- Goddelau; BüchnerHaus, 13.00 - 20.00 Uhr, Weihnachtsmarkt, Verkehrs- und Verschönerungsverein 1954 Goddelau e.V.
- Erfelden; Kirchgarten, 15.00 Uhr, Erfelder Adventsmarkt, Kerweverein Erfelden.
- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Babylon bei Nacht“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.

- Groß-Gerau; Kulturcafé, 18.30 Uhr, „Kult“-Spieleabend „Advent Edition“, ab 16 Jahren.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Swing Night live mit Gramophonics.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Heidelberger Hardchor.
- Darmstadt; Centralstation, 22.30 Uhr, Megahits.

### SONNTAG, 8. DEZEMBER 2024

#### 2. ADVENT

- Goddelau; Jugendhaus, 19.00 Uhr, Krimilesung(en) mit Ralf Schwob & Dieter Stiewi, Jugendhaus Goddelau, StRiedKULT-Klub, Kulturbüro.
- Leeheim; BüchnerBühne, 11.00 Uhr, Club der Dichter: „Das undenkbare Universum“ von Thomas Hohn.
- Leeheim; Heinrich-Bonn-Halle, 14.00 Uhr, VdK-Weihnachtsfeier, VdK Ortsverband Leeheim.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 11.00 Uhr, Cahry Landzettel „Jedz hammer die Bescherung“.
- Darmstadt; Centralstation, 17.00 Uhr, Ginzburg Dynastie, Abschlusskonzert der Jüdischen Kulturwoche.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 19.30 Uhr, Brothers in Arms (Dire Straits Tribute).

### MONTAG, 9. DEZEMBER 2024

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Themencafé Seelemols un Hait, „Atempause“.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Auf eine Currywurst mit Gregor Gysi.

### DIENSTAG, 10. DEZEMBER 2024

- Goddelau; Rathaus, 19.00 Uhr, Sitzung des Haupt-, Finanz- und Wirtschaftsausschusses.
- 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.

### MITTWOCH, 11. DEZEMBER 2024

- Riedstadt; 19.30 Uhr, Stammtisch von Bündnis 90/ Die Grünen.
- Crumstadt; Altes Rathaus, 15.00 Uhr, Vorlesestunde der Bücherei, ab 4 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten, bitte Sitzkissen mitbringen, Städtische Bücherei in Riedstadt.

### ORTSGERICHE RIEDSTADT

Ortsgerichte sind Hilfsbehörden der hessischen Justiz. Sie erfüllen nach dem Hessischen Ortsgerichtsgesetz (OGG) verschiedene Aufgaben auf dem Gebiet der freiwilligen Gerichtsbarkeit und des Schätzungswesens. So werden Beglaubigungen von Unterschriften und Abschriften vorgenommen oder Sterbefallanzeigen bearbeitet, um so den Betroffenen den Weg zum Amtsgericht zu ersparen. Wer eine Angelegenheit durch das Ortsgericht klären möchte, kontaktiert bitte den Ortsgerichtsvorsteher des eigenen Stadtteils und vereinbart einen persönlichen Termin.

### Goddellau-Crumstadt

(gemeinsamer Schiedsgerichtsbezirk)  
**Christian Ziegler, Tel.: 06158 9719152**  
Schiedsmann in Goddelau und Crumstadt,  
Stellvertreter in Erfelden

**Matthias Thurn, Tel.: 06158 976699**  
Schiedsmann in Leeheim-Wolfskehlen,  
Stellvertreter in Goddelau-Crumstadt

### Erfelden

**Manfred Marek, Tel.: 06158 6667**  
Schiedsmann in Erfelden,  
Stellvertreter in Leeheim-Wolfskehlen

**Christian Ziegler, Telefon: 06158 9719152**  
Schiedsmann in Goddelau und Crumstadt,  
Stellvertreter in Erfelden

**Leeheim-Wolfskehlen**  
(gemeinsamer Schiedsgerichtsbezirk)  
**Matthias Thurn, Tel.: 06158 976699**  
Schiedsmann in Leeheim-Wolfskehlen,  
Stellvertreter in Goddelau-Crumstadt  
**Manfred Marek, Tel.: 06158 6667**  
Schiedsmann in Erfelden,  
Stellvertreter in Leeheim-Wolfskehlen

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.
- Stockstadt; MAZ, 9.00 - 12.00 Uhr, Schwangerenberatung, donum vitae Darmstadt, mit Terminvereinbarung.
- Stockstadt; MAZ, 10.30 - 12.30 Uhr, KrabbelMAZ für Kinder bis 12 Monaten.

#### DONNERSTAG, 12. DEZEMBER 2024

- Goddelau; Büchernerhaus Kunstgalerie, 19.00 Uhr, Weihnachtliche Autorenlesung mit Nicole Knoblauch „Weihnachtspost im kleinen Cottage“, Städtische Bücherei in Riedstadt.
- Wolfskehlen; Bürgerhaus, 19.00 Uhr, Sitzung der Stadtverordnetenversammlung.
- Stockstadt; MAZ, 11.00 Uhr, Still- und Beikostberatung, mit Terminvereinbarung.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Götz Alsmann (Jazzschlager).
- Darmstadt; Centralstation, 21.00 Uhr, In der BAR mit Unicorn Crew.

#### FREITAG, 13. DEZEMBER 2024

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Bezahlt wird nicht“.
- Wolfskehlen; Bürgerhaus, 17.00 Uhr, Weihnachtsfeier der BRSG-Riedstadt.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 19.00 Uhr, Glühweinanstich, Verkehrs- und Verschönerungsverein 1998 Wolfskehlen e.V.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining, auf Anfrage, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Götz Alsmann (Jazzschlager).
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Jürgen becker „Deine Disco - Geschichte in Scheiben“.

#### SAMSTAG, 14. DEZEMBER 2024

- Erfelden; TV Halle, 15.00 Uhr, Kinderweihnachtsfeier, TV Erfelden 1899 e.V.
- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Bezahlt wird nicht“.
- Wolfskehlen; ev. Kirche, 13.00 Uhr, Weihnachtsmarkt „rund um die Kersch“; 18.00 Uhr Live-Musik mit Les Clochards, Verkehrs- und Verschönerungsverein 1998 Wolfskehlen e.V.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Groß-Gerau; Kulturcafé, 20.00 Uhr, Feuerzeit (Rammstein Hommage).
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Sia Korthaus „Oh Pannenbaum - wie schräg hängt dein Lametta“.
- Darmstadt; Centralstation, 22.30 Uhr, 2000er Party.

#### SONNTAG, 15. DEZEMBER 2024

##### 3. ADVENT

- Riedstadt; Karlswörth über Schusterwörth zum Kornsand, 11.00 - 15.00 Uhr, DLRG Rheinschwimmen, DLRG Ortsgruppe Leeheim
- Darmstadt; halbNeun Theater, 19.30 Uhr, Kabbaratz „Hoffmanns Erzählungen - Wendler kommentiert“.

#### MONTAG, 16. DEZEMBER 2024

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Themencafé Seelemols un Hait, „Atempause“.
- Groß-Gerau; Kulturcafé, 19.30 Uhr, KlangRaum Kulturcafé Jam Session.

#### DIENSTAG, 17. DEZEMBER 2024

- 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.

#### MITTWOCH, 18. DEZEMBER 2024

- Crumstadt; Fr.-Ebert-Straße 91, 15.00 - 17.00 Uhr, Die Tafel - Riedstadt.
- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 10.00 - 12.00 Uhr, Bewegungsgruppe, „Atempause“.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, triosence (Jazz).

#### DONNERSTAG, 19. DEZEMBER 2024

- Stockstadt; MAZ, 9.00 - 11.00 Uhr, fem:st:art – Berufliche Zukunft gestalten, mit Terminvereinbarung, Frauenzentrum Rüsselsheim.
- Stockstadt; Kulturraum/Altrheinhalle, 19.30 Uhr, Trommelgruppe „Vitambo“.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Fiddler's Green (Irish Independent Speedfolk).
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Stephan Bauer „Weihnachten fällt aus! Josef gesteht alles!“

#### FREITAG, 20. DEZEMBER 2024

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Nur das Beste! - Loriot“.
- Stockstadt; MAZ, 11.00 Uhr, Still- und Beikostberatung, mit Terminvereinbarung.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining, auf Anfrage, SKG Stockstadt - Biebesheim.

- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Mädness & Döll (Deutsch-Rap), anschl. Party.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Uli Masuth „Lügen und andere Wahrheiten“.

#### SAMSTAG, 21. DEZEMBER 2024

- Leeheim; BüchnerBühne, 19.30 Uhr, „Nur das Beste! - Loriot“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Groß-Gerau; Kulturcafé, 20.00 Uhr Hans Gerzlich „Ihr Sünderlein kommet“.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Gretchens Antwort (A Cappella).
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Heinz Gröning „Verschollen im Weihnachtsstollen“.
- Darmstadt; Centralstation, 22.30 Uhr, Disco Boys.

#### SONNTAG, 22. DEZEMBER 2024

##### 4. ADVENT

- Leeheim; BüchnerBühne, 18.00 Uhr, Absinto Orkestra.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 15.00 Uhr, Clown Otsch „Das Fest“, ab 4 Jahren.
- Darmstadt; Centralstation, 20.00 Uhr, Denis Wittberg mit seinen Schellack-Solisten (20er/30er Jahre).

#### MONTAG, 23. DEZEMBER 2024

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Themencafé Seelemols un Hait, „Atempause“.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Ich find's schön, wenn der Baum brennt“.

#### DIENSTAG, 24. DEZEMBER 2024

##### HEILIG ABEND

- Leeheim; Heimatmuseum, 10.00 Uhr, Heubündelausgabe, Heimat- und Geschichtsverein Leeheim e.V.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Ich find's schön, wenn der Baum brennt“.

#### MITTWOCH, 25. DEZEMBER 2024

##### 1. WEIHNACHTSFEIERTAG

- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Kabbaratz „Ich find's schön, wenn der Baum brennt“.

- Darmstadt; Centralstation, 20.30 Fifty/Fifty Party.

#### FREITAG, 27. DEZEMBER 2024

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Aktivierungsgruppe, „Atempause“.
- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 17.00 Uhr, Jugendtraining, auf Anfrage, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Pfund (Rock-Cover).
- Darmstadt; Centralstation, 21.00 Uhr, In der BAR mit dem Neuzeit Soundsystem.

#### SAMSTAG, 28. DEZEMBER 2024

- Stockstadt; Kegelbahn/Altrheinhalle, 11.00 Uhr, Heimspiele, SKG Stockstadt - Biebesheim.
- Darmstadt; Centralstation, 11.30 + 15.00 Uhr, Theaterhaus Alpenrod „Das Neinhorn“, ab 3 Jahren.
- Darmstadt; halbNeun Theater, 20.30 Uhr, Holger Paetz „So schön war's noch selten“.
- Darmstadt; Centralstation, 22.30 Uhr, Hits in the Mix.

#### SONNTAG, 29. DEZEMBER 2024

- Goddelau; Abschlusswanderung, Odenwaldklub Goddelau.
- Darmstadt; Centralstation, 11.30 + 15.00 Uhr, Theaterhaus Alpenrod „Das Neinhorn“, ab 3 Jahren.
- Darmstadt; Centralstation, 21.00 Uhr, In der BAR mit Burgermeister.

#### MONTAG, 30. DEZEMBER 2024

- Erfelden; Stiftung Soziale Gemeinschaft, 14.30 - 16.30 Uhr, Themencafé Seelemols un Hait, „Atempause“.

#### DIENSTAG, 31. DEZEMBER 2024

##### SILVESTER

- Goddelau; Bürgertreff, 20.00 Uhr, Spielabend, Schachclub Goddelau.
- Leeheim; Obstanlage, 16.00 Uhr, Baumbinden im Vereinsgarten, Obst- und Gartenbauverein Leeheim.
- Darmstadt; Centralstation, 21.00 Uhr, silvesterparty für best Ager (bis 3 Uhr)
- Darmstadt; Centralstation, 22.00 Uhr, Silvestersause..

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

**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](mailto:Info@Sichert-GG.de)



**Anzeigenschaltung**  
**Angelika Giesche**  
**Tel. 06155 8774545**

## 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

## zum Grundstein

Feldstr. 14  
65468 Hessenaue  
Das Gasthaus im Dorfgemeinschaftshaus  
Tel. 0172 / 611 977 8

Mit Freunden oder Familie

## Gänseessen

uff de Hessenaue bis zum 26. Dezember

**Ganze Gans**  
gefüllt mit Finsel  
für 4 Personen



**Gänsemix**  
1 Gänsekeule  
1/2 Gänsebrust



**Gänsebrust**  
**Gänsekeule**



Alle Gänsegerichte servieren wir mit:  
Maronensoße, Rotkohl, Kartoffelklöße, Semmelknödel.

Bestellen Sie noch heute zum Termin Ihrer Wahl.  
Ob bei Abholung oder im Lieferservice.  
Bis zum 26. Dezember 2024, 10 Uhr Vormittag.  
Solange der Vorrat reicht.

*Das Gestern ist fort, das Morgen nicht da, also lebe heute.*

[www.zumgrundsteinhessenaue.de](http://www.zumgrundsteinhessenaue.de) insta: zumgrundsteinhessenaue

## „Ihr Sünderlein kommet“

Kabarett mit Hans Gerzlich im Kulturcafé Groß-Gerau

O du fröhliche Weihnachtsfeier: Man weiß vorher, wie sie ausgeht - kann sich aber hinterher nicht mehr dran erinnern.

Alle Jahre wieder festliches Abendessen, Schrottwichteln, Dessert, erste Kleckereien, Aufhebung der Tischordnung, erste Schnapsrunden, es erscheint der DJ, es folgt der Schwof. Am Schluss tanzt ein Teil der Belegschaft auf dem Tisch - der andere liegt darunter.

In Gerzlichs Firma war gestern Weihnachtsfeier, es ging (vom Himmel) hoch her - und er hat keinen Schimmer, wie und wo dieser unheilige Abend endete. Um so mehr beunruhigt ihn, dass sein Ehering nun verschwunden ist. In Gedanken rekonstruiert er noch einmal den gestrigen Abend: Da drüben saßen die Vertriebler, dort die Buchhaltung, daneben das Controlling. Und angeblich soll er gegen 0.45 Uhr mit der Jessica aus der Personalabteilung die Lokalität verlassen haben. Stimmt das wirklich?

Wer sagt das eigentlich? Und vor allem: Wo ist dieser verdammte Ehering?

Herz, Terz, Kerz und Scherz aus der Gerzlich GmbH & K.O. KG.



Ein pointengeschmückter Weihnachts Spaß am Samstag 21. Dezember 2024 um 20.00 Uhr im Kulturcafé Groß-Gerau. Frohes Fress & Guten Flutsch!

Nach Hans Gerzlichs überzeugendem Auftritt im Dezember 2023 wurde dem vielfachen Ruf nach einer Fortsetzung gefolgt und der beliebte Kabarettist gleich erneut engagiert. Der Eintritt beträgt 20,- Euro, ermäßigt 18,- Euro. Karten im Vorverkauf kosten 18,- Euro inkl. Vorverkaufsgebühr.

## Ihr Testament ermöglicht Großes

für die Kleinen. Helfen Sie Kindern chancengerecht aufzuwachsen. Das Deutsche Kinderhilfswerk setzt sich seit über 45 Jahren dafür ein.

Sprechen Sie uns an:  
Milena Feingold | 030 30 86 93-12  
feingold@dkhw.de  
[www.dkhw.de/gutes-hinterlassen](http://www.dkhw.de/gutes-hinterlassen)



## Feuchte Mauern 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!**

**Schimmelsanierung  
TÜV-zertifiziert**

**BSS Groß-Umstadt | mobil 0151 587 277 25  
Telefon 0 60 78 9 67 94 95 | [www.bss-100.de](http://www.bss-100.de)**



Du bist vielseitig interessiert und hoch motiviert Themen gemeinsam im Team zu lösen und voranzubringen? Am Frankfurter Flughafen suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/einen

- **SERVICETECHNIKER**
- **MECHATRONIKER**
- **ELEKTRONIKER**

M/W/D

#### DEINE AUFGABEN

- Mechanische Wartung, Reparatur und Instandhaltung aller tech. Einrichtungen, im Besonderen der vollautom. Sortieranlage
- Elektrische Fehlersuche, Austausch defekter Komponenten und Umbauarbeiten nach Plan
- Ersatzteilmanagement, Bereitstellen von Ersatz- und Verschleißteilen nach technischen Dokumentationen
- Produktionsbegleitung (Früh- / Nachtschicht) um ggf. Fehleranalysen bei Störungen durchführen zu können
- Überwachung gesetzlicher Prüfungen und Abnahme von Arbeiten durch Fremdfirmen

#### WAS DU MITBRINGST

- Abgeschlossene Berufsausbildung zum Mechatroniker oder Elektroniker sowie Berufserfahrung im Ausbildungsberuf
- Von Vorteil: SPS- (Troubleshooting und kleine Programmänderungen) Schweiß- / Pneumatik- / Hydraulikkenntnisse
- Bereitschaft zum Schichtdienst,

Verantwortungsbewusstsein, Engagement, Zuverlässigkeit und Flexibilität

- Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, Englischgrundkenntnisse, Führerschein der Klasse B

#### WAS WIR DIR BIETEN

- Eine unbefristete Anstellung in einem sicheren Arbeitsumfeld bei einem ausgezeichneten GREAT PLACE TO WORK®
- Gutes Betriebsklima und ein abwechslungsreiches Aufgabengebiet mit täglich neuen Herausforderungen
- Zahlreiche Benefits: Möglichkeit des Job-bike-leasings, vergünstigtes RMV-Ticket, subventionierte Mitarbeiterverpflegung, Mitarbeiterrabatte, etc.

Bewirb Dich jetzt mit Deinem Lebenslauf über [frahub.bewerbungen@dhl.com](mailto:frahub.bewerbungen@dhl.com) und werde eine:r von uns!



# e-netz Südhessen investiert in nachhaltige Versorgungssicherheit

Mehr als 63 Millionen Euro flossen in die Modernisierung des regionalen Stromnetzes

Etwa 63,5 Millionen Euro hat die e-netz Südhessen AG, der regionale Strom- und Gasnetzbetreiber der ENTEGA, allein in den vergangenen Jahren investiert, um ihr gesamtes Stromnetz für zukünftige Anforderungen zu rüsten und die Versorgungsqualität im Rhein-Main-Neckar-Raum auf gewohnt hohem Niveau zu halten.

Infogedessen schreiten der Ausbau und die Erneuerung des Niederspannungsnetzes der ENTEGA-Netztochter konsequent voran: Mehr als 19,5 Millionen Euro davon entfielen auf Baumaßnahmen in der Niederspannung.

Das Niederspannungsnetz ist die niedrigste Spannungsstufe im öffentlichen Verteilnetz. Kleinere Industriebetriebe, Gewerbe und Verwaltung sowie private Haushalte sind daran angeschlossen. Anders ausgedrückt: Bei der Niederspannung handelt es sich um den Haushaltsstrom, der beim Endverbraucher aus der Steckdose kommt – und das 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.

Und hier treibt der südhessische Netzbetreiber auch die Digitalisierung der Stromnetze weiter voran: Nach einer erfolgreichen Pilotphase von Januar 2023 bis Juli 2024 setzt der Verteilnetzbetreiber sein Digitalisierungsprojekt NeNa in der Nie-



derspannungsebene fort. Dies ist ein wichtiger Bestandteil der Zukunftsstrategie der e-netz Südhessen und ermöglicht es, den aktuellen Zustand von Verteilnetzabschnitten bis in die unterste Spannungsebene in Echtzeit abzurufen. Mit der verbesserten Beobachtbarkeit in der Niederspannung erhöht sich die Versorgungssicherheit: Eingesetzte Sensoren in Ortsnetzstationen liefern detaillierte Messdaten, aus denen sich potenzielle Überlastungen und Störungen frühzeitig erkennen und somit abwenden lassen. So kann die e-netz Südhessen ihr bestehendes Verteilnetz effizienter nutzen und den Net-

zaubau langfristig bedarfsgerecht planen.

## Zukunftsweisende Strategie

Um für die Energiewende relevante Daten in Ortsnetzstationen zu erheben, hat der südhessische Netzbetreiber ein zukunftsweisendes Strategiekonzept entwickelt. Es ist fortan möglich, große Datenmengen zu bündeln und umfangreiche Informationen über die Belastungszustände des Netzes und der Betriebsmittel in der Niederspannung zu erhalten. Die Messwerte können auf einer Software-Plattform erstmals mit der Netzstruktur, den Betriebsmitteln und den Anschlusspunkten der Verbrau-

cher zusammengeführt werden. Daraus entsteht ein so genannter Digitaler Zwilling, ein Abbild des Netzes – eine wichtige Voraussetzung für eine vorausschauende Planung.

„Mit der Digitalisierung der Stromnetze optimieren wir die Netzauslastung. Je besser die Auslastung, desto mehr Photovoltaikanlagen, elektrische Wärmepumpen und Ladepunkte für Elektrofahrzeuge können wir im anhaltenden Hochlauf sicher integrieren. Zusätzlich unterstützen uns die Projektergebnisse dabei, zukünftige gesetzliche Vorgaben umzusetzen, die für unsere Netzführung in der Niederspannung gelten“, sagt Ines Schultze, Vorstand der e-netz Südhessen. (PM)



## Meldungen für Sportgala 2025

Ehrung erfolgreicher Sportlerinnen und Sportler 2024

Auch im nächsten Jahr ehrt der Kreis Groß-Gerau wieder seine erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler. Deshalb wurden nun die Sportvereine des Kreises Groß-Gerau darum gebeten, ihre erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler aus dem Jahr 2024 bei der Sportförderung des Kreises zu melden.

Dem Kreis Groß-Gerau ist bewusst, dass es auch Aktive gibt, die ihren Vereinssport in einem anderen Landkreis oder Bundesland betreiben. Sportlerinnen und Sportler, die im

Kreis Groß-Gerau wohnen, jedoch in einem anderen Kreis oder Bundesland im Vereinssport erfolgreich waren, können über ihren Verein ebenfalls die Meldungen einreichen. Mindestvoraussetzung zur Anmeldung ist der Gewinn einer Landesmeisterschaft.

Die Meldung erfolgt ausschließlich online über: [www.kreisgg.de/sport-ehrungen2024](http://www.kreisgg.de/sport-ehrungen2024).

Meldeschluss ist der 15. Dezember 2024.

## Noite de Fado

Fado-Abend in der Kulturinsel Gernsheim

Fado, das besondere Musikerlebnis aus Portugal, ist am Sonntag, 1. Dezember 2024, 19.30 Uhr, zum 4. Mal in der Kulturinsel.

Für die Live-Musik sorgen aus Portugal Juliana Duarte, Fadista mit einer außergewöhnliche Stimme, Miguel Braga, guitarra portuguesa und Joaquim Canico, viola, ein Portugiese aus Luxembourg.

Ein Abend wie im letzten Urlaub in Portugal. Mit Freunden zusammen einen entspannten Adventsabend bei Kerzenschein, Gitarrenmusik, Fado-Gesang, Vinho Verde und portugiesischem Essen verbringen.

Der Eintritt beträgt inklusive Essen 50,- Euro, Einlass ist um 19.00 Uhr. Verbindliche Anmeldungen mit Angabe der Personenzahl bitte per Mail an [kulturinsel@t-online.de](mailto:kulturinsel@t-online.de). Überweisung von 50,- Euro p.P. bitte auf das neue Konto von Knöbel (IBAN: DE76 5085 2553 0003 0781 51). Damit werden die Plätze sofort reserviert (keine Kartenzusendung!). Auch als vorgezogenes Weihnachtsgeschenk geeignet: Ausdrucken - Überweisen - Verschenken!

Ein Euro vom Eintrittspreis pro Person geht als Spende an die Knöbel-Grein-Stiftung für bedürftige Kinder.

**Buch Tipp!**

**Seelenvulkan**  
Roman einer Depression  
Jutta Sybille Schütz

236 Seiten  
Softcover  
19,80 Euro

Ulrich Diehl Verlag • Marktplatz 3, Darmstadt • [info@udvm.de](mailto:info@udvm.de)



# Made in Südhessen Shop



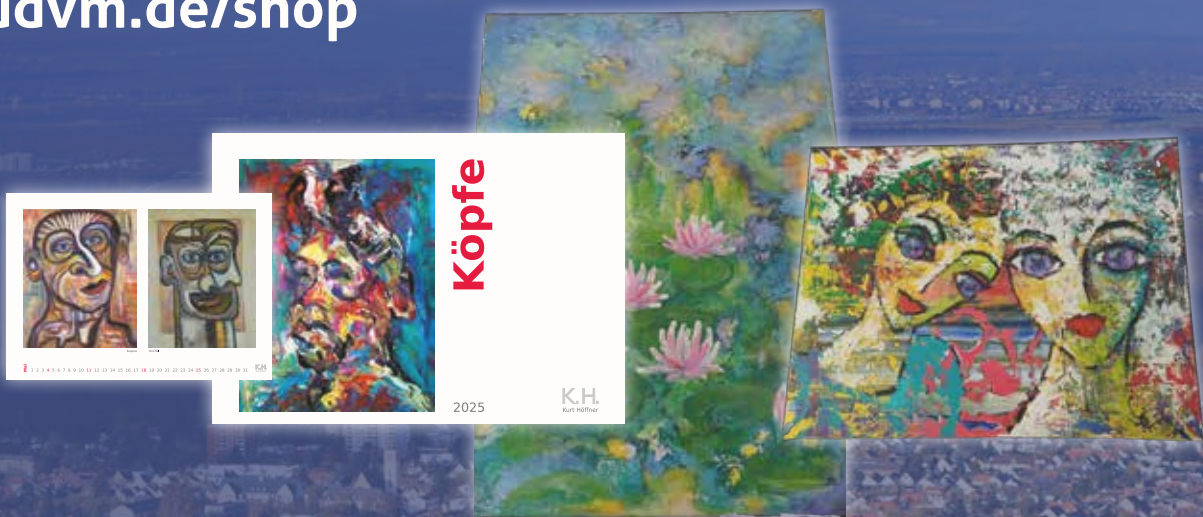
Entdecke besondere Bücher und Kunstwerke aus Südhessen



## Perfekt für deine Weihnachtseinkäufe!

Ob literarische Schätze, Schmuck oder Kunst:  
Hier findest du exklusive Geschenke, die Herz und Heim  
verzaubern. Unterstütze lokale Kreative und bring ein Stück  
Südhessen unter den Weihnachtsbaum!

[udvm.de/shop](https://udvm.de/shop)



Hermann Wagner  
Illustriertes  
Spielbuch für  
Knaben  
Verlag von Otto Spamer,  
Leipzig 1901

**45,- €**



Die Woche für die  
Jugend  
Druck und Verlag von  
August Scherl G.m.b.H.  
1905

**35,- €**

Historische Bücher auch erhältlich bei:  
**Antiquariat Bläschke**

Sandstraße 38, 64283 Darmstadt  
Tel. 06151 20948  
[antiquariat-blaeschke@t-online.de](mailto:antiquariat-blaeschke@t-online.de)  
[www.antiquariat-blaeschke.de](http://www.antiquariat-blaeschke.de)

### Öffnungszeiten

Dienstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Donnerstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Samstag 10.00 – 14.00 Uhr



## Liebe Tierfreunde,



DANKE, DANKE,  
DANKE an alle Unterstüt-  
zer, Spender, Freunde und  
Bekannte

Wir möchten uns von Her-  
zen bei Ihnen für Ihre Un-  
terstützung im vergange-  
nen Jahr bedanken. Ob Sie  
uns durch Sachspenden,

Geldspenden oder Ihrer Zeit als ehrenamtliche Helfer  
und Gassi-Geher beigestanden haben.

Ihre Spenden und Ihre tatkräftige Unterstützung sind  
für uns ein unverzichtbarer Teil unserer Arbeit. Dank  
Ihrer Hilfe konnten wir vielen Tieren ein besseres Le-  
ben ermöglichen und ihnen die Chance auf ein Zuhause  
geben, in dem sie geliebt werden.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein besinnliches,  
friedvolles Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Herzliche Grüße vom Vorstand des Tierschutzverein  
Gernsheim, dem Tierheim-Team und all unseren  
Fellnasen und Samtpfoten



**Benji, Lupin, Bonnie, Holly und Clyde**

geb. 28.03.2024, geimpft, gechippt, Bracke Mixe

Unsere Rohdiamanten sind lebhaft, freundliche Hunde, stets lustig und  
gut gelaunt unterwegs. Es ist noch einiges an Erziehungsarbeit zu leisten  
bis sie euch überall hin begleiten können. Mentale und nasentechnische  
Auslastung brauchen sie um glückliche, zufriedene Begleiter zu werden.  
Sie sind fast stubenrein und machen gute Fortschritte beim Leinentraining.



Spendenkonto Tierschutzverein Gernsheim und Umgebung e.V.: Kreissparkasse Groß-Gerau  
IBAN: DE50 5085 2553 0003 0061 60, BIC: HELADEF1GRG

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



Dr. Oehm

Dr. Jennert

Dr. Ruch

Neu: offenes MRT in Upright Technik.  
[Untersuchungen bei Platzangst und im  
Stehen unter Belastung]



# DieRadiologen

MVZ RHEIN-MAIN-ZENTRUM FÜR DIAGNOSTIK GMBH

Eines der modernsten Diagnosezentren Europas

Radiologische Diagnostik | Vorsorgemedizin | Früherkennung | Sportmedizin

- 3Tesla-Ultrahochfeld-MRT [2 Systeme]
- Offenes MRT
- Upright MRT
- Multislice-Computertomografie – u. a. auch der Herzkranzgefäße
- CT- und MRT-gesteuerte spezifische Schmerztherapie
- Mammografie und MR-Mammografie
- 3Tesla multiparametrische MRT der Prostata
- Digitales Röntgen
- 3D-Sonografie
- Knochendichtemessung [DEXA-Scan]

MVZ Rhein-Main-Zentrum für Diagnostik GmbH  
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](http://www.dieradiologen-da.de)

[info@dieradiologen-da.de](mailto:info@dieradiologen-da.de)

Privatsprechstunde: Fon 0 61 51. 78 04-100

**Auch per WhatsApp:**  
0176 58 11 53 24

Besuchen Sie auch unsere Website



## Der Space Star

**Jetzt bei uns!**



Noch stylischer als **Sondermodell Select**

Space Star Select 1.2 52 kW (71 PS) 5-Gang

Bei uns nur **14.690 EUR<sup>1</sup>**

- ▶ 6,2" Infotainment-System
- ▶ Bluetooth®-Schnittstelle mit Freisprecheinrichtung
- ▶ Digitaler Radioempfang (DAB+)
- ▶ Klimaanlage
- ▶ USB-Schnittstelle
- ▶ Zentralverriegelung und Funkfernbedienung



\*5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km, Details unter [mitsubishi-motors.de/herstellergarantie](http://mitsubishi-motors.de/herstellergarantie)

**Space Star Select 1.2 52 kW (71 PS) 5-Gang** Energieverbrauch 5,0l/100 km Benzin; CO<sub>2</sub>-Emission 113 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse C; kombinierte Werte.\*\*

\*\*Die nach PKW-EnVKV angegebenen offiziellen Werte zu Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Emission sowie ggf. Angaben zur Reichweite wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP ermittelt. Weitere Infos unter [mitsubishi-motors.de](http://mitsubishi-motors.de) **1** | Unser Hauspreis, freibleibend.



**Autohaus Iser Riedstadt GmbH**

Griesheimer Str. 33  
64560 Riedstadt-Wolfskehlen  
Telefon 06158 822450  
[www.autohausiser.de](http://www.autohausiser.de)



WWW.AUTOHAUISER.DE 06158 822450 ORA Vertragshändler

ORA GWM



Jetzt leasen ab **189,00** EUR/Monat<sup>1,2</sup>

**NEU, ELEKTRISCH. WOW.**

100 % elektrisch:  
Der neue ORA FUNKY CAT 300.

- Sprachassistent
- 10,25" Dual Screen
- Gesichtserkennung
- Intelligente Fahrassistenzsysteme

In Riedstadt bei:

**AUTOHAUS ISER RIEDSTADT GMBH**  
Griesheimer Str. 33, 64560 Riedstadt-Wolfskehlen  
T 06158 822450



**ORA FUNKY CAT, 48 kWh Batterie, 126 kW (171 PS)**  
Stromverbrauch kombiniert 16,7 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert 0 g/km; elektrische Reichweite (EAER) 310 km, innerorts (EAER city) 462 km. Werte nach WLTP.\*\*

**1** | Ein Privatkunden-Kilometer-Leasing-Angebot der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander Platz 1, 41061 Mönchengladbach für einen ORA FUNKY CAT 300, 48 kWh Batterie: **Monatliche Leasingrate 189,00 EUR**, bei einer Laufzeit von 24 Monaten, 5.000 km Laufleistung pro Jahr und einer Leasing-Sonderzahlung von 5.500,00 EUR. Angebot inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer und zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. Gültig bis 31.10.2023. **2** | Unsere Überführungskosten betragen 1.090,00 EUR. Zulassungsservice auf Wunsch gegen Mehrpreis.

\*\* Alle Angaben wurden nach den gesetzlich vorgeschriebenen Messverfahren VO (EG) 715/2007, VO (EU) 2018/1832 ermittelt. Der WLTP-Prüfzyklus hat den NEFZ-Prüfzyklus vollständig ersetzt, sodass für dieses Fahrzeug keine NEFZ-Werte und keine CO<sub>2</sub>-Effizienzklasse vorliegen. Die tatsächlichen Werte hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlageinsatz etc.; dadurch kann sich der Verbrauch erhöhen und die Reichweite reduzieren. Weitere Informationen unter [ora-motor.de](http://ora-motor.de)