HEIMAT-ZEITUNG

BUDENHEIM

mit öffentlichen und amtlichen Bekanntmachungen der Gemeinde Budenheim

75. Jahrgang / Nr. 35 | www.heimat-zeitung.de | Donnerstag, 31. August 2023

FALANGA IMMOBILIEN & CONSULTING e.K. SEIT 03
authentisch . einfach . anders
TELEFON 06139 - 355 464 0

Neue Sitzgelegenheiten am Rheinufer

Bereicherung für Isola-della-Scala-Platz und NATO-Rampe

Malermeister Peter Nahm GmbH
Tapezierarbeiten
Anstrich &
Fassadengestaltung
und vieles mehr
Heidesheimer Str. 104
Budenheim
mail@maler-nahm.de
Tel. 0 61 39 - 30 70 40
Mobil 0178 - 777 67 81

Die neuen Sitzgelegenheiten sollen dazu beitragen, die Schönheit der Gemeinde in vollen Zügen zu genießen.

Budenheim. – Mit großer Freude gibt die Gemeinde Budenheim bekannt, dass sowohl der Isola-della-Scala-Platz als auch die beliebte NATO-Rampe am Rheinufer nun mit neuen Sitzgelegenheiten ausgestattet sind. Diese Initiative zur Verschönerung und Aufwertung öffentlicher Plätze wurde in enger Kooperation mit dem Bürger-

Alle Budenheimer sind eingeladen, die neuen Sitzgelegenheiten zu nutzen. (Fotos: Gemeinde Budenheim)

U&V Immobilien
Für vorgemerkte Kunden
suchen wir dringend
Ein-, Zweifamilienhäuser
und Wohnungen/Mietwohnungen.
Wir sind erfolgreich
und garantieren
Professionalität und Kompetenz.
Den Wert Ihrer Immobilie
ermitteln wir auf Wunsch kostenlos.
Ihr Makler in Budenheim
Heidesheimer Str. 74
Budenheim
Tel.: 0 61 39 - 459 43 14
Mobil: 0172 - 233 49 17
www.uv-immobilien.de

dörr sanitär - heizung
- Heizungs- und Bad-Modernisierungen
- Badgestaltung
- Kundendienst
- Solaranlagen und Wärmepumpen
- Öl- und Gasbrennwerttechnik
- Enthärtungsanlagen
Mobil: 0160 / 90580445
www.sanitaer-doerr.de

meister Stephan Hinz und dem Budenheimer Förster Stefan Droschel umgesetzt. Bürgermeister Hinz unterstreicht die Bedeutung dieser Maßnahme für das Gemeinschaftsleben: „Die Schaffung von komfortablen Sitzgelegenheiten an diesen beliebten Plätzen ist eine wichtige Maßnahme, um den Bürgerinnen und Bürgern einen angenehmen Ort zum Verweilen und Entspannen zu bieten. Dies trägt dazu bei, Budenheim noch lebenswerter zu gestalten. Diese Projekte ermöglichen es den Menschen, die Schönheit unserer Gemeinde in vollen Zügen zu genießen."
Förster Stefan Droschel ergänzt: „Die harmonische Einbindung der Sitzgelegenheiten in die natürliche Umgebung ist von zentraler Bedeutung.
Wir haben großen Wert darauf gelegt, dass die verwendeten Materialien nachhaltig und umweltfreundlich sind, um die Schönheit der Natur dauerhaft zu bewahren."
Die Gemeinde Budenheim lädt ihre Einwohnerinnen und Einwohner herzlich ein, die neuen Sitzgelegenheiten am Isola-della-Scala-Platz und an der NATO-Rampe am Rheinufer in vollem Umfang zu nutzen und zu erleben. Diese Maßnahmen stellen einen weiteren Schritt auf dem Weg zu einer noch ansprechenderen und attraktiveren Gemeinde dar.

Digitale Angebote für Senioren

Vorträge und Sprechstunden im Senioren-Treff der Gemeinde Budenheim

Budenheim. – Nach dem Erfolg der Veranstaltung „Digitaler Engel" bietet das Seniorenbüro der Gemeinde Budenheim in Kooperation mit der Volkshochschule Budenheim weitere Angebote, um älteren Menschen den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern. Seit einigen Jahren bietet Digitalbotschafter Horst Werner am 1. Montag im Monat ab 14 Uhr im Seniorenzentrum Hilfen im digitalen Bereich an. Hier geht es schwerpunktmäßig um das Smartphone wie Einstellungen, Bedienung etc. Wer nicht zur Sprechstunde kommen kann, sucht Horst Werner ganz unkompliziert zuhause auf (digitalbotschafter@email.de oder 0171 – 5300317). Neu gewonnen werden konnte der Referent Klaus Rommel, Dipl. Bankbetriebswirt, der bis Ende des Jahres verschiedene Veranstaltungen im Senioren-Treff anbieten wird: Start ist der Vortrag „Sicherheit beim Onlinebanking" am 4. September um 15 Uhr, gefolgt von dem Vortrag: „Digitalen Nachlass regeln" am 14. November um 15 Uhr. Wer sich zu den genannten Themen oder zu den Themen „Finanzplanung" oder „Finanzprodukte online auswählen" lieber individuell beraten lassen möchte, kann in die Sprechstunde zu Klaus Rommel kommen: 13. September, 18. Oktober und 22. November, jeweils ab 15 Uhr im Seniorenzentrum der Gemeinde Budenheim.
Anmeldung für die Sprechstunde bitte über das Seniorenbüro, Telefon 0 61 39-14 90 oder iris.faber@budenheim.de.
Anmeldung für die Vorträge bitte über die VHS, Frau Weller, Telefon 0 61 39-9 62 24 97 oder vhs.budenheim@kvhs-mainz-bingen.de.
Alle Angebote sind kostenfrei.

Neues Auto?
Verkaufen Sie Ihren Alten in dem Rheingau Echo!
Telefon 06722/9966-0
Fax 06722/9966-99

Gemeinde führt Sirenentests durch

Bundesweiter Warntag am 14. September / Vielfältige Warnmittel

Budenheim. – Die Gemeinde Budenheim wird am Donnerstag, 14. September, zwischen 11 und 12 Uhr, am bundesweiten Warntag teilnehmen, um die Funktionalität ihrer Katastrophenwarnsysteme zu überprüfen. In einer koordinierten Aktion werden deutschlandweit Warnungen erprobt, um die Bevölkerung im Falle von Gefahrenlagen optimal schützen zu können. Dabei wird Budenheim auf eine Mischung verschiedener Warnmittel gesetzt, um sicherzustellen, dass die Bürgerinnen und Bürger bestmöglich informiert und geschützt sind.
Eine zentrale Komponente des Warnsystems der Gemeinde ist die mobile Warnanlage, die sowohl Sirenentöne als auch Durchsagen nutzt, um die Bevölkerung vor potenziellen Gefahren zu warnen. Die mobilen Sirenen werden langfristig als zusätzliches Warnmittel eingesetzt, ohne die geplante Etablierung stationärer Sirenenstandorte zu beeinflussen.
Die Sirenen werden drei unterschiedliche Töne verwenden:
1. Warnung: Ein an- und abschwellender Ton, der über eine Minute lang andauert und auf eine Gefahrenlage hinweist.
2. Entwarnung: Ein durchgehender Ton von ebenfalls einer Minute Dauer, der das Ende der Gefahr signalisiert.
3. Einsatzkräfte-Alarm: Ein spezieller Ton zur Alarmierung der Feuerwehr, der aus verschiedenen Intervallen (15 Sekunden Dauerton, sieben Sekunden Pause) besteht und insgesamt eine Minute dauert.
Bei Ertönen der Sirenen sollten die Bürgerinnen und Bürger folgende Schritte befolgen:
Draußen unterwegs: 1. Schutz in Gebäuden, wie dem Zuhause, Arbeitsplatz, Schule oder Universität suchen.
2. Über die Gefahrenlage informieren und die Handlungsanweisungen aus Radio, Fernsehen oder speziellen Warn-Apps wie NINA befolgen.
3. Nur in medizinischen Notfällen oder Bränden telefonieren und ausschließlich die Notrufnummern 112 oder 110 verwenden, um die Telefonleitungen für die Einsatzkräfte freizuhalten.
Drinnen während des Sirenenalarms:
1. Drinnen bleiben und anderem helfen, indem ihnen Schutz im Haus angeboten wird.
2. Fenster und Türen schließen.
3. Lüftungen und Klimaanlagen ausschalten.
4. Keine Funken verursachen und Rauchen vermeiden.
Verharren, bis die Gefahr vollständig abgewendet ist. Die Bürger werden entweder den Entwarnungston der Sirenen hören oder Anweisungen über Rundfunk, Fernsehen oder Lautsprecher erhalten.
Die Katastrophenwarnung in Budenheim setzt auf einen vielfältigen Warnmix, der das Modulare Warnsystem (MoWas) beinhaltet. Über Apps wie KATWARN und die offizielle Warn-App NINA können Bürgerinnen und Bürger rechtzeitig gewarnt werden. KATWARN informiert zusätzlich über lokale Ereignisse.
Die Aktivierung von MoWas erfolgt je nach Schwere und Umfang des Vorfalls in unterschiedlichen Eskalationsstufen, ergänzt durch Sirenen, Pressearbeit, Social-Media-Kommunikation und Lautsprecherdurchsagen.

DANKE FÜR ALLES
sos-kinderdoerfer.de
SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Impressum
Heimat-Zeitung Budenheim

Kostenloses Mitteilungsblatt an alle Haushalte mit öffentlichen Bekanntmachungen der Gemeinde Budenheim.
Bei Nichterhalten auch erhältlich bei: Lotto am Eck, Esso Station und Bäcker Berg.

Herausgeber und Verleger
Hubert Lotz

Geschäftsführung
Sabrina Thomas

Anzeigen
Alexandra Laub
Mobil: 0177/8332426
Fax: 06722/9966-99
E-Mail: laub@rheingau-echo.de
oder im Verlag.
Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 4 vom 1. April 2022

Redaktions- und Anzeigenannahmeschluss
dienstags 16.00Uhr.

Erscheinungsweise
wöchentlich donnerstags.

Druck
VRM Druck GmbH & Co. KG Rüsselsheim

Verlag und Vertrieb
Rheingau Echo Verlag GmbH
Die besten Seiten unserer Region

Rheingau Echo Verlag GmbH
Industriestraße 22, 65366 Geisenheim
Telefon: 06722 /9966-0, Fax: 9966-99
heimatzeitung@rheingau-echo.de
www.heimat-zeitung.de

Allgemeines
Die als Kommentar oder Leserbrief gekennzeichneten Artikel sind Meinungsäußerungen der Autoren und spiegeln nicht automatisch die Meinung der Redaktion wider. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Datenträger, Fotos oder Illustrationen übernimmt der Verlag keine Haftung. Alle Rechte der Veröffentlichung sind vorbehalten. Reproduktionen, Nachdruck, Fotokopien, Mikrofilm oder Erfassung in Datenverarbeitungsanlagen bedürfen der Genehmigung des Verlages. Für nicht erschienene Anzeigen, aus welchen Gründen auch immer, leistet der Verlag keinen Ersatz.

„Yoga 60 Plus“

Budenheim. Die vhs Budenheim bietet ab 12. September bis 12. Dezember von 9.45 bis 10.45 Uhr den Kurs „Yoga 60 Plus“ unter der Leitung von Milada Matzke an.
Gerade für Menschen in der zweiten Lebenshälfte trägt eine regelmäßige Yoga-Praxis zum Wohlbefinden bei. Mit Körperhaltungen (Asana), Atemlenkungen (Pranayama) und Meditationstechniken (Dhyana) kann jeder Yoga-Übende Hilfen für die Steigerung der eigenen Konzentrationsfähigkeit, der körperlichen Elastizität, Beweglichkeit der Gelenke und der geistigen Frische bis ins hohe Alter hinein finden. Die wichtigsten Yoga-Stellungen und Dehnübungen werden von Grund auf vermittelt, ebenso deren Hintergrund und Wirkung. Atemtechniken werden geübt, so dass das Körperbewusstsein insgesamt geschult wird. Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich. Eine altersgerechte Beweglichkeit sollte vorhanden sein. Alle Übungen können wahlweise auf dem Boden oder im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden. Mitzubringen sind warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, eine Iso- oder Yogamatte und eventuell ein Sitzkissen.
Veranstaltungsort ist der Seniorentreff, Erwin-Renth-Str. 15, Rheingauzimmer.
Weitere Informationen und Anmeldung bei Petra Weller, Tel.: 0 61 39-9 62 24 97 oder E-Mail: vhs.budenheim@kvhs-mainz-bingen.de.

Ihren Geburtstag feiern:

31.08. Lüft, Peter	80 J.
06.09. Hieke, Norbert	80 J.

Seit über 130 Jahren
Budenheimer Volksbank eG
Luisenstraße 7 · 55257 Budenheim
Postfach 12 20 · 55254 Budenheim

Einladung zur Generalversammlung

Wir laden unsere Mitglieder herzlich ein zu unserer ordentlichen Generalversammlung am **Freitag, den 29. September 2023**, um 19.00 Uhr in die Turnhalle Budenheim, Binger Straße.

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Bericht des Vorstandes über das Geschäftsjahr 2022 und Vorlage des Jahresabschlusses 2022
3. Bericht des Aufsichtsrates über seine Tätigkeit
4. Bericht über das Ergebnis der gesetzlichen Prüfung gemäß § 53 GenG und Erklärung des Aufsichtsrates hierzu sowie Beschlussfassung über den Prüfungsbericht
5. Beschlussfassung über
   a) die Feststellung des Jahresabschlusses 2022
   b) die Verwendung des Jahresüberschusses 2022
6. Beschlussfassung über die Entlastung
   a) der Mitglieder des Vorstandes
   b) der Mitglieder des Aufsichtsrates
7. Wahlen zum Aufsichtsrat
   Turnusgemäß scheidet Herr Dr. Gerd Simsch aus. Wiederwahl ist möglich.
8. Ehrungen
9. Bericht der Budenheimer Volksbank Stiftung
10. Verschiedenes

Eine vorherige Anmeldung zur Veranstaltung wird erbeten. Unsere Mitglieder erhalten daher mit der Einladung ein Antwortschreiben zugesandt, das **bis spätestens 22.09.2023** an uns zurückgeschickt oder in unserer Geschäftsstelle abgegeben werden soll.

Der Jahresabschluss nebst Gewinn- und Verlustrechnung liegt bis zum 29.09.2023 in unseren Geschäftsräumen zur Einsicht für unsere Mitglieder offen. Den Geschäftsbericht sowie die Einladung zu unserer Generalversammlung finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.budenheimervb.de.

Der Vorstand

„Bewährtes erhalten – Platz für Neues“

Evangelische Kirchengemeinde Budenheim wird Teil des Nachbarschaftsraums Nord

Budenheim. Die Kirche wird kleiner. Daher hat die Evangelische Kirche in Hessen und Nassau den Zukunftsprozess „ekhn2030“ gestartet.
Dabei sollen die Gemeinden zukünftig in sogenannten „Nachbarschaftsräumen“ zusammenarbeiten, einige Aufgaben gemeinsam wahrnehmen und Gebäude effektiver nutzen.
Nachbarschaftsräume ersetzen nicht die Kirchengemeinden, sondern sollen sie in ihrer Arbeit unterstützen und die Verwaltung konzentrieren. Die Präses der Kirchensynode der EKHN, Dr. Birgit Pfeiffer, spricht vom Nachbarschaftsraum als einen „Verwaltungsraum“ und von den Kirchengemeinden als „Räume, denen man emotional verbunden ist“.
Die Evangelische Kirchengemeinde Budenheim soll Teil des Nachbarschaftsraumes Nord im Evangelischen Dekanats Mainz werden. Gemeinsam mit der Auferstehungsgemeinde, der Emmausgemeinde und den Kirchengemeinden Finthen, Gonsenheim und Mombach sollen die Gemeinden ab Anfang 2024 in einem Nachbarschaftsraum kooperieren. Die Dekanatssynode soll im November 2023 über diesen Vorschlag beschließen. „Auch wenn die Kirche kleiner wird, lassen wir uns davon nicht entmutigen. Bewährtes soll erhalten bleiben und Platz für Neues sein. Insgesamt werden wir bunter werden“, davon ist der Mainzer Dekan Andreas Klodt überzeugt.
Was die Bildung von Nachbarschaftsräumen für die Evangelische Kirchengemeinde Budenheim vor Ort konkret bedeuten wird, darüber informiert der Kirchenvorstand am Sonntag, 3. September, um 11.15 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus in einer Gemeindeversammlung.

Verkehrsinsel in der Binger Straße

Mehr Sicherheit und Einhaltung der Geschwindigkeitsbegrenzung

Budenheim. – „Die Bürgerinnen und Bürger von Budenheim haben Grund zur Freude“, so die Gemeinde in einer Pressemitteilung: Die kürzlich fertiggestellte Verkehrsinsel in der Binger Straße werde ab sofort das schnelle Einfahren in die Ortsdurchfahrt regulieren und somit für mehr Verkehrssicherheit sorgen. Die Umsetzung der Verkehrsinsel ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen der örtlichen Verwaltung und des Landesbetriebs für Mobilität (LBM). Seit langem hatte Bürgermeister Stephan Hinz darauf gedrängt, Maßnahmen zu ergreifen, um die Geschwindigkeitsüberschreitungen in der Binger Straße zu reduzieren und die Verkehrssicherheit zu erhöhen. Nach intensiven Gesprächen wurde schließlich die Genehmigung für die Errichtung der Verkehrsinsel erteilt.

Bürgermeister Hinz äußerte sich erfreut über die Realisierung der Verkehrsinsel: „Die Sicherheit unserer Bürgerinnen und Bürger im Straßenverkehr hat für uns höchste Priorität. Dabei erfüllt die neue Verkehrsinsel gleich mehrere wichtige Funktionen. Zum einen verhindert sie das schnelle Einfahren in den Ort, indem sie den Verkehr verlangsamt und den Fahrzeugen eine sichere Durchfahrt ermöglicht. Zum anderen dient sie als visuelle Erinnerung an die geltende Geschwindigkeitsbegrenzung von 30 km/h. Die Verkehrsinsel wurde strategisch platziert, um die Aufmerksamkeit der Fahrerinnen und Fahrer auf die Geschwindigkeitsbeschränkung zu lenken und somit das Bewusstsein für die Verkehrssicherheit zu schärfen. Wir danken der Landesstraßenbaubehörde für ihre Unterstützung und die Genehmigung dieser wichtigen Maßnahme. Die Verkehrsinsel in der Binger Straße sei nicht nur ein sichtbares Zeichen für das Engagement der Gemeinde, sondern auch ein Beispiel dafür, wie eine erfolgreiche Kooperation zwischen Gemeinde und übergeordneter Straßenbaubehörde zu positiven Veränderungen im Straßenverkehr führen kann.

(Foto: Gemeinde Budenheim)

Vereine

BSG Budenheimer Sport-Gemeinschaft

Tagesfahrt: Die Budenheimer Sportgemeinschaft (BSG) bietet einen Tagesausflug mit dem Bus nach Seligenstadt an. Der Ablauf ist, wie folgt, vorgesehen. Treffpunkt 9.30 Uhr Rathaus, 10 Uhr Abfahrt zum Mittagstisch und anschließend folgt eine kleine Stadtführung. Zwischen der Abfahrt zur Schlusseinkehr in eine alten Traditonsbrauerei in Darmstadt verbleibt etwas Zeit zur freien Verfügung. Rückkunft ca. 19.30 Uhr. Die Kosten für den Ausflug betragen 26 Euro pro Person. Essen und Trinken sind von jedem selbst zu tragen. Anmeldungen bei Margit- Bockenheimer Winter, Tel. 06139309, Marika Hirschberger, Tel. 06139671 1 oder Jens Christmann, Tel. 06139 54 36. Anmeldeschluss ist der 10. September. Nichtmitglieder der BSG sind ebenfalls willkommen.

LBS
Bezirksleiter
Lokman Er
Mainz
06131 5533612
Jetzt garantiert niedrige Zinsen für später sichern!
Unser bestes Rezept gegen steigende Bauzinsen: **LBS-Bausparen.**

Notdienste & Soziale Einrichtungen

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Telefon: 11 61 17
Wenn ohne unmittelbare Behandlung Lebensgefahr besteht oder bleibende gesundheitliche Schäden zu befürchten sind, ist der Rettungsdienst unter 112 zu alarmieren.

Nacht-, Sonntags- und Feiertagsdienste der Mainzer Krankenhäuser
Für die stationäre Aufnahme und die ambulante Notfallversorgung sind an allen Tagen dienstbereit:
Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Langenbeckstraße 1,
55131 Mainz,
Tel.: 06131/17-0,
www.unimedizin-mainz.de
Marienhaus Klinikum Mainz
An der Goldgrube 11,
55131 Mainz
Tel. 06131/575-0,
Fax: 06131/575-1610,
www.marienhaus-klinikum-mainz.de

Notarzt, Rettungsdienst, Krankentransporte
können über die Tel.-Nr. 06131/19222 angefordert werden.

Notdienst-Regelung der Mainzer Kinderärzte
mittwochs, an Wochenenden sowie an Feiertagen
Dienstbereit sind:
Am Samstag, 2. und Sonntag, 3. September 2023:
Dr. Bach, Alfred-Mumbächer-Straße 1, Mainz-Bretzenheim, Telefon 06131/330000.
Am Mittwoch, 6. September 2023:
Drs. Homann/Schmitt, Christofsstraße 2, Mainz, Telefon 06131/232421.
Die Anschriften der Notdienst versehenden Kinderärzte können auch über den Anrufbeantworter des eigenen Kinderarztes beziehungsweise die der anderen praktizierenden Kinderärzte in Erfahrung gebracht werden.

Zahnärztlicher Notfalldienst
Zu erfragen über: Ärztliche Notfalldienstzentrale Ingelheim, Telefon 06132/192 92. Der für dringende Fälle eingerichtete Wochenend-Notfalldienst beginnt am Samstag um 8 Uhr und endet am Montag um 8 Uhr. An Feiertagen wird analog verfahren. Die dienstbereiten Zahnärzte haben an diesen Tagen folgende feste Sprechstunden eingerichtet: 10 bis 11 Uhr und 16 bis 17 Uhr. Es wird gebeten, den Notfalldienst möglichst während dieser Sprechstunden unter Vorlage der Krankenversichertenkarte (KVK) in Anspruch zu nehmen.

Apotheken-Notdienst
Diensthabende Apotheken können tagesaktuell per Telefon erfragt werden.
In Budenheim sind die Ansagen über das Festnetz mit der Tel.-Nr. 01805–258825– + Postleitzahl, also 01805–258825–55257, abzufragen. Bei der Nachfrage über das Mobilfunknetz muss die Nummer 180–5–258825–55257 verwendet werden.

Giftnotruf Mainz
Telefon 06131/19240
(Angaben ohne Gewähr)

Sport

Fussballverein 1919 Budenheim e.V.

FV Budenheim I – SG Bingerbrück/Teut. Weiler I

Überzeugender Sieg für den FVB! Im zweiten Heimspiel der noch jungen A-Klassen Saison gelang den Budenheimer Jungs Wiedergutmachung für das verloren gegangene Heimspiel gegen die TSG Bretzenheim. Budenheim hatte sich viel für das Heimspiel vorgenommen und startete engagiert in die Partie.

Bereits nach 14 Minuten konnte Tim Letscher zum 1:0 einnetzen. Jannik Schmidt konnte knapp zehn Minuten später nach toller Kombination durch einen wunderschönen Distanzschuss erhöhen. Der Gegner war spürbar überrascht von der Effizienz des FVB und kam spielerisch überhaupt nicht zur Entfaltung. Budenheim stand hoch, setzte den Gegner früh unter Druck und kam so zu deutlichen Gelegenheiten. Neuzugang Furkan Yilmaz konnte bei seinem Startelfdebüt in einem Pflichtspiel zum hochverdienten 3:0 einschieben, er ließ mit einem satten Schuss dem Torhüter keine Chance. Noch vor der Pause konnte Kapitän Nick Murana nach toller Flanke per Kopf zum 4:0 einnetzen.

Zu Beginn der zweiten Halbzeit zeigten die spürbar frustrierten Gäste ein anderes Gesicht und drängten auf Schadensbegrenzung. In dieser Phase stand der FVB überhaupt nicht gut und ließ Bingerbrück zu einigen Gelegenheiten und Standardsituationen kommen. Der Anschlusstreffer war nur eine Frage der Zeit und fiel in der 61. Minute durch einen wunderschön getretenen direkten Freistoß. Doch der FVB ließ sich davon wenig beeindrucken und spielte nun wieder konzentrierter und sicherer nach vorne. Nach einer Ecke von Neuzugang Cihan Coban konnte Abwehrchef Christian Simon den alten Abstand wiederherstellen. David Höhndorf konnte nur zwei Minuten später eine hervorragend herausgespielte Kombination aus Coban und Karl Vlatten zum 6:1 einnetzen. Den Schlusspunkte setzte wieder Karl Vlatten nach toller Einzelleistung von Youngster Luis Wachsmuth.

Der FV Budenheim steht nach einer überzeugenden Mannschaftsleistung nach drei Spieltagen mit zwei Siegen und einer Niederlage auf dem 4. Platz der A-Klasse Mainz-Bingen.

Vorschau: Das nächste Spiel fand bereits am gestrigen Mittwoch auswärts im Pokal gegen den TSV Zornheim statt. In der Liga spielt der FVB erneut auswärts in Nackenheim. Anpfiff ist am Sonntag, 3. September, um 15 Uhr in Nackenheim.

FV Budenheim II – SV Bretzenheim 12 II 3:0 (2:0)

Nachdem die 2. Mannschaft nach den ersten beiden Spielen noch punktlos dastand, ging es diesen Sonntag gegen die noch ungeschlagenen Bretzenheimer zu Hause ran. Dies ließen sich die Budenheimer Jungs jedoch nicht anmerken und kamen direkt gut in die Partie. Nach kurzem Abtasten der beiden Teams konnten die Budenheimer die ersten vernünftigen Angriffe für sich verbuchen, jedoch fehlte noch der passende Abschluss. Kurz darauf kam Philipp Trabold nach einem gut ausgespielten Angriff über die rechte Seite im Sechzehner zum Abschluss und verwandelte eiskalt zur frühen Führung der Budenheimer. Nach dem die Budenheimer Defensive und das Mittelfeld daraufhin gut gestaffelt standen, war es wieder Philipp Trabold, der nach einem genialen Schnittstellenpass nur noch gefoult werden und somit einen Elfmeter rausholen konnte, mit dem er das nicht unverdiente 2:0 erzielte. Mit diesem Ergebnis ging es auch in die Halbzeit.

Direkt nach der Halbzeit kam es zu einer zehnminütigen Gewitterpause, wonach sich die Spieler alle erstmal an die Platzverhältnisse gewöhnen mussten. Daraufhin passierte eine halbe Stunde lang wenig, da beide Defensiven nun gut standen und nichts zuließen. Jedoch bekam Bretzenheim nun immer mehr Kontrolle über die Partie und der Budenheimer Torhüter Patrick Stroh konnte sich mit zwei sensationellen Paraden auszeichnen und hielt so seine Mannschaft im Spiel.

Diese konnte kurz vor Spielende mit einem gelungenen Konter durch Siyan Polat auf 3:0 stellen, dabei sollte es auch bleiben. Somit konnte das Team am dritten Spieltag den ersehnten ersten Saisonsieg einfahren und findet sich nun vorerst im Tabellenmittelfeld wieder.

Bei der Altersklassenwertung auf Platz 3

Ski und Freizeit Triathlet Rolf Peiler startete beim TFR Wörrstadt

Budenheim. Das Triathlon Festival Rheinhessen konnte bereits zum 2. Mal nach der Pandemie-Pause wieder in vollem Umfang stattfinden. Rolf Peiler von der Ski und Freizeit Budenheim startete bereits zum 87. Mal.

Schwimmstart und die Wechsel waren alle im schön gelegenen Neubornfreibad.

Bei der Sprintdistanz (500 m, 20 km, 5 km) ab 10 wurde alle 15 Minuten mit jeweils drei Schwimmern pro Bahn auf den sechs 25 m-Bahnen gestartet. Peiler hatte sich in den vergangenen zehn Wochen in allen Disziplinen möglichst gut vorbereitet und war im Wasser mit einer guten Schwimmzeit unterwegs.

Rolf Peiler. (Foto: DJK Sportfreunde Budenheim)

Auch der Wechsel zum Radfahren hatte bestens funktioniert.

Insbesondere die Radstrecke wart im Rheinhessischen Hügelland sehr anspruchsvoll mit einem besonders steilen Anstieg kurz vor dem Wechsel auf die Laufstrecke. Doch die Temperaturen stiegen rasch an, so konnte Peiler die Zeit vom Vorjahr nicht ganz erreichen. Nach 1:36:39 Stunden kam er in seiner Altersklasse auf Platz 3.

Infos zu den Trainingszeiten und weiteren Veranstaltungen finden Interessierte unter www.skiundfreizeit.djk-sfb.de.

Englisch Auffrischungskurse

Budenheim. Die vhs Budenheim bietet ab 14. September bis 30. November von 18 bis 19.30 Uhr den Kurs „Englisch, Auffrischungskurse“ unter der Leitung von Karl-Heinz Klein an. Der Kurs wendet sich an Lernende, die bereits über Englischkenntnisse verfügen, sich aber längere Zeit nicht mehr mit der englischen Sprache beschäftigt haben. Dieser Auffrischungskurs beinhaltet Themen zu alltäglichen Situationen sowie Arbeitsbereichen, zum Beispiel Service und Office und hierzu ergänzend das Thema Urlaubsaufenthalte im Ausland. Hörverstehen, Lese- und Vokabeltraining sowie die Erweiterung der Grammatikkenntnisse stehen im Vordergrund. Mitzubringen ist das Lehrbuch „Coursebook Easy English A2“, ISBN 3-06-520817-8, ab Lektion 11.

Veranstaltungsort ist die Grund- und Realschule Plus Budenheim, Familienzentrum Mühlrad.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Petra Weller, Tel.: 06139-962247 oder E-Mail: vhs.budenheim@kvhs-mainz-bingen.de.

Amtliche Bekanntmachungen

Gemeindeverwaltung Budenheim: Tel. 299-0 · Fax 299-301 · E-Mail: info@budenheim.de
Gemeindewerke Budenheim: Tel. 9306–0 – Fax 9306–165 · E-Mail: info@gemeindewerke-budenheim.de
Störungsmeldungen nach Dienstschluss: Gas/Wasser: Tel. 06131/12 7003 · Strom: Tel. 06131/127001
Polizei: Tel. 110 · Feuerwehr: Tel. 112 · Polizeiinspektion II, Mainz: Tel. 06131/65 42 10
Rettungsdienst/Notarztwagen: Tel. 06131/ 1 92 22 · Ärztliche Bereitschaftspraxen Mainz: Tel. 116117
Umwelttelefon der Stadtverwaltung Mainz: Tel. 06131/12 21 21 · Kreisverwaltung Mainz-Bingen: Tel. 06132/7 87-0
Sozialpsychiatrischer Dienst der Kreisverwaltung Mainz-Bingen
Beratung und Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörigen
Frau Hartmetz, Tel. 06132 7874263 · E-Mail: Hartmetz.Susanne@mainz-bingen.de
Weitere Informationen unter www.Mainz-Bingen.de

Bekanntmachung

Informationen zu den Angeboten im Senioren-Treff „60 plus“ der Gemeinde Budenheim, Erwin-Renth-Str. 15
36. Kalenderwoche 2023
Einkaufsservice
Einkaufsservice dienstags (Netto / 1. Dienstag im Monat Aldi) und freitags (REWE) mit und ohne Mitfahrt. Bitte um Anmeldung mind. einen Tag vorab (Tel.: 1490).
Nachmittagsangebote
Wir laden ausdrücklich **alle Budenheimer Senioren:innen** zu den Nachmittagsangeboten herzlich ein: Wir bitten um Anmeldung einen Tag vorab (Tel.: 1490).
Bei Bedarf kann ein Fahrservice in Anspruch genommen werden. Hier bitte ebenfalls telefonische Anmeldung einen Tag vorab (Tel.: 1490).
36. Kalenderwoche:
Montag, 04.09.2023 / 15.00 Uhr
Vortrag: „Sicherheit beim onlinebanking“ (kostenfrei) mit Herrn Klaus Rommel, Dipl. Bankbetriebswirt (mit Anmeldung)
Dienstag, 05.09.2023 / 15.00 Uhr
Gedächtnistraining: „ohne Moos nix los“ mit Kaffee und hausgemachtem Kuchen
Mittwoch, 06.09.2023 / 15.00 Uhr
„Bauer, Ass, wie schön wär das… und andere Kartenspiele“ mit Kaffee und hausgemachtem Kuchen
Donnerstag 07.09.2023 / 15.00 Uhr
„Bingo“ mit warmen und kalten Getränken
Sprechstunden / Beratungen
Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflege / Pflegestützpunkt
Donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr
Kontakt: Frau Monika Möller, Frau Yvonne Fritzen 06135 / 93395-47
Beratung zum Thema Betreuung und Vorsorge / Betreuungsverein der Lebenshilfe e.V.
Jeden 2. Donnerstag im Monat 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr
Kontakt und Anmeldung: Frau Susanne Buch: 06131 / 337008
Beratung rund um das Thema Behinderung
Dienstags von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Kontakt: Frau Stefanie Geiser: 06731 / 4709710
Beratung in allen Fragen des Alters / Seniorenbeauftragte der Gemeinde Budenheim
Nach Vereinbarung
Kontakt und Anmeldung: Frau Iris Faber: 06139 / 1490
Sprechstunde rund um das Thema Smartphone/Digitalbotschafter der Gemeinde Budenheim
Jeden 1. Montag im Monat, 14.00 Uhr. Kontakt und Anmeldung: Herr Horst Werner (digitalbotschafter@email.de) oder 0171-5300317
Sprechstunde zu digitalen Themen: Onlinebanking, digitaler Nachlass, individuelle Finanzplanung, Finanzprodukte online auswählen
Mittwochs: 13.09., 18.10., 22.11./ 15.00 bis 17.00 Uhr
Herr Klaus Rommel, Dipl. Bankbetriebswirt
Anmeldung über Seniorenbüro: 06139 / 1490
Alle Beratungs- und Sprechstundenangebote sind kostenlos.
Budenheim, 31.08.2023
Gemeindeverwaltung Budenheim
(Stephan Hinz)
Bürgermeister

Bekanntmachung

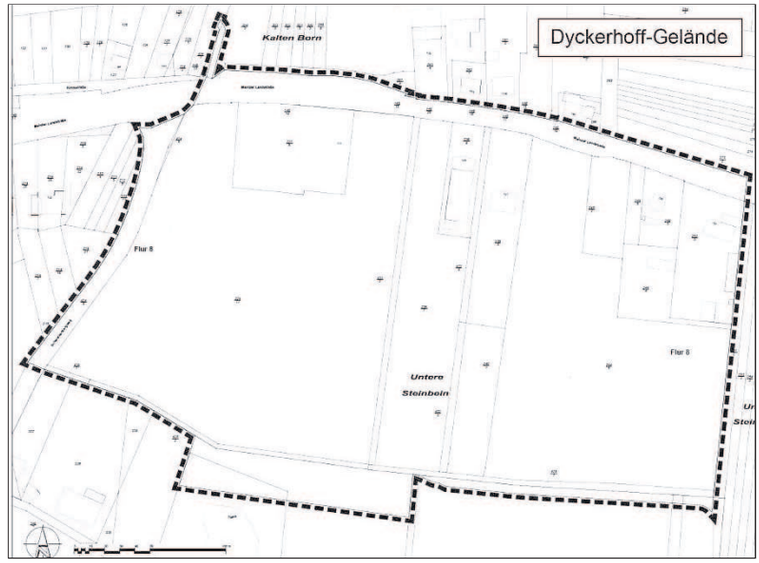
- Seniorenbeirat -
Einladung
zu einer öffentlichen Sitzung des Seniorenbeirates am
Dienstag, 05.09.2023, 15:00 Uhr, im Seniorentreff, Erwin-Renth-Str. 15, 55257 Budenheim
Tagesordnung:
1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Tagesordnung
3. Auswertung des Aktionstages “Digitaler Engel“
4. Einrichtung einer Sprechstunde des Seniorenbeirats
5. Bewerber/in zum Sicherheitsbeauftragten für Ältere
6. Aktuelles und Informationen
7. Termine
8. Verschiedenes

Budenheim, 22.08.2023
(Dr. Iris Dechent)
Vorsitzende

Bekanntmachung

Beschluss und Inkrafttreten eines Bebauungsplans („Dyckerhoff-Gelände“)
Auf Grund des § 10 Baugesetzbuch (BauGB) wird Folgendes bekannt gemacht:
Der Gemeinderat der Gemeinde Budenheim hat in seiner öffentlichen Sitzung am 10.05.2023 den
Bebauungsplan
„Dyckerhoff-Gelände“
gemäß § 10 Abs. 1 BauGB als Satzung sowie den Erlass gestalterischer Vorschriften gemäß § 88 LBauO i. V. m. § 9 Abs. 4 BauGB beschlossen.
Geltungsbereich
Der räumliche Geltungsbereich des Bebauungsplanes „Dyckerhoff-Gelände“ befindet sich am östlichen Rand der Gemeinde Budenheim. Er umfasst die folgenden Flurstücke der Gemarkung Budenheim: Flur 8, Flurstücke 148/14, 148/15, 148/26*, 224/11, 227/5, 236/6, 236/7, 239/3, 240/1, 244/4, 244/5, 245/2, 249/3, 249/5, 252/5, 353, 425/1*, 424/5, 428/1, 428/2, 333, 332, 331, 428/7, 431/2, 432/3, 432/4, 424/8*, 81/20*, 81/8*, 304/3*, 148/13* (*Flurstücke liegen nur teilweise im Geltungsbereich des Bebauungsplanes).
Er wird wie folgt begrenzt:
- im Norden durch landwirtschaftlich und baulich genutzte Flächen entlang der Mainzer Landstraße,
- im Osten durch Grün- und Freiflächen,
- im Süden durch den Geltungsbereich des Bebauungsplanes „Freizeit-, Sport- und Erholungspark Lenneberg, Teil 1“ sowie Grün- und Freiflächen und
- im Westen durch Grünflächen entlang des Schwarzenbergwegs.

Folgende Abbildung zeigt den Geltungsbereich des Bebauungsplans „Dyckerhoff-Gelände“ (gestrichelte Linie).



Die vorstehende Planskizze hat keine Rechtsverbindlichkeit, kennzeichnet aber durch die gestrichelte Linie die ungefähre Lage des Plangebietes und dient dem besseren Verständnis der Bekanntmachung.
Der Beschluss des Bebauungsplanes „Dyckerhoff-Gelände“ als Satzung wird gemäß § 10 Abs. 3 BauGB bekannt gemacht. Mit der Bekanntmachung tritt der o. a. Bebauungsplan in Kraft.
Der Bebauungsplan „Dyckerhoff-Gelände“, seine Begründung einschließlich des Umweltberichtes und die zusammenfassende Erklärung der Gemeinde Budenheim im Sinne des § 10a Abs. 1 BauGB können bei der Gemeindeverwaltung Budenheim, Fachbereich 3 – Bauleitplanung und Bürgerdienste, Berliner Straße 3, 55257 Budenheim, während der Dienststunden von jedermann eingesehen werden. Über die Inhalte wird auf Verlangen Auskunft erteilt.
Des Weiteren ist der o. a. Bebauungsplan und seine Begründung einschließlich des Umweltberichtes in das Internet eingestellt unter der Adresse:
https://www.budenheim.de/verwaltung/rathaus/bebauungsplaene/
sowie in das Geoportal des Landkreises Mainz-Bingen
https://www.mainz-bingen.de/de/Aemter-Abteilungen/bauen-umwelt/Geoportal/
und in das Geoportal des Landes Rheinland-Pfalz:
www.geoportal.rlp.de.
Folgende Hinweise werden gegeben:
A. Auf die Beachtlichkeit der Verletzung von Vorschriften gemäß den Bestimmungen des § 214 BauGB wird hingewiesen.
B. Gemäß § 215 Abs. 1 BauGB werden unbeachtlich
1. eine nach § 214 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1

bis 3 BauGB beachtliche Verletzung der dort bezeichneten Verfahrens- und Formvorschriften,
2. eine unter Berücksichtigung des § 214 Abs. 2 BauGB beachtliche Verletzung der Vorschriften über das Verhältnis des Bebauungsplanes und des Flächennutzungsplanes und
3. nach § 214 Abs. 3 Satz 2 BauGB beachtliche Mängel des Abwägungsvorgangs,
wenn sie nicht innerhalb eines Jahres seit Bekanntmachung der Satzung schriftlich gegenüber der Gemeinde Budenheim unter Darlegung des die Verletzung begründenden Sachverhaltes geltend gemacht worden sind. Satz 1 gilt entsprechend, wenn Fehler nach § 214 Abs. 2 a BauGB beachtlich sind.
C. Auf die Vorschriften des § 44 Abs. 3 Satz 1 und 2 sowie Abs. 4 BauGB über die Entschädigung von durch den Bebauungsplan eintretenden Vermögensnachteilen sowie über die Fälligkeit und das Erlöschen entsprechender Entschädigungsansprüche wird hingewiesen.
D. Satzungen, die unter Verletzung von Verfahrens- oder Formvorschriften der Gemeindeordnung Rheinland-Pfalz oder auf Grund der Gemeindeordnung Rheinland-Pfalz zustande gekommen sind, gelten ein Jahr nach der Bekanntmachung als von Anfang an gültig zustande gekommen. Dies gilt nicht, wenn
a) die Bestimmungen über die Öffentlichkeit der Sitzung, die Genehmigung, die Ausfertigung oder die Bekanntmachung der Satzung verletzt worden sind oder
b) vor Ablauf der in Satz 1 genannten Frist die Aufsichtsbehörde den Beschluss beanstandet oder jemand die Verletzung der Verfahrens- oder Formvorschriften gegenüber der Gemeindeverwaltung unter Bezeichnung des Sachverhaltes, der die Verletzung begründen soll, schriftlich geltend gemacht hat.
Hat jemand eine Verletzung nach Satz 2 Buchstabe b geltend gemacht, so kann auch nach Ablauf der in Satz 1 genannten Frist jedermann diese Verletzung geltend machen.
Budenheim, 16.08.2023
Gemeindeverwaltung Budenheim
(Stephan Hinz)
Bürgermeister

Bekanntmachung

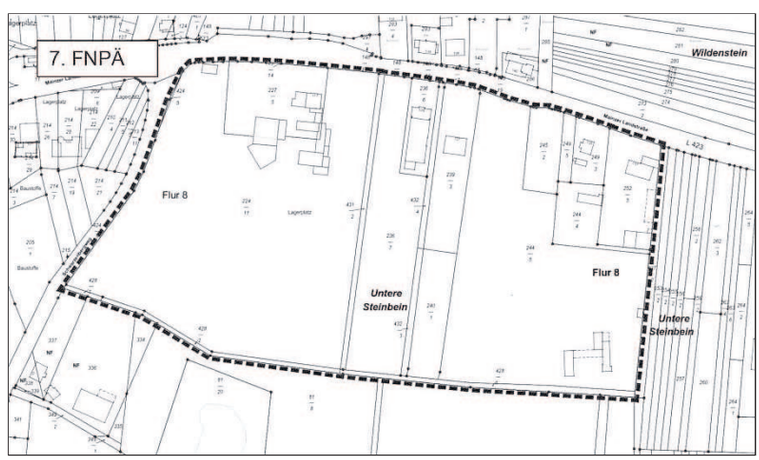
Einladung
zu einer Sitzung des Bau- und Umweltausschusses am
Montag, 04. September 2023, 18:00 Uhr,
im Sitzungssaal des Rathauses
Berliner Straße 3
55257 Budenheim
T a g e s o r d n u n g:
Öffentlicher Teil
1. Mitteilungen
2. Bebauungsplan „Wäldchenloch“ einschließlich 2. Änderung des Bebauungsplanes „Siebenmorgengebiet“
a) Abwägung der im Rahmen der 4. erneuten Öffentlichkeitsbeteiligung gem. § 3 Abs. 2 BauGB i.v.m. § 4a Abs. 3 BauGB sowie der 4. erneuten Beteiligung der Behörden und der sonstigen Träger öffentlicher Belange gem. § 4 Abs. 2 i.v.m. § 4a Abs. 3 BauGB eingegangenen Stellungnahmen
b) Satzungsbeschluss gemäß § 10 Abs. 1 BauGB
3. Bauvoranfragen, Bauanträge
a) Bauvoranfrage zum Neubau eines Mehrfamilienhauses, Schillerstraße 13
(Flur 4, Nr. 277/1) – Kenntnisnahme der Eilentscheidung
b) Bauantrag zur Errichtung Zwerchhaus / Balkon/ Treppenhaus an 2 WE, Finther Straße 26 (Flur 4, Nr. 493)
c) Bauantrag zum Neubau einer Dachgaube, zwei Dachflächenfenster und Kamin in einem bestehenden Einfamilienhaus, Römerstraße 22 (Flur 4, Nr. 3/ 265)
d) Bauantrag zur Errichtung einer temporären Containeranlage während der Sanierung der KiTa Kunterbunt, Jahnstraße 71 (Flur 4 Nr. 3/500, 386)
e) Bauantrag zur Errichtung einer Eigenverbrauchstankstelle und Erneuerung Waschplatz , Mainzer Straße 100 (Flur 8, Nr. 440)
4. Verschiedenes
Budenheim, 28. August 2023
Gemeindeverwaltung Budenheim
(Stephan Hinz)
Bürgermeister

Bekanntmachung

Jugendtreff der Gemeinde Budenheim in der Grund- und Realschule plus Budenheim / Mainz-Mombach (Eingang über Schulhof)
ÖFFNUNGSZEITEN: Mo, Di, Do & Fr: 16.00 – 20.30 Uhr & Mi: 16.00 – 18.30 Uhr & Sa (1x/Monat) 15.00 – 20.00 Uhr
Montag, 04.09.23
16.00 – 20.30 Uhr Schulstart mit Limo Offener Treff
Dienstag, 05.09.23
16.00 – 20.30 Uhr Offener Treff
Mittwoch, 06.09.23
16.00 – 18.30 Uhr BlueBox-KIDZ (8-14 Jahre): Mittwochsmaler
Donnerstag, 07.09.23
16.00 – 20.30 Uhr Offener Treff
Freitag, 08.09.23
16.00-20.30 Uhr BlueBox-Küchen-DingsBums
NEU: Willkommen sind alle ab 10 Jahren. An den Mittwochen NUR für 8- bis 14-jährige.
Für weitere Informationen oder bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Kai-Uwe Gerger, jugendtreff@die bluebox.de, 06139-290520 oder 0152-53167395.
Budenheim 31.08.2023
Gemeindeverwaltung Budenheim
(S. Hinz)
Bürgermeister

Bekanntmachung

Genehmigung und Wirksamkeit einer Änderung des Flächennutzungsplanes der Gemeinde Budenheim
Auf Grund des § 6 Abs. 5 Baugesetzbuch (BauGB) wird Folgendes bekannt gemacht:
Der Gemeinderat der Gemeinde Budenheim hat in seiner öffentlichen Sitzung am 10.05.2023 die
7. Änderung des Flächennutzungsplanes „Dyckerhoff-Gelände“
beschlossen, die von der Kreisverwaltung Mainz-Bingen als Höhere Verwaltungsbehörde mit Verfügung vom 16.08.2023, Az.: 21-2/610-12-1000, gemäß § 6 Abs. 1 BauGB genehmigt wurde.
Geltungsbereich:
Der räumliche Geltungsbereich der 7. Änderung des Flächennutzungsplanes umfasst eine Fläche von rund 7,4 ha. Er befindet sich am östlichen Rand der Gemeinde Budenheim, Flur 8 (Flurstücke 148/14, 224/11, 227/5, 236/6, 236/7, 239/3, 240/1, 244/4, 244/5, 245/2, 249/3, 249/5, 252/5, 424/5, 428/1, 428/2, 428/7, 431/2, 432/3, 432/4) und wird wie folgt begrenzt:
• im Norden durch die Mainzer Landstraße,
• im Osten durch Wirtschaftsweg,
• im Süden durch Baumschulbetrieb, Waldflächen und Flächen des Mainzer Golfplatzes und
• im Westen durch den Schwarzenbergweg.



Die vorstehende Planskizze hat keine Rechtsverbindlichkeit, kennzeichnet aber durch die gestrichelte Linie die ungefähre Lage des Plangebietes und dient dem besseren Verständnis der Bekanntmachung.
Die Erteilung der Genehmigung der 7. Änderung des Flächennutzungsplanes wird gemäß § 6 Abs. 5 BauGB bekannt gemacht. Mit der Bekanntmachung wird die Änderung des Flächennutzungsplanes wirksam.
Die 7. Änderung des Flächennutzungsplanes und ihre Begründung einschließlich des Umweltberichtes sowie die zusammenfassende Erklärung der Gemeinde Budenheim im Sinne des § 6a Abs. 1 BauGB können bei der Gemeindeverwaltung Budenheim, Fachbereich 3 – Bauleitplanung und Bürgerdienste, Berliner Straße 3, 55257 Budenheim, während der Dienststunden von jedermann eingesehen werden. Über die Inhalte wird auf Verlangen Auskunft erteilt.
Des Weiteren ist die o. a. Änderung des Flächennutzungsplanes und ihre Begründung einschließlich des Umweltberichtes in das Internet eingestellt unter der Adresse:
https://www.budenheim.de/verwaltung/rathaus/bauleitplanung/
sowie in das Geoportal des Landkreises Mainz-Bingen
https://www.mainz-bingen.de/de/Aemter-Abteilungen/bauen-umwelt/Geoportal/
und in das Geoportal des Landes Rheinland-Pfalz:
www.geoportal.rlp.de.
Folgender Hinweis wird gegeben:
Auf die Beachtlichkeit der Verletzung von Vorschriften gemäß den Bestimmungen des § 214 BauGB wird hingewiesen.
Gemäß § 215 Abs. 1 BauGB werden unbeachtlich
1. eine nach § 214 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1

bis 3 BauGB beachtliche Verletzung der dort bezeichneten Verfahrens- und Formvorschriften und
2. nach § 214 Abs. 3 Satz 2 BauGB beachtliche Mängel des Abwägungsvorgangs,
wenn sie nicht innerhalb eines Jahres seit Bekanntmachung der Änderung des Flächennutzungsplanes schriftlich gegenüber der Gemeinde Budenheim unter Darlegung des die Verletzung begründenden Sachverhaltes geltend gemacht worden sind.
Budenheim, 24.08.2023

Gemeindeverwaltung Budenheim
(Stephan Hinz)
Bürgermeister

Flohmarkt am Rheinufer

Budenheim. – Am Sonntag, 10. September, veranstalten die Budenheimer Grünen um 11 Uhr einen Flohmarkt auf dem Isola-della-Scala-Platz (Rheinufer). Die letzten Vorbereitungen seien in vollem Gang und es gebe keine nennenswerten Hindernisse, berichtete Klaus Neuhaus beim letzten Treffen der Grünen. Die rund 80 Standplätze seien ausgebucht aber es würden auch immer mal wieder Plätze zurück gegeben, so dass es für Kurzentschlossene schon noch eine Chance gebe, einen Standplatz zu bekommen.
Für das leibliche Wohl wird beim Flohmarkt auch gesorgt sein. Der Kiosk am Rheinufer und der Weinstand sind geöffnet. Es gibt auch wieder einen Stand mit Kaffee und selbst gebackenem Kuchen. Die Einnahmen aus diesem Verkauf werden an ein Projekt in der Ukraine gespendet.
Nach vier Jahren kann der Flohmarkt wieder am Rheinufer stattfinden, freut sich Nicole Gotthardt-Brauer, Vorstandssprecherin der Budenheimer Grünen. Sie ist zuversichtlich, dass sich auch in diesem Jahr Standbetreiber und Besucher wohl fühlen können.
Weitere Informationen finden Interessierte auf der Internet-Seite: www.flohmarkt-budenheim.de.

Yoga bei der vhs Budenheim

Budenheim. (rer) – Die vhs Budenheim bietet ab 12. September bis 12. Dezember von 18 bis 19.30 Uhr den Kurs „Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen / Ankommen in Körper, Geist und Seele“ unter der Leitung von Milada Matzke an.
Wer Yoga praktiziert, hält sich gesund, wird beweglicher und fühlt sich vitaler, ausgeglichener und entspannter.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen im Hatha-Yoga. Das Hatha-Yoga beinhaltet eine Fülle von Haltungen (Asanas), die den Menschen auf allen Ebenen ansprechen. Auch bestimmte Asana-Reisen gehören dazu.
Sie bewirken, dass der Körper geschmeidiger wird und stimmen den Übenden auf die zu erlernenden Körperhaltungen ein. Mitzubringen sind warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, eine Iso- oder Yogamatte und eventuell ein Sitzkissen.
Veranstaltungsort ist die Grund- und Realschule Plus Budenheim, Mehrzweckraum.
Weitere Informationen und Anmeldung bei Petra Weller, Tel.: 06139-962497 oder E-Mail: vhs.budenheim@kvhs-mainz-bingen.de.

ERLEBEN SIE DAS ABENTEUER PATENSCHAFT
Als Pate leisten Sie Ihren ganz persönlichen Beitrag zur weltweiten Naturschutzarbeit des WWF. Schützen Sie bedrohte Arten wie Wölfe, Orang-Utans oder Tiger und ihre Lebensräume. Mit regelmäßigen Infos halten wir Sie über Ihr Projekt auf dem Laufenden. Die Natur braucht Freunde – werden Sie Pate!
Kostenlose Informationen:
WWF Deutschland, Tel.: 030.311777-702
oder im Internet: wwf.de/paten

Kirchliche Nachrichten

Katholische Kirchengemeinde

Sonntag, 3.9.2023
10:00 Uhr Eucharistiefeier in der Pankratiuskirche anl. des Weihetages der Pankratiuskirche
Mittwoch, 6.9.2023
18:00 Uhr Ökum. Friedensgebet kath. Kirche
Freitag, 6.9.2023
13:00 Uhr Marienthal-Wallfahrt, Abfahrt des Busses an der Turnhalle Fintherstraße
Samstag, 8.9.2023
18:30 Uhr Eucharistiefeier
Pfarrbüro St. Pankratius
Gonsenheimer Straße 43, Telefonnummer 2129.
Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr.
Kirchenchor
Die Probe findet jeden Montag um 19.00 Uhr, im Saal des Margot-Försch-Hauses statt. Interessierte Sänger sind jederzeit herzlich willkommen.
Marienthal-Wallfahrt
Am Freitag, den 8.September 2023, zum Fest Maria Geburt
*-13:00 Uhr Abfahrt des Busses an der Turnhalle Fintherstraße (Einstieg an der Bushaltestelle Hauptstraße nach vorheriger Absprache möglich! **Tel: 8415**)*
Messen um 11:30 Uhr entfallen!
*Ab Beginn der Sommerferien entfallen die Eucharistiefeiern um 11:30 Uhr in St. Pankratius Budenheim. Es wird nach wie vor einen Sonntagsgottesdienst geben, und zwar im Wechsel als Vorabendmesse **samstags um 18.30 Uhr und sonntags um 10.00 Uhr!***
Darüber hinaus wird herzlich eingeladen, die Sonntagsgottesdienste im Pastoralraum Mainz-Nordwest mitzufeiern.

Evangelische Kirchengemeinde

Sonntag, 3. September
10.00 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl (Pfarrer Dr. Stefan Volkmann), 11.15 Uhr Gemeindeversammlung zu ekhn 2030
Mittwoch, 6. September
18.00 Uhr Ökumenisches Friedensgebet in der Dreifaltigkeitskirche
Keine Gruppenstunden in den Sommerferien.
CVJM-Sommerferienprogramm für Kinder und Jugendliche:
7 – Kinonacht im Gemeindehaus Budenheim
Fr, 01.09.2023, 17:00 bis Sa, 02.09.2023 11:00 Uhr, Kosten: 5,- Euro
Bitte Iso-Matte oder Luftmatratze und Schlafsack mitbringen.
Erziehungsrecht während der Kinonacht:
Kai Hirschmann (0179-1348801) & Sandra Friederich (0160-97069698)
Den Anweisungen der Betreuer:in und des Personals ist Folge zu leisten.
Gemeindeversammlung 3. September
Der Kirchenvorstand informiert über den Reformprozess EKHN 2030 und die Bildung von Nachbarschaftsräumen. Was bedeutet das für die Kirchengemeinde Budenheim?
Kontakt Ev. Gemeindebüro: 06139/368 oder ekb@gmx.net
Öffnungszeiten: Dienstag 14-17 Uhr, Mittwoch 9-12 Uhr, Donnerstag 15-18 Uhr

Mieten oder vermieten
erfolgreich mit Kleinanzeigen in der HZB
Tel. 06722/9966-0, Fax 06722/9966-99

AK Miteinander der Kulturen bittet um Kleiderspenden

Herbst- und Winterkleidung für einen neuen Second-Hand Laden gesucht

Budenheim. Am Samstag, 7. Oktober, werden das Familienzentrum Mühlrad und der AK Miteinander der Kulturen den Second-Hand-Laden „Kittel&Shirts“ in der Gonsenheimer Straße 39 (gegenüber der katholischen Kirche) eröffnen. Damit zur Eröffnung die Regale auch gut gefüllt sind, bittet das Organisations-Team alle Budenheimer und Budenheimerinnen um Kleiderspenden.

Vorrangig wird Herbst- und Winterkleidung für Damen und Kinder gebraucht, möglichst gewaschen und in einwandfreiem Zustand. Für Herren besteht Bedarf an Mänteln, Jacken und Pullis. Die Kleidung wird ab Oktober zu festen Terminen für einen geringen Preis verkauft.

Die Kleiderspenden müssen entweder unter der Telefonnummer 01520 – 5300909 oder über die E-Mail: kittelshirts@web.de angemeldet werden.

Das Organisationsteam bittet darum, die Spenden bis 9. September anzumelden. Nach der Anmeldung werden die Abgabetermine mit den Spenderinnen und Spendern vereinbart. Auf keinen Fall sollen Kleiderspenden vor der Tür abgelegt werden.

Weitere Informationen zu „Kittel&Shirts“ finden Interessierte auf: miteinanderderkulturen.de.

Das Organisations-Team (v.l.n.r.): Stefanie Klös, Dagmar Delorme, Verena Schneider, Susanne Spengler und Viola Bischoff. (Foto: Privat)

Für die Vorbereitungen bis zur Eröffnungsfeier wie auch für den Dienst im Second-Hand Laden werden noch Helfer und Helferinnen gesucht. Kontakt unter E-Mail: kittelshirts@web.de.

Energietipp der Verbraucherzentrale

Energieeffiziente Geräte mit Energielabel

Mainz. (VZ-RLP) – Ist ein Haushaltsgerät defekt und lohnt sich eine Reparatur nicht mehr, sollte bei der Neuanschaffung auf einen möglichst geringen Stromverbrauch geachtet werden. Auch wenn der Unterschied im Stromverbrauch zwischen Neu- und Alt-Gerät besonders groß ist, kann es sich lohnen, noch funktionierende Geräte auszutauschen. Dabei helfen bei vielen Gerätekategorien die Energielabel, die Neugeräte nach Stromverbrauch und Größe bzw. Kapazität einer Energieeffizienzklasse von A (besonders effizient) bis G (schlechte Effizienz) zuordnen. Beim Vergleich der Effizienzklassen sollten immer Geräte gleicher Größe miteinander verglichen werden. Ein großer Kühlschrank mit der Effizienzklasse B kann zum Beispiel mehr Strom verbrauchen als ein kleineres Modell der Klasse C. Die Auswahl der passenden/ausreichenden Gerätegröße ist somit genauso wichtig wie eine gute Energieeffizienzklasse.

Übrigens: In einigen Kategorien sind derzeit keine oder kaum Geräte der obersten Energieeffizienzklasse A erhältlich. Die Kriterien für die Klassen wurden so ausgelegt, dass Hersteller weiterhin eine Motivation haben, den Verbrauch ihrer Geräte zu senken.

Energiesparen zu Hause? 20 Prozent weniger Heizenergie und Stromverbrauch – mindestens! Die Verbraucherzentrale zeigt, wo die Einsparpotentiale im Haushalt schlummern: www.verbraucherzentrale-rlp.de/20prozentweniger.

Die Beratungsgespräche sind kostenlos. Die nächsten Sprechstunden in Mainz finden wie folgt statt:

Dienstag, 12. September, telefonische Beratung von 14 bis 17.45 Uhr. Anmeldung unter 0800 – 6075600 (kostenfrei).

Mittwoch, 13. September, von 9.15 bis 17.45 Uhr in der Verbraucherzentrale (Seppel-Glückert-Passage 10, 2.OG). Anmeldung unter 0800 – 6075600 (kostenfrei).

Donnerstag, 21. September, von 12.30 bis 18.30 Uhr im Umweltladen (Steingasse 3-9). Anmeldung unter 06131 – 122121.

Mieten oder vermieten
erfolgreich mit Kleinanzeigen in der HZB
Tel. 06722/9966-0, Fax 06722/9966-99

Blick über den Rhein

Walluf läuft für spielerische Inklusion

Mainova bewegt die Region – auch in diesem Jahr

Walluf. (rer) – In Walluf werden nach den Sommerferien wieder die Laufschuhe geschnürt: Vom 4. September bis einschließlich 3. Oktober ruft die Gemeinde abermals dazu auf, an der 30-tägigen Laufaktion des Energiedienstleisters Mainova teilzunehmen, bei der die Teilnehmer für einen guten Zweck unterwegs sind. Im vergangenen Jahr belegte Walluf bei „Mainova bewegt die Region“ mit knapp 6.000 gelaufenen Kilometern den dritten Platz und konnte mit dem Preisgeld den Eltviller Tisch e.V. unterstützen. Ziel ist es daher, in diesem Jahr erneut aufs Siegertreppchen zu laufen, um damit ein Inklusionsprojekt auf einem Wallufer Spielplatz zu fördern.

Walluf geht bei der Aktion nun zum zweiten Mal an den Start. Im vergangenen Jahr wurde alles in allem mehr als zweimal um die Welt gelaufen – Walluf hatte dabei 5.993,27 km zum Gesamtergebnis beigetragen und so den dritten Platz erreicht. Hieran soll in diesem Jahr angeknüpft werden, denn der Energiedienstleister vergibt erneut insgesamt 10.000 Euro Preisgeld an die drei Kommunen, die im Aktionszeitraum die meisten Kilometer pro Einwohner erlaufen.

Egal ob Spazierengehen am Rhein, Wandern im Rheingau, gemeinsame Runden auf dem Sportplatz im Verein oder Sportunterricht, ob Kita-Ausflug, Freizeitjogger oder Laufenthusiast: Vom 4. September bis 3. Oktober zählt jede zu Fuß zurückgelegte Strecke. Bei der Laufaktion geht es ganz allgemein um das Bewegen zu Fuß. Alle Altersgruppen sind aufgerufen, sich durch Laufen fit zu halten und dabei etwas Gutes für die Gemeinschaft zu tun. Jeder noch so kleine Ausflug, jeder Meter zählt.

„Bei dieser Aktion tun sich alle, die teilnehmen, selbst etwas Gutes: Mit der Bewegung an der frischen Luft fördern Sie ihre Gesundheit und Fitness. Gleichzeitig engagieren wir uns – wenn möglichst alle mitmachen, viele Wege zu Fuß zurücklegen und somit Walluf erneut aufs Siegertreppchen verhelfen – für einen gemeinnützigen Zweck innerhalb unserer Gemeinde“, spornt Bürgermeister Nikolaos Stavridis zum Mitlaufen an. „Damit unser schönes Walluf für alle noch schöner und familienfreundlicher wird.“

Als zusätzlicher Ansporn verlost der Energiedienstleister unter allen Teilnehmenden zudem attraktive Sachpreise. Wer hier gewinnen und Kilometer für Walluf sammeln möchte, gibt seine im Aktionszeitraum gelaufenen Strecken auf www.mainovabewegtdieregion.de für die Gemeinde Walluf ein. Als Nachweis dient der Screenshot einer frei gewählten Laufapp, die die jeweils zurückgelegte Distanz aufzeichnet und zeigt. Weitere Informationen zur Aktion sowie die Teilnahmebedingungen für jede Gewinnerkategorie gibt es ebenfalls auf der Aktionswebseite www.mainovabewegtdieregion.de. Hier werden auch die täglichen Fortschritte aller teilnehmenden Kommunen und Kindertagesstätten, für die der Energiedienstleister Überraschungspakete sowie extra Preisgelder bereitstellt, anhand eines Kilometerzählers angezeigt.

„Die spielerische Inklusion liegt mir sehr am Herzen und ich bin sehr gespannt, wie viele Kilometer in Walluf bzw. von allen Walluferinnen und Wallufern diesmal während der Aktion zurückgelegt werden“, so der Bürgermeister. „Ich hoffe sehr, dass wieder eine möglichst lange Distanz pro Kopf zusammenkommt und wir das auf einem Spielplatz geplante Inklusionsprojekt schnell realisieren können. Ich drücke uns allen die Daumen!“

Ernährung und Sport

AOK gibt Tipps für Breitensportler

Kondition, Kraft und kerngesundes Essen – das braucht jeder, der regelmäßig Sport treibt. Wer gesund ist und keine Unverträglichkeiten hat, kann auf strikte Ernährungsregeln verzichten. Auch penibles Kalorienzählen ist überflüssig. Der richtige Nährstoff-Mix steigert die Leistungsfähigkeit.

Ob Laufen, Walken, Klettern oder Ballsport – egal, welche Sportart in der Freizeit ausgeübt wird, eine ausgewogene und vollwertige Ernährung fördert Ausdauer und Kraft. Davon ist die AOK Hessen überzeugt. „Ausgewogen und vollwertig heißt: Täglich Obst und Gemüse essen, aber auch Vollkornprodukte wie Müsli, Brot und Nudeln“, sagt Claudia Böhler, Ernährungsexpertin der AOK Hessen. „Genießen Sie Fleisch in Maßen und geizen Sie mit tierischen Fetten“, so Böhler. Sie empfiehlt stattdessen hochwertige Pflanzenöle wie Oliven- und Rapsöl. Um ihren Mehrbedarf an verbrauchten Kalorien zu decken, müssen Breitensportler und -sportlerinnen übrigens nicht sehr viel mehr essen als andere. Wer eine Stunde läuft, rudert oder Fußball spielt, verbraucht dabei etwa 500 bis 800 Kilokalorien. Zum Vergleich: Ein belegtes Vollkornbrötchen vom Bäcker hat um die 450 Kilokalorien.

Kohlenhydrate sind ein Muss

Wer regelmäßig und intensiv trainiert, braucht als Energiespender unbedingt Kohlenhydrate – und zwar im Kraft- und im Ausdauersport. Kohlenhydrate sind der ideale Fitmacher, denn sie werden in den Muskeln als sogenanntes Glykogen gespeichert, das bei körperlicher Anstrengung gebraucht wird. Sie stecken in Nudeln, Reis, Brot und Kartoffeln – die Vollkornvariante sollte bevorzugt werden. Unbegründet ist meist die Sorge von Kraftsportlern und – sportlerinnen, dass sie zu wenig Eiweiß bekommen. Auch wer regelmäßig und intensiv trainiert, braucht etwa 1,25 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Das kann gut durch mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Soja erreicht werden. Von speziellen Eiweißpulvern rät Böhler ab. „Wir nehmen in der Regel genügend Eiweiß zu uns. Falls es einen Nährstoffmangel gibt, der durch falsche Ernährung im Vorfeld entstanden ist, dann sollte ein entsprechendes Ergänzungsmittel nur nach Absprache mit dem Arzt eingenommen werden.“ Wichtiger sei die gezielte Auswahl eines mineralstoffreichen Mineralwassers und eine ausreichende Trinkmenge. So sollte das Wasser weniger als 250 mg/Liter Natrium enthalten, möglichst 200 mg/Liter Magnesium, das Natrium/Kalium-Verhältnis kleiner als 10:1 sein und das Calcium/Magnesium-Verhältnis kleiner 3:1. Das beste isotonische Getränk ist eine Apfelsaftschorle. Freizeitsportler brauchen, so Böhler, keine speziellen Sportlerdrinks.

LU: lädt ein

Archäologie erleben an der Fuststraße

Mainz. – „LU:ST auf Mainzer Schätze“ haben nicht nur die Archäologinnen und Archäologen der Generaldirektion Kulturelles Erbe Rheinland-Pfalz (GDKE), die seit Anfang des Jahres an der Baustelle für das neue LU:Quartier schon so manches Relikt aus Mittelalter und Römerzeit zutage gefördert haben. Auch zahlreiche Bürgerinnen und Bürger nutzen regelmäßig den LU:Container am Bischofsplatz und machen sich ein Bild vom Fortschritt der archäologischen Ausgrabungen.

Nun laden die Projektentwickler des LU:, die J. Molitor Immobilien GmbH, die Sparkasse Rhein-Nahe sowie die Domkirche St. Martin als Projektpartner für den Bauteil an der Fuststraße gemeinsam mit der GDKE zu einem besonderen Innenstadterlebnis ein: Am Freitag, 8. September, findet von 13 bis 18 Uhr ein „LU:ST auf Mainzer Schätze“-Nachmittag auf der Baustelle am Bischofsplatz statt. Die Archäologen der GDKE präsentieren ausgewählte Fundstücke aus dem Mittelalter und der Römerzeit und führen gruppenweise durch die Grabungsbaustelle.

Für die Teilnahme am „LU:ST auf Mainzer Schätze“-Nachmittag ist eine Anmeldung erforderlich. Interessierte schicken bitte eine E-Mail mit Angabe des Wunschzeitraums an: event@lu-erleben.de. Die Plätze für die geführten Rundgänge sind begrenzt und werden nach Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung vergeben.

Mainzer Unterwelt – Kanalisation damals und heute

Ausstellung im Mainzer Umweltladen vom 1. September bis 31. Oktober

Mainz. Ein erstes zusammenhängendes Entwässerungssystem für Schmutzwasser wurde vom Mainzer Stadtbaumeister Eduard Kreyßig geplant und ging erst Ende des 19. Jahrhunderts in Betrieb.
Davor versickerte das Abwasser einfach im Erdreich, verunreinigte das Trinkwasser und gefährdete zunehmend die Gesundheit der Mainzer Bürgerinnen und Bürger. Mit der Eingemeindung weiterer Stadtteile wuchs auch das Kanalsystem, das inzwischen beachtliche 856 Kilometer Länge umfasst. Planung, Pflege und Instandhaltung der Mainzer Kanalisation liegen heute in den Händen des Wirtschaftsbetriebs Mainz.
Die verwendeten Materialien im Kanalbau und eingesetzte Technik haben sich rasant weiterentwickelt. In der Ausstellung sieht man, wie heute ein Kanal aufgebaut ist und welche Einbauten erforderlich sind, um die Abwässer rund um die Uhr – auch bei Starkregenereignissen – sicher von allen Stadtteilen zur Kläranlage in Mombach zu transportieren. Am Beispiel der Kanalerschließung im „Heiligkreuzviertel“ wird anschaulich gezeigt, was alles verbaut wurde.
Filmaufnahmen einer fernoptischen Kanalinspektion geben unterirdische Einblicke in den Zustand des Kanalnetzes bis hin zum eigenen Hausanschluss.
Die Kamera kommt dort ins Spiel, wo der Kanal nicht durch Fachpersonal in Schutz- und Sicherheitsausrüstung kontrolliert werden kann.
Technik trifft Umweltschutz: Für die Pflege der Kanäle wird ein hochmodernes Saug-Spülfahrzeug mit Wasserwiederaufbereitung eingesetzt. Wer es noch nicht in Mainz angetroffen hat, kann sich im Mainzer Umweltladen informieren.
Die Ausstellung in der Steingasse 3 – 9 ist montags bis freitags von 10 bis 13 und von 13.30 bis 18 Uhr sowie samstags von 10 bis 14 Uhr geöffnet.

Unterschätzte Herbstsonne

Warum ein UV- und Blendschutz der Augen jetzt so wichtig ist

Wenn der Sommer sich langsam dem Ende zuneigt, freuen sich viele Menschen, darauf, auch noch im Herbst die sanften Sonnenstrahlen zu genießen. Doch ein goldener Herbst kann für die Augen eine Herausforderung werden: Tief stehende, blendende Sonne, schlechte Sicht in der Dämmerung und unterschätzte UV-Strahlung können den Augen Stress bereiten. Wie Filterbrillen helfen können, die Augen vor übermäßiger Sonnenstrahlung und störender Blendung zu schützen, erklärt Eschenbach Optik.
So schön der Herbst ist, beansprucht er das Auge: Denn im Herbst steht die Sonne deutlich tiefer und sorgt damit für die Entstehung eines Gegenlichts sowie für eine stärkere Blendung. Die Folge: Das Auge schützt sich mit reflexartigem Blinzeln.
Spiegeln sich die Sonnenstrahlen zusätzlich noch in Pfützen oder auf dem nassen Asphalt, kann es besonders im Straßenverkehr zu gefährlichen Situationen kommen. Zudem können längere Dämmerungsphasen für Augenstress sorgen: In der Dämmerung müssen sich unsere Augen stärker anstrengen, um ein scharfes Bild zu erfassen. Oft ist schlechtes oder verschwommenes Sehen die Folge.
Optimalen Sonnen- und Blendschutz für die Augen bieten spezielle Filterbrillen wie zum Beispiel die ambelis Modelle von Eschenbach Optik. Die Filtergläser schützen die Augen vor übermäßiger Sonnenstrahlung und störender Blendung. Die verschieden getönten Filter erhalten den natürlichen Seheindruck und verbessern das Kontrastsehen.
Auch beim längeren Aufenthalt in der Herbstsonne, wie zum Beispiel beim Spazierengehen sollte auf einen ausreichenden Sonnenschutz der Augen geachtet werden. Denn obwohl die sinkenden Temperaturen ein anderes Gefühl vermitteln – die UV-Strahlung ist auch im Herbst noch relativ hoch. Bleiben die Augen bei starker und lang andauernder Sonneneinstrahlung ungeschützt, kann auch die Hornhaut eine Art „Sonnenbrand“ erleiden. Neben der ultravioletten Strahlung, dringt auch das energiereiche blaue Licht der Sonne bis zur Netzhaut vor, was zu einem starken Blendempfinden führen sowie Augenkrankheiten fördern kann.
Die ambelis Filtergläser bieten nicht nur einen 100-prozentigen UV-Schutz, sondern sie absorbieren auch bis zu 99 Prozent der kurzwelligen, energiereichen Anteile des sichtbaren blauen Lichts. Klassische Sonnenbrillen hingegen dämpfen lediglich die Lichtstrahlen über das gesamte Spektrum.
Für zusätzlichen Schutz vor Blendung sorgt die ambelis Brillenfassung. So reduziert der extra tiefe Fassungsrand den Lichteinfall von oben, während die breit angesetzten Bügel einen Seitenblendschutz bieten. Zusätzlich verfügen die ambelis Fassungen über eingelassene Belüftungsschlitze. Damit wird das Beschlagen der Gläser gerade im oftmals feuchten Herbst wirkungsvoll verhindert.
Die Sonne im Herbst sollte man nicht unterschätzen.

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.
Info unter www.heimat-zeitung.de

Lärm im Job

Gehör schützen, beugt Schwerhörigkeit vor

In vielen Berufen kann es laut werden. Dauerhafter Lärm am Arbeitsplatz wirkt sich als Stressfaktor negativ aus. Er belastet die Nerven und mindert die Leistungsfähigkeit. Ist die Lärmbelastung dauerhaft zu hoch, kann Krach sogar krank machen und das Gehör schädigen.
„Lärm ist eine häufige Ursache für Tinnitus oder einen irreversiblen Hörverlust – auch schon in jungen Jahren. Um Lärmschwerhörigkeit vorzubeugen, ist es daher wichtig, sein Gehör in lauten Umgebungen zu schützen“, sagt Eberhard Schmidt, Hörakustik-Meister und Präsident der Bundesinnung der Hörakustiker (biha).
In Branchen wie Bau, Straßenbau oder Industrie, die als besonders lärmintensiv gelten, sind darum Lärmschutzmaßnahmen gesetzlich vorgeschrieben. Darunter fallen jedoch nicht alle Berufe, in denen eine Belastung durch hohe Lärmpegel möglich ist. Auch in der Landwirtschaft, in Handwerksbetrieben wie Tischlereien oder Autowerkstätten, in Zahnarztpraxen, in der Gastronomie oder für Veranstalter von Events und Konzertmusiker kann es laut werden. Zudem ist die Geräuschkulisse in einigen Schulen, Musikschulen, Kitas sowie in manchen Großraumbüros erheblich. Eine Kreissäge liegt bei bis zu 110 Dezibel (dB), eine Fräsmaschine kann bis zu 95 dB erreichen und der Geräuschpegel im Großraumbüro oder Klassenzimmer kann mitunter 70 dB überschreiten. Ab anhaltend 85 dB über längere Zeiträume können Geräusche zu Gehörschäden führen.
„Wer in einem Arbeitsumfeld tätig ist, in dem es immer wieder zu länger anhaltendem Lärm kommt, sollte zu Gehörschutz greifen. Dieser beugt einer lärmbedingten Schädigung des Gehörs vor und ermöglicht es, mit mehr Ruhe zu arbeiten.
Das kann den Stresspegel senken und dazu beitragen, die Freude am Beruf lange zu bewahren“, empfiehlt Schmidt. Hörakustikerinnen und Hörakustiker können zu verschiedenen Gehörschutzlösungen beraten. Zudem können sie individuellen Gehörschutz selbst anfertigen. Weil dieser passgenau im Gehörgang sitzt, ist er kaum spürbar im Ohr und auch immer wieder verwendbar. Er ist darum nachhaltiger als einfache „Einweg-Ohrstöpsel“.
Mit individuellem Gehörschutz wird gesundheitsschädlicher Lärm zuverlässig gefiltert, gleichzeitig bleiben für die Berufsausübung wichtige Laute wie beispielsweise Stimmen hörbar und verständlich.

Gartengestaltung

FEKI

J. Iljazi
Waldstraße 27
55257 Budenheim
www.feki-garten.de

Tel. 0 61 39 - 29 18 67
Fax 0 61 39 - 29 28 68
Mobil 01 73-6 53 00 98
info@feki-garten.de

Wird unterstützt von:
jacobi emobile
www.emobile-mainz.de

BUDENHEIMER WOCHENMARKT

- Weingut Lich
- Metzgerei Hamm
- Budenheimer Volksbank
- Budenheimer Heimat-Zeitung
- Feinkost & Fischspezialitäten
- Käse aus dem Allgäu
- Finther Obstlädchen

jeden Donnerstag

Malerfachbetrieb Farb- Design

- Farben, Tapeten
- Lackierungen
- Mal & Spachteltechniken
- WDVS, Putz, Trockenbau
- Innungsfachbetrieb
- DQB Fachbetrieb

Malermeister Auerbach Budenheimer Parkallee 5 55257 Budenheim
Tel: 06139/9629950 info@malerfachbetrieb-farb-design.de
Fax: 06139/721998 www.malerfachbetrieb-farb-design.de

Privat-Chauffeur:
Flughafen-Transfer,
Schüler, Kurier,
Reisebus, LKW,
7 Tage, 24-h-Service
Telefon: 0171 / 3311150

Ich bin gerne für Sie da!

Ihre persönliche Ansprechpartnerin für gewerbliche und private Anzeigen

Alexandra Laub
MEDIABERATERIN

Mobil: 0177/8332426
laub@rheingau-echo.de

HEIMAT-ZEITUNG BUDENHEIM
Rheingau Echo – Die besten Seiten unserer Region – Verlag GmbH

Industriestraße 22 · 65366 Geisenheim · Telefon: 06722/9966-0
info@rheingau-echo.de · www.rheingau-echo.de

Erste Hilfe. Selbsthilfe.

Wer sich selbst ernähren kann,
führt ein Leben in Würde.
brot-fuer-die-welt.de/selbsthilfe

Brot für die Welt
Würde für den Menschen.

Mitglied der actalliance

A-Z-Entrümpelungen

A-Z-Umzüge + Grundreinigung
A-Z-Renovierung + Badsanierung
A-Z-Rolläden + Dachfenster
A-Z-Maler + Schreiner + Glas
A-Z-Küchen + Möbel + Montage
Telefon: 0160 / 7075866

Wir kaufen
Wohnmobile und Wohnwagen
Telefon 03944-36160
www.wm-aw.de (Fa.)

Mieten oder vermieten
erfolgreich mit Kleinanzeigen in der HZB
Tel.: 06722-99660 · Fax.: 06722-996699

Redaktions- und Anzeigenannahmeschluß

für die nächste

Heimat-Zeitung

ist am Dienstag um 16:00 Uhr

MEHRMARKEN CENTER

! Ständig 50 Jahreswagen auf Lager !

EU Fahrzeuge (Re-Importe) aller Marken und Fabrikate !!!
Deutsche Neu-, Jahres- und Gebrauchtwagen !!!
Alle Marken und Modelle zu Tiefstpreisen !!!

>>> Service für alle Automarken <<<

- **Inspektion** aus Meisterhand für PKW, Van, SUV, Transporter und Wohnmobile
- **Reparatur** Defekte Produkte tauschen wir nicht nur einfach aus, sondern reparieren diese, wenn möglich
- **Service** Mobilitätsschutz (24h-Pannenservice), Hol- und Bringservice
- **Fahrzeugdiagnose** mit strukturierter Fehlersuche
- **Batterie-Service** für immer genügend Startkraft
- **Reifen, Räder & Felgen** Qualitätsreifen, Kompletträder, Alu-/Stahlfelgen, Reifenmontage etc.
- **Bremsen-Service** Bremsen-Check, Bremsenteile in Erstausrüstungsqualität
- **Öl-Service** mit leistungsstarken Ölen namhafter Hersteller
- **Klimaservice** Check, Desinfektion und Wartung
- **Autoglas** Reparatur oder Austausch

HÖPTNER GmbH

CITROËN PKW und Nutzfahrzeug Servicepartner
Fachbetrieb für Gasumrüstung
Reisemobilservice

In der Dalheimer Wiese 17 · D 55120 Mainz
Telefon 06131 - 96 21 00 · Fax 06131 - 9 62 10 20

TÜVRheinland® Genau. Richtig.
Täglich TÜV-Prüfung bei uns im Haus

Hallo Schmakaria-Freunde!
Ab September ist Dienstags und Mittwochs erst ab 13:00 Uhr geöffnet. Donnerstags bis Sonntags wie gehabt ab 9:00 Uhr.
Am Samstag, den 14.Oktober steigt ab 18:00 Uhr unser Oktoberfest mit Livemusik, frisch gezapftem Bier und feinen Schmankerln. Eintritt Frei!

Euer Schmakaria Team (0177/8711377)

ZU GUTER LETZT

DESIGN · MÖBEL
FENSTER · TÜREN · SERVICE

Ein modernes Gäste-WC zeigt sich in aufgeräumter Optik ....

Waschbecken mit einer **Ablageplatte aus Holz** sind ein minimalistisch und effektvoller Vorschlag.

HOLZWERKSTÄTTE KÖNIG
INH. AXEL+MARKUS KÖNIG OHG
Hechtenkaute 11 · 55257 Budenheim 06139/8338
www.holzwerkstaette-koenig.de

Stellenmarkt

Putzfee
(deutschsprechend) für 2-Personen-Haushalt
3 Std. / Woche gesucht.
Tel.: 0160/96208550

DANKE FÜR ALLES
sos-kinderdoerfer.de
SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT