



*Diesmal mit über 100 Ausflugs-Tipps*

Wir sind alle Ausländer – fast überall

# LESEZEIT

Von Ausländern für Ausländer

*Endlich Ferien*



Ausgabe 71  
Juli 2024

**Bei dieser Lesezeit haben mitgewirkt:**

Iryna Nechepurenko  
Karin Bormann  
Liudmyla Martynova  
Marina Filaretova  
Maryna Buriakivska  
Ulrike Schepp  
Sergei Filaretov

Gerne begrüßen wir neue Teammitglieder

**E-Mail:**

Lesezeit.Bensheim@t-online.de  
(hier kann die Lesezeit kostenlos bestellt werden)

**Informationen:**



Ärztlicher Bereitschaftsdienst am Wochenende, nachts und an Feiertagen  
Telefon 116117

**Integrationslotsen**

Auf Anfrage unter 06251 14185  
Oder per Mail: natalia.rathke@bensheim.de

## *Abenteuer beginnen, wo Pläne enden*

*Allen Geburtstagskindern im Juli gratulieren wir herzlich und wünschen für das neue Lebensjahr nur schöne und angenehme Abenteuer*



**Inhalt dieser Lesezeit**

- Die Wettervorhersage auf dem Handy – Seite 2
- Auslandskrankenversicherung – Seite 3
- Die Wander-App „Komoot“ – Seite 3
- Fahr´ doch mal hin (München und Chiemsee) – Seite 4
- Das Reinheitsgebot für Bier – Seite 5
- Ausweise und Papiere während Ihrer Reise – Seite 6
- Reisetipp Bonn – Seite 7
- Stuttgart und das Mercedes-Benz-Museum – Seite 7
- Wissen, das man nicht braucht – Seite 8
- Nur ein kleiner Ausflug – Steigkopf Heppenheim – Seite 8
- „Ich verstehe nur Bahnhof“ – Seite 9
- Urlaubsanspruch: Wie viele Tage Urlaub bekomme ich im Jahr – Seite 9
- Wo Rhein und Mosel zusammenfließen – Seite 9
- Sonne – Sonnenbrand – Hautkrebs? Nein, danke! – Seite 10
- Eine der spektakulärsten Hängebrücken Europas – Seite 10
- Bailongball – Probieren Sie doch mal etwas Neues – Seite 12
- Deutschland und seine Vereine – Seite 12
- Bauernregel – Seite 13
- Die Baderegeln – Seite 14
- Veranstaltungen - Seite 15
- Rätsel - Seite 18

## Babbeltreff (Gesprächsrunden)

In unseren Gruppen gibt es nur noch wenige freie Plätze. Gerne können Sie eine E-Mail schreiben und nachfragen (lesezeit.bensheim@t-online.de)

## Stadtbibliothek Bensheim

### Zurzeit geschlossen

Wiedereröffnung wahrscheinlich Mitte 2024 an einem anderen Ort  
Aktuelle Infos immer in der WhatsApp-Gruppe „Infotreff“

Anmeldung über E-Mail  
lesezeit.bensheim@t-online.de

Die Stadtbibliothek auf facebook:

<https://de-de.facebook.com/Stadtkultur.Bensheim>

## Stadtbibliothek Heppenheim

Montag geschlossen  
Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr  
Mittwoch 14.00 - 19.00 Uhr  
Donnerstag 10.00 - 14.00 Uhr  
Freitag 14.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 10.00 - 12.00 Uhr

## Stadtbücherei Heppenheim

Graf-von-Galen-Straße 12  
64646 Heppenheim  
[buecherei@stadt.heppenheim.de](mailto:buecherei@stadt.heppenheim.de)

## Sommer – Sonne - Ferien



In dieser Lesezeit finden Sie hauptsächlich Infos und Tipps zum Thema Ferien. Wer unsere Lesezeit regelmäßig liest, wird merken, dass sich

das ein oder andere Thema wiederholt.

Aber es gibt Themen, die wir so wichtig finden, dass wir Sie gerne noch einmal darüber informieren.



### Was alle in den Ferien besonders interessiert, ist das Wetter ...

## Die Wettervorhersage auf dem Handy

(Von Maryna)



Jedes Mal, wenn wir unser Wochenende planen, hat die Wettervorhersage einen sehr großen Einfluss darauf.

Wenn man zum Beispiel über das Wetter spricht und sagt, dass die erwartete Regenwahrscheinlichkeit 20 % beträgt, denken viele, dass es darum geht, ob es regnet oder nicht. Doch in der Praxis sieht es anders aus. Diese Aussage besagt, dass es mit einer Wahrscheinlichkeit von 100% regnen wird, aber nur auf 20% des in der Vorhersage genannten Gebiets. Dieser Grundsatz gilt für alle Fälle. Es ist nicht so wichtig, welche Art von Niederschlag erwartet wird (Regen, Hagel oder etwas anderes). Unter der Wahrscheinlichkeit wird die Fläche des Gebietes des lokalen Bereiches angegeben, auf der es z.B. regnen wird.

Wesentlich mehr hilft dagegen die Angabe, wieviel Niederschlag (Regen, Schnee usw.) es geben soll. So ist es bei einer Vorhersage von 20% Regenrisiko und einer Menge von 2,6 Liter pro Quadratmeter wahrscheinlich, dass man nass wird. Dagegen kann man bei einem Regenrisiko von 90% und einer Niederschlagsmenge von 0,1 Liter pro Quadratmeter den Regenschirm auch gut zuhause lassen.

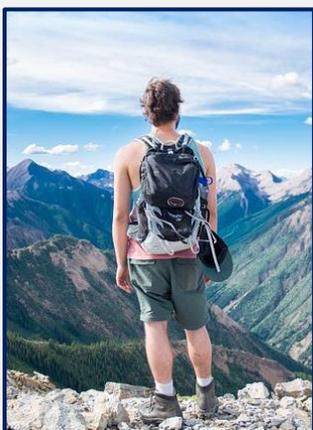
## Witz des Monats

„Dein Mann sagt, ihr reist dieses Jahr doch nicht nach Spanien?“  
„Nein, das ist falsch. Nicht nach Spanien sind wir letztes Jahr geflogen. Diesen Sommer reisen wir nicht nach Schweden!“



## Das Sprichwort für Juli

Wandern ist wie das Leben: Manchmal steil bergauf, manchmal holprig bergab, aber immer lohnenswert.



## Auslandskrankenversicherung

Bei Reisen ins Ausland sollten Sie daran denken, dass Sie auch dort einmal krank werden oder einen Unfall haben könnten.

Natürlich wünschen wir das niemandem. Aber wenn es einmal passiert und Sie müssen sich dann noch Sorgen um die Bezahlung der Arztkosten machen, ist es besonders schlimm.

Daher der gute Rat: Fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung nach. Sind Sie fürs Ausland versichert? Wenn nicht, können Sie auch für eine kurze Zeit diese Leistungen abschließen.

Viele sind auch automatisch über z.B. den ADAC oder eine Kreditkarte versichert. Fragen Sie nach.



## Die Wander-App „Komoot“ Ein Navigationssystem zum Wandern (Von Karin)

Wir gehen sehr viel wandern. Oft werde ich dann gefragt, woher weißt du, wo du laufen willst? Oder: wo findest du die Wege?

Eine gute Hilfe kann hier die Wander-App „Komoot“ sein.

Man kann sie sich [hier](#) aus dem Internet herunterladen. Dies sind nur Beispiele.

- Eine kostenlose Version bekommt man zusammen mit einer Karte aus einer bestimmten Region (man kann sie aussuchen) oder
- eine Version für einmalig 30 Euro. Damit hat man Zugriff auf weltweites Kartenmaterial oder
- eine Premium-Version für 60 Euro. Damit hat man noch einige Möglichkeiten mehr (ob man sie braucht, muss man selbst entscheiden)

Alle weiteren Möglichkeiten und die Kosten dazu sehen Sie [hier](#).

In der App kann man dann angeben, wo etwa man laufen will. Am Heimatort, in der Nähe oder in einer bestimmten Entfernung (z.B. 150 km). Auch kann man einstellen, dass man z.B. mit dem Rad fahren will.

Man kann auswählen, wie lange und wie schwierig der Weg sein soll. Auch, ob es ein Rundweg oder eine Streckenweg sein soll.



Man sieht dann genau, wie lange der Weg ist, welche Höhenunterschiede es gibt, ob es ein Natur- oder ein Straßenweg ist. Die Touren von anderen Nutzern kann man anschauen – oft auch mit Bildern dazu.

Die eigene Wanderung kann man aufzeichnen und hinterher anschauen oder mit anderen teilen. Man kann z.B. sehen, wie weit, wie lange, wie schnell und wo genau man gelaufen ist.

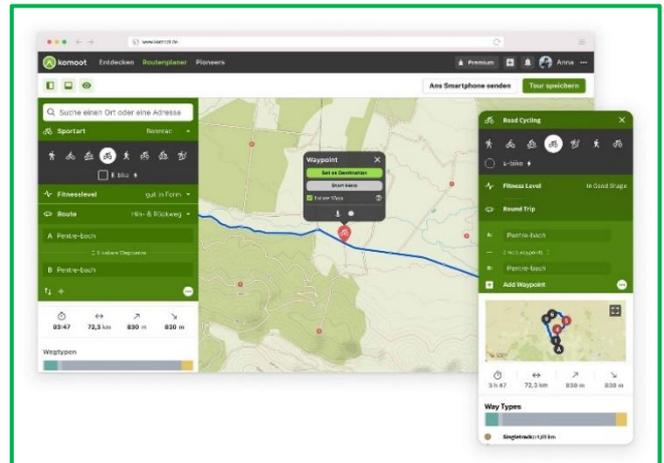
Während der ganzen Tour kann man sich führen/navigieren lassen. Entweder zum Anschauen oder aber auch mit Ton zum Anhören.

Auch ohne Anmeldung kann man Komoot nutzen. Allerdings nur sehr wenig. Man kann Touren suchen und finden. Man sieht auch den Streckenverlauf. Aber eine genaue Führung gibt es nicht. Das eignet sich nur, wenn man sich bereits in diesem Gebiet auskennt.

Ein Beispiel: Gehen Sie im Internet zu [komoot.de](http://komoot.de). Dort auf „Routenplaner“. Als Start geben Sie Bensheim Bahnhof ein und als Ziel z.B. Auerbacher Schloss. Jetzt können Sie sehen, wie weit es ist, wie lange es dauert, wie viele Höhenmeter usw.



Viel Spaß beim Entdecken und Ihren nächsten Spaziergängen und Wanderungen



## Fahr´ doch mal hin - Ein Reisetipp nach München und an den Chiemsee (das bayerische Meer)

(Von Karin)

Waren Sie schon einmal in München?

Mit dem Regionalverkehr (also dem Deutschlandticket) brauchen Sie etwa 6 Stunden. In München gibt es viel zu sehen.

Sie können München mit einer der vielen Apps entdecken. Es gibt Biergärten (original bayerisch), Parks, das BMW-Museum, das Deutsche Museum (alleine dafür sollten Sie einen Tag einplanen oder einen Regentag nutzen) und vieles mehr.





Auf der Fraueninsel

Von München aus sind Sie in ca. einer Stunde auch in Prien am Chiemsee. Vom Bahnhof aus können Sie zum See laufen oder eine kleine historische Bahn nutzen.

Im Chiemsee gibt es die Insel Herrenchiemsee mit einem der Schlösser von König Ludwig II. Er hat auch das Schloss Neuschwanstein gebaut. Außerdem gibt es die Fraueninsel. Das ist eine ganz kleine, gemütliche Insel, ohne Autos und mit nur etwa 50 Häusern und 200 Einwohnern. Viele Künstler haben sich hier niedergelassen.

Dieses ist kein Ausflugstipp für nur einen Tag. Dafür sollten Sie sich einige Tage Zeit lassen und vorher eine passende Unterkunft suchen. Auf alle Fälle vor Ihrer Reise - denn der Sommer ist Hauptreisezeit und sowohl München als auch der Chiemsee sind sehr viel besuchte Orte in Deutschland.



## Wer an München denkt, denkt meistens auch an Bier

Bier darf in Deutschland aber nicht einfach jeder machen, wie er will. Bier herstellen, heißt übrigens Bier brauen. Das passiert in einer Brauerei von einem Braumeister (das ist ein Beruf mit Ausbildung).

## Das Reinheitsgebot für Bier

(Von Iryna)

Das Brauen von Bier hat in eine lange Tradition und die Erzeugnisse der hiesigen Brauereien sind in zahlreichen Ländern auf der ganzen Welt für ihre hohe Qualität bekannt.

Muss jedes Bier nach dem Deutschen Reinheitsgebot gebraut werden?

Prinzipiell sieht das Gesetz gewisse Ausnahmen vom Reinheitsgebot für sogenannte besondere Biere vor. Diese dürfen bestimmte Zutaten enthalten, die dem Bier einen speziellen Charakter verleihen. Erlaubt sind beispielsweise Früchte oder Gewürze. Die Verwendung von Hopfen- und Malzersatzstoffen ist hingegen auch bei diesen Bieren nicht gestattet.





Eine weitere Ausnahme bilden Biere, die für die Ausfuhr bestimmt sind. Auch diese müssen nicht zwingend nach den Vorgaben des Deutschen Reinheitsgebots gebraut werden. Beide Ausnahmen gelten in allen Bundesländern, außer in Bayern.

Vor allem Anhänger von Craft Bieren wünschen sich für die Zukunft mehr Spielraum, um ihrer Kreativität freien Lauf lassen zu können. Es ist daher durchaus möglich, dass das Reinheitsgebot früher oder später geändert und die strikte Beschränkung auf Hopfen, Malz, Hefe und Wasser aufgehoben wird.



Hopfen

Obwohl die Liste an erlaubten Bier-Zutaten überschaubar ist, sind die Möglichkeiten beim Brauen von Bier überraschend vielfältig. Immerhin können Brauereien aus rund 40 unterschiedlichen Malzsorten, 250 Hopfensorten, sowie fast 200 Hefestämmen wählen.

Dazu kommen dann noch Unterschiede beim Wasser sowie bei den einzelnen Schritten des Brauverfahrens. Es ist daher trotz Reinheitsgebot möglich, ganz verschiedene Biere zu brauen, wie viele kleine und große Brauereien in ganz Deutschland jeden Tag unter Beweis stellen.

Trotz aller Ausnahmen und Bestrebungen, das Reinheitsgebot zu ändern, dürfte sich daran in naher Zukunft kaum etwas ändern, sodass sich Bierliebhaber auch weiterhin auf einen perfekten Biergenuss verlassen können.

(Infos aus <https://www.ich-zapfe.de>)



## Ausweise und Papiere während Ihrer Reise

Ein Tipp: Kopieren Sie Ihren Ausweis und alle wichtigen Papiere. Nehmen Sie die Kopien mit. An einer anderen Stelle im Gepäck als Ihre Originalpapiere.

Außerdem legen Sie einen Satz Kopien zuhause hin.



Falls Sie nun Ihre Ausweise oder Papiere verlieren oder gestohlen bekommen, können Sie sehr viel schneller neue Papiere bekommen. Oder sogar mit den Kopien weiterreisen.



*Man muss das Glück unterwegs suchen,  
nicht am Ziel, da ist die Reise zu Ende.  
(Deutsches Sprichwort)*

## Und noch ein Reisetipp Bonn – Unsere ehemalige Hauptstadt

(Von Karin)



Sicher haben Sie schon gehört, dass Bonn die ehemalige Hauptstadt von Deutschland ist. Bis 1999 war Bonn der Regierungssitz der Bundesrepublik Deutschland. Erst danach wurde Berlin unsere Hauptstadt.

Bonn liegt direkt am Rhein. Ein besonderer Tipp für den Besuch in Bonn ist das Haus der Geschichte. Es ist ein sehr informatives Museum oder besser gesagt, eine Ausstellung über Deutschland. Der Eintritt ist frei. Montags ist geschlossen.

Mit dem Regionalverkehr der Bahn (dem Deutschlandticket) sind Sie zwischen 3 und 4 Stunden unterwegs.

Nähere Infos finden Sie hier: <https://www.hdg.de/haus-der-geschichte>

## Stuttgart und das Mercedes-Benz-Museum

In ca. 2,5 Stunden können Sie mit Ihrem Deutschlandticket Stuttgart erreichen.

Besuchen Sie doch mal das Museum von Mercedes.

Geschichte und Geschichten in Zusammenhang mit Technik und Alltag werden hier lebendig.

Das normale Tagesticket kostet 16 Euro. Es gibt viele verschiedene Vergünstigungen – schauen Sie dazu auf der Homepage des Museums nach.

<https://www.mercedes-benz.com/de/kunst-und-kultur/museum/>



## Wissen, das man nicht braucht



Der erste Unternehmer, der seinen Mitarbeitern Samstag und Sonntag frei gab, um mehr Freizeit mit ihren Autos verbringen zu können, war der Industriemagnat Henry Ford. Erst hierdurch entstand die Idee des Wochenendes.

*Wenn das ganze Jahr über Urlaub wäre, wäre das Vergnügen so langweilig wie die Arbeit.*

*William Shakespeare (1564 - 1616)*

## Nur ein kleiner Ausflug Steigkopf bei Heppenheim-Kirschhausen

Kurz hinter Heppenheim-Kirschhausen geht es zum Ausflugslokal "Steigkopf". Von der Bushaltestelle (Bus 667) Guldenklinger Höhe, kurz nach Kirschhausen, laufen Sie rechts Richtung Feld und Wald. In ca. 15 bis 20 Minuten sind Sie dann an der Gaststätte Steigkopf. Mitten in der Natur mit einer großen Wiese – für Kinder ideal. Oft sind auch Pferde dort.

Wer mit dem Auto hinfährt: An der Bushaltestelle gibt es neben der Hauptstraße einen Parkplatz.

Hier finden Sie die Öffnungszeiten und nähere Infos:

<https://www.steigkopf.de>



(Bilder aus  
[www.steigkopf.de](http://www.steigkopf.de))



## „Ich verstehe nur Bahnhof“

(... sagt man, wenn man etwas überhaupt nicht versteht)

Passend zur Urlaubszeit: „Viele Wege führen nach Rom“.

Es bedeutet ganz einfach, dass man ein Ziel auf vielen verschiedenen Wegen erreichen kann.

## Urlaubsanspruch:

### Wie viele Tage Urlaub bekomme ich im Jahr?

Beschäftigte haben ein Recht auf Urlaub. Wie hoch der Urlaubsanspruch ist, hängt davon ab, was im Arbeitsvertrag geregelt ist und ob es einen [Tarifvertrag](#) gibt.

Nach dem Gesetz muss jeder aber mindestens 4 Wochen Urlaub bekommen. Hat man eine 6-Tage-Woche, sind das dann 24 Tage Urlaub. Hat man eine 5-Tage-Woche, sind es 20 Tage.

Wer möchte, muss mindestens zwei Wochen auf einmal Urlaub bekommen. Ob man den ganzen Urlaub auf einmal nehmen kann, hängt vom Arbeitgeber ab.

Normalerweise muss man sich am Anfang des Jahres mit den Kollegen und Kolleginnen absprechen. Nur selten ist es möglich, alle Urlaubstage auf einmal zu nehmen.

## Wo Rhein und Mosel zusammenfließen

Diesen Punkt finden Sie in Koblenz. Dort gibt es eine Landspitze, wo man den Zusammenfluss sehr gut sehen kann.

Über den Rhein kann man mit einer Kabinenseilbahn auf die andere Seite fahren. Dort ist die Festung\*) Ehrenbreitstein hoch über dem Fluss.

Man kann auf beiden Flüssen eine kleine Schifffahrt machen.

Beides, die Stadt Koblenz und die Festung Ehrenbreitstein sind interessante Ziele für einen Tagesausflug.



Mit der Bahn ist man mit dem Deutschlandticket in ca. 3 Stunden in Koblenz.

\*) Eine Festung ist eine Wehranlage mit meist starken, dicken Mauern



Das „Deutsche Eck“



Wie lange soll der Urlaub dauern? So lange, dass der Chef Sie vermisst, aber nicht so lange, bis er entdeckt, dass er auch ohne Sie recht gut auskommen kann.  
(Aus der Schweiz)

## Sonne – Sonnenbrand – Hautkrebs? Nein, danke!

(Von Marina)



Die Sonne ist sehr wichtig für das Leben. Allerdings kann zu intensives Sonnenlicht zu Verbrennungen und sogar zu schweren Erkrankungen wie Hautkrebs führen. Wie schützt man sich richtig vor schädlichen Sonnenstrahlen?

Wir alle wissen, dass wir starke Sonneneinstrahlung vermeiden sollen. Schädliche UV-Strahlen können tief in die Haut eindringen und bestimmte Bindegewebsfasern zerstören. Dadurch altert die Haut schneller, wird schlaff und faltig. Werden Zellen durch intensive und langanhaltende UV-Strahlung geschädigt, kann das zu Hautkrebs führen, auch noch nach Jahrzehnten.

Im Sommer ist es sicherer, sich im Schatten aufzuhalten, insbesondere von 11 bis 16 Uhr. Ohne Hautschutz sollten Sie sich nur für sehr kurze Zeit in der Sonne aufhalten. Die empfohlene Zeit ohne Sonnenschutz hängt von Ihrem Hauttyp, Standort und der Tageszeit ab. In Westeuropa dauert es durchschnittlich fünf bis 15 Minuten, bis ein Sonnenbrand entsteht.



Das wichtigste Element des Sonnenschutzes ist die Kleidung. Hautteile, die nicht von Kleidung bedeckt sind, können mit Sonnenschutzmitteln geschützt werden. Was ist beim Sonnenschutz besonders wichtig zu beachten?

- Der Lichtschutzfaktor (LSF) ist auf der Sonnenschutzflasche angegeben und sagt aus, wie lange man in der Sonne bleiben kann, ohne Hautverletzung zu bekommen. Beispielsweise beträgt die empfohlene Aufenthaltsdauer in der Sonne bei einem Lichtschutzfaktor 30 ca. 180 Minuten oder maximal 3 Stunden.

- Es lohnt sich, eine Creme mit einem ausreichend hohen Lichtschutzfaktor (LSF) zu verwenden: mindestens LSF 30 für Kinder und LSF 20 für Erwachsene. Besser noch LSF 50.

- Um den auf der Packung angegebenen Lichtschutzfaktor zu erreichen, sollte ein Erwachsener 30 bis 40 ml auf den gesamten Körper auftragen.

- Es empfiehlt sich, die Creme 20–30 Minuten vorher aufzutragen.

- Besonders aufmerksam sollte man Körperteile wie folgt eincremen: die unbehaarte Kopfhaut, die Nase, die Haut rund um die Augen, die Wangen, Ohren, Lippen (es gibt dafür spezielle Stifte), Schultern und die Fußrücken.



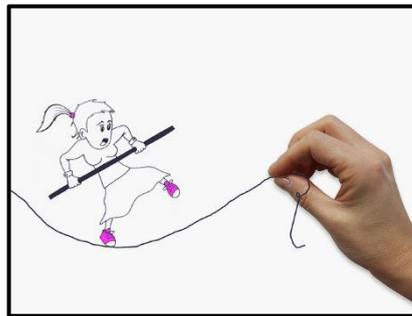


- Nachcremen verlängert Sonnenschutz nicht. Es ist jedoch wichtig, die Creme erneut aufzutragen, um die Wirksamkeit zu erhalten.
- Nachcremen sollte laut Experten nach zwei Stunden und nach einem Aufenthalt im Wasser erfolgen.
- Abgelaufene Sonnencreme sollte man nicht mehr verwenden.

Achtung: Diese Angaben sind nur Richtwerte – jeder Mensch reagiert auf die Sonne anders.

Nähere Informationen finden Sie auf der Website: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/koerper-wissen/sonnenschutz-der-haut-so-geht-es-richtig>

Ein Gedanke von Karin:  
Sonnenbrand oder gar Hautkrebs sind keine Privatsache! Hautkrebs verursacht hohe Kosten bei jeder Krankenkasse. Und damit müssen wir alle für die Sorglosigkeit Einzelner zahlen!



### **Eine der spektakulärsten Hängebrücken Europas – Gar nicht so weit von hier**

Diese Brücke ist in Bad Wildbad. Mit dem Zug von hier aus in drei bis vier Stunden zu erreichen.

Die Brücke ist 380 m lang, 60 m über dem Grund und 600 Personen können sie auf einmal benutzen.

Schauen Sie sich den Film und die Bilder an:  
<https://wildline.de/ueber-die-bruecke/mediathek/>

Hier können Sie alle Informationen über die Brücke erhalten:  
<https://wildline.de>



(Bild von der homepage der wildline)

**Bailongball-Treff  
Bensheim**

Beauner Platz, im Freien  
Dienstags 17-18 Uhr  
Kosten: keine  
Voraussetzung: Keine  
Für alt und jung

**Erstes Treffen: Dienstag, 12. März**



Leitung:  
Otto Merkel

Bailongball kommt aus China. Es ist eine Mischung aus Taiji und Tennis. Schau Dir Beispiele im Internet an: <https://www.bailongball.com/en/>

Beim Bailongball-Treff Bensheim kann jede und jeder mitmachen. Du musst nicht fit und sportlich sein. Ich zeige Dir, wie Du leicht und einfach anfangen kannst. Und schon gleich Spaß an der Bewegung und dem Zusammenspiel erleben kannst.

Zu Beginn leihe ich Dir einen Schläger und Ball.  
Wenn es Dich interessiert, kaufst Du Dir eigene.  
Du kannst auch vorbeikommen und erst mal zugucken.  
Du musst Dich nicht verpflichten, jede Woche zu kommen.  
Komm, wenn Du Dir die Zeit nehmen kannst.

<https://morkelkroem.com/>

## Bailongball – Probieren Sie doch mal etwas Neues Spiel, Sport und Rhythmus

Ferien- oder Urlaubszeit ist doch immer auch die Zeit, mal etwas Neues auszuprobieren. Haben Sie schonmal von „Bailongball“ gehört?

Es ist ein Spiel, das man alleine oder mit anderen spielen kann. Man braucht dazu ein Racket (einen Schläger), einen Ball und am besten auch Musik. Es gibt Regeln, aber man kann auch kreativ sein und sich selbst etwas ausdenken.

Bailongball wird auch in Bensheim gespielt. Jeden Dienstag zwischen 17 und 18 Uhr auf dem Beauner Platz (bei trockenem Wetter). Dort können Sie auch nur mal zuschauen oder sich einen Schläger leihen und es einfach ausprobieren.

Auch an jedem 2. Samstag im Monat von 11 bis 12 Uhr treffen sich bei trockenem Wetter einige Spieler am Rinnentorturm. Das ist der Turm vor der kleinen Brücke, die zur Stadtbibliothek/Spielplatz führt. Beide Termine sind kostenlos.

Weitere Infos finden Sie hier: <http://www.bailongball.com/>

## Aus unserer Reihe „Deutschland und seine Vereine“ In diesem Monat: die DLRG

DLRG bedeutet „Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft.

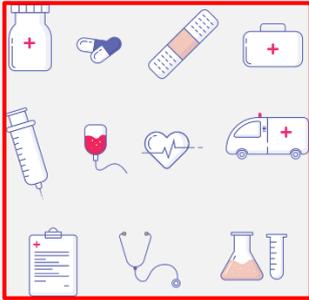
Der Verein wurde 1913 gegründet, um Menschen vor dem Ertrinken zu retten. Heute ist die DLRG die weltweit größte Organisation der Wasserrettung.

Sie arbeitet grundsätzlich ehrenamtlich mit freiwilligen Helfern.

Die wichtigsten Aufgaben sind: Schwimm- und Rettungsschwimmausbildung, Aufklärung über Wassergefahren und Wasserrettungsdienst und noch einiges mehr.

Für Infos zur DLRG Bensheim schauen Sie hier:  
<https://bensheim.dlrg.de/>





## Vortragsreihe des Krankenhauses Heppenheim

Ärzte des Krankenhauses bieten im Jahr 2024 13 Vorträge über verschiedene medizinische Themen an. Der nächste Vortrag ist erst im September geplant.

## Bauernregel für Juli (Von Liudmyla)



Im Juli muss vor Hitze braten, was im September soll geraten.

Bringt der Juli heiße Glut, so gerät der September gut.

Diese beiden Bauernregeln bedeuten, dass man im September auf gute Ergebnisse hoffen kann, wenn es im Juli warm ist. Die Bauern glauben, dass das Wetter im Juli sehr wichtig ist, weil es entscheidet, ob die Ernte gut wird.

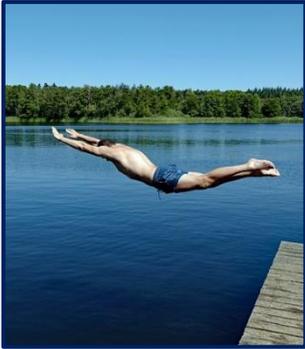
Außerdem kann man im Juli abschätzen, welches Wetter in den folgenden Wochen erwartet wird. Das zeigt die Regel:  
"Fängt der Juli mit Tröpfeln an, wird man lange Regen ha'n."

Aber egal, was das Wetter entscheidet: Für gute Laune sollte man einfach angemessen gekleidet sein. Denn es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!



# Die Baderegeln

## Jedes Jahr wieder wichtig



Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlasse das Wasser sofort und suche ein festes Gebäude auf.  
Bathing is extremely dangerous during thunderstorms. Leave the water immediately and seek for the protection of a permanent building.

Par temps d'orage, il est dangereux de te baigner. Sors de l'eau immédiatement et cherche un bâtiment solide !

في حالة العواصف الرعدية يكون الاستحمام خطرًا على الحياة. غادر المياه فورًا وابحث عن مبنى ثابت.

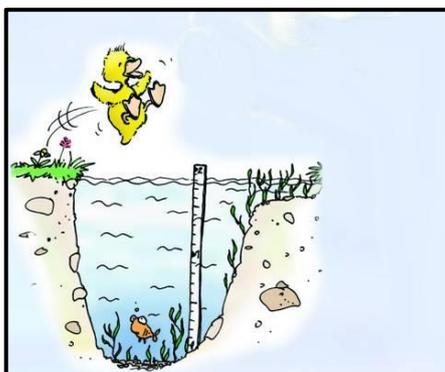


Gehe nur zum Baden, wenn du dich wohl fühlst. Kühle dich ab und dusche, bevor du ins Wasser gehst.

Only go bathing if you feel well. Cool off and shower before you go into the water.

Baigne-toi seulement si tu te sens bien ! Rafraîchis-toi et prends une douche avant d'entrer dans l'eau !

اذهب إلى الاستحمام فقط عندما تكون على ما يرام. قم بتجفيف نفسك واستحم، قبل أن تنزل إلى الماء.



Springe nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

Only jump or dive into the water if it is deep enough and clear of obstacles.

Saute seulement dans l'eau si celle-ci a une profondeur suffisante et s'il n'y a aucun obstacle !

اقفز في المياه فقط عندما تكون عميقة بما يكفي وخالية.

Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

Inflatable swimming aids do not guarantee safety in the water.

Les équipements gonflables d'aide à la natation ne te garantissent aucune sécurité dans l'eau.

وسائل المساعدة من أطواق النجاة القابلة للنفخ لا توفر لك الأمان في المياه.



Überschätze dich und deine Kraft nicht.

Do not overestimate yourself and your strength. Ne surestime pas tes forces et tes capacités !

لا تبالغ في تقدير نفسك وقوتك.

Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.

Never go into the water with a full or completely empty stomach.

Ne te baigne jamais si ton estomac est plein ou bien complètement vide !

لا تنزل أبدًا إلى الماء ومعدتك ممتلئة تمامًا أو خاوية تمامًا.



Gehe als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.

If you are a non-swimmer, only go into the water up to your midriff.

Si tu ne sais pas nager, le niveau d'eau ne doit pas dépasser ton ventre.

إذا لم تكن سباحًا فانزل فقط حتى يصل الماء إلى بطنك.



Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.  
 Never call for help if you are not really in danger, but help others if they need it.  
 N'appelle jamais au secours si tu n'es pas vraiment en danger et aide les autres s'ils en ont besoin !  
 لا تطلب النجدة أبداً إذا لم تكن في خطر فعلاً، لكن ساعد الآخرين عندما يحتاجون إلى العون. لا تستحم في الأماكن التي تسير فيها السفن والقوارب.



Halte das Wasser und seine Umgebung sauber, wirf Abfälle in den Mülleimer.  
 Keep the water and its surrounding area clean, throw waste in the rubbish bin.  
 Préserve la propreté de l'eau et des environs ! Dépose les déchets dans la poubelle !  
 حافظ على نظافة المياه ومحيطها، وقم بإلقاء المخلفات في سلة المهملات.



Bade nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.  
 Do not swim in places where ships and boats go past.  
 Ne te baigne pas là où il y a des bateaux ou d'autres embarcations !  
 لا تستحم في الأماكن التي تسير فيها السفن والقوارب.



Im Internet kann man die [Baderegeln](#) in ganz vielen verschiedenen Sprachen lesen.

**Veranstaltungen**

**Bensheim:**

- Jeden 2. Freitag im Monat von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr, Stricken für Frauen bei Kaffee und Tee, Bensheim, Hauptstr. 53 im Frauenbüro, bitte anmelden unter 06251/856003 oder per E-Mail: [frauenbuero@bensheim.de](mailto:frauenbuero@bensheim.de)
- Jeden Dienstag, 10.30 bis 11.30 Uhr, Grenzenlos Fit für Frauen, der aktuelle Kurs läuft seit 18. Juni, 10mal, nicht in den Ferien, Kontakt über das Frauenbüro: 06251 - 856003
- Jeden Dienstag, 15 bis 17 Uhr, Café Klostergarten, Klostergasse 5a, Spielenachmittag, kostenlos
- Jeden Mittwoch, 17 Uhr, Fitness für Frauen: Tanzen, Aerobic und Muskelaufbau. Zurzeit online. Anmeldung bei Jessi per WhatsApp 0176 62243970
- Jeden Mittwoch und Freitag, 17 Uhr, Zumba, Weiherhausstadion, Saarstr. 56



Bitte informieren Sie sich bei Interesse an Veranstaltungen vorher, ob sie wie angekündigt stattfinden



- Jeden Donnerstag, 15 bis 17 Uhr, offenes Treffen im Café Kloster-  
garten, Klostergasse 5a, Bensheim, für Menschen aus aller Welt.  
Helfer sind gerne gesehen. Sommerpause im Juli und August!

- Bis 11. August, Summer in the City, täglich von 11-21 Uhr, Beauer  
Platz, Sport und Erholung für die ganze Familie, kostenlos

- 5. bis 7. Juli, Volleyballturnier, TSV Auerbach, Weiherhausstadion

- 6. Juli, 6 bis 16 Uhr, Flohmarkt, Innenstadt

- 12. bis 14. Juli, Bachgassenfest in Auerbach

- 14. Juli, 13 bis 18 Uhr verkaufsoffener Sonntag in Auerbach

- 25. Juli, 17 bis 22 Uhr, Lauterbar, Party für alle, neben dem Kaufhaus  
Ganz

## Veranstaltungen im Fürstenlager Auerbach

Schauen Sie doch mal auf die Internetseite:

<https://www.schloesser-hessen.de/de/fuerstenlager/veranstaltungen>

Im Fürstenlager gibt es verschiedene Führungen. Sehr schön ist z.B. die  
Funzelführung. Eine Funzel ist ein Laternenlicht. Die Führung ist immer  
abends.

Die Veranstaltungen für Kinder der Stadtbibliothek Bensheim  
gehen weiter – auch wenn die Bibliothek selbst geschlossen ist.  
Der Ort kann sich verändern. Bitte schauen Sie vorher nach, wo ein  
Angebot stattfindet:

[Stadtbibliothek - Startseite \(winbiap.de\)](http://Stadtbibliothek - Startseite (winbiap.de))

Oder:

<https://de-de.facebook.com/Stadtkultur.Bensheim>

## Heppenheim:

- Jeden Dienstag, 18-20 Uhr, offener Treff, evangelische Christuskirche

- Jeden Mittwoch, 10-12 Uhr, offener Frauentreff, DRK-Begegnungsstätte,  
Werlestraße

- Jeden Donnerstag, 16-18 Uhr, Café Welcome, Haus Dornbusch,  
Mozartstr. 29

- Jeden 4. Donnerstag im Monat, 17 Uhr, Ladies Talk, Anmeldung unter  
06252 13-1277 oder unter Email:  
gleichstellungsbeauftragte(at)stadt.heppenheim.de



- Jeden Samstag (wenn das Wetter ok ist), ab 7 Uhr, Europaplatz, Floh- und Trödelmarkt

- Bis 7. Juli, Bergsträßer Weinmarkt, Marktplatz

- 10. bis 13. Juli, Straßentheaterfestival Gassensensationen, Altstadt, täglich Programm für Kinder und Erwachsene, kostenlos, Näheres: <https://gassensensationen.de/programm-ankuendigung/spielorte/>

- 19. bis 21. Juli, Starkenburgfestival, auf der Starkenburg, Nähere Infos: <http://www.starkenburg-festival.de/Willkommen/>  
Kein Eintritt, Finanzierung des Festivals geht über den Kauf eines Trinkbechers. Wer ein Getränk kauft, zahlt 10 Euro für den Becher (kein Pfand).

**Angebote der Stadtbücherei Heppenheim** – nur mit Anmeldung unter <http://www.heppenheim.de/stadtbuecherei>

Es gibt Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Informieren Sie sich auf der Homepage (siehe oben) oder unter: <https://opac.winbiap.net/heppenheim>

#### **Sonstige Orte:**

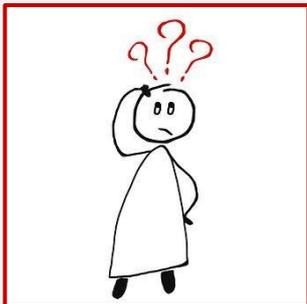
- Frankfurt: Freier Eintritt in Frankfurter Museen, immer am letzten Samstag im Monat. Infos [hier: https://www.museumsufer.de/de/eintritt-und-tickets/kostenfreie-eintritte/saturday-das-familienprogramm/](https://www.museumsufer.de/de/eintritt-und-tickets/kostenfreie-eintritte/saturday-das-familienprogramm/)

- Frankfurt, bis 14. Juli gibt es am Ufer des Mains eine Fan-Zone für Fußballfreunde, Großbildschirme zum Fußballschauen, Rahmenprogramm





## Und zum Schluss ... die Rätselseite



Wie immer zuerst die Lösung für das Rätsel im Juni:

Wer es macht, der sagt es nicht.  
Wer es nimmt, der kennt es nicht.  
Wer es kennt, der will es nicht.

Das Falschgeld

Je mehr es bekommt, desto hungrier wird es.  
Hat es aber alles gefressen, so stirbt es.

Das Feuer

Es ist ein Gemüse, fein und zart,  
Mit d dran ist Geld es, das man erspart.

Spargel

Der Hersteller will es nicht, der Käufer benutzt es  
nicht und der Benutzer sieht es nicht.

Ein Sarg

Immer ist es nah,  
niemals ist es da.  
Wenn du denkst, jetzt bist du dran,  
nimmt's gleich 'nen anderen Namen an.

Morgen

## Und jetzt ... das Rätsel für Juli

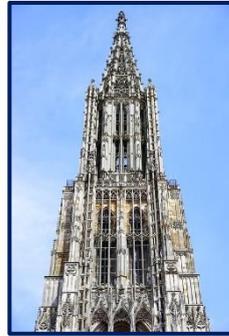
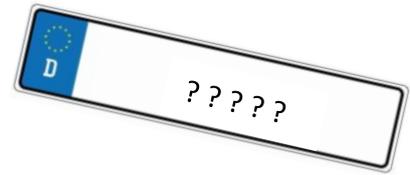


Welches Bundesland ist das?  
Tipp: Man kann dort einen schönen  
Urlaub am Meer verbringen.

- a) Mecklenburg-Vorpommern
- b) Schleswig-Holstein
- c) Saarland

Für welche Städte stehen diese Autokennzeichen?

- a) HL
- b) HH
- c) HD

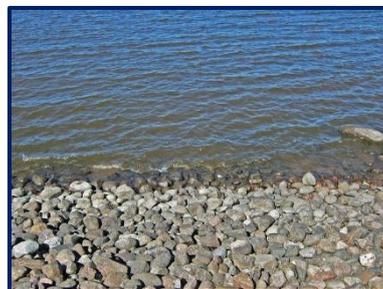


Wo steht der höchste Kirchturm der Welt?

- a) Frankfurt am Main
- b) Ulm
- c) München

Wie weit ist der nördlichste vom südlichsten Punkt Deutschlands entfernt (Luftlinie):

- a) Etwa 850 km
- b) Etwa 1200 km
- c) Etwa 650 km



Das „Deutsche Eck“ ist in Koblenz. Welche Flüsse fließen hier zusammen?

- a) Neckar und Rhein
- b) Rhein und Mosel
- c) Neckar und Donau

Welche Stadt ist für ihr Marzipan berühmt?

- a) Leipzig
- b) München
- c) Lübeck



In der süddeutschen Küche findet man Schupfnudel. Aus was bestehen sie?

- a) Kartoffel, Mehl und Ei
- b) Mehl, Wasser, evtl. Ei
- c) Reismehl und Wasser