

Inhaltsverzeichnis

Alltag organisieren	2
Sicherstellung Lebensunterhalt	2
Allgemeine Beratung	3
Schuldnerberatung	7
Gesundheit	8
Notrufnummern - SOS	8
Arztbesuch	9
elektronische Patientenakte (ePA)	11
Medikamente und Apotheken	12
REHA - Sport	13
Beratungsstellen	13
Gesundheits - Apps	15
Erste-Hilfe-Ausbildung (Erst - Helfer)	16
Pflege	16
Behinderungen	17
Hospiz- und Palliativversorgung	20
Ernährung	20
Mobilität	21
Deutschlandticket und Hessenpass mobil	23
Haftpflichtversicherung	24
Internet und Free WIFI	24
Girokonto	25
Verträge und Mobiltelefon	26
Radio und TV	27
Steuern und Steuererklärung	27
Wohnen	28
Energie und Umwelt	32
Büchereien	32
Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans* und Inter* (LSBTI)	34

Alltag organisieren

Sicherstellung Lebensunterhalt

Sozialamt / Asylstelle

Der Odenwaldkreis und die Kommunen im Odenwald betreuen Asyl - Suchende. Für Asyl - Suchende gibt es Wohnungen im ganzen Odenwald.

Der Odenwaldkreis zahlt die Leistungen zum Lebens - Unterhalt aus.

Das Sozialamt hilft Ihnen auch bei:

- den ersten Sachen für Ihr Baby (Möbel, Kleidung, Kinderwagen)
- Krankenscheine, Kostenübernahme für das Krankenhaus und Arzt - Besuche
- Bildungs- und Teilhabeleistungen (BuT). Das ist der Bedarf für Schule und Klassen - Fahrten
- Antrag auf Umverteilung

Im Sozialamt werden Sie über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse befragt. Sie unterschreiben verschiedene Papiere. Bitte bringen Sie alle Ihre Unterlagen zu diesem Termin mit.

Beim Sozialamt beantragen Sie auch Leistungen für Ihren Lebens - Unterhalt. Das Geld wird auf Ihr Konto bei der Bank oder Sparkasse überwiesen. Das Geld ist für einen Monat. Sie bekommen bis zum nächsten Monat beim Sozialamt **kein** Geld.

Kreisausschuss Odenwaldkreis Sozialamt / Asylstelle

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-700](tel:06062-700)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 <http://www.odewaldkreis.de>

Kommunales Job-Center

Der Odenwaldkreis zahlt alle Leistungen der Grundsicherung für Arbeitsuchende und Bürgergeld nach dem SGB II. Dazu gehören die Leistungen:

- zum Lebensunterhalt
- die Beratung von Arbeit- und Ausbildungssuchenden
- Qualifizierung sowie
- Bildungs- und Teilhabeleistungen für Kinder und Jugendliche

Zusammen mit dem Land Hessen und der [InA gGmbH](#) arbeitet das Job - Center an der Integration in Arbeit.

Anträge auf Leistungen nach dem SGB II stellen Sie bitte über Ihre zuständige [Kommunal- bzw. Stadtverwaltung](#).

Weitere Informationen zum Kommunalen Jobcenter finden Sie [hier](#).

Kommunales Jobcenter Odenwaldkreis

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-700](#)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odewaldkreis.de

Allgemeine Beratung

Manchmal hat man Probleme, die man alleine nicht lösen kann. Wenn die Familie und Freunde nicht helfen können, gibt es im Odenwald viele Stellen, die helfen. Das sind:

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Das **DRK** macht Beratungen für:

- Betreutes Wohnen
- Schul-Begleitung
- Selbsthilfe-Gruppen

Außerdem hat das DRK Geschäfte mit Second Hand - Kleidung. Sie heißen "Lieblings -Stücke" in Reichelsheim und "Mode - Truhe" in Erbach. Die Kleider sind gebraucht und kosten dafür weniger als wenn man sie neu im Geschäft kauft.

DRK-Kreisverband Odenwaldkreis e. V.

🏠 [Illigstraße 11, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/6070](#)

✉ info@drk-odenwaldkreis.de

🌐 www.drk-odenwaldkreis.de

Jugendwerkstätten Odenwald e.V. (JWO)

Die JWO ist ein Träger der Jugend - Hilfe im Odenwald. Das Ziel der JWO ist es, jungen Menschen zu helfen. Die Hilfe wird geleistet im Bereich:

- Schule
- Ausbildung
- Arbeit
- Integration

Die JWO macht Beratungen zu den Themen:

- Ausbildung
- Abbruch einer Ausbildung

- Schule
- Bewerbung schreiben
- Berufs-Orientierung
- Arbeitslosigkeit
- Ämter und Behörden

Jugendwerkstätten Odenwald e. V.

🏠 [Schloßplatz 6, 64732 Bad König](#)

☎ [06063/8267100](tel:060638267100)

✉ verwaltung@jwo-ev.de

🌐 www.jwo-ev.de

Diakonisches Werk Odenwald (DW)

Der Migrations - Fachdienst berät erwachsene Zuwanderer aus allen Ländern. Es geht um die Vermittlung von Sprach-Kursen, Aufenthalt, Alltag und Gesundheit. Auch bei Krisen und den Umgang mit Behörden wird Ihnen geholfen. Außerdem macht das DW Beratung zu den Themen:

- Schwangeschaft
- Demenz
- Menschen mit Behinderung
- Krisen
- Erkrankungen

Die Beratung ist kostenlos. Wer eine Beratung braucht, kann sich dort melden.

Diakonisches Werk Odenwald (DW)

🏠 [Bahnhofstraße 38, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061/96500](tel:0606196500)

✉ mail@dw-odw.de

🌐 www.diakonie-odenwald.de

Deutscher Caritasverband

Das **Caritas-Zentrum in Erbach** unterstützt Sie bei:

- Lebens - Beratung
- Problemen
- sozial - rechtliche Fragen
- finanziellen Problemen
- Fragen bei Schwangerschaft

Die Beratungen unterliegen der Schweige - Pflicht. Das bedeutet, dass niemand über das Gespräch Informationen erhält. Die Beratung kostet Sie nichts. Die Beratungen finden in Erbach, in Neustadt und in Reichelsheim statt.

Caritas-Zentrum Erbach

🏠 [Hauptstraße 42, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/955330](tel:06062955330)

✉ alb@caritas-erbach.de

🌐 www.caritas-darmstadt.de

Ehrenamts - Agentur

Die Ehrenamts - Agentur hilft Menschen, eine ehrenamtliche Aufgabe zu finden. Durch die Aufgabe können Sie sich in die Gesellschaft einbringen. Das Ehrenamt umfasst viele Bereiche. Die meisten Ehrenamtlichen findet man:

- Sport
- Kultur
- Feuerwehr
- Bildung
- Umwelt
- Gesundheit

Die Ehrenamts - Agentur macht auch Beratungen. Außerdem gibt sie Hilfe bei Projekten, die einem guten Zweck dienen. Sie vernetzt ehrenamtliche Arbeit im Odenwald. Durch die Ehrenamts - Agentur werden auch Neuzugewanderte betreut.

Ehrenamtsagentur (Landratsamt Odenwaldkreis)

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062 701185](tel:06062701185)

✉ engagiert@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Nachbarschaftshilfe Michelstadt

Der Verein möchte den Kontakt unter Nachbarn möglich machen. Er will in schwierigen Lagen Helfer in der Nähe sein. Die Nachbarschaftshilfe arbeitet auf ehrenamtlicher Basis mit allen zusammen. Der Verein ist für alle Personen da, die freiwillig und ehrenamtlich arbeiten möchten. Der Verein ist aber auch für die Personen da, die Unterstützung suchen.

Nachbarschaftshilfe Michelstadt e.V.

🏠 [Frankfurter Str. 3, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061 74222](tel:0606174222) oder mobil unter ☎ [0160 99402027](tel:016099402027)

✉ nachbarschaftshilfe@michelstadt.de

🌐 www.nhv-michelstadt.de

Ehrenamtliche Flüchtlings - Hilfe

Die ehrenamtliche **Flüchtlings - Hilfe** hilft bei Fragen rund um den Aufenthalt in Deutschland. Sie verweist an entsprechende Institutionen und Ämter. Die Flüchtlingshilfe vermittelt auch in verschiedene Angebote. Dies kann sein:

- Bildung
- Sprache
- Gesundheit
- Sport
- Freizeit

Freizeit und Sport bietet eine gute Möglichkeit, um Kontakte zu knüpfen.

Flüchtlingshilfe Bad König

🏠 [Mühlstraße 20, 64732 Bad König](#)

☎ [0151 43821913](tel:015143821913)

✉ fluechtlingshilfe.badkoenig@t-online.de

Flüchtlingshilfe Reichelsheim

"Runder Tisch für Internationale Verständigung"

🏠 [Amselweg 5, 64385 Reichelsheim](#)

☎ [+496164 3975](tel:+4961643975)

✉ annemarie@knichel.net

Verbraucherzentralen

Die **Verbraucher -Zentralen** in Deutschland setzen sich für die Verbesserung der Stellung der Verbraucher in der Markt - Wirtschaft ein. Sie fordern klare Regeln für alle. Die Verbraucher - Zentralen haben das Ziel, dass Verbraucher darauf vertrauen können, dass sie das für sie passende, beste und sicherste Produkt erhalten. Hierfür fordern die Verbraucher - Zentralen klare Informationen und Rechte.

Verbraucherzentrale Hessen e.V.

🏠 [Große Friedberger Straße 13-17, 60313 Frankfurt](#)

☎ [+496997201083](tel:+496997201083)

✉ projekt-fluechtlinge@verbraucherzentrale-hessen.de

🌐 www.verbraucherzentrale-hessen.de

Derzeit sind folgende Hotlines für Kurz - Beratungen **ohne** Vereinbarung geschaltet:

Allgemeines Verbraucher-Recht:

☎ [+4969/25510550](tel:+496925510550)

Fragen rund um die Ernährung:

☎ [+4969/97201046](tel:+496997201046)

Um einen Termin für eine **Rechts - Beratung** zu vereinbaren, kontaktieren Sie bitte ☎

[+4969/972010900](tel:+4969972010900)

Zentrale Rückkehr - Beratung (ZRB)

Sie wollen in Ihr Heimat - Land zurück, bevor das BAMF über Ihren Asyl - Antrag entschieden hat? Sie wissen nicht, wie Sie Ihren Pass wieder bekommen ? Sie brauchen Geld für die Rück - Reise ? Die ZRB berät Sie, wie die freiwillige Ausreise in Ihr Heimat - Land funktioniert. Sie entscheiden nach der Beratung, ob Sie freiwillig ausreisen möchten oder nicht.

Bei einer freiwilligen Rückkehr kann die Ausreise organisiert werden. Die Kosten werden zum Teil übernommen. Je nach Herkunfts - Land besteht die Möglichkeit, zusätzlich eine Beihilfe, Start - Hilfe und/oder eine Unterstützung zu erhalten. Die Beratungs - Stellen beraten zu den verschiedenen Möglichkeiten. Eine Übersicht über Beratungs - Stellen bietet www.ReturningfromGermany.de. Eine freiwillige Rückkehr kann auch nach einem abgelehnten Asyl - Antrag erfolgen. Reist ein ausreise - pflichtiger Dritt - Staats - Angehöriger nicht innerhalb der Frist freiwillig aus, muss er die Kosten für seine Rück - Kehr selbst tragen.

Weiterhin hat das Land Hessen für die freiwillige Rück - Kehr ein Programm aufgelegt. Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

Die Rückkehr - Beratungsstelle macht im Odenwald das Ausländeramt.

Kreisausschuss Odenwaldkreis / Ausländerbehörde

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/700](tel:06062700)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odewaldkreis.de

Schuldnerberatung

Manche Menschen haben wenig Geld. Sie können ihre Rechnungen nicht bezahlen und haben Schulden. Die Schulden werden immer größer. Die Sorgen auch. Die Schuldner-Beratung hilft, das Problem mit dem Geld zu lösen.

Menschen kommen zur Schuldner-Beratung, wenn sie

- Ihre Wohnung nicht bezahlen können
- Angst haben, dass sie zuhause keinen Strom mehr bekommen
- Angst haben, dass sie ihre Arbeit verlieren
- Ihre Rechnungen nicht bezahlen können
- Nicht wissen, was sie alles bezahlen müssen
- Nicht wissen, wie sie alles bezahlen können
- Besser mit ihrem Geld auskommen wollen
- Ein Bank-Konto brauchen, das pfändungssicher ist
- So hilft Schuldner-Beratung:

Wir geben Ihnen einen Überblick über Ihre Schulden und Gläubiger (wer von Ihnen Geld bekommt)

Wir treten in Verhandlung mit Ihren Gläubigern

Wir halten Kontakte zu Rechtsanwälten, Inkassobüros, Staatsanwaltschaft, Gerichtsvollziehern, etc.

Wir begrenzen Ihren Schuldenanstieg

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite

Wir beraten Sie kontinuierlich zur Stabilisierung der Gesamtsituation

Wir leiten die Schuldenregulierung im Rahmen des Insolvenzverfahrens ein

Unser Angebot

Kostenlos für überschuldete Bürger

Auf freiwilliger Basis


Alle Ihre Angaben werden vertraulich behandelt

Hilfe zur Selbsthilfe, d.h. Sie müssen mitarbeiten


Hilfeangebote wie z. B. Erstellung eines Haushaltsplanes

AWO (Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Odenwaldkreis e. V.)

 [Stadtring 168, 64720 Michelstadt](#)

 06061 942341

 info@awo-odenwald.de

 www.awo-odenwald.de

AWO Schuldner- und Insolvenzberatung

Stadtring 88

64720 Michelstadt

Tel.: 06061 9423-41

Fax: 06061 9423-43

Mail: schuldnerberatung@awo-odenwald.de

Sprechstunden

nach Vereinbarung

Gesundheit

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Eine Notärztin oder einen Notarzt bzw. Rettungsdienst kontaktieren Sie ausschließlich bei einem Notfall oder einer akuten Gesundheitsbedrohung.

Notfallkontakte

Polizei [110](#)

Feuerwehr, Rettungsdienst [112](#)

Krankenwagen, Notarzt [112](#)

Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch bei Prepaid-Karte ohne Guthaben/Geld!

Wichtige Angaben bei einem Notruf

Wer ruft an (Ihr Name)?

Wo ist etwas passiert (Adresse)?

Was ist passiert?

Wie viele Verletzte oder Kranke gibt es?

Welche Art von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?

Warten auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit man Sie besser versteht.


Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle wichtigen Informationen übermittelt sind.

Erste Hilfe bei **Vergiftungen** leistet neben dem **Notarzt** auch der **Giftnotruf**. Auch bei Vergiftungen gilt:

Ruhe bewahren!

Jedes übereilte Verhalten vermeiden.

Die für den Odenwaldkreis zuständige **Giftnotrufzentrale** erreichen Sie unter

 [06131/19240](tel:06131/19240)

Vergessen Sie Ihren Ausweis bzw. Ihren Ankunftsachweis nicht, wenn Sie ins Krankenhaus gehen! Wenn Sie bei einer Krankenkasse angemeldet sind, bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

Als Asylsuchende*r dürfen Sie nur bei einem Notfall auch ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie mit ihrem Ankunftsachweis zeigen, dass Sie Asylsuchende*r sind und die Kosten über das Sozialamt abgerechnet werden.

Arztbesuch

Hausärzte und Fachärzte

Sie sind krank? Gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Hausarzt oder Hausärztin dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzte und Hausärztinnen selbst fest. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sollen Ihnen helfen? Vereinbaren Sie einen Termin.

Hausärzte und Hausärztinnen führen wichtige Untersuchungen durch. Sie sind Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden über notwendige Medikamente. Sie entscheiden, ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an eine Fachärztin oder einen Facharzt. Diese können spezielle Untersuchungen durchführen.

Wenn die Praxis geschlossen ist, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst (Telefon 116117).

[Hier](#) können Sie Notdienstpraxen suchen. Das sind Ärzte und Ärztinnen, die auch außerhalb der Öffnungszeiten helfen können.

Kinderärzte und -ärztinnen

Kinderärzte und -ärztinnen untersuchen Kinder. Es gibt vorgeschriebene Untersuchungen für Kinder. Diese sind wichtig für die Gesundheit Ihres Kindes. Sie sollen Krankheiten bei Kindern verhindern. Kinder müssen auch geimpft werden. Impfungen sind wichtig. Sie verhindern, dass Kinder bestimmte Krankheiten bekommen. Die vorgeschriebenen Untersuchungen heißen "U-Untersuchungen". Sie sind immer zu einem bestimmten Zeitpunkt. Sie sind kostenfrei. Bitte informieren Sie sich bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt. Im Odenwaldkreis und angrenzenden Regionen praktizierende Kinderärzte finden Sie [hier](#).

Zahnärzte und Zahnärztinnen

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt. Praktizierende Zahnärzte finden Sie [hier](#).

Gynäkologen / Gynäkologinnen (Frauenärzte / Frauenärztinnen)

Es ist wichtig, dass eine Gynäkologin oder ein Gynäkologe Frauen regelmäßig untersucht. Die Ärzte und Ärztinnen können Krankheiten so früh genug erkennen. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

Sie brauchen Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Ärztin oder einem geeigneten Arzt? Fragen Sie Ihren Helferkreis.

Sie suchen Asyl? Sie sind krank? Sie müssen eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen? Dann erhalten Sie vom Sozialamt einen Schein für die Behandlung. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos.

Kreisausschuss Odenwaldkreis

Asylstelle / Sozialamt

📍 Michelstädter Str. 12 , 64711 Erbach

☎ 06062/701578 oder 06062/701564

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Sie brauchen eine Operation? Es ist kein Notfall? Dann muss das Sozialamt den Aufenthalt im Krankenhaus genehmigen. Beantragen Sie die Genehmigung bevor Sie zum Krankenhaus gehen. Ihre Ärztin oder ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Das Sozialamt übernimmt nur medizinisch notwendige Eingriffe.

Kreiskrankenhaus Erbach

In Erbach befindet sich ein Krankenhaus, welches die Einwohner*innen des Odenwaldkreises ambulant und stationär versorgt.

Kreiskrankenhaus Erbach

🏠 [Albert-Schweitzer Straße 10-20, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/790](tel:06062790)

✉ info@gz-odw.de

Wenn Sie Asylsuchende*r sind und eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen, erhalten Sie vom Sozialamt einen Behandlungsschein. Mit diesem ist der Arztbesuch für Sie kostenlos. Die Behandlungsscheine erhalten Sie bei

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)

🏠 [Albert-Schweitzer-Straße 10-20, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/795333](tel:06062795333)

✉ PIA@GZ-Odw.de

🌐 www.gz-odw.de


Gesundheitliche Beschwerden nachts, am Wochenende oder an Feiertagen

Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden haben und Ihren Hausarzt zu den **gewohnten Sprechstunden nicht erreichen können**, hilft Ihnen der **Ärztliche Bereitschaftsdienst (ÄBD)**. Er ist in Hessen einheitlich organisiert und über die Telefonnummer 116117 zu erreichen. Weitere Informationen finden Sie auf der [Homepage des ÄBD in Hessen](#). Dort gibt es auch Hinweise auf eine App, die Sie sich herunterladen können. Den ÄBD in Erbach finden

Sie unter folgender Adresse und Öffnungszeiten:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Odenwaldkreis ab 01.04.2020

 [Erlenbacher Straße 57, 64711 Erbach](#)

 [116117](#)

Montag: 19:00 Uhr - 07:00 Uhr

Dienstag: 19:00 Uhr - 07:00 Uhr

Mittwoch: 14:00 Uhr - 07:00 Uhr

Donnerstag: 19:00 Uhr - 07:00 Uhr

Freitag: 14:00 Uhr - 07:00 Uhr

Samstag: 07:00 Uhr - 07:00 Uhr

Sonntag: 07:00 Uhr - 07:00 Uhr

Feiertage und Brückentage: 07:00 Uhr - 07:00 Uhr

Wenn Sie **Zahnschmerzen außerhalb der Praxisprechzeiten** haben, finden Sie den Notdienst der Kassenzahnärztlichen Vereinigung [hier](#).

elektronische Patientenakte (ePA)

Ab dem 15. 01.2025 wird eine neue digitale Patienten - Akte eingeführt. Sie heißt elektronische Patienten - Akte (ePA). Die Akte speichert alle wichtigen Gesundheits - Daten. Das sind zum Beispiel Informationen über Ihre Krankheiten und Medikamente.

Jeder gesetzlich Versicherte bekommt automatisch die ePa. Wenn Sie das nicht möchten, müssen Sie das Ihrer Krankenkasse mitteilen. Sonst wird die epa automatisch erstellt.

Nur Ihr Arzt und Sie können auf die Gesundheits - Daten zugreifen. Somit sind Ihre Daten sicher.

Wenn Sie die später die ePA nicht nutzen möchte, können die Daten gelöscht werden.

Inhalte der ePA:

- Wichtigen Informationen aus Ihren Arzt - Besuchen
- Sie können auch selbst Informationen wie Größe oder Gewicht hochladen
- Sie können ältere medizinische Dokumente in die ePA hochladen.
- Übersicht der Medikamente, die Sie einnehmen

Sie können festlegen, welche Ärzte oder Krankenhäuser auf Ihre ePA zugreifen dürfen.

Wenn Sie Änderungen vornehmen möchten, können Sie das über die ePA-App tun oder sich die Ihre Krankenkasse wenden.

Wenn Ihre Gesundheitskarte beim Arzt oder im Krankenhaus eingelesen wird, erhalten diese vorübergehend für 90 Tage Zugriff auf Ihre ePA,

Nutzung und Zugänglichkeit:

Die ePA können Sie über eine App auf Ihrem Smartphone verwalten. Jede gesetzliche Krankenkasse bietet ihre eigene ePA-App an, die Sie kostenlos herunterladen können. Sollten Sie kein Smartphone haben, können Sie Hilfe von Apotheken oder speziellen Stellen

erhalten.

Gesetzliche Regelungen:

Die Einführung der ePA beginnt zunächst in Hamburg und Nordrhein-Westfalen. Ab Februar 2025 wird sie ins ganz Deutschland verfügbar sein.

Privatversicherte können auch die ePA nutzen. Das muss aber mit der jeweiligen Versicherung geklärt werden.

Vorteile:

Die ePA erleichtert die Kommunikation zwischen Ärzten, Krankenhäusern und anderen Einrichtungen. Sie haben einen besseren Überblick über Ihre Gesundheitsdaten.

Nachteile:

Nicht alle Dokumente werden automatisch digitalisiert. Sie können bei Ihrer Krankenkasse anfragen, ob sie die Digitalisierung übernehmen.

Zu Beginn kann es technische Schwierigkeiten geben, weil manche Ärzte ihre Software anpassen müssen.

Ein weiteres Problem ist, dass es keine mehrsprachigen Informationen gibt. Es gibt also keine Übersetzungen in andere Sprachen.

Die ePA ist ein wichtiger Schritt zur Digitalisierung im Gesundheitswesen. Sie soll die medizinische Versorgung verbessern.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[FAQ der Kassenärztlichen Vereinigung](#)

[Fragen und Antworten zur elektronischen Patientenakte \(ePA\) durch die KBV](#)

[Informationen der Verbraucherzentrale über die ePA](#)

Medikamente und Apotheken

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie mit diesem Rezept in jeder Apotheke. Auch mit einem Rezept sind in der Regel nicht alle Medikamente kostenlos. Einige Medikamente, wie zum Beispiel Antibiotika, sind verschreibungspflichtig. Das heißt, Sie können sie nicht ohne Rezept kaufen.

Apotheken haben in der Regel von **Montag bis Samstag** geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich. Wenn Sie nachts oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat. Notdienstapotheken finden Sie auch [hier](#).

Als Asylsuchende*r bekommen Sie viele Medikamente ohne eine Zuzahlung. Wenn Sie **kein** Rezept haben, müssen Sie **immer** für die Medikamente bezahlen.

REHA - Sport

REHA- Sport

Reha-Sport ist Sport für Menschen, die zum Beispiel:

- einen Unfall hatten,
- eine Behinderung haben
- oder eine schwere Krankheit hatten

Man lernt dort, wie man sich besser bewegen kann. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin muss feststellen, dass sie Reha-Sport brauchen.

Der Reha-Sport wird grundsätzlich in Gruppen gemacht. Die ärztliche Verordnung umfasst meistens 50 Übungseinheiten je 45 Minuten.

Reha-Sport bieten Fitness - Studios, Reha- und Physiozentren sowie für den Rehasport zugelassene Sportvereine an.

Eine Übersicht von Anbietern finden Sie [hier](#).


Beratungsstellen

Wenn Sie Probleme oder Fragen haben, gehen Sie zu einer Beratungsstelle. Dort sind Menschen, die sich gut auskennen. Sie können Ihnen auch gute Tipps geben. Sie erzählen von der Beratung nichts weiter. Im Odenwald gibt es viele Anbieter für verschiedene Probleme. Die Angebote sind kostenlos.

Beratung: Alkohol, Rauchen und Medikamente

Caritas Zentrum Erbach **Ambulanz für Sucht - Kranke**

 [Hauptstraße 42, 64711 Erbach](#)

 [06062/955330](tel:06062955330)

 sucht@caritas-erbach.de


 www.caritas-darmstadt.de

Beratung: Drogen, Medikamenten, Spiel, Sucht, Essen

Die Beratung kann auch mit dem Smart - Phone, Laptop und Tablet stattfinden. Hierzu ist die App "Jitsi" erforderlich.

DRK Kreisverband Erbach **Sucht - Beratungsstelle**

 [Bahnstraße 43, 64711 Erbach](#)

 [06062/60770](tel:0606260770)

 suchtberatungt@drk-odenwald.de

 www.drk-odenwaldkreis.de

Beratung: AIDS

Das Gesundheits - Amt macht eine anonyme und kostenlose **AIDS-Beratung**. Es werden auch **HIV - Tests** gemacht.

Kreisausschuss Odenwaldkreis

HIV / AIDS - Beratung

🏠 [Relystraße , 64720 Michelstadt](#)

☎ [06062/70290](tel:0606270290)

✉ h.fehrmann@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Beratung von Menschen mit Behinderungen

Diese Stelle arbeitet eigen - verantwortlich. Sie ist die Interessen-Vertretung von Menschen mit Behinderung. Die Aufgaben der Stelle ist:

- Information und Beratung
- Hilfe bei Schreiben an und von Behörden
- Teilnahme an Projekten
- Kooperation mit Behinderten-Organisationen
- Initiativ - Recht im Beirat für Menschen mit Behinderung

Die Beratung findet statt

- Montag von 9.00 - 12.00 Uhr und

- Donnerstag von 14.00 - 17.00 Uhr

Kreisausschuss Odenwaldkreis

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/70338](tel:0606270338)

✉ r.hoffmann@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Beratung: Geflüchtete Menschen mit Trauma

PZGS (Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Südhessen)

Die Beratungen finden hier statt:

🏠 [Hauptstraße 42, 64711 Erbach](#)

☎ [06062/955330](tel:06062955330)

✉ alb@caritas-erbach.de

🌐 www.caritas-darmstadt.de

Hilfe - Telefon Gewalt gegen Frauen

Das Hilfe - Telefon "Gewalt gegen Frauen" berät Frauen. Es informiert und vermittelt an Einrichtungen in der Nähe. Es erfolgt eine Beratung zu allen Formen der Gewalt gegen Frauen. Die Beratung geht auch online mit dem Computer oder Handy. Die Gespräche sind vertraulich und bleiben anonym. Am Telefon oder auch auf der Homepage werden keine persönlichen Daten abgefragt. Das Hilfe - Telefon hat Dolmetscherinnen für viele Sprachen. Menschen mit Hör - Problemen können über die Website kostenlos eine Übersetzung bekommen. Es wird in die deutsche Gebärden- Sprache oder Schrift - Sprache übersetzt.

Hilfe - Telefon "Gewalt gegen Frauen"

☎ [08000/116016](tel:08000116016)

✉ alb@caritas-erbach.de

🌐 www.hilfetelefon.de

Selbsthilfe - Büro Odenwald

Eine Selbsthilfegruppe ist eine Gruppe, in der sich Menschen mit bestimmten Problemen treffen. Die Menschen unterstützen sich gegenseitig und fühlen sich verstanden. Oft werden Probleme wie Gesundheit oder auch die Familie besprochen.

Im Odenwaldkreis betreut das **Selbsthilfe - Büro Odenwald** diese Gruppen. Im [Wegweiser](#) finden sie viele Gruppen, die sich zu bestimmten Terminen treffen. In Michelstadt gibt es ein Cafe. Hier kann man reden und zuhören.

Selbsthilfebüro Odenwald

🏠 [Untere Pfarrgasse, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061/9692290](tel:060619692290)

✉ selbsthilfe.odenwald@paritaet-projekte.org

🌐 www.paritaet-selbsthilfe.org

Gesundheits - Apps

Über das Smartphone können verschiedene Gesundheits-Apps heruntergeladen werden. Diese Apps umfassen die Bereiche: Fitness, Ernährung, Gesundheit und Medizin. Anbieter dieser Apps sind oft Krankenkassen, Pharmakonzerne und IT-Firmen.

Die Apps helfen beim Training oder informieren über Ernährung, messen medizinische Werte und speichern diese ab.

Man unterscheidet in "**Lifestyle-Apps**", die dabei helfen, gesundes Verhalten zu unterstützen. Es gibt auch "**Service-orientierte Apps**", die an Termine erinnern. Daneben gibt es **medizinische Apps**, die der Diagnose oder Therapie einer Erkrankung dienen.

Medizinische Apps müssen zugelassen und ein CE-Kennzeichen haben.

Die Krankenkasse kann die Kosten übernehmen, wenn diese Apps vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) geprüft worden sind. Eine Liste der zugelassenen Apps finden Sie [hier](#).

Viele der Apps sind bezüglich des Datenschutzes sehr kritisch zu sehen. In vielen Apps werden sensible Daten erhoben, gespeichert und verarbeitet.

Eine unbedenkliche App ist die breastcare App.

Brustkrebs ist die weltweit häufigste Krebsart. Im Laufe ihres Lebens erkrankt in Europa jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen circa 70.000 Frauen pro Jahr Brustkrebs. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. Etwa 25% der Erkrankungen können durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. Die breastcare App arbeitet wissenschaftsbasiert. Sie erklärt leicht verständlich alles Wichtige zu den Themen Brustkrebs. Es geht auch um das Thema Früherkennung. Sie lernen wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist. Derzeit ist die App in sieben Sprachen erhältlich: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Spanisch und Türkisch.

Die breastcare App

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust
- erklärt mit einer bebilderten Anleitung die Selbstabtastung Schritt für Schritt
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf und gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil
- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland
- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen wie Brustzentren, Integrationsbeauftragte oder Hilfsangebote, an die sich Frauen bei Fragen wenden können
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen die Mut machen

Die App können Sie in den App Stores von Apple und Google herunterladen. Die App ist kostenlos. Die App kann ohne die Erfassung persönlicher Daten genutzt werden. Sie ist frei von Werbung und langfristig angelegt. Weitere Informationen in sieben Sprachen unter [breastcare.app](https://www.breastcare.app)

Erste-Hilfe-Ausbildung (Erst - Helfer)


Erste Hilfe - Kurse sind gut, in denen Maßnahmen zur Erst - Versorgung geübt werden. Mit dem Wissen ist man auf Not - Situationen, die sich im Alltag ereignen können, vorbereitet.


Erste-Hilfe-Ausbildungen werden oft von Hilfsorganisationen durchgeführt. Dabei ist es von Vorteil, wenn die Ausbildung bereits im Kindesalter beginnt und weiter in der Schule vermittelt wird. Im Erwachsenenalter sollte sie dann wiederholt werden.

Anbieter für Erste-Hilfe-Lehrgänge in Deutschland sind unter anderem der Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), die Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG), das Deutsche Rotes Kreuz (DRK), die Johanniter-Unfall-Hilfe (JUH) und der Malteser Hilfsdienst (MHD). Im Odenwaldkreis bietet das DRK Erste-Hilfe-Lehrgänge an.

DRK Kreisverband Erbach

Erste-Hilfe-Ausbildung

 [Bahnstraße 43, 64711 Erbach](#)

 [06062/607181](tel:06062/607181)

 sabine.kugelmeier@drk-odenwaldkreis.de

 www.drk-odenwaldkreis.de


Pflege

Der Pflegestütz - Punkt im Odenwald

Viele alte oder behinderte Menschen müssen gepflegt werden. Das heißt, sie brauchen Hilfe. Das kann sein beim Waschen oder beim Essen. Oder wenn sie einkaufen gehen. Dafür gibt es viele verschiedene Hilfen. Der Pflegestütz - Punkt erklärt Ihnen diese Hilfen. Der Pflegestütz - Punkt sagt Ihnen, welche Hilfen zu Ihnen passen. Oder was die kranke Person aus Ihrer Familie braucht. Sie können dort Fragen stellen. Die Hilfe dort kostet nichts. Sie können uns anrufen oder vorbeikommen.

Kreisausschuss Odenwaldkreis - Pflegestützpunkt

 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

 [06062-70317](tel:06062-70317)

 pflegestuetzpunkt@odenwaldkreis.de

 www.odenwaldkreis.de

Pflege von Angehörigen

Die Pflege von Menschen kann unterschiedlich organisiert werden. Viele werden z. B. durch Angehörige und/oder Pflegedienste zuhause gepflegt. Hier unterstützen **ambulante Pflegedienste** die Angehörigen. Bevor Sie einen Pflegedienst beauftragen, klären Sie vorher die Kostenübernahme mit der zuständigen Krankenkasse bzw. dem Sozialamt. Eine Übersicht der ambulanten Pflegedienste finden Sie [hier](#).


Wenn die Pflege und Betreuung älterer Menschen zu Hause nicht mehr geht, stellt sich die Frage nach möglichen Alternativen. In [Alten- und Pflegeheimen](#) werden Menschen stationär von Fachkräften rund um die Uhr betreut und versorgt. Die Pflegeheime verbinden zunehmend Pflegeanforderungen und Wohnbedürfnisse. Sie begreifen sich als Lebensräume, in denen Platz sein muss für Individualität und Privatsphäre. Dabei wird von der zuständigen Kranken- und Pflegekasse geprüft, ob stationäre Pflege nach Leistungen der Pflegeversicherung wirklich geboten ist. Von diesem Gutachten hängt es ab, in welchem Umfang die Pflegekassen Leistungen übernehmen.

Eine Übersicht von Alten- und Pflegeheimen deutschlandweit finden Sie [hier](#).


Wenn die eigenen finanziellen Mittel und die Leistungen der Pflegekasse nicht ausreichen, um die Pflegekosten zu bezahlen oder jemand nicht pflegeversichert ist, können die restlichen Kosten auch aus Mitteln der Sozialhilfe übernommen werden. Dazu ist ein Antrag notwendig. Den Antrag stellen Sie bei der zuständigen **Gemeinde- oder Stadtverwaltung**. Sozialhilfeleistungen werden **nicht für die Vergangenheit** übernommen. Ein Anspruch kann daher frühestens ab der Bekanntgabe der Notlage beim Sozialamt entstehen. Sprechen Sie daher besser frühzeitig beim Sozialamt vor und lassen Sie sich beraten.

Kreisausschuss Odenwaldkreis - Hilfe zur Pflege ambulant und stationär

 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

 [06062-701584](tel:06062-701584) oder [06062-701587](tel:06062-701587)

 info@odenwaldkreis.de

 www.odenwaldkreis.de

Behinderungen

Behinderungen

Eine Behinderung ist eine

- körperliche,
- seelische oder
- geistige Beeinträchtigung einer Person. Die Beeinträchtigung muss länger als 6 Monate dauern.

Eine Behinderung ist keine Krankheit. Eine Behinderung kann man nicht heilen. Die Schwere der Behinderung wird in Prozent-Zahlen gemessen.

Eine **Schwer-Behinderung** liegt vor, wenn ein Grad der Behinderung (GdB) von 50 vorliegt.

Für viele Dinge im Zusammenhang mit einer Schwer-Behinderung ist das Versorgungsamt zuständig. Es legt den GdB fest. Weiterhin stellt das Versorgungsamt **Schwerbehindertenausweise** aus.

Hessisches Amt für Versorgung und Soziales Darmstadt (Versorgungsamt)

[🏠 Schottener Weg 3, 64289 Darmstadt](#)

[☎ 06151 - 7380](tel:06151-7380)

[✉ poststelle@havs-dar.hessen.de](mailto:poststelle@havs-dar.hessen.de)

Für behinderte Menschen gilt im Beruf ein besonderer Schutz. Es gibt auch **Hilfen am Arbeitsplatz**. Der schwerbehinderte Mensch bekommt im Beruf mehr **Urlaub**. Es gibt auch die Möglichkeit einer **vorzeitigen Rente**. Bei Sozial - Leistungen können **Mehrbedarfe** gezahlt werden. Es gibt auch Rabatte bei der **Nutzung** öffentlicher Verkehrsmittel. Bei Museen und anderen Einrichtungen kann es auch Vergünstigungen geben.

Der **Schwerbehindertenausweis** weist den **Grad der Behinderung** aus und enthält **Merkzeichen**. Diese Merkzeichen bedeuten:

“G” für erhebliche Gehbehinderung

"G" steht für die erhebliche Schwierigkeit des Behinderten in seiner Beweglichkeit im Verkehr. Die Voraussetzung ist:

- Die Person kann eine Strecke von 2 km innerhalb von einer halben Stunde nicht zu Fuß gehen

“aG” für außergewöhnliche Gehbehinderung

"aG" steht für Menschen, die sich nur mit fremder Hilfe oder nur mit großer Anstrengung außerhalb ihres Autos bewegen können.

“Bl” für Blindheit

"Bl" gilt für Menschen, dessen Sehschärfe auf keinem Auge mehr als 2 % beträgt.

“Gl” für Gehörlosigkeit

"Gl" erhalten Menschen, die gehörlos sind oder sich trotz Gehörhilfe nicht gut verständigen können.

“B” für Notwendigkeit ständiger Begleitung

"B" erhalten Personen, die wegen ihrer Behinderung bei der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln immer auf fremde Hilfe angewiesen sind. Wichtig ist, ob regelmäßig fremde Hilfe beim Ein- und Aussteigen oder während der Fahrt mit dem Verkehrsmittel notwendig ist. Es kann auch die Hilfe zum Ausgleich von Orientierungs - Störungen erforderlich sein. Es muss zusätzlich ein GdB von mindestens 50 vorliegen und dazu das Merkzeichen “G”, “H” oder “Gl” bestehen.

“H” für Hilflosigkeit

"H" wird vergeben, wenn jeden Tag mindestens zwei Stunden bei mindestens drei täglichen Verrichtungen fremde Hilfe geleistet werden muss. Arbeiten, die mit der Person nicht unmittelbar zusammenhängen, wie zum Beispiel Haushalt, spielen hier keine Rolle.

“RF” für Befreiung von der Rundfunkgebühren - Pflicht

Wenn jemand aufgrund seiner Behinderung die Wohnung nicht mehr verlassen kann, liegt die Voraussetzung zur Befreiung von den Rundfunkgebühren vor. Solange er mit Hilfsmitteln und einer Person in der Lage ist, eine öffentliche Veranstaltung aufzusuchen, bekommt er das Merkzeichen “RF” **nicht**.

“VB” für versorgungsberechtigt

Wer Anspruch auf Versorgung nach dem Bundesversorgungsgesetz wegen einer Minderung der Erwerbs - Fähigkeit um mindestens 50 % hat, erhält diesen Eintrag.

“EB” für Opfer nationalsozialistischer Verfolgung

mit einem GdB von wenigstens 50 und Ansprüchen nach dem Bundesentschädigungs - Gesetz.

Die **Beauftragte für Menschen mit Behinderung** im Odenwaldkreis ist eine **unabhängige, ehrenamtliche Beratungsstelle und Vertretung** von Menschen mit Behinderung mit dem Ziel, der größtmöglichen Selbstbestimmung und Eigenständigkeit durch

- Information und Beratung
- Mithilfe bei Schriftverkehr
- Mitwirkung an öffentlichen Projekten
- Kooperation mit Behindertenorganisationen
- Initiativrecht im Beirat für Menschen mit Behinderung

Die **Bürozeiten** sind **montags von 9.00 - 12.00 Uhr** sowie **donnerstags von 14.00 - 17.00 Uhr**:

Kreisausschuss Odenwaldkreis

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062 - 70338](tel:06062-70338)

✉ r.hoffmann@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Das Jugendamt des Odenwaldkreises unterstützt Kinder, Jugendliche sowie deren Familien bei Eingliederungshilfen, wenn eine seelische Behinderung bei Kindern und Jugendlichen vorliegt.

Kreisausschuss Odenwaldkreis Jugendamt

🏠 [Helmholtzstraße 3, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-70400](tel:06062-70400)

✉ k.glabisch@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Der **Integrationsfachdienst (IFD)** berät bei der Klärung von Fragen zu Krankheit, Behinderung und beruflicher Rehabilitation und unterstützt bei der Bewältigung von Problemen rund um den Arbeitsplatz. Die Termine finden zeitnah, kostenfrei und nach telefonischer Vereinbarung statt.

Diakonisches Werk Odenwald

🏠 [Bahnhofstraße 38, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061/96500](tel:0606196500)

✉ mail@dw-odw.de

🌐 www.diakonie-odenwald.de

Hospiz- und Palliativversorgung

„Medizin“ ist ein anderes Wort für Medikament oder Arznei.

Es heißt aber noch etwas anderes: Es bedeutet die Behandlung von kranken Menschen.

Palliativ-Medizin ist eine besondere Art, wie man kranke Menschen behandelt.

Ärzte versuchen normalerweise, ihre Patienten gesund zu machen. Manchmal geht das aber nicht mehr. Ein Mensch kann so krank sein, dass ihm niemand mehr helfen kann. Er ist dann tod-krank. Das heißt, er wird sterben.

Diese Patienten haben oft viele Probleme. Zum Beispiel:

- Sie haben Schmerzen
- Sie haben Angst vor dem Sterben
- Sie sind traurig

Diese Medizin will helfen, dass es tod-kranken Patienten so gut wie möglich geht.

Und dass die Zeit bis zum Tod so angenehm wie möglich für sie ist.

Palliativ-Medizin gibt es an verschiedenen Orten.

Zum Beispiel:

- Im Kranken-Haus,
- im Pflege-Heim,
- oder in einem Hospiz.

Ein Hospiz ist eine besondere Einrichtung. Dort kümmert man sich nur um Patienten, die bald sterben werden.

Angebote zur Hospiz- und Palliativversorgung finden Sie [hier](#).

Ernährung

Ernährung:

Verbraucher bekommen in Deutschland ein großes Angebot an gesunden Lebensmitteln. Gesundes Essen ist Genuss. Eine gute Ernährung ist das beste Rezept für eine gute Gesundheit. Ernährung und Bewegung sind miteinander verbunden. Wer sich viel bewegt, verbraucht mehr Energie.

Hier finden Sie die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

1. Lebensmittel - Vielfalt genießen ! Nutzen Sie die Lebensmittel - Vielfalt. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
2. Gemüse und Obst - nimm 5 am Tag ! Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.
3. Vollkorn wählen ! Bei Getreideprodukten wie Brot, Reis, Nudeln und Mehl ist die Vollkorn - Variante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen ! Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich. Fisch ein- bis zweimal die Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 - 600 Gramm in der Woche.
5. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Fette. Fett steckt oft in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren sowie Fast Food und Fertig - Produkten.
6. Zucker und Salz einsparen ! Lebensmittel und Getränke mit Zucker sind nicht gut. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.
7. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee trinken ! Trinken Sie rund 1,5 l Wasser am Tag.
8. Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

Weitere Informationen stellt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft [hier](#) zur Verfügung.

Tafel Erbach - Michelstadt

In Deutschland werden oft Lebensmittel aus Lagerbeständen mit nahendem Mindesthaltbarkeitsdatum, Backwaren vom Vortag, Saisonartikel, Überproduktionen, falsch verpackte Ware oder Obst und Gemüse mit kleinen Schönheitsfehlern entsorgt.

Die Tafeln in Deutschland wollen hier einen Ausgleich schaffen. Sie sammeln diese überschüssigen Lebensmittel im Handel und bei Herstellern ein und verteilen sie an sozial und wirtschaftlich benachteiligte Menschen, kostenlos oder gegen einen symbolischen Betrag. Eine Idee, von der alle Beteiligten profitieren: Lebensmittelhändler und -hersteller übernehmen soziale Verantwortung und Bedürftige erhalten für wenig Geld oder sogar kostenlos qualitativ hochwertige Nahrungsmittel - sowie Motivation für die Zukunft. Ganz nebenbei reduziert sich der anfallende Müll zugunsten der Umwelt, und wertvolle Ressourcen werden geschont.

Tafel Erbach - Michelstadt e.V.

🏠 [Stadtring 88, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061-703508](tel:06061-703508)

✉ reinhold.ruhr@web.de

🌐 www.erbach-michelstädter-tafel.de

Mobilität

Mit dem öffentlichen Nahverkehr können Sie viele Orte um Ihren Wohnort herum erreichen. Sie können auch mit dem Fahrrad fahren. Das Fahrrad ist kostengünstig und umweltfreundlich.

Öffentliche Verkehrsmittel

Um im Odenwald ans Ziel zu kommen, stehen Ihnen öffentliche Verkehrsmittel zur Verfügung. Das sind im Odenwald Busse und Züge.

Für jede Fahrt benötigen Sie eine gültige Fahrkarte. Wenn Sie keine Karte kaufen und kontrolliert werden, zahlen Sie eine hohe Geldstrafe.

Fahrkarten können Sie an den Automaten an den Bahnhöfen, im Bus sowie über Ihr Mobiltelefon kaufen. Fahrkarten erhalten Sie auch:

RMV-MobilitätsZentrale Michelstadt

🏠 [Hulster Straße 2, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061-979988](tel:06061-979988)

✉ mobiz@odenwaldmobil.de

🌐 www.odenwaldmobil.de

Garantiert Mobil!

Ein weiteres Angebot ist "Garantiert Mobil!". Es handelt sich um eine Fahrplan- und Tarifauskunft. Hier können Sie Fahrten buchen - rund um die Uhr und unabhängig vom Wochentag. Außerdem können Sie in diesem Portal Ihre Fahrten einstellen und Mitfahrer ansprechen.

🌐 www.odenwaldmobil.de

Fahrrad

Oft lohnt es sich, ein Fahrrad zu kaufen. Das ist billiger als mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren.

Hier ein paar wichtige Regeln für Fahrrad - Fahrer:

- Fahren Sie immer auf der rechten Straßen - Seite.
- Fahren Sie nur hintereinander.
- Wenn es einen Fahrradweg gibt, müssen Sie auf dem Fahrradweg fahren (nur auf der rechten Straßenseite in Fahrtrichtung).
- Kinder bis 11 Jahre dürfen die Fuß - Wege mit dem Fahrrad benutzen.
- Während der Fahrt darf man nicht mit dem Handy telefonieren.

Passen Sie beim Kauf auf. Ihr Fahrrad muss verkehrs - sicher sein. Sonst müssen Sie bei einer Kontrolle durch die Polizei eine Strafe bezahlen.

Ehrenamtliche Fahrradwerkstätten finden Sie:

AWO Bad König

🏠 [Schulstraße 7, 64732 Bad König](#)

☎ [06063-9519290](tel:06063-9519290)

✉ l.schroeder@awo-odenwald.de

🌐 www.awo-odenwald.de

Auto

Bevor Sie Ihr Auto in Deutschland auf Straßen fahren dürfen, muss es für den Straßenverkehr zugelassen werden.

Kreisausschuss Odenwaldkreis - Zulassungsstelle

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-70315](tel:06062-70315)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Ihr Fahrzeug können Sie auch [hier online](#) zulassen.

Mit der Zulassung Ihres Fahrzeugs müssen Sie Kraftfahrzeugsteuer zahlen. Zuständig für die Zahlung dieser Steuer ist das Hauptzollamt Darmstadt. Weitergehende Informationen finden Sie [hier](#).

Wer in Deutschland auf öffentlichen Straßen ein Kraftfahrzeug führen will, benötigt dazu eine **Fahrerlaubnis**. Die Fahrerlaubnis wird für bestimmte Klassen erteilt und durch einen Führerschein nachgewiesen.

In allen Angelegenheiten rund um den Führerschein ist für Sie die örtliche Fahrerlaubnisbehörde beim Odenwaldkreis zuständig.

Bei allen Anliegen müssen Ausweisdokumente vorgelegt werden.

Kreisausschuss Odenwaldkreis - Fahrerlaubnisbehörde

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-70 470](tel:06062-70470)

✉ fahrerlaubnisbehoerde@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Weiterhin müssen in Deutschland Autos und andere Verkehrsmittel regelmäßig einer **wiederkehrenden Hauptuntersuchung** (Abk.: **HU**, umgangssprachlich TÜV) unterzogen werden. Damit soll die Vorschriftsmäßigkeit von Verkehrsmitteln sichergestellt werden. Hierzu gibt es unterschiedliche gesetzliche Regelungen, die technische Untersuchungen in regelmäßigen zeitlichen Abständen festlegen.

Diese Hauptuntersuchung wird von staatlichen Prüforganisationen durchgeführt.

Verantwortlich für die Veranlassung dieser Untersuchung ist der **Fahrzeughalter bzw. die Fahrzeughalterin**. Anbieter für die HU finden Sie bei Autohäusern, Prüforganisationen, Ingenieurbüros für Fahrzeugtechnik sowie bei KFZ - Sachverständigen.

Deutschlandticket und Hessenpass mobil

Mit dem Deutschland-Ticket kann man für monatlich 49,00 Euro viele Verkehrsmittel in Deutschland nutzen. Das Ticket gibt es nur im Abonnement. Das ist monatlich kündbar.

Das Deutschlandticket kann online, per App oder im Shop vor Ort gekauft werden.

www.deutschlandticket.de

[RMV Verkehrsverbund](#)

In IC, ICE und EC gilt kein Deutschlandticket.

Für Empfänger von Sozialleistungen und Asylbewerber ist das Deutschlandticket billiger. Es heißt dann "Deutschlandticket mit Hessenpass mobil"

[Flyer RMV Hessenpass-mobil](#)

Haftpflichtversicherung

Sie haben einer Person ohne Absicht einen Schaden zugefügt? Dies kann ein Verkehrsunfall sein. Oder Ihr Kind hat eine Fensterscheibe mit einem Ball kaputt gemacht. Dann müssen Sie in Deutschland nach dem Gesetz Schadenersatz bezahlen. Das gilt für Personenschäden, Sachschäden und Vermögensschäden im privaten Bereich.

In Deutschland können Sie eine private Haftpflichtversicherung abschließen. Die Versicherung bezahlt diese Schäden für Sie und Ihre Familie/Kinder. Sie können selbst entscheiden, ob Sie diese Versicherung abschließen möchten. Wir empfehlen es Ihnen aber dringend.

💡 Ihr Helferkreis kann Ihnen bei der Suche nach einem guten Angebot für eine private Haftpflichtversicherung helfen.

Wertvolle Tipps finden Sie auch auf den Seiten der [Verbraucherzentrale](#).

Internet und Free WIFI

Mobiles Internet

Mobiles Internet haben Sie auf Ihrem Handy. Dies ist sehr praktisch. Sie können von unterwegs etwas im Internet suchen. Sie können auch eine Adresse suchen. Das Internet kostet Geld. Am besten haben Sie einen Vertrag. Dieser Vertrag kann ein Laufzeitvertrag oder ein Prepaid-Vertrag sein. Um Integreat zu nutzen, brauchen Sie kein Internet.

WLAN zu Hause

Wenn Sie Internet in Ihren eigenen vier Wänden haben möchten, brauchen Sie einen Router. Es gibt verschiedene Firmen, die Ihnen einen Router und einen Vertrag verkaufen können. Informieren Sie sich am besten bei Ihrem Helferkreis vor Ort.

Öffentliche, kostenlose WLAN-Hotspots im Odenwald

Kostenloses WLAN gibt es an mehreren Orten im Odenwald. Dort können Sie mit Ihrem eigenen Gerät im Internet surfen.

Die [Sparkasse Odenwald](#) bietet in allen Geschäftsstellen kostenlose WLAN-Hotspots an.

Kostenloser Zugang im Servicebereich der [Volksbank Odenwald](#) besteht in den Geschäftsstellen in Bad König, Beerfelden, Erbach/Hauptstraße, Erbach/Neckarstraße, Höchst, Michelstadt und Reichelsheim.

Die [Jugendherbergen](#) in Erbach und Breuberg verfügen ebenfalls über kostenloses WLAN.

Die Supermarktkette [REWE](#) bietet in ihren Einkaufsmärkten in Bad König, Brensbach, Erbach, Höchst und Michelstadt ebenfalls kostenloses WLAN an.

Auch [Netto Marken-Discount](#) bietet in allen Filialen einen kostenlosen WLAN-Zugang an. Dieser steht jeweils zu den Öffnungszeiten für alle Kunden zur Verfügung.

An verschiedenen [Bahnhöfen](#) im Odenwald können Sie ebenfalls kostenlos surfen.

Bei allen [DM Drogeriemärkten](#) können Sie deutschlandweit eine Stunde das kostenfreie WLAN nutzen.

[McDonald's](#) in Michelstadt verfügt ebenfalls über einen kostenlosen WLAN - Zugang

Sie haben als Asylsuchender in Deutschland keinen rechtlichen Anspruch auf einen Internetzugang (WIFI) in Ihrer Unterkunft. Deshalb gibt es normalerweise in den Unterkünften kein WIFI (WLAN). Wenn es in der Unterkunft einen Telefonanschluss gibt, ist es möglich, dass Sie selbst einen Vertrag für WLAN abschließen. Bitten Sie Ihren Helferkreis, zusammen mit Ihnen einen guten Vertrag auszusuchen. Sprechen Sie vorher mit den in der Unterkunft lebenden Personen über die Bezahlung. Überlegen Sie, ob ein Vertrag, den Sie jederzeit kündigen können, besser ist, als ein Vertrag, der für eine lange Zeit (zum Beispiel 2 Jahre) gilt. Fragen Sie vor Vertragsabschluss bei Ihrer Unterkunftsbetreuung nach, ob WLAN technisch überhaupt möglich ist und wie Sie dem Techniker Zugang verschaffen können.

Girokonto

Sie möchten über eine Bank Geld bezahlen? Dann brauchen Sie ein Girokonto. Ihr Geld ist auf Ihrem Girokonto jederzeit verfügbar. Sie möchten Geld von Ihrem Konto abheben? Oder Sie möchten bargeldlos bezahlen? Dafür müssen Sie genug Geld auf Ihrem Konto haben. Sonst müssen Sie Zinsen an die Bank zahlen.

Mit einem Girokonto können Sie:

- Überweisungen ausführen
- Bargeldlose Zahlungen empfangen (Auszahlungen von Ämtern / Behörden / Sozialleistungen werden oft nur auf ein Girokonto überwiesen)
- Daueraufträge einrichten
- An Lastschriftverfahren teilnehmen
- Schecks einlösen, mit der EC/Maestro-Karte bargeldlos bezahlen
- Bargeld am Bankschalter oder am Geldautomaten abheben
- Ihre Kontoauszüge ausdrucken


Eröffnung eines Kontos


Entscheiden Sie, bei welcher Bank Sie ein Konto haben möchten. Vereinbaren Sie einen Termin für die Kontoeröffnung. Bringen Sie bitte eines Ihrer Legitimationspapiere mit. Dazu zählen der Ankunftsbescheinigung, die Aufenthaltsbewilligung oder der Ausweis. Sofern auf dem Legitimationsdokument keine aktuelle Adresse vermerkt ist, bringen Sie bitte zusätzlich eine Meldebescheinigung oder ein vergleichbares Dokument mit.

- Sie haben das Konto eröffnet. Dann bekommen Sie eine EC-Karte mit einem vierstelligen PIN-Code per Post. Unterschreiben Sie die EC-Karte auf der Rückseite und lernen Sie den PIN-Code auswendig. Den PIN-Code brauchen Sie für bargeldlose Zahlungen. Sie brauchen den PIN-Code für Geldabhebungen am Geldautomaten. **Bewahren Sie Karte und PIN-Code**

unbedingt getrennt auf!

- Heben Sie Geld bei Bankautomaten Ihrer Bank ab. Dann kostet die Abhebung nichts. Wenn Sie den PIN-Code dreimal falsch eingeben, dann zieht die Bank Ihre Karte ein und sperrt sie. In diesem Falle müssen Sie Ihre Bank fragen.
- Sie haben Ihre EC-Karte verloren? Ihre EC-Karte wurde gestohlen? Dann lassen Sie die EC-Karte sofort sperren. Sagen Sie Ihre Bankleitzahl und Ihre Kontonummer. Danach fragen Sie bei Ihrer Bank nach einer neuen EC-Karte.

 [116116](tel:116116)

 Rund um die Uhr.

Verschiedene Banken bieten Girokonten zu unterschiedlichen Konditionen an. Informieren Sie sich genau, wie viel ein Girokonto jeden Monat kostet. Vergleichen Sie die Leistungen, die die Bank dafür anbietet. Wenn Sie kein Deutsch oder Englisch sprechen, bringen Sie bitte einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin mit. Falls Sie Hilfe beim richtigen Einsatz der EC-Karte brauchen, fragen Sie Ihren Helferkreis.

Verträge und Mobiltelefon

Verträge

Besonders wichtig: Unterschreiben Sie niemals etwas, was Sie nicht verstanden haben oder nicht lesen können. Sonst kann es sein, dass Sie einen Vertrag oder eine Vereinbarung unterschreiben, nach dem/der Sie etwas bezahlen müssen. Es ist manchmal sehr schwierig das wieder rückgängig zu machen. Prüfen und vergleichen Sie immer mehrere Angebote und entscheiden Sie sich in Ruhe. Lassen Sie sich nicht zu einer Unterschrift drängen.

Mobiltelefon

Es gibt in Deutschland zwei verschiedene

Handyverträge: **Prepaidvertrag** und **Laufzeitvertrag**. Der Prepaidvertrag hat keine feste Vertragslaufzeit. Bei einem Laufzeitvertrag gibt es eine Mindestvertragslaufzeit. Dieser Vertrag verlängert sich automatisch, wenn Sie nicht kündigen. Wenn Sie nicht wollen, dass sich der Vertrag automatisch verlängert, müssen Sie schriftlich kündigen. Achten Sie auf die Frist.

10 wichtige Fragen für den Vertragsabschluss:

- Wie hoch ist die Grundgebühr? Erhöht sich die Gebühr nach einer bestimmten Zeit?
- Gibt es einen monatlichen Mindestumsatz (minimale Kosten pro Monat)?
- Wie lange geht der Vertrag (z. B. 12 oder 24 Monate)?
- Wenn ich den Vertrag nicht kündige, verlängert sich der Vertrag automatisch?
- Wann muss ich kündigen, wenn ich den Vertrag nicht verlängern möchte?

- Wie viel kostet das Einrichten, Wechseln und Deaktivieren?
- Nach welchem Zeittakt (60/1, 10/10) wird berechnet?
- Wie viel kostet die Minute (fremdes/eigenes Netz)?
- Wie viel kostet ein Handy mit Vertrag und was kostet das Handy ohne Vertrag?
- Wie viel kostet Internet?
- Wie viel kosten Telefonate ins Ausland?

💡Bitten Sie Ihren Helferkreis um Hilfe, damit Sie einen guten Vertrag aussuchen und abschließen.

Radio und TV

Unabhängige Berichterstattung ist sehr wichtig. In Deutschland gibt es unabhängiges Radio, Fernsehen und Onlineangebote. ARD, ZDF und Deutschlandradio bieten dies an. Sie berichten frei von wirtschaftlichen und politischen Einflüssen. Dafür bezahlen alle Menschen zusammen Geld. Das heißt Rundfunkbeitrag.

Das Gesetz legt fest: Für jede Wohnung muss in Deutschland ein Rundfunkbeitrag gezahlt werden. Pro Wohnung muss aber nur eine Person den Rundfunkbeitrag zahlen. Das kostet 18,36 € im Monat. Das Geld muss an den Beitragsservice von ARD, ZDF und Deutschlandradio bezahlt werden. Weitere Informationen finden Sie in folgendem [Informationsblatt](#). [Hier](#) in leichter Sprache. Alternativ auf der Website des [Rundfunkbeitrags](#). Die Webseite ist in mehreren Sprachen verfügbar.

Manche Menschen können sich von der Zahlung befreien lassen. Zum Beispiel, wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder andere Sozialleistungen bekommen. Für die Befreiung vom Rundfunkbeitrag muss ein Antrag gestellt werden.

Den Antrag auf Befreiung finden Sie [hier](#).

Steuern und Steuererklärung

Steuern sind wichtig. Durch sie hat der Staat Geld für öffentliche Ausgaben. Damit können Straßen gebaut werden. Damit werden Lehrer, die Polizei bezahlt. Damit werden viele wichtige Sachen finanziert.

Steuern zahlen Sie überall:

Beim Einkaufen, beim Essen gehen, beim Tanken. Das ist die Umsatzsteuer.

Und beim Arbeiten. Das ist die Einkommenssteuer.

Sie sind angestellt? Dann hat Ihr Arbeitgeber die Steuern bereits verrechnet.

Sie sind selbstständig? Dann müssen Sie Ihr Einkommen eigenständig versteuern.

Steuerliche Identifikations - Nummer (Steuer - ID)

Die Steuer-ID ist eine Nummer und ist für die Einkommenssteuer. Die Nummer gilt für Sie immer. Mit der Nummer kann die Behörde Sie immer identifizieren. Ihre Arbeitsstelle benötigt diese Nummer. Sie haben diese Nummer nicht? Sie bekommen diese persönlich bei der Stadt- oder Gemeindeverwaltung. Oder per Formular beim [Bundeszentralamt für Steuern](#).

Steuer - ID werden auch Geflüchteten zugeteilt. Dies erfolgt automatisch. Die Vergabe wird durch die Anmeldung bei der zuständigen Meldebehörde des Wohnortes ausgelöst. Die Vergabe erfolgt aus rein steuerlichen Gründen. Die Nummer gibt keine Auskunft über Ihren Status. Sie beinhaltet keine Aussagen über den Aufenthaltstitel oder über eine Arbeitserlaubnis.

🗨 Benötigen Sie Hilfe bei Ihrer Steuererklärung wenden Sie sich am besten an den [örtlichen Lohnsteuerverein in Michelstadt oder Höchst](#).

Bei weiteren Fragen kann Ihnen auch das Finanzamt helfen:

Finanzamt Michelstadt

🏠 [Erbacher Str. 48, 64720 Michelstadt](#)

☎ [06061-780](#)

✉ [Kontaktformular Finanzamt Michelstadt](#)

🌐 [Internetauftritt Finanzamt Michelstadt](#)

Wenn Sie von staatlichen Stellen wie Jobcenter, Sozialamt, Jugendamt Leistungen erhalten haben, die Ihnen nicht zustehen, müssen Sie diese Leistungen **zurückzahlen**. Hierzu erhalten Sie einen entsprechenden Bescheid. Für Forderungen des Odenwaldkreises und Gemeinden ist die Kreiskasse des Odenwaldkreises als Vollstreckungsbehörde zuständig.

Kreisausschuss Odenwaldkreis / Finanz- und Rechnungswesen

🏠 [Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach](#)

☎ [06062-70329](#)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odewaldkreis.de

Wohnen

Wohnung finden

Wohnungs - Angebote finden Sie auf Portalen im Internet, in Zeitungen oder bei Maklern. Die Anzahl der Zimmer in den Anzeigen enthält nur die Wohn - Räume und die Schlaf - Räume. Küche und Bad werden extra gezählt. Die Möbel und Elektro - Geräte sind oft nicht in der Miete enthalten. Die Miete setzt sich zusammen aus der Kaltmiete und Nebenkosten. Nebenkosten sind Strom, Heizung, Wasser oder Müll. Wie sich die Nebenkosten zusammensetzen, müssen Sie vorher abklären. Unterschreiben Sie erst dann den Mietvertrag. Die Vermieter verlangen vor Einzug oft eine Kautions. Die beträgr eine bis zu drei Monats - Mieten. Wenn Sie aus der Wohnung ausziehen, erhalten Sie die Kautions mit Zinsen zurück. Wenn in der Wohnung Schäden sind, werden die Schäden mit der Kautions verrechnet.

Wichtige Abkürzungen bei Anzeigen:

Whg. = Wohnung

App. = Apartment

WG = Wohn - Gemeinschaft

Zi. = Zimmer

ZM = Zwischen - Miete

ZKB = Zimmer-Küche-Bad
EG = Erdgeschoss
1. OG = 1. Obergeschoss
Wohnfl.= Wohnfläche
EBK = Einbau - Küche
teilmbf. = teil - möbliert
inkl. = inklusive
MM = Miete pro Monat
NK = Nebenkosten
HK = Heizkosten
Kaut. = Kautio

Wenn Sie in eine Wohnung einziehen, müssen Sie sich bei dem Einwohnermeldeamt Ihrer [Gemeinde](#) melden. Dies müssen Sie selbst machen. Sie müssen hier Ihren Pass vorlegen. Sie bekommen dort eine Melde - Bescheinigung. Diese benötigen Sie auch, um eine Bank - Konto zu eröffnen.

Wohngeld

Wenn Sie und Ihre Familie zu wenig Geld verdienen, können Sie sich bei Ihrer Kommunalverwaltung über Wohnungsangebote informieren. Wenn Sie für sich und Ihre Familie Geld vom Staat bekommen, brauchen Sie in der Regel keinen Wohngeldantrag zu stellen. Informieren Sie sich bitte rechtzeitig **vor** Abschluss eines Mietvertrages, ob die Kosten seitens des Sozialamtes bzw. des Jobcenters übernommen werden.

Kreisausschuss Odenwaldkreis - Wohngeldstelle

🏠 [Helmholtzstraße 1, 64711 Erbach](#) /

Postanschrift: Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach

☎ [06062-700](tel:06062-700)

✉ info@odenwaldkreis.de

🌐 www.odenwaldkreis.de

Mülltrennung

In Deutschland muss der Müll getrennt werden. Bitte halten Sie sich an die Mülltrennung, da ein großer Teil des Abfalls weiter verwendet wird und es ein wichtiger Teil zum Umweltschutz ist.

Gelber Sack:

Bitte verwenden sie den gelben Sack nur für Verpackungen aus Metall, Kunststoff und Verbunde von mehreren Stoffen, die den "Grünen Punkt" tragen.



Der Grüne Punkt

Die Verpackungen müssen leer sein, müssen aber nicht abgewaschen werden. Metalle sind z.B. Dosen, Alu-Schalen und Folien.

Kunststoffe sind z.B. Beutel, Folien, Behälter von Spül-, und Waschmitteln, Becher von Milchprodukten, Margarine, Schaumstoffe von Obst und Gemüse.

Verbunde sind z.B. Getränke- und Milchkartons, Vakuumverpackungen

Wo Sie gelbe Säcke bekommen, erfahren Sie auf den Seiten der [RESO](#).

Die gelben Säcke werden einmal im Monat abgeholt. Die genauen Termine für Ihren Standort können Sie [hier](#) einsehen.

Blaue Tonne:

Die blaue Tonne ist nur für Papier: Bücher, Zeitungen, Kataloge, Umschläge, Papiertüten, Schachteln, Prospekte, Pappe, Kartons.

Tapetenreste gehören nicht in die Blaue Tonne sondern in die Restmülltonne.

Die blaue Tonne wird einmal im Monat geleert. Den genauen Abholkalender für Ihren Wohnort können Sie [hier](#) einsehen.

Grüne Tonne:

Die grüne Tonne ist für den Biomüll wie Küchenabfälle: Gemüse, Obstreste, Kartoffelschalen, Speisereste, Eierschalen, Teebeutel, Kaffeefilter Blumen usw.

Die Grünen Tonnen werden beim Entleeren kontrolliert. Bei Fremdstoffen wie Glas, Plastik oder Metall bleibt die Tonne stehen. Benutzen sie nur Papiersäcke oder Papiertüten und Zeitungspapier zum Auskleiden der Tonnen.

Gartenabfälle, Baum-, Strauch-, und Rasenschnitt gehören nicht in die Biotonne. Dafür gibt es bei den Bauhöfen Stellen oder bei der [Zentralkompostierungsanlage](#) in Kirchbrombach.

Anlieferung und Abgabe von Grünschnitt und Kompost sind kostenlos.

Die Grüne Tonne wird wöchentlich geleert. Den genauen Abholkalender für Ihren Standort können Sie [hier](#) einsehen.

Altglas:

Für Altglas stehen in den Kommunen Container. Es muss nach Farben getrennt werden. Scheiben und Spiegel gehören zum Restmüll, nicht in die Container! Korken, Schraubdeckel etc. bitte vorher entfernen und über den gelben Sack entsorgen. Korken in die Sammelbehälter.

Restabfalltonne:

In die schwarze Tonne gehören alle Abfälle, die nicht wiederverwertbar sind. Dies sind Glühbirnen, Staubsaugerbeutel, Knochen, Katzenstreu, Windeln, Binden, Tampons, Tapete, Kerzen, Wachs, eingetrocknete Farbe, Kohle, Gummi, Kunststoffordner, Zahnbürsten, Teppichbodenreste, Porzellan, Keramik.

Der Deckel der Tonne muss immer ganz geschlossen sein, sonst gibt es Probleme bei der Entleerung. Sollte einmal mehr Müll anfallen, können Sie bei Ihrer [Stadt- oder Gemeindeverwaltung](#) Müllsäcke kaufen und zu der Restmülltonne dazustellen.


Die Schwarze Tonne wird jede 2. Woche geleert. Den genauen Abholkalender für Ihren Standort können Sie [hier](#) einsehen.


Elektroaltgeräte:

Elektroaltgeräte werden im Odenwaldkreis getrennt vom Sperrmüll eingesammelt und einer Wiederverwertung zugeführt. Kleingeräte bis Größe Fernseher können bei Ihrem Bauhof abgegeben werden. Großgeräte bringen Sie direkt zum Recyclingzentrum der AWO Integra Bildung gGmbH oder melden die Geräte mittels Karte oder über [Internet](#) zur Abholung an.

Recyclingzentrum der AWO Integra Bildung gGmbH

Gewerbepark Hüttenwerk

 [Unterer Hammer 3, 64720 Michelstadt](#)

 [06061 - 94450](tel:06061-94450)

 www.mzvo.de

Altkleider:

In den Kommunen stehen Altkleider- sowie Schuh-Container. Gebrauchte saubere, noch tragbare Bekleidung aller Art, Unterwäsche, Handtücher, Bettwäsche, Gardinen, Wolldecken, Schuhe (paarweise zusammengebunden), Handtaschen usw. Zum Schutz der Kleidung benutzen Sie die Kleidersäcke und stellen sie nicht neben den Container.

Sperrmüll:

Sperrmüll können Sie zweimal im Jahr nach Bedarf bei der [RESO](#) anfordern. Die Menge ist auf jeweils 2 cbm begrenzt. Die Anmeldung muss schriftlich per Karte oder per Internet erfolgen. Der Abholtermin wird Ihnen ebenfalls schriftlich mitgeteilt. Typischer Sperrmüll: Matratzen, Sessel, Sofas, Schränke, Tische, Stühle, Regale und andere Gebrauchsgegenstände, ohne Glas und Spiegel.

Nicht zum Sperrmüll gehören feste Einbauten im Haus wie z.B. Fenster, Türen, WC, Badewanne und Waschbecken. Aber auch Außenhölzer wie Zäune oder Palisaden gehören nicht dazu.


Batterien:


Kleinstbatterien und Geräte-Akku's können kostenlos in den dafür vorgesehenen Sammelbehältern von Handel und Gemeinden entsorgt werden.

Starterbatterien können kostenlos direkt im

Recyclingzentrum der AWO Integra Bildung gGmbH

Gewerbepark Hüttenwerk abgegeben werden:

 [Unterer Hammer 3, 64720 Michelstadt](#)

 [06061 - 94450](tel:06061-94450)

 www.mzvo.de

Sonderabfälle:

Sonderabfälle sind aufgrund ihrer Beschaffenheit gesundheits-, luft- oder wassergefährdend. Sie umweltverträglich entsorgt werden. Im Odenwaldkreis sammelt das Schadstoffmobil zweimal im Jahr folgenden Sonderabfall kostenlos ein:

Lacke, Farben, Verdüner, Holzschutzmittel, Imprägniermittel, Rostschutzmittel, Ölverschmutzte Betriebsmittel, Kosmetika, Nagellack, Nagellackentferner, Spraydosen mit Restinhalt (leer gelber Sack), Leim- und Klebemittel, Spachtelmasse, Fotochemikalien, Laborchemikalien, Säuren, Laugen, Haushaltsreiniger, Kalkentferner, Abbeizmittel, Pinselreiniger, Pflanzen- und Insektenschutzmittel, Düngemittel.

Die Termine des Schadstoffmobils für Ihren Standort finden Sie in Ihrem [Abholkalender](#).

Kork:


Kork ist leicht, elastisch, schwer entflammbar und schwimmfähig. Kork dämpft Stöße, isoliert und dichtet. Dieses Naturprodukt ist für einen einmaligen Gebrauch zu schade. Zur Wiederverwertung werden die Korke von Behindertenwerkstätten geschrotet und können dann beim Hausbau, als Wärmeisolierung oder Schalldämmung, sowie als Zusatzstoff für Lehmziegel und Putze verwendet werden. Sammeltonnen für Korke stehen in den [Kommunalverwaltungen](#).


Leuchtstofflampen:

Leuchtstofflampen, Energiesparlampen und Kompaktleuchtstofflampen sind aufgrund ihres Schadstoffgehaltes Sonderabfall und dürfen **auf keinen Fall** in die Restmülltonne. Für diese Lampen sind auf den Bauhöfen und im **Recyclingzentrum der AWO Integra Bildung gGmbH** Sammelstellen eingerichtet.

Recyclingzentrum der AWO Integra Bildung gGmbH

Gewerbepark Hüttenwerk

 [Unterer Hammer 3, 64720 Michelstadt](#)


 [06061 - 94450](tel:06061-94450)

 www.mzvo.de


Energie und Umwelt

Sie brauchen Gas und Strom für Ihre Wohnung. Damit betreiben Sie verschiedene Geräte. Wahrscheinlich kochen Sie mit Strom oder Gas. Ihre Waschmaschine braucht auch Strom. Und Ihr Handy sowieso. Dabei verbrauchen manche Geräte mehr als andere. Darum sollten Sie beim Neukauf auch immer auf den Energieverbrauch achten. Viele Geräte entnehmen im Standby-Modus sogar noch Strom, obwohl sie eigentlich ausgeschaltet sind. Das beste Gegenmittel ist eine schaltbare Steckerleiste. Mit einem Klick sind dann gleich mehrere Geräte vom Stromnetz getrennt.

Bei vielen Häusern funktioniert die Heizung mit Gas. Oft zahlen Sie monatlich im Voraus an Ihren Versorger. Dann wird einmal im Jahr nachgerechnet. Manchmal müssen Sie nachzahlen. Manchmal bekommen Sie Geld zurück. Wenn Strom und Gas teuer sind, lohnt es sich, jeden Monat Geld zu sparen. Dann haben Sie genug Geld, wenn Sie etwas nachzahlen müssen.

 Wenn Sie sparsam mit der Energie umgehen, sparen Sie Geld. Außerdem ist es für die Umwelt gut. Wie Sie richtig heizen, lüften und Energie sparen, lesen Sie auch [hier](#).


Wasser brauchen Sie vor allem im Badezimmer. Aber auch in der Küche, zum Kochen und Abwaschen. Wasser sparen lohnt sich gleich mehrfach. Sie zahlen dann weniger für das Wasser, Abwasser und auch die Energie zum Erwärmen des Wassers.

 Tipps zum Wassersparen: Einen Sparduschkopf einbauen. Lieber duschen, statt baden. Tropfende Wasserhähne reparieren. Eine Spülstopp-Taste in der Toilette einbauen.

Weitere Tipps und nützliches Wissen finden Sie bei der [Verbraucherzentrale](#).

Neukauf von Geräten

Achten Sie bei dem Kauf neuer Geräte immer auf das Energielabel. Dieses zeigt Ihnen, wie effizient das neue Gerät ist. Das Energielabel befindet sich auf verschiedensten Produkten. Beispielsweise auf Leuchtmitteln, Waschmaschinen, Fernsehern oder Heizungen. Mit Energieeffizienzklassen und Angaben zu Produkteigenschaften wie Strom- und Wasserverbrauch oder Lautstärke lassen sich verschiedene Geräte gut vergleichen. Energieeffiziente Geräte können mehrere hundert Euro pro Jahr sparen.

 Es gibt eine App für das Energielabel. Sie hilft, energierelevante Informationen ausgewählter Produkte miteinander zu vergleichen. Die App gibt weitere Hinweise zu der effizienten Nutzung der Geräte. Die App ist auf Deutsch und Englisch in [Google Play](#) und dem [Apple App Store](#) kostenlos verfügbar.

Büchereien

In der Bücherei kann man:





- Bücher und Zeitungen lesen
- Gesellschafts - Spiele spielen
- sich aufhalten
- das Internet nutzen
- mit Menschen in das Gespräch kommen

Die Bücherei ist für alle offen.





Mit einem Ausweis kann man Sachen ausleihen. Das bedeutet, dass man die Sachen mit nach Hause nehmen kann. Nach einer bestimmten Zeit muss man die Sachen wieder zurück bringen. Es gibt Bücher, CDs, Filme, Spiele und Tonies.

Hier gibt es im Odenwald ine Bücherei:


Bücherei Erbach

 [Hauptstraße 56, 64711 Erbach](#)
 [06062/809351](tel:06062/809351)
 stadtbuecherei@erbach.de
 www.erbach.de




Bücherei Erbach

 [Hauptstraße 42, 64711 Erbach](#)
 [06062/62556](tel:06062/62556)
 info@koebErbach.de
 www.bistummainz.de





Bücherei "Lesespaß"

 [D´Orvillestraße 22, 64720 Michelstadt](#)
 [06061/7062433](tel:06061/7062433)
 info@Koeb-Michelstadt.de
 www.koeb-michelstadt.de





Bücherei Michelstadt

 [Einhardspforte 3, 64720 Michelstadt](#)
 [06061/12491](tel:06061/12491)
 www.michelstadt.de

Bücherei "Blickpunkt"

 [Otto - Kahn- Haus, Hermann-Kahn-Weg, 64739 Höchst](#)
 [06061/7062433](tel:06061/7062433)
 info@Koeb-Michelstadt.de
 www.koeb-michelstadt.de

Bücherei Lützelbach

 [Maihohl 3, 64750 Lützelbach](#)
 [06163/4294](tel:06163/4294)
 ev.kirchengemeinde.hoechst@ekhn.de
 www.evangelisch-hoechst.ekhn.de

Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans* und Inter* (LSBTI)

In Deutschland leben viele unterschiedliche Menschen zusammen. Sie haben verschiedene Religionen. Sie sind verschiedene Geschlechter. Sie kommen aus verschiedenen Ländern. Sie haben unterschiedliche politische Ansichten. All diese Menschen leben friedlich zusammen. Sie haben die gleichen Rechte.

Das gilt auch für Menschen unterschiedlicher sexueller Orientierung oder geschlechtlicher Identität: Dazu zählen Lesben, Schwule, Bisexuelle sowie trans- und intergeschlechtliche Menschen. In kurz heißen sie LSTBI. Sie haben in Deutschland die gleichen Rechte wie die anderen Menschen.

Es gibt drei Geschlechter in Deutschland. Diese sind "männlich", "weiblich" und "divers". Transgeschlechtliche Personen können in Deutschland ihr Geschlecht ändern. Sie können auch ihren Namen ändern lassen. Frauen dürfen in Deutschland andere Frauen lieben und heiraten. Männer dürfen in Deutschland andere Männer lieben und heiraten.

Viele LSBTI-Personen sind nach Deutschland geflüchtet, weil sie in ihrem Heimatland verfolgt wurden. Sind Sie geflüchtet und lesbisch, schwul, bisexuell, trans- oder intergeschlechtlich? Dann können Sie an eine der vielen LSBTI-Organisationen in Deutschland wenden. Dort finden Sie Unterstützung, soziale Kontakte und Informationen. Beim LSVD-Projekt "Queer Refugees Deutschland" finden Sie deren Kontaktdaten. Sie finden auch weitergehende Informationen:

Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD)
Projekt "Queer Refugees Deutschland"

 www.queer-refugees.de

 queer-refugees@lsvd.de