

**MOBILITÄT VON PROFIS - 3x IN IHRER NÄHE**

TOPANGEBOTE FÜR ÜBER 400 SOFORT VERFÜGBARE FAHRZEUGE!

**prinzert**  
Autohaus am Prinzert Verkauf GmbH & Co KG  
Heidelberger Str. 55-61 • 64285 Darmstadt  
Tel.: 06151/38 99-63 • www.prinzert.de

**GOLD-ANKAUF**  
Direktankauf oder Versteigerung von Gold & Silber, Münzen, Medaillen, Schmuck, Briefmarken, Orden & Antiquitäten

**ANKAUF - VERKAUF - BERATUNG**  
**Auktionshaus Albert Kiel**  
Darmstadt-Eberstadt - Tel. 06151/55047 - Fax 55049  
Pfungstädter Str. 35 - E-Mail: info@kiel-briefmarken.de

**Semler**  
Freundlich - Familiar - Fair

64347 Griesheim, Ottostraße 16-18  
Tel. (06155) 8390-0  
info@autohaus-semler.de  
www.autohaus-semler.de

**IWS RICHTER**  
Elektrotechnik - Kältetechnik

Photovoltaikanlagen zu super Preisen  
Wärmepumpen  
Klimaanlagen

Lise-Meiner-Str. 21 • 64584 Biebesheim  
Telefon: 06258 / 6007 • www.iws-richter.de

25 JAHRE  
Wir beraten Sie kompetent und KOSTENLOS!



# Griesheimer Anzeiger

Unabhängige Lokalzeitung für Griesheim – seit 1887 · Veröffentlichungsorgan der Stadtverwaltung und anderer Behörden  
Nummer 84 · 75. Jahrgang

Mittwoch, 23. Oktober 2024

1,40 €

**Benefizabend ist schon ausverkauft**

Die insgesamt 200 Tickets verkauft. Nun sind alle Karten weg. Eine „urgemütliche Oldie-Nacht“ im Zöllerhannes versprechen die Griesheimer Musiker und kündigen einen Mix aus verschiedenen Genres an: Vor der Bühne wird es ausreichend Platz zum Tanzen geben. Von Soul, über die 60er und deutschen Schlager, bis hin zu Neue Deutschen Wellen wird alles dabei sein. Der Abend beginnt um 20 Uhr, Saalöffnung ist um 19 Uhr. km



*Besser Leben mit Ihrer Lokalzeitung!*

[www.plegge-medien.de/service/abonnentenservice](http://www.plegge-medien.de/service/abonnentenservice)

Die Wilhelm-Leuschner-Straße führt einmal komplett von Osten nach Westen durch Griesheim. Sie ist nicht nur die Hauptstraße der Stadt sondern auch eine Bundesstraße. Auf einem Teilbereich vom Grünen Zimmer bis etwa zur Weichgasse gilt in der Zeit von 22 bis 6 Uhr Tempo 30. Außerhalb dieser Zeit dürfen 50 Stundenkilometer gefahren werden. Das will die Griesheimer Grünen-Fraktion ändern. Sie stellten nun den Antrag, bei Hessen-Mobil die Anordnung einer reduzierten Höchstgeschwindigkeit von ganztägig 30 Stundenkilometer an der Wilhelm-Leuschner Straße zwischen Platz Bar-le-Duc und Wagenhalle zu beantragen. km-foto

**Tanz-Marathon zum Jubiläum**

Zum 125. Jubiläum des TuS Griesheim haben sich die Abteilungen bereits über das

## Durchgängig Tempo 30 auf Chaussee?

Grüne beantragen Reduzierung der Geschwindigkeit auf Leuschner- und Oberndorfer Straße

Am Mittwoch, dem 30. Oktober, tagt der Ausschuss für die Fraktion in ihrer Antrags- ner-Straße im genannten Kraftfahrzeug-Verkehr wird tober, tagt der Ausschuss für begründung und fügt hinzu: Teilbereich argumentiert die daher durch Tempo 30 nicht

rathon am Samstag, dem 26. Oktober, wird „getanzt, bis die Sohlen glühen“, so der TuS. Das sollte im Idealfall 125 Minuten dauern. Jeder darf kommen und mitmachen, auch Paare, die den Discofox erstmals kennenlernen wollen. Alle dürfen mitmachen und Teil des Jubiläums-Discofox-Marathons sein. km

**Jubiläumskonzert der Liedertafel**

Auch der Gesangverein Liedertafel feiert in diesem Jahr sein 125. Jubiläum. Seit 1899 wird hier gemeinsam gesungen. Mit einem musikalischen Nachmittagskonzert will die Liedertafel nun diesen besonderen Geburtstag feiern. Am Samstag, dem 26. Oktober, wird „getanzt, bis die Sohlen glühen“, so der TuS. Das sollte im Idealfall 125 Minuten dauern. Jeder darf kommen und mitmachen, auch Paare, die den Discofox erstmals kennenlernen wollen. Alle dürfen mitmachen und Teil des Jubiläums-Discofox-Marathons sein. km

den Straßen auf durchgängig 30 Stundenkilometer zu reduzieren. Derzeit ist auf der Oberndorfer Straße Tempo 50 erlaubt. Auf der Chaussee darf ebenfalls 50 gefahren werden. Einzige Ausnahme ist der Bereich vom Grünen Zimmer bis etwa zur Weichgasse, in dem die Geschwindigkeit in der Zeit von 22 bis 6 Uhr auf 30 Stundenkilometer reduziert ist. „Vor zwei Jahren hat sich die Stadt Griesheim durch einstimmigen Beschluss der Stadtverordnetenversammlung der Initiative ‚Lebenswerte Städte durch angemessene Geschwindigkeiten‘ angeschlossen, dessen Ziel es ist, Kommunen mehr Mitsprache und Möglichkeiten bei der Gestaltung des Straßenverkehrs zu geben. Durch die aktuelle

Grünen ein zusätzlicher Handlungsbedarf aus dem in Aufstellung befindlichen Lärmaktionsplan. In diesem vierten Entwurf ist zur Oberndorfer Straße zu lesen: „In weiten Streckenabschnitten werden die Orientierungswerte, die eine Prüfung der Anordnung von straßenverkehrsrechtlichen Maßnahmen erfordern, sowohl tagsüber als auch nachts überschritten. (...) Eine Geschwindigkeitsbegrenzung auf 30 Stundenkilometer zeigt eine überwiegende Pegelminderung um bis zu drei Dezibel.“

Zur Begründung einer durchgängigen Tempo-30-Zone auf der Wilhelm-Leuschner-Straße im genannten Kraftfahrzeug-Verkehr wird daher durch Tempo 30 nicht



Im Antrag der Grünen ist auch die Oberndorfer Straße mit eingebunden. Auch hier wünschen sich die Grünen Tempo 30 zu jeder Tages- und Nachtzeit. jp-foto

*Zeitungsleser wissen mehr!*

[www.plegge-medien.de/service/abonnentenservice](http://www.plegge-medien.de/service/abonnentenservice)

**Feuerwehr lädt**

Hier können Interessierte Kinder mit der Kinderfeuerwehr basteln, oder an der Station der Jugendfeuerwehr spielen. „Schaut Euch die

## Weihnachtssingen im Merck-Stadion

Am 20. oder 21. Dezember mit Woody Feldmann

Am Wochenende vor Weihnachten verwandelt sich das Merck-Stadion am Böllenfalltor in eine weihnachtliche Kulisse. Die Lilien laden zum zweiten Weihnachtssingen

8. November erfolgen soll. Um eine Überschneidung zu vermeiden, wird der SVD den genauen Termin erst nach der Terminierung des Spiels festlegen. Die Lilien selbst hatten das Weihnachtssingen zunächst



Bereits im vergangenen Jahr fand im Merck-Stadion am Böllenfalltor ein Weihnachtssingen statt. Das soll im Dezember wiederholt werden. jp-foto

**WIR FEIERN KOCHTOBER**

JETZT ATTRAKTIVE-KÜCHEN-AKTIONEN BIS 31. OKTOBER 2024 SICHERN! Z.B.:

Ab 15.000 € Küchenkauf  
**Küche kaufen, Koch geschenkt!**

Ab 15.000 € Einkaufswert schenken wir Ihnen einen Gourmet-Koch für einen Abend! Restaurant Finestre Koch Roberto Lombardi kocht für Sie und Ihre Freunde persönlich in Ihrer neuen Küche. Genießen Sie ein köstliches mehrgängiges Menü für bis zu 6 Personen.

\*Gilt für Küchenneubestellungen ab 15.000 € Auftragswert vom 4.10. bis 31.10.2024. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Details und weitere Aktionen unter [www.heidenreichs-kuechenwelt.de](http://www.heidenreichs-kuechenwelt.de)

Küchenwelt der Möbel Heidenreich GmbH  
Darmstädter Str. 123, 64521 Groß-Gerau  
[www.heidenreichs-kuechenwelt.de](http://www.heidenreichs-kuechenwelt.de)  
Mo-Fr: 9-19 Uhr / Sa: 9-16 Uhr

**Heidenreich's KÜCHEN WELT**

**Winklers WURST-PASS**

**Ring frei**  
Ran an die Wurst und Gratis-Ring sichern!

**Fleischwurst-Fans aufgepasst:**  
Schnappen Sie sich Ihre Sammelkarte an der Bedienungstheke und legen Sie los! Für jeden gekauften Ring Fleischwurst gibt's einen Stempel: Zehn Ringe, zehn Stempel – und der elfte Ring geht auf uns! Die Aktion läuft bis zum 31.12.2024.

**MÄRKTE WINKLER**  
eieka-winkler.de

Anzeigensondervervielfältigung



# Bewusst Leben

## Sanfte Hilfe aus Fernost Mit Yoga, Qi Gong und Co. aktiv gegen Arthrose vorbeugen

(djd). Wenn draußen eisiger Wind durch die Straßen fegt und Schnee oder Regen an die Fenster klopft, neigen die meisten Menschen dazu, es sich auf dem Sofa gemütlich zu machen. Allerdings sollten gerade Arthrosepatienten der Bequemlichkeit nicht nachgeben, denn körperliche Aktivität ist das A und O gegen Gelenkverschleiß. Doch gerade im oft kalten und grauen Winter sind gelenkschonende Sportarten wie Walken oder Radfahren nicht besonders beliebt. Gute Alternativen bieten hier asiatische Trainingsformen. Zahlreiche Studien haben belegt, dass Yoga, Qi Gong und Tai Chi mit ihren fließenden Bewegungsabläufen die Symptome und die Lebensqualität von Patienten mit (Knie-)Arthrose verbessern können und auch für ältere

Personen machbar sind. Anfangs ist es sinnvoll, die Übungen unter Anleitung eines geschulten Trainers zu machen, der auf die richtige Ausführung achtet. Qualifizierte Coaches können außerdem auf die speziellen Gelenkprobleme der Teilnehmer eingehen und helfen, falsche Belastungen zu vermeiden. Viele Krankenkassen fördern hier entsprechende Kurse, die etwa in Vereinen, Yoga- oder Fitnessstudios und Volkshochschulen angeboten werden. Wichtig ist es, mit der Fitness aus Fernost behutsam zu starten und sich dann erst nach und nach an anspruchsvollere Übungen heranzuwagen. Und gerade in der kalten Jahreszeit sollte man sich vor jeder Trainingseinheit immer gut aufwärmen. Das gilt ebenfalls für alle anderen



Fließende Bewegungsabläufe, wie sie etwa beim Yoga üblich sind, tun den Gelenken erwiesenermaßen gut. Foto: djd

Sportarten. Wer dann mit der Zeit Routine entwickelt hat, findet beispielsweise bei You-

Tube oder diversen Online-Anbietern abwechslungsreiche Übungsreihen, die

man bequem zu Hause vor dem Computer mitmachen kann.

## Gesund trinken Wertvolle Tipps zum Durstlöschen

(red). Regelmäßig genug zu trinken, ist für alle wichtig. Mindestens anderthalb Liter pro Tag sollten es sein, bei Hitze deutlich mehr. Wer die richtigen Getränke wählt, kann dabei noch mehr für die Gesundheit tun. Natürliche Mineral- und Heilwässer liefern mit der Flüssigkeit zugleich kalorienfrei wichtige Mineralstoffe. Heilwässer können darüber hinaus zahlreiche Beschwerden lindern. Wer beim Trinken darauf achten sollte, verraten die folgenden Tipps. Für den Nachschub des wichtigen Muskel-Mineralstoffs sorgen natürliche Wässer mit mindestens 100 Milligramm Magnesium pro Liter. Natriumreiche Wässer gleichen den Wasserhaushalt schneller aus, da Natrium Wasser bindet.

Da der weibliche Körper zehn Prozent weniger Wasser enthält, ist es für Frauen besonders wichtig, regelmäßig Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Zudem können calciumreiche Heilwässer ab etwa 250 Milligramm Calcium pro Liter helfen, die Knochen zu stärken und einer späteren Osteoporose vorzubeugen.

Um das Kind zu versorgen, brauchen Schwangere und Stillende mehr Flüssigkeit und Mineralstoffe wie zum Beispiel Magnesium und Calcium für den Aufbau von Knochen und Zellen. Dieses liefern natürliche mineralstoffreiche Mineral- oder Heilwässer kalorienfrei. Stillende trinken am besten zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser. Ältere Menschen sollten

viel trinken und genügend Mineralstoffe, aber weniger Kalorien aufnehmen. Ideale Quellen dafür sind natürliche Heilwässer, die kalorienfrei Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe liefern. Zugleich können sie beispielsweise helfen, die Knochen zu stärken (ab 250 Milligramm Calcium), die Verdauung anzukurbeln (ab 1.200 Milligramm Sulfat) oder Sodbrennen zu lindern (ab 1.300 Milligramm Hydrogencarbonat). Heilwässer sind Naturprodukte, die in der Regel viele Mineralstoffe enthalten und nachgewiesene Wirkungen auf die Gesundheit ausüben. Die meisten Heilwässer schmecken ähnlich wie Mineralwasser und können auch täglich in größeren Mengen getrunken werden, um Gesundheit und Wohlbefinden sanft zu unterstützen. Zurzeit gibt es in Deutschland 23 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt werden. Auf dem Etikett jeder Flasche sind Inhaltsstoffe, Anwendungsgebiete und Trinkempfehlungen verzeichnet.



Regelmäßig trinken, so lautet eine Faustregel nicht nur für ältere Menschen: Mindestens anderthalb Liter pro Tag sollten es sein, bei Hitze deutlich mehr. Foto: djd

## Endlich wieder wohlfühlen Schwerpunktpraxis für Patienten mit Übergewicht

Griesheim (gu). Starkes Übergewicht (Adipositas) ist eine Zivilisationskrankheit und verursacht auf Dauer Folgeerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Störungen. Dr. Shoib Sharqzad und seine Frau Angelika haben sich auf die Behandlung von Adipositas spezialisiert und bieten in ihrer Arztpraxis ein multimodales Konzept mit medikamentöser Begleitung an, das den Patienten hilft, „eine Reise zu einem fitteren und gesünderen Ich zu starten“. Das Abnehmkonzept der beiden Ärzte verzichtet auf jeglichen operativen Eingriff. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz versuchen sie die Behandlung von Übergewicht mit all seinen Facetten zu erfassen. So verbindet Dr. Sharqzads Abnehmkonzept eine medi-



Dr. Shoib Sharqzad und seine Frau Angelika haben sich auf eine ganzheitliche Behandlung von Übergewicht spezialisiert. Foto: Hausl

kamentöse Therapie mit Ernährungstherapie, Personal Training, Infusionstherapie und psychologischer Begleitung. „Unser Konzept beruht

auf den neuesten und innovativsten Erkenntnissen der Adipositasforschung. Zusammen mit dem Patienten entwerfen wir einen individuellen und exakt auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnittenen Behandlungsplan“, erklärt Dr. Shoib Sharqzad, betont aber, dass die Heilbehandlung nicht zur Reduzierung kleinerer Fettpölsterchen bei normalgewichtigen oder schlanken Patienten geeignet ist. Die Indikation zur Behandlung von Adipositas richtet sich nach dem Body-Mass-Index (BMI). Sie ist für Menschen mit einem BMI größer 30 oder größer 27, wenn eine gewichtsbedingte Begleiterkrankung vorliegt, beispielsweise Prädiabetes, Hypertonie oder eine kardiovaskuläre Erkrankung. Kontakt: 01575 8499601 oder info@as-aesthetics.de.

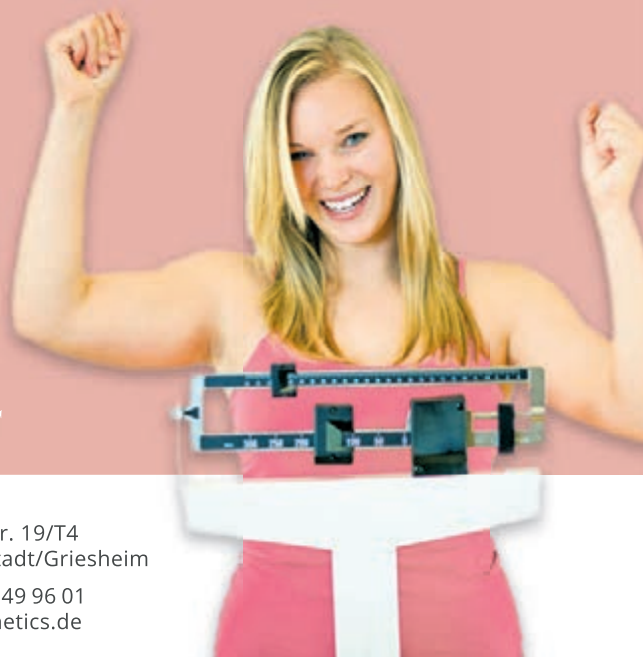
## ENDLICH RICHTIG ABNEHMEN

- ärztlich begleitet
- individuell auf dich abgestimmt
- mit medikamentöser Therapie

DR. SHARQZAD  
ABNEHMKONZEPT



Otto-Hesse-Str. 19/T4  
64293 Darmstadt/Griesheim  
Tel. 0 15 75 / 849 96 01  
info@as-aesthetics.de



Katjas Klangoase  
Klangmassage  
und mehr  
06157 988 75 99  
www.katjas-klangoase.de

Zeitungsleser wissen mehr!



KIRSCHBERG APOTHEKE  
IM ÄRZTEHAUS

**Verkauf für einen guten Zweck**  
Wir eröffnen für Sie unseren Weihnachtsbasar!  
Mit dem Erlös unterstützen wir dieses Jahr die Johanniter Griesheim

**20% Rabatt**  
auf einen rezeptfreien Artikel Ihrer Wahl

Wilhelm-Leuschner-Straße 156 • 64347 Griesheim  
Telefon 061 55/6 2044 • Fax 061 55/88 0493  
E-Mail: info@kirschberg-apotheke.de  
WhatsApp 06155 / 62044



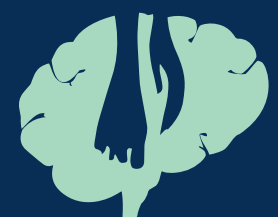
Fachpraxis für die  
Therapie neurologischer  
Sprach-, Sprech-, Stimm-  
und Schluckstörungen

**AUCH HAUSBESUCHE!**

Heidelberger Landstraße 383  
64297 Darmstadt-Eberstadt  
Telefon 0 61 51 / 500 89 60

Die.NeuroLogos  
info@die-neurologos.de

## Ihr Therapiezentrum mit ganzheitlichem Ansatz



Perspektive  
Dumont

Krankengymnastik • Massagen • Lymphdrainagen

Eberstädter Straße 77  
64319 Pfungstadt  
Tel. 06157 9861570  
praxis@perspektive-dumont.de  
www.perspektive-dumont.de

Sport- und Fitnesskurse • Ergotherapie • Prävention

**KFZ-Markt**

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de (Fa.)

---

**Dienstleistungen**

Wir übernehmen preiswert und schnell alle **Pflasterarbeiten und Drahtzaunmontagen** rund um Haus und Hof!

Janine Bau, Büttelborn  
Tel. 061 52/806 39 91  
oder 0157/8891 51 29

**Dienstleistungen in Haus und Garten**

Reparaturen  
Renovierungen  
Gartenarbeiten

Rico Hoffmann · Griesheim  
Telefon 0151/28 14 89 63  
info@rico-dienstleistungen.de  
www.rico-dienstleistungen.de

**TANZSCHULE MÜLLERMERKT**

# KOMM TANZEN!

NEUE TANZKURSE FÜR PAARE, SINGLES UND JUGENDLICHE.

www.muellermerkt.de

mm.dance

**Griesheimer Anzeiger sucht Zeitungsausträger!**

Wir suchen ab sofort - **Zeitungsausträger auf Minijob-Basis** (gerne auch rüstige Rentner o. Jugendliche ab 16 Jahre), die bereit sind, zuverlässig und pünktlich zweimal in der Woche, dienstags und freitags, den Griesheimer Anzeiger zu verteilen. Mobilität (Fahrrad, Roller, etc.) und bereits gesammelte Erfahrung wünschenswert.

**Wir bieten:**

- Lohnenden Nebenverdienst
- Sicherheit eines zuverlässigen Arbeitgebers
- Dauerhafte Beschäftigung (zweimal in der Woche)

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

Susanne Kahdemann  
Telefon 062 58/93 36 - 15  
abo@pegge-medien.de

**PLEGGE Medien Verlag GmbH**  
Friedrich-Wöhler-Str. 2, 64579 Gernsheim



**Zeitungsläser wissen mehr!**

**Glutenfreie Kekse und vieles mehr...**

Vitanatur  
Natürlich einkaufen

Montag - Freitag 09:00 - 18:00 Uhr  
Mittwoch 09:00 - 13:00 Uhr

Berta-Benz-Straße 105  
64404 Bickenbach

**HAUPTVERSAMMLUNG!?**

**JAHRES** Laden Sie rechtzeitig Ihre Mitglieder ein. Dem Satzungsauftrag Ihres Vereins werden Sie gerecht mit einer Anzeige.

Telefon 0 62 58 / 93 36 - 0  
info@pegge-medien.de



Der Griesheimer Kulturverein präsentiert

**Krimidinner**  
Bohème Berlin

30. November 2024

Einlass: 18 Uhr  
Beginn: 19 Uhr

Bürgerhaus St. Stephan  
St.-Stephansplatz 26  
64347 Griesheim

Spieler: 50 Euro (inkl. 1 Begrüßungssekt, Buffet, Eintritt Krimi-lesung am Nachmittag)  
Statist: 30 Euro (inkl. Buffet)

Infos und Anmeldung:  
www.griesheimerkulturverein.de  
Corinna Jedamzik  
Tel. 06153-6870, corinna.jedamzik@web.de

griesheimer KULTUR verein e.v.

**Räumungsverkauf wegen Umbau**

ab sofort Rabatte auf alle Fahrzeuge!

**Feldstr. 16 · Griesheim**  
Telefon 06155 830 280  
Mail: info@fahrradland-griesheim.de  
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18 · Sa 10-16 Uhr

FAHRRADLAND  
rader & mehr

# DARMSTÄDTER

## Weihnachtssingen

**SICHERE DIR DEIN TICKET FÜR EINEN BESINNLICHEN WEIHNACHTSABEND VOLLER FREUDE UND MUSIK!**

Am 20. oder 21.12.2024\* im Merck-Stadion am Böllenfalltor.

Begleitung durch den Abend von **WOODY FELDMANN**

**KAUFE DEINE TICKETS AB DEM 18.10.2024 IN ALLEN FAN- UND TICKETSHOPS DES SV98 ODER GANZ EINFACH ONLINE!**

\* Finale Terminierung erfolgt am 8.11.2024



Co-Presenter:



Medienpartner:

