

meine süd hessen

Antik Galerie
WIR SIND IHR
ANSPRECHPARTNER
GOLD AN- UND VERKAUF
ANTIKGALERIE_POORHOSAINI
tobias.poorhosaini@gmx.de | 06151.25688
0151.24070700 | www.antikgalerie24.de
Schulstraße 1, 64283 Darmstadt

3

27. Mai 2023

Das Leben im Landkreis Dieburg Süd, Auflage 11.584

GUTSCHEIN*

* für eine unverbindliche & kostenlose
MARKTPREISEINSCHÄTZUNG
Ihrer Immobilie

IHR IMMOBILIENMAKLER FÜR SÜDHESSEN



CENTURY 21

André & Bühr
Immobilien

06151 - 101 67 69 06251 - 708 36 07

darmstadt@century21.de bergstrasse@century21.de

SCHÜTZENSTRASSE 8 BAHNHOFSTRASSE 13
64283 DARMSTADT 64625 BENSHEIM

www.darmstadt.century21.de www.bergstrasse.century21.de





Gut vorbereitet in den Urlaub
starten. Unsere Tipps und
Tricks finden Sie auf Seite 2.

Foto: pixabay

Reisevorbereitung

Tipps und Tricks für einen entspannten Urlaub



Auf den Bahamas ganz normal: Schweine im Meer. Foto: Forest Simon/unsplash

Tipps und Tricks für einen entspannten Urlaub

Reisevorbereitung

(DRM). Wer in den Urlaub fährt oder fliegt, muss vorab einiges organisieren. Für die einen ist die Reiseplanung purer Stress, während für andere der Urlaub bereits bei der Planung losgeht. Um Stress während der Reiseplanung und auch im Urlaub selbst zu vermeiden, gibt es ein paar einfache Tipps und Tricks. Denn um Hektik und Stress im Urlaub erst gar nicht aufkommen zu lassen, ist eine richtige Reiseplanung unabdingbar.

Budget und Reiseziel

Am besten startet man seine Reiseplanungen, indem man sich ein festes Reisebudget festlegt. Nach diesem Budget richtet sich die gesamte Planung. Anschließend sollte man sich festlegen, welche Art von Urlaub man verbringen möchte. Lieber in einem All-Inclusive-Hotel am Strand liegen oder aktiv einen Wanderurlaub in den Bergen verbringen? Oder viel lieber in eine aufregende Metropole am anderen Ende der Welt reisen? Wer sich für einen Urlaub passend zum Reisebudget entschieden hat, sollte sich nun an die Reiseplanung machen. Zu einer guten Reiseplanung gehört eine ausführliche Recherche. Es ist nur von Vorteil, sich über sein künftiges Reiseziel zu informieren. So erfährt man, wie die Wetterverhältnisse vor Ort sind, welche Sehenswürdigkeiten es gibt oder auch welche Gepflogenheiten das Land hat.

Versicherungen

Ob man verschiedene Auslandsversicherungen braucht, das muss jeder für sich selbst entscheiden und hängt natürlich auch stark davon ab, welche Reise man plant. Wenn man aber beruhigt und stressfrei im Ausland reisen möchte, sollte man Versicherungen für den Ernstfall abschließen. So kann man sich vor großen finanziellen Verlusten schützen. Besonders wichtig ist eine Auslandskrankenversicherung, denn wer im Urlaub krank wird oder einen Unfall hat, der bleibt ohne Versicherung häufig auf den Kosten sitzen. Innerhalb der Europäischen Union bezahlt die gesetzliche Krankenkasse einen Teil der im Ausland entstandenen Kosten für Arzt- und Krankheit. Allerdings kann dieser Anteil sehr gering ausfallen.

Reisepass

Wer einen Urlaub plant, sollte sich informieren, ob er einen Reisepass benötigt oder ob der Personalausweis reicht. Wer einen Reisepass braucht, sollte frühzeitig vor Reiseantritt daran denken, die Gültigkeit des Dokumentes zu überprüfen. Oftmals reicht es nicht aus, wenn der Pass für die Dauer des Auslandsaufenthaltes gültig ist. Zahlreiche Länder setzen bei der Einreise voraus, dass der Reisepass noch mehrere Monate über dem geplanten Ausreisetermin gültig sein muss.

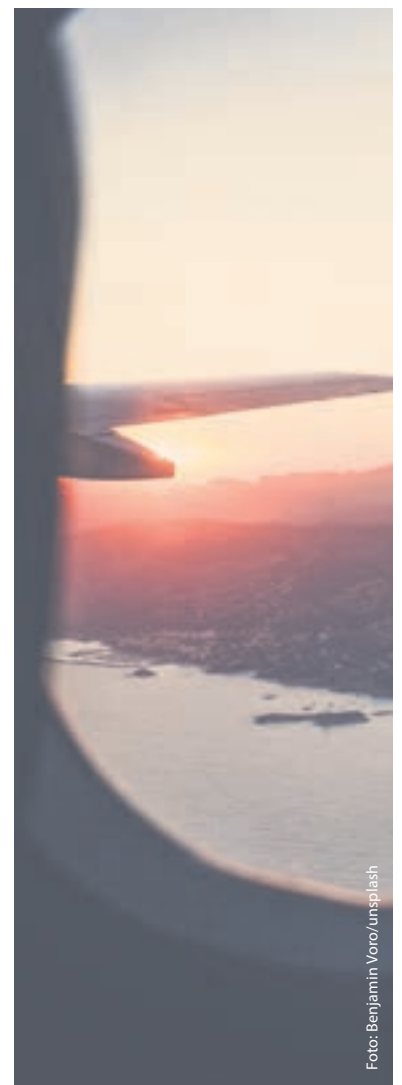
Impfungen

Gerade bei Reisezielen in Afrika, Asien oder Mittel- und Südamerika sollte man vorab einen Arzt aufsuchen. Der Mediziner informiert darüber, welche Impfungen für die Reise notwendig sind. Da für einige Impfungen mehrere Termine nötig sind und es auch einige Zeit dauert, bis der Impfstoff seine Wirkung entfaltet, sollte man rechtzeitig vor Reisebeginn das Thema Impfungen in Angriff nehmen. Viele Krankenkassen bezahlen die von der Ständigen Impfkommision empfohlenen Impfungen teilweise oder sogar komplett.

Reisegepäck

Wer sich im Urlaub mit seinem Gepäck wohlfühlen möchte, der sollte ein wenig Zeit investieren und nach dem perfekten Reisebegleiter suchen. Auch hier kommt es ganz auf die Reiseart an. Wer eine längere Rucksack-Tour machen möchte, sollte sich intensiv online oder im Fachhandel mit Rucksäcken beschäftigen. Wer mit dem falschen Gepäck reist, für den kann der Urlaub schnell böse enden. Zudem sollte man unbedingt bei Flugreisen auf die Anforderungen der Airlines achten. Also, zum Beispiel wie groß und schwer darf das Check-In-Gepäck oder das Handgepäck sein. Wer erst am Flughafen merkt, dass das Gepäck zu schwer ist, der muss mit immensen Gebühren rechnen.

Also lieber vorher einen Blick auf die Internetseite der Airline werfen und sich viel Ärger und Geld ersparen.





Fenster austauschen

Wann lohnt es sich?

(DRM). Wer darüber nachdenkt, seine Fenster in der Wohnung oder im Haus erneuern zu lassen, der macht dies meist aus drei Gründen: Entweder sind die alten Fenster beschädigt oder sie werden den modernen Energiestandards nicht mehr gerecht oder sie gefallen schlicht und einfach nicht mehr. Die Bedeutung von Fenster wird allzu oft unterschätzt: Sie regulieren das Raumklima, sorgen für Sicherheit und Schutz vor Einbruch und schützen vor Sonneneinstrahlung und Außenlärm. Vor allem aber bringen sie viel Licht in unsere Wohnräume. Sind Fenster veraltet oder sogar beschädigt, kann viel Feuchtigkeit in den Innenraum gelangen und viel Wärme nach außen ziehen. Dies kann zu immensen Mehrkosten führen. Doch wann lohnt sich ein Austausch?

Fenster, die älter als 20 Jahre sind, besitzen eine nicht ganz so hohe Lebensdauer. Wer sich heute Fenster einbauen lässt, kann von einer Haltbarkeit von 40 bis 50 Jahre ausgehen. Ältere Fenster, die in den 80er oder 90er Jahren verbaut wur-

den, können natürlich immer noch grundlegend funktionstüchtig sein, entsprechen aber nicht mehr den heutigen Standards bezüglich Energieeffizienz, Wärmedämmung oder Einbruchschutz.

Fenster, die beschädigt sind, sollten in der Regel zügig ausgetauscht werden. Ob ein Fenster zum Beispiel noch richtig und dicht schließt, lässt sich ganz einfach testen. Einfach ein Teelicht ganz nah am Fensterrahmen aufstellen und auf die Flamme achten. Wenn diese flackert, ist das ein deutliches Zeichen, dass die Dichtung oder das ganze Fenster ersetzt werden sollte.

Beim Fensteraustausch sollte unbedingt auf den sogenannten „U-Wert“ geachtet werden. Laut der Energieeinsparverordnung (EnEV) dürfen neue Fenster einen U-Wert von 1,3 Watt pro Quadratmeter und Kelvin nicht überschreiten. Der U-Wert steht für den Dämmwert des Fensters. Je geringer der U-Wert, desto weniger Energie gibt das Fenster nach außen ab.

Foto: pexels/Eli Sommer

Das königliche Gemüse

Eine kurze Spargelgeschichte

(DRM). Die Spargelpflanze (*Asparagus*) ist in Europa, in Asien und in Afrika weit verbreitet. Die grüne Pflanze ist krautartig oder strauchartig. Am bekanntesten unter den über 200 Spargelarten ist der Gemüsespargel. Bei diesem kommt es aber weniger auf die Pflanze als auf ihren unterirdischen Jungtrieb an. Als Gemüse und Heilpflanze ist der Spargel schon seit über 5.000 Jahren bekannt. Bereits in China nutzte man ihn zur Heilung verschiedener Leiden. Über Ägypten kam der Spargel nach Europa, zunächst zu den Griechen und dann verbreitete er sich im Römischen Reich. Die Römer brachten den Spargelanbau über die Alpen auch nach Deutschland. Mit dem Niedergang des Römischen Reiches verschwand der Spargelanbau zunächst wieder und erblühte erst wieder im 16. Jahrhundert. Zu dieser Zeit galt das Gemüse als edle Delikatesse des Adels. Das bekannteste Spargelanbaugebiet ist Schrobenehausen. Dort wird seit ca. 1912 Spargel angebaut und es gibt dort sogar das Europäische Spargelmuseum. Für den Spargelanbau sind lockere, sandige Böden geeignet. Es dürfen nicht zu viele Steine in der Erde sein und es sollte keine Staunässe entstehen. Spargel kann sogar im eigenen Gemüsebeet gezogen werden. Beim Spargel unterscheidet man zwischen weißem Spargel, sogenanntem Bleichspargel, und grünem Spargel. Der grüne

Spargel geriet in Deutschland eine Zeit lang aus der Mode und wurde vom weißen Spargel fast gänzlich verdrängt. Dies hat sich in den letzten Jahren gewandelt, der grüne Spargel ist wieder sehr beliebt. Vor allem, weil er im Gegensatz zu den weißen Sorten nicht geschält werden muss. Spargel ist ein typisches Saison Gemüse und wird – je nach Anbaugebiet – zwischen März und Juni geerntet.

Rezept: Spargel mit Waldmeister-Hollandaise

Das Rezept kann je nach Vorliebe mit weißem und/oder grünem Spargel zubereitet werden. Den Spargel säubern, die holzigen Enden abschneiden und ggf. schälen und im Dampfgarer ca. 15 – 20 Minuten garen. Für die Waldmeister Hollandaise zunächst den Waldmeister für 20 Minuten in 150 ml trockenem Weißwein ziehen lassen und den Weißwein dann durch ein Sieb in ein Glas abfiltrieren. In einem Topf 120 g Butter schmelzen. In einer feuerfesten Glasschale 4 Eigelbe mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer verquirlen. Eine Prise Zucker und den aromatisierten Wein hinzugeben. Die Mischung im Wasserbad aufschlagen und langsam die flüssige Butter dazu geben und unterrühren. Den gekochten Spargel mit der Sauce servieren und genießen.

Foto: pixabay





Der Möhnesee

Das Westfälische Meer

(DRM). Mit einer Uferlänge von rund 40 Kilometern ist der Möhnesee der größte See im Sauerland und ein bedeutendes Freizeitziel. Während der warmen Monate ist der See eine ideale Gelegenheit, um zu baden, oder verschiedene Wassersportarten auszuüben. Im Herbst eignet sich die Gegend wunderbar zum Wandern, wenn die Wälder um den See ihr prächtiges Farbenkleid anlegen. Dabei gibt es rund um den See noch einige Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Außerdem ist es ein bedeutendes Vogelschutzgebiet und ein wichtiger Rastplatz für Zugvögel.

Lage

Der Möhnesee liegt am Nordwestrand des Arnberger Walds. Er staut neben der Möhne auch die Heve auf. Im Norden liegt die Westfälische Bucht, mit Soest liegt hier auch die nächstgrößte Stadt. Nördlich des Möhnesees führt die B516 in Ost-West-Richtung vorbei und führt zur A44 bei Werl. Von der A46 bei Arnberg führt die B229 nach Norden bis nach Soest. Dabei überqueren zwei

Brücken den Stausee. Eine direkte Bahnanbindung gibt es nicht. Von Soest aus gibt es aber einen Busverkehr an den Möhnesee.

Die Möhnetalsperre

Die Staumauer stammt aus dem Jahr 1912. Der Bau begann 1908, eingeweiht wurde die Staumauer 1913. Eigentümer der Talsperre ist der Ruhrverband, der seinerzeit die Wasserversorgung im Ruhrgebiet sichern sollte. Das Hauptbauwerk hat eine Höhe von 40 Metern, die Mauerkrone eine Länge von 650 Metern. Direkt an der Staumauer befindet sich eine Gedenkstelle für die Opfer der Möhnekatastrophe. Nach einem Alliierten Luftangriff auf das Bauwerk starben mindestens 1284 Menschen durch eine Flutwelle. Nur wenige Schritte daneben befindet sich die Tourist-Information und die Anlegestelle der Möhneseeschiffahrt.

Wandern um den Möhnesee

Wer wandern möchte, der ist am Möhnesee in der richtigen Ecke.

Im gesamten Einzugsgebiet stehen zahlreiche Wandererparkplätze zur Verfügung. In Völlinghausen lockt der Wildpark mit vielen heimischen Tieren und die Kanzelbrücke, während von Günne aus das Naturschutzgebiet Hevearm & Hevesee erkundet werden kann. In Neuhaus bietet sich eine Wanderung entlang des Kyrillwaldes an. Vom Haarstrang fällt der Blick auf die Soester Börde. Die alten Bildstöcke entlang der vielen Feldwege sind bewundernswert und führen unter anderem zur Weidelandschaft Kleiberg, die auf ihrem weitläufigen Gelände halbwilde Pferde und Auerochsen beheimatet. Für geübte Füße bietet die Sauerland-Waldroute von Iserlohn vorbei an der Möhnetalsperre bis Marsberg 240 Kilometer Wandervergnügen.

Radeln nach Zahlen

Die rund 40km Uferlänge, dazu der Arnberger Wald. Rund um den See gibt es für jeden die richtige Fahrradrouten. Ob gemütlich mit der Familie den See entlang, oder sportlich die Höhenzüge des Sauerlands

erklimmen. Für die Radfahrer gibt es zwei einfache Möglichkeiten, sich zu bewegen. Entweder „Radeln nach Zahlen“, oder auf festen Routen. Dabei gibt es beim „Radeln nach Zahlen“ immer Knotenpunkte, von denen aus man einfach wieder den Weg zurückfindet, wenn die Anstrengungen zu groß werden. Besonders ist der Skulpturenradweg WEGMARKEN. Dieser führt vorbei an zwölf Kunstwerken, die im Rahmen eines Kunstprojekts angelegt wurden. Hier erfährt man vieles über die Geschichte der Möhnetalsperre. Aber auch Eisenbahnnostalgiker kommen auf ihre Kosten. Auf den Spuren der alten Möhnetalbahn verläuft heute der Möhnetalradweg. Dieser führt von der Quelle bis zur Mündung der Möhne in die Ruhr.

Tourist-Information

Informationen rund um den Möhnesee findet man auf der Internetseite www.moehnesee.de und telefonisch bei der Tourist-Information unter 02924 -981391.



Prof. Donas und das Team der Gefäßchirurgie der Asklepios Klinik Langen; Von li.: Herr Pitoulis, Assistenzarzt, Frau Dr. med. Dahi, Oberärztin, Prof. Dr. Dr. med. Donas, Chefarzt, Dr. med. Abu Bakr, Leitender Oberarzt, Dr. med. Kazemtash, Oberarzt.

Foto: Asklepios

Asklepios Vascular Conference

Hochkarätiger Gefäßchirurgie-Kongress in Frankfurt

(PM). Vom 04. – 06. Mai fand in Frankfurt am Main die 2. Asklepios Vascular Conference (AVC) statt. Nach dem großen Erfolg bei der Premiere im vergangenen Jahr, hat sich die Veranstaltung bereits als einer der größten gefäßchirurgischen Kongresse innerhalb Deutschlands etabliert.

Die Fachveranstaltung, zu der die Asklepios Ärzte-Akademie und der wissenschaftliche Leiter und Initiator des Kongresses, Prof. Dr. Dr. med. K. Donas Chefarzt der Gefäßchirurgie an der Asklepios Klinik Langen geladen hatten, zählte über 250 Teilnehmer aus Deutschland und Europa. Der wissenschaftliche Fokus der Veranstaltung lag dabei auf den neusten Forschungsergebnissen und Behandlungsmethoden von Erkrankungen der Venen und Arterien. Dabei standen insbesondere die neusten Behandlungsmethoden von Aorten-Aneurysmen (Aussackungen der Ader) und Durchblutungsstörungen der Beine zur Verhinderung drohender Amputationen im Vordergrund

Zur Motivation und Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses wurde zudem ein wissenschaftlicher Wettbewerb für Assistenzärzte unter 35 Jahren ausgelobt. Die 2 Gewinner:innen Dr. Areti Vasiliou aus Ioannina Griechenland und Dr. Baban Assaf aus Münster, Deutschland haben nun die Möglichkeit Ihre Studien im international renommierten „Journal of Endovascular Therapy“ zu veröffentlichen.

Die besondere Klasse des Kongresses, dessen Programm mit über 50 Referenten und ca. 70 Fachvorträgen dicht gedrängt war, zeigte sich z.B. durch eine Premiere. So präsentierte Professor Alik Farber aus Boston beim AVC zum ersten Mal die Ergebnisse der neuesten randomisierten Studie über die kritische Extremitäten-Ischämie in Europa. Dass die Gefäßchirurgie der Langener Asklepios Klinik durchaus internationale Anerkennung erlangt hat, betonte insbesondere Prof. Jason Lee von der Stanford Universität USA, der bei seinem Vortrag zur die modernen Behandlung von Aortenaneurysmen die langjährige wissenschaftliche Kooperation mit Prof. Donas hervorhob.

Auch die weiteren Vorträge, wurden von key opinion leader der interventionellen Radiologie, Angiologie, Kardiologie und Gefäßchirurgie gehalten und führten immer wieder zu anregenden Diskussionen und Debatten mit den Teilnehmern im Auditorium. Dabei war das Programm in diesem Jahr nicht nur an Ärzte, sondern auch an Pflegekräfte gerichtet und bot zudem exklusive Workshops bei denen in kollegialer Atmosphäre Basis- und Fachwissen vertieft werden konnte. Dabei lobten die Teilnehmer insbesondere die gute Atmosphäre und den konzentrierten kollegialen Austausch zu den verschiedenen Spezialgebieten, so dass Prof. Donas und sein Team sich schon jetzt auf die nächste Asklepios Vascular Conference im Mai 2024 freuen.

Die Motorradsaison hat begonnen

Und damit auch die Unfallzeit

(DRM/PM). Das nun endlich frühlingshafte Wetter lockt aber in den letzten Tag viele Motorradfahrer auf die Straße. Besonders zu Beginn der Motorradsaison lauern viele Gefahren – jedes Jahr ereignen sich schwere Unfälle. Oft sind es Autofahrer, die die Motorräder übersehen. Deshalb gilt: Der Schulterblick und blinken sind beim Spurwechsel ist unabdingbar. Egal ob Auto- oder Motorradfahrer, wer auf kurvigen Straßen fährt, muss unbedingt auf seiner eigenen Spur bleiben. Typische Verletzungen bei Motorradunfällen sind Knochenbrüche, schwere Hautabschürfungen und Verletzungen der Nerven. Deshalb sollten Motorradfahrer geeignete Schutzkleidung tragen. Wichtig ist ebenfalls, dass die Protokollen richtig und fest sitzen und das Schuhwerk sollte die Knöchel schützen.

Bei Bewusstlosigkeit müssen Ersthelfer den Helm abnehmen

Er als Ersthelfer an eine Unfallstelle kommt, muss diese als erstes absichern. Dann ist es zwingend nötig, dass dem bewusstlosen Motorradfahrer der Helm abgenommen wird, rät die Johanniter-Unfall-Hilfe. Nur so kann gewährleistet werden, dass eine Atemkontrolle erfolgen kann und der Verletzte nicht an Erbrochenem oder seinem eigenen Blut erstickt. Ist eine weitere Person am Unfallort, sollte sie assistieren, indem sie Hals und Kopf waagrecht hält. Anschließend sollte der Verunglückte nach der Atemkontrolle in die stabile Seitenlage gebracht werden, auch wenn er an der Wirbelsäu-

le verletzt sein könnte. Auf keinen Fall darf vergessen werden, die 112 zu wählen. Wer so handelt, rettet Leben! Außerdem ist eine regelmäßige Auffrischung der Erste-Hilfe-Kenntnisse unbedingt empfohlen!

Die wichtigsten Tipps der Johanniter-Unfall-Hilfe im Überblick

Für Motorradfahrer:

- Gewissenhafte Funktionsprüfung des Motorrads (z.B. Reifenluftdruck) zum Saisonstart
- Nie ohne komplette Schutzkleidung (auch für den Sozius) auf die Straße
- Kühlen Asphalt und dadurch verminderte Griffbarkeit bei Kurvenfahrten bedenken
- Besonders auf Fahrbahnverschmutzung und Straßenschäden achten
- Auf kurvigen Strecken in der eigenen Spur bleiben

Für Autofahrer:

- Schulterblick vor dem Spurwechsel
- Vor dem Abbiegen und beim Spurwechsel frühzeitig blinken
- Lieber zweimal schauen: Motorräder sind schmal und werden oft übersehen
- Besonders vor dem Wenden, Ausscheren und Abbiegen auf überholende Motorräder achten
- Auf kurvigen Strecken in der eigenen Spur bleiben
- Erste-Hilfe-Kenntnisse durch einen Kurs auffrischen und üben

Foto: Frank Schemann



Foto: SchapfenMühle/spp-o



Frühstücksideen für den perfekten Morgen

(AKZ-O). Eine alte Weisheit besagt: „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler.“ Dem Frühstück kommt eine wichtige Bedeutung zu, denn über Nacht fasten wir und unser Körper verbraucht fast 50 Pro-

zent der Grundumsatzkalorien. Am Morgen brauchen wir schnell Energie, damit unser Gehirn, unsere Muskeln und unsere Organe richtig arbeiten. Was wir essen, hat großen Einfluss auf den Rest unseres Tages, denn wer mit einem ungesunden

Frühstück startet, läuft Gefahr, am Nachmittag oder Abend Heißhungerattacken auf Süßigkeiten zu bekommen. Die Basis für ein ausgewogenes Frühstück sind beispielsweise Flocken. Die SchapfenMühle bietet eine breite Auswahl von klassischen Haferflocken über Dinkel-, Roggen- und Hirseflocken. Verfeinern lassen sich Müslis und Porridge mit Haferkleie, Weizenkeimen, Samen oder Kernen. Naturjoghurt oder Milch und frische Früchte, wie Beeren, runden das Müsli ab.

Morgens keinen Hunger?

Wie wäre es mit einem Smoothie? Eine Power-Zutat sind ganze oder geschrotete Leinsamen. Das Superfood enthält nicht nur Ballaststoffe, sondern auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Leinsamen passen wunderbar in einen Smoothie mit Milch, Naturjoghurt, frischem Obst, Haferflocken und einem Teelöffel Honig. Ein tolles Rezept der SchapfenMühle finden Sie hier: [bit.ly/SmoothieErdnussbutter](#)

Wenn es schnell gehen muss

Gerade im Alltagsstress bleibt morgens oft keine Zeit für ein ausgiebi-

ges Frühstück. Besonders gut eignen sich daher Overnight Oats. Das Müsli mit kernigen Haferflocken wird am Abend vorbereitet und in einem geschlossenen Behälter über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt. Am Morgen ist es direkt fertig und kann entweder zu Hause gegessen oder problemlos mit auf die Arbeit genommen werden. Für ganz Eilige gibt es Porridge aus Hafer- oder Dinkelflocken in handlichen Portionspackungen, die sich überall schnell und unkompliziert mit heißem Wasser zubereiten lassen. Mit frischem Obst und Chiasamen verfeinert, haben Sie in wenigen Minuten ein feines Frühstück für einen erfolgreichen Start in den Tag.

Rezepttipp: Overnight Oats Schoko-Banane

Zutaten: 75 g Quark – natur, 75 g Milch, 1 Banane, 50 g SchapfenMühle Haferflocken kernig, 10 g Schokolade, geraspelt

Zubereitung: Quark, Milch und die Banane mit einem Mixer oder Pürierstab vermengen. Haferflocken und Schokolade unterheben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Sommerliche Weine mit großer Tradition

(AKZ-O). Das Zusammenspiel von Klima, Boden, typischen Rebsorten und lokaler Winzerkunst verleiht jedem Weinanbaugebiet ein einzigartiges Geschmacksprofil. In jedem Glas entfalten sich all die Aromen der Ursprungsregion. So wird jeder Wein zu einer Urlaubsreise, zum Beispiel nach Portugal oder Italien. Damit dies so bleibt, schützt die Europäische Union ihre Weine mit Herkunftssiegeln, zum Beispiel der geschützten Ursprungsbezeichnung (g.U./DOP).

Weiß- und Roséweine

Weißweine sind die perfekten Sommerweine, vor allem dann, wenn sie die nötige Frische mitbringen wie die Vinhos Verdes DOP aus dem Nordwesten Portugals. Mit ihrem geringen Alkoholgehalt und ihrer feinen Säure wehen sie eine leichte kühle Atlantikfrische direkt ins Glas.

Dank ihrer günstigen Lage zwischen Alpen und Mittelmeer bringen auch die Weißweine vom Gar-

dasee alle Voraussetzungen für tolle Sommerweine mit. Die Weine der beiden benachbarten Gebiete Lugana DOP und Custoza DOP sind mit ihrer Mineralität und ihrer harmonischen Säure echte Allrounder für alle sommerlichen Gerichte, zum Beispiel für leichte Vorspeisen, Fingerfood oder Fisch.

Rosés verbinden die Frische der Weißweine mit der Würze der roten Trauben. Das macht sie nicht nur zu idealen Terrassenweinen, sondern auch zu Begleitern vieler sommerlicher Speisen – von Fisch über Pasta mit Tomatensauce bis zu Grillgemüse. Mit seinen typischen Zitrusnoten ist der Bardolino Chiaretto DOP vom Ostufer des Gardasees ein echter Vorzeige-Rosé. Auch in Nordportugal sehen die Winzer bisweilen rosarot – und schicken uns ihr frisches Sommergefühl per Flasche als Vinho Verde DOP herüber.

Rot- und Schaumweine

Rotweine im Sommer? Na klar. Vor allem dann, wenn sie leicht und fruchtig daherkommen. Dann pas-

sen sie nicht nur zu Grillfleisch oder Pizza, sondern auch zum Chill-out an einem Sommerabend. Ein Sommerrotwein wie aus dem Bilderbuch ist der Bardolino DOP vom östlichen Ufer des Gardasees.

Überschäumende Sommerlaune braucht das passende Getränk. Am Gardasee feiert man das Leben mit einem Garda Spumante

DOP. Und auch Portugal hat eine lange Erfahrung bei der Herstellung von hochwertigen Vinho Verde-Schaumweinen.

Schaumweine sind übrigens nicht nur zum Anstoßen gut. Sie begleiten auch durchaus ein Essen, von Vorspeisen über Salate bis hin zu leichten Fleisch- und Fischgerichten.



Foto: courtneyk/istockphoto.com/spp-o



Eine von ZUMBA begeisterte Fangemeinde freute sich bei der Spendenübergabe sehr über den Erfolg.

Foto: Privat

Benefiz-Zumba-Party erfolgreich

1.357 Euro Spendenübergabe an den VKKD

DARMSTADT (BT). Wenn die Lust am Zumba tanzen sogar noch für einen guten Zweck eingesetzt wird, dann ist das großartig. Daniela Ardelmann und Lidia Rizzo sind Zumba-Trainerinnen mit guten Kontakten. Ihre Freundin und Zumba-Trainerin Alejandra Quintero und ihr Partner Erick Camacho waren gerade auf Europatour, als sie auf die Idee kamen eine Benefiz-Veranstaltung zu organisieren. Das Trainerpaar ist unter dem Künstlernamen Nucita aktiv, sie sind in der ZUMBA Szene bekannte Trainer und leben in Florida. Rizzo und Ardelmann nutzten die Chance ihre Frankfurter Freundin, die nach Miami gezogen war, wieder einmal zu treffen und mit ihr und 16 weiteren Trainern aus der Umgebung eine Zumba-Masterclass zu realisieren. Geplant war eine Beteiligung von etwa 80 Personen. Die Sportgemeinschaft Eiche Darmstadt 1951 e.V. ließ sich für die Benefizaktion begeistern. Sie stellten die Räumlichkeiten in der Heimstätten Siedlung in Darmstadt zur Verfügung und übernahmen sogar das Trainerhonorar der weit angereisten Hauptakteure aus Florida. Die Teilnahme konnte offiziell durch eine Mindestspende von 10,- € gebucht werden und die Idee kam derart gut an, dass am Ende 110 Teilnehmer die Halle der Eiche in der Heimstätten Siedlung, zu den

ZUMBA typischen latino Rhythmen, zum Beben brachten. Die Masterclass dauerte 120 min und im Vorfeld fand noch ein 90-minütiger kolumbianischer Salsa Workshop statt. Als Spendenziel hatten sich Ardelmann und Rizzo den Verein für krebskranke und chronisch kranke Kinder Darmstadt/Rhein-Main-Neckar e.V. ausgesucht. Entscheidend war für sie, dass es ein Engagement in Darmstadt ist und so die Spende überprüfbar in einen guten Nutzen für Kinder übergeben wird. Christine Gunder führt im Verein die Beratungsstelle und bietet als Psychomotorikerin, Dipl.-Sozialpädagogin und Kinderkrankenschwester viele besonders wohlthuende Angebote für die kranken Kinder oder die Geschwisterkinder an. Mit Tina Piemontese, systemische Familientherapeutin, die unter anderem Gesprächstherapien anbietet, stemmen sie die Aktionen der Beratungsangebote. Am Ende der Veranstaltung kam mehr Geld zusammen, als erwartet. Es gab Spender, die so begeistert von der Idee waren, dass sie auch ohne Teilnahme an der Benefiz Zumba Party Geld überwiesen. Auch die Wasserflaschen wurden gegen eine Spende zur Verfügung gestellt. Christine Gunder konnte eine großartige Spende von 1.357 Euro entgegennehmen.

Tier der Woche

Arjan

Hoffungsvolle Tierblicke e.V.

Arjan ist ein lieber und ruhiger Hund, ist aber noch unsicher in vielen Situationen. Er liebt Streicheleinheiten und läuft gut an der Leine. Ein ruhiger Ersthund wäre toll für ihn Katzen sollten nicht in seinem neuen Zuhause sein.

Arjan ist 1 Jahr alt, 50 cm groß und wiegt 15 kg. Er ist geimpft, gechippt und kastriert.

Weitere Informationen unter Hoffnungsvolle Tierblicke e.V. – www.htb-ev.de – Tel. 06068-4785493 oder 0162-2939838.

Foto: HTB e.V.



Digitale Gesundheitsanwendungen

ANZEIGE

Rauchfrei dank Handy-App

Krankenkassen übernehmen die Kosten auf Rezept

Für viele ist es eine Herausforderung, mit dem Rauchen aufzuhören. Gerade rund um den jährlichen Welt Nichtrauchertag, der diese Woche am 31. Mai stattfindet, suchen wieder zahlreiche Menschen nach einer Unterstützung für ihren Rauchstopp. Eine neue Hilfsmöglichkeit sind sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs).

DiGAs sind Gesundheits-Apps für das Smartphone, die von Ärztinnen und Ärzten verschrieben werden können. Das Besondere an ihnen: Durch die Zertifizierung als DiGA ist ihre Wirksamkeit mit wissenschaftlichen Studien gesichert. Die digitalen Helfer sind außerdem für Verbraucherinnen und Verbraucher mit Rezept kostenfrei.

DiGAs, die sich speziell an Raucherinnen und Raucher richten, unterstützen etwa durch virtuelle Zertifikate für rauchfreie Zeiten, individuell einstell-

bare Wunschlisten für das gesparte Geld sowie digitale Coachings. Zusätzlich enthalten diese Entwöhnungs-DiGAs, wie etwa Smoke Free, eine Übersicht über die nicht gerauchten Zigaretten sowie motivierende Aufgaben, um durchzuhalten. Durch diese digitale Unterstützung steigt die Wahrscheinlichkeit, dauerhaft rauchfrei zu sein, stark an.



120 km Draht und Gitter
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT
WEISSBÄCKER**

ZÄUNE · GITTER · TORE

Draht-Weissbäcker KG
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg
Tel. (06071) 98810
Fax (06071) 5161

www.draht-weissbaecker.de
E-Mail: draht@weissbaecker.de

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore · Drehkreuze
- Schranken · Türen · Pfosten
- Sicherheitszäune · Tore
- Mobile Bauzäune · Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen · Gabionen
- auch **Montagen**
- auch **Privatverkauf**

Alte Terrasse mit neuem Look

Ein Natursteinbelag verleiht dem Außenbereich mehr wohnliches Flair

(DJD-K). Grüner Daumen nach oben: 29 Prozent der Menschen in Deutschland zählen laut Statista das Gärtnern zu ihren liebsten Hobbys. Entsprechend hoch sind gleichzeitig die Ansprüche an die Einrichtung und Möblierung des Freiluftwohnzimmers. Alte, lose Bodenplatten mit Rissen und Ausblühungen stören das Gesamtbild einer gepflegten Terrasse. Für ein schnelles Sanieren eignen sich Natursteinteppiche wie von Renofloor. Hochwertige Quarz- oder Marmorkiesel sind dabei mit einem transparenten Bindemittel gebunden, die Platten lassen sich vom Heimwerker einfach verlegen und per Klicksystem miteinander verbinden. Eine Drainage für einen zuverlässigen Witterungs- und Näserschutz ist ebenso integriert wie eine trittsichere Oberfläche. Unter www.renofloor.de gibt es mehr Details.



Terrasse und Treppenstufen erhalten mit den Natursteinelementen eine ansprechende und trittsichere Oberfläche.

Foto: djd-k/Renofloor

Sudoku | Rätsel

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| | | | 4 | 8 | | | 6 |
| | | 9 | | 7 | | 3 | |
| 3 | | | | | | | 5 |
| | 2 | | 9 | | 3 | | 8 |
| 4 | 3 | | | | | | 1 9 |
| | 5 | | 7 | | 2 | | 3 |
| 1 | | | | | | | 8 |
| | | 4 | | 5 | | 7 | |
| 7 | | | 1 | | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 8 | | | 3 | 4 |
| | 6 | 5 | | | 4 | | 2 |
| 8 | | 3 | | | | | 1 |
| | | | | 8 | | 4 | 6 |
| | 5 | | | | | | 7 |
| 7 | | 8 | | 6 | | | |
| 3 | | | | | | 2 | 7 |
| 5 | | | 2 | | | 1 | 9 |
| | 2 | 9 | | | 5 | | |

Auflösungen
der KW 20

P B E A O F A
 LAZARETT STEHLAMPE
 S RASTE I RUI NOES
 STIRN A STAB PAR T
 I I BLUTADER T RA
 NAHE WER POLEN
 ARREST RRBANAL GZ
 AKME S PEIES SBA I
 NEBELLO A ATT I LA
 ION T AMME GIN S Z
 R FAHRBAHN ANLEDA
 GOA ETE R ANTENNE
 NELKE O MENGE S AH
 I M I X E N A S E N L
 TARBES RNETON TAU
 OELE N MEHRHEIT VN
 IL WOZU ONE PZIG
 STUERMER E VENUS
 ITALIA C AULAS LD
 EG N E K L A T T KUBA
 T H U L E R R U H E I I
 A K T I E O O A S E S A M E N
 A M I T G E F U E H L S A N A
 T R U E M M E R

BROSCHUERE

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 6 | 9 | 7 | 4 | 8 | 5 | 2 | 1 | 8 | 4 | 2 | 9 | 1 | 3 | 5 | 7 | 6 |
| 5 | 2 | 1 | 6 | 3 | 9 | 7 | 4 | 8 | 6 | 7 | 9 | 2 | 5 | 8 | 1 | 4 | 3 |
| 7 | 4 | 8 | 5 | 2 | 1 | 3 | 9 | 6 | 5 | 3 | 1 | 6 | 7 | 4 | 9 | 2 | 8 |
| 1 | 9 | 7 | 3 | 6 | 2 | 8 | 5 | 4 | 1 | 8 | 3 | 4 | 2 | 5 | 6 | 9 | 7 |
| 2 | 8 | 3 | 9 | 5 | 4 | 6 | 1 | 7 | 2 | 5 | 7 | 1 | 6 | 9 | 8 | 3 | 4 |
| 6 | 5 | 4 | 1 | 6 | 7 | 9 | 3 | 2 | 9 | 6 | 4 | 3 | 8 | 7 | 2 | 5 | 1 |
| 9 | 7 | 6 | 2 | 1 | 3 | 4 | 8 | 5 | 7 | 9 | 8 | 5 | 4 | 6 | 3 | 1 | 2 |
| 8 | 3 | 2 | 4 | 7 | 5 | 1 | 6 | 9 | 3 | 2 | 6 | 7 | 9 | 1 | 4 | 8 | 5 |
| 4 | 1 | 5 | 8 | 9 | 6 | 2 | 7 | 3 | 4 | 1 | 5 | 8 | 3 | 2 | 7 | 6 | 9 |

Alle E-Paper, Nachrichten
und Anzeigen
Einfach scannen und mehr lesen
auf www.rheinmainverlag.de



Anzeigen | Markt

▶ Markt

Suche antike Möbel, Gemälde, Uhren, Silber, Militaria, Bücher, Krüge, Fotoapparate ☎ 06108 - 9154213

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, www.wm-aw.de Fa.

Frau Menzen kauft: Pelze aller Art, Nähmaschinen, Schreibmaschinen, Figuren, Schallplatten, Eisenbahnen, Leder- und Krokotaschen, Gardinen, Silberbesteck, Bleikristall, Zinn, Modeschmuck, Möbel, Kleider, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Uhren, Münzen, Bernstein, Perlen, Bilder, Gobelins, Messing, Teppiche, Orden, Fernglas, Puppen, Perücken, Krüge, Komplette Nachlässe und Haushaltsauflösungen. Kostenlose Besichtigung sowie Wertschätzung. 100% seriöse und diskrete Barabwicklung vor Ort. Täglich Montag-Sonntag von 8-21 Uhr. ☎ 06196/4026889

Haushaltsauflösungen
☎ 0 1 7 3 - 8 3 0 9 6 3 2
Wolfgang Appel

Frau Milli kauft: Pelze, Nerze aller Art, Kleidung, Schreib- und Nähmaschinen, Bilder, Porzellan, Bleikristall, Uhren, Teppiche, Brücken, Krüge, Münzen, Bernstein, Silber aller Art, Silberbesteck, Alt- und Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Modeschmuck, Leder- und Krokotaschen, Antiquitäten, Messing, Gardinen, Möbel, Schallplatten, Orden, Ferngläser, Puppen, Briefmarken. Kompl. Nachlässe aus Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Wertschätzung. Zahle bar vor Ort. Täglich: 7.30 - 21 Uhr, auch am Wochenende. ☎ 069 - 59772692

Trapezbleche 1. Wahl + Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau, 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107, bundesweite Lieferung! ☎ 03685 - 409140. 5% Online-Rabatt sichern. www.dachbleche24.de

Haushaltsauflösungen, Kleinumzüge, Umzüge, Lasttaxi, Sperrmüll, Renovierungen zum günstigen Preis ☎ 06150-590216 o. 0171-3146823

Ankauf von: Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perrücken, Puppen, Leder- und Krokotaschen, Figuren, Eisenbahnen, Ferngläser, Bleikristalle, Bilder, Zinn, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Krüge, Teppiche, Porzellan, Schallplatten, Nähmaschine, Bücher, Uhren, Möbel, Gardinen, auch Haushaltsauflösungen, kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wertschätzung. Zahle absolute Höchstpreise, 100% seriös u. diskret, Barabwicklung vor Ort von Mo.-So. 8.00-20.00 Uhr ☎ 06104/9879935

▶ Stellen

Nebenbeschäftigung als Zeitungszusteller für Jugendliche ab 13 Jahren am Wohnort. Bei Interesse melden: 06104-49700

Nette deutschspr. Frau möchte ältere oder behinderte Personen rund um die Uhr betreuen ☎ 06053-8099809

Junge Rumänin 45 Jahre, sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Bin erfahren in der Betreuung von älteren Menschen. Ich habe sehr viel Einfühlungsvermögen für schwer kranke Menschen, ich trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucherin. Gerne langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024

Ich reinige und/oder repariere Ihre Dachrinne. Zuverlässig ☎ 0174 8386162

Freundliches Spielhallenpersonal in Rodgau gesucht. ☎ 0172-9016075 oder ☎ 0172-5770619

Beilagen-Hinweis

In der heutigen Ausgabe finden Sie Beilagen folgender Firmen (einige Beilagen finden Sie nur in Teilen der Ausgabe):

Edeka, Marktkauf, Adler, Bauhaus, Easy Apotheke, Esser Apotheke, Expert Klein, Alpha Apotheke, Apotheke im Ärztezentrum, Einhorn Apotheke, Palatium Apotheke, Paracelsus Apotheke, Rathaus Apotheke, Rats Apotheke, Rosen Apotheke, Sonnen Apotheke, Stadt Apotheke, Tannen Apotheke, Globus, Heikal Textil-Recycling, Hellweg, HIT, JYSK, LIDL, Malteser Hausnotruf, Netto, Norma, REWE, ROFU, Rossmann, Thomas Philipps, XXXLutz

ANZEIGE

Große Chance für Hobby-Autor:innen:

Kindle Storyteller Award zeichnet die besten selbstverlegten Bücher aus

Viele Geschichten warten nur darauf, endlich eine breite Leserschaft zu erreichen: Wahr wird der Traum vom eigenen Buch ganz einfach mit Self-Publishing. Bereits zum neunten Mal feiert Amazon mit dem Kindle Storyteller Award die Kreativität, das Engagement und die Vielfalt der zahlreichen selbstverlegten Werke. Noch bis **31. August 2023** haben engagierte Schriftsteller:innen die Chance, ihre Self-Publishing-Bücher einzureichen.

Mitmachen lohnt sich: Auf den Gewinnertitel wartet ein Preisgeld von 15.000 Euro. Zudem erhalten alle drei Finalist:innen die Möglichkeit, ihr Buch auch als Audible Hörbuch zu veröffentlichen. Für Sachbücher, Biographien oder experimentelle Fiktion vergibt Amazon zusätzlich den mit 5.000 Euro dotierten Sonderpreis Kindle Storyteller X. Gerade die nicht traditionelle Belletristik steht für das vielfältige Angebot von Self-Publishing-Titeln.

Der Kindle Storyteller Award und der Sonderpreis werden von einer vierköpfigen, literarischen Fachjury vergeben: Darunter sind die erfolgreiche Self-Publishing- und Verlags-Autorin Anya Omah sowie die Buch-Podcasterin Roxanne „Roxy“ Grimm. Nach Ablauf des Einreichungszeitraums werden alle Titel gesichtet und die Nominierten bekannt gegeben, bevor im November 2023 die Gewinner:innen beider Auszeichnungen gekürt werden.



Die Teilnahmebedingungen sowie detaillierte Informationen gibt es unter: www.amazon.de/storyteller

KFZ-ANKAUF

**WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG
JEDE MARKE • JEDES ALTER • JEDER ZUSTAND**



ALLES ANBIETEN • SOFORT BARGELD

EINFACH & SICHER!

Jederzeit erreichbar (Montag - Sonntag)!

☎ 06157/8085654 o. 0176/11199111

A.G. Automobile • Robert-Bosch-Str. 4 • 64319 Pfungstadt
a.g.automobile1@web.de • www.kfz-ankauf-24h.de

Impressum

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH
Anschrift: Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen
06102/86882-0 - info@rheinmainverlag.de

Geschäftsführung: Bernd Maas - Angelika Hofferberth
Redaktion: Beate Tomann
redaktion@mein-suedhessen.de

Alle unter der Anschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 708.445
Erscheint am Wochenende mit den Regionalausgaben Darmstadt, Bergstraße, Vorderer Odenwald, Odenwaldkreis, Griesheim/Hessisches Ried, Dieburg, Münster, Rodgau, Rödermark, Seligenstadt, Mühlheim/Obertshausen, Rüsselsheim, Offenbach, Main-Taunus-Kreis, Heusenstamm/Dietzenbach, Neu Isenburg, Dreieich, Hattersheim/Kelsterbach, Langen/Egelsbach und Frankfurt. Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Layout, Satz, Anzeigensatz und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
Gutenbergstraße 1 - 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH
Obertshausen - Tel. 06104-4970-0
Anzeigen: Preisliste Nr. 34, gültig ab 1.2.2023.
Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionsschluss: Dienstag, 11 Uhr
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisausschreibungen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Zur Herstellung von mein-suedhessen wird Recycling-Papier verwendet.

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen.
Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.

mein-suedhessen nicht bekommen? Zustellhotline Montag - Freitag von 8.00 - 16.30 Uhr: 06104-4970-0

Urlaub mit dem Rad

Das sollten Sie beachten

(MID/AK-O). Wie kann man die Urlaubsreise coronakonform absolvieren? Genau: mit dem Fahrrad, das viele Deutsche in der Pandemie wiederentdeckt haben. Eine Radreise in Corona-Zeiten könnte sich als optimale Urlaubsvariante entpuppen.

Wichtig: Wer erstmals eine Radreise unternimmt, sollte die Strecke vorher gut planen. Dazu gehört, sinnvolle Streckenabschnitte zu wählen und sich dabei nicht zu überschätzen. Wenn der Körper aufgrund der ungewohnten Strapazen schwächelt, sollte man unbedingt einen Tag pausieren. Auch die Art der Strecke ist nicht unwichtig: Ungeübte Radler sollten sich nur auf ausgeschilderten Radrouten bewegen und keine eigenen Wege suchen. Wer mit einem E-Bike unterwegs ist, sollte zudem genau schauen, wo es entlang der Route Ladestationen gibt. Wer eine Radreise plant, benötigt zunächst einmal ein passendes Rad, dessen Rahmen zur Körpergeometrie passt. Ein Lenker mit mehreren Griffmöglichkeiten hilft, einseitige Belastungen von Schultern und Handgelenken zu umgehen. Auch Fahrradhandschuhe sind sinnvoll. Ein Fahrradhelm ist zwar keine Pflicht, aber ebenfalls durchaus ratsam. Ein typischer Anfängerfehler sind zu viele Kleidungsstücke! In der Regel genügen eine Reservegarnitur sowie ein Satz regen- und winddichte Kleidung. Lieber zwischendurch waschen, das spart Volumen und Gewicht. Eine echte Radunterhose ohne Nähte sorgt für mehr Sitzkomfort. Wer mit Smartphone reist, kann auf Radtourenkarten verzichten und Navigations-Apps nutzen, mit denen man sich GPS-Daten der Strecke laden kann. Die lassen sich teilweise sogar offline nutzen. Wer sich auch in puncto Strom unabhängig machen will, kann mit einem Nabendynamo während der Fahrt das Handy laden. Darüber hinaus sollten ein sicheres Fahrradschloss, ein Ersatzschlauch, Luftpumpe, Flickzeug und passendes Werkzeug nicht fehlen. Wenn Sie für alles mit Ihren Packtaschen nicht auskommen, bietet sich ein Fahrradanhänger an.



Eine Urlaubsreise mit dem Fahrrad sollte gut vorbereitet werden.

Foto: Debeka/mid/ak-o

„Wir haben gut lachen,

denn bei der **Polsterwelt Schmidmeier** wurden wir bestens beraten.

Ganz persönlich und mit **viel Gespür für unsere Wünsche.**

Auch der Preis war für uns der günstigste. “



Sonderstudios in
Babenhausen und
Bad Soden-Salmünster



Erleben Sie das überzeugende Angebot: Von Sondergrößen für kleine Räume, bis zu großen Wohnlandschaften! Wählen Sie aus einer einzigartigen Stoff- und Lederauswahl.

Polstergarnituren

Fernsehsessel

Funktions-Sofas

Boxspring-Betten

Matratzen

Polsterwelt Schmidmeier

Bernd, Jürgen und Sascha
Schmidmeier GBR, Sitz: Aschaffener Straße 110, 64832 Babenhausen

63628 Bad Soden-Salmünster

Bad Sodener Str. 30, direkt am Bahnhof,
Tel: 06056-91670

Wir sind gerne für Sie da:

Mo. bis Fr. 10 – 19 Uhr, Samstag 10 – 18 Uhr
www.polsterwelt-schmidmeier.de

64832 Babenhausen

Aschaffener Str. 110,
an der B26, Tel. 06073-61750



Zusteller gesucht!

Du willst dein Taschengeld aufbessern, du brauchst Guthaben für den PlayStation oder Xbox Store oder du willst für den Führerschein sparen? **Dann werde Zusteller bei uns und verdiene bis zu 520 Euro pro Monat!**

Für Jugendliche ab 13 Jahren.

Bewirb Dich jetzt telefonisch unter
0 61 04 / 49700

oder per Whatsapp
0 61 04 / 4 97 00

Deine Aufgaben:

Prospekte, Broschüren, Zeitungen, Flyer sind in einem Gebiet zu verteilen, du kannst in deinem Wunschgebiet verteilen!

**mein
südhessen**

Ein Unternehmen der EGRO Mediengruppe
Verlage · Zustellorganisationen · Agenturen



Egro-Direktwerbung GmbH

Bieberer Str. 137
63179 Obertshausen

Tel: +49 6104 4970 0
Fax: +49 6104 4970 15