

# meinsüdhausen

15  
**Die Mitmachzeitung  
am Wochenende!**  
[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)

24. Juni 2023

Das Leben in und um Mühlheim, Auflage 9.677

**DAHLER**

**Ihr Immobilienmakler in  
Hanau und Offenbach**

DAHLER Hanau / Offenbach T 06182 992 604 [dahler.com/hanau](http://dahler.com/hanau)



Zur Website:



**Noch Termine frei !!!**  
**Wir führen aus:**  
\* PFLASTERARBEITEN  
\* Plattenarbeiten  
\* Kellerwandisolierungen  
\* Hofsanierung  
\* Erd-, Kanalarbeiten

**GAWE-BAU**  
Auf der Beune 9  
64839 Münster

**40 JAHRE  
JUBILÄUM**

**TEL. 06071 / 391991**  
[www.gawe-strassenbau.de](http://www.gawe-strassenbau.de)  
**500 qm PFLASTERAUSSTELLUNG**

Mehr zu unserem Thema der  
Woche lesen Sie auf Seite 2.  
Foto: RDNE Stock project

## Grilltipps

So wird jeder Grillabend zum Erfolg

# So wird jeder Grillabend zum Erfolg

## Grilltipps

(DJD/DRM). Sommer und grillen, das gehört einfach zusammen. Ihr seid noch auf der Suche nach ein paar Tipps, wie der Grillabend sicher ein Erfolg wird und was ihr auf den Grill legen wollt. Wir helfen euch.

### Welcher Grill passt eigentlich zu mir?

Ein Holzkohlegrill ist der Klassiker schlechthin. Es gibt ihn in zahlreichen Größen, Formen und Farben, mit oder ohne Deckel. Wer sich fürs Grillen Zeit nehmen kann und möchte, der sollte zum Holzkohlegrill greifen. Eingefleischte Grillfans schwören auf die Zubereitung mit Holzkohle, weil dieses dem Grillgut einen einzigartigen rauchigen Geschmack verleiht.

Immer mehr im Kommen ist der Gasgrill. Der bestechende Vorteil des Grillens mit Gas ist, dass man schnell und unkompliziert starten kann. Gasgrills haben den Vorteil, dass man ihn zumeist auch auf dem heimischen Balkon nutzen kann, ohne dass Nachbarn von Rauchschwaden gestört werden. Zudem entstehen beim Grillen mit Gas keine schädlichen Dämpfe, wie es zum Beispiel bei Holzkohlegrills der Fall ist. Auf ein rauchiges Kohlearoma muss man aber definitiv verzichten.

Einige schwören auch auf den Elektrogrill, der sich vor allem für schnelles Grillen ideal eignet. Außerdem sind Elektrogrills zumeist



Foto: RDNE Stock project/pexels

besonders leicht und können überall mitgenommen werden. Ebenso ist die Reinigung sehr einfach und schnell.

### Vorbereitung ist das A und O

Egal ob Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse oder Tofu – mit einer würzigen Grillmarinade schmeckt alles gleich viel bes-

ser. Natürlich kann man vieles an Grillgut bereits mariniert beim Metzger oder im Supermarkt kaufen, jedoch schmeckt selbst mariniertes Fleisch und Fisch einfach nochmal ein bisschen besser. Im Internet tummeln sich unzählige Varianten, wie man eine Grillmarinade herstellt. Am beliebtesten sind Marinaden auf Öl- oder Joghurt-Basis, die dem Grillgut ordentlich Geschmack verleihen und es schön

zart werden lassen. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, dass man Fleisch, Fisch & Co für mindestens zwei Stunden marinieren lassen sollte. Ansonsten können Aromen nicht aufgenommen werden. Doch nicht nur Grillmarinaden schmecken selbstgemacht am besten, sondern auch Grillsaucen. Wir Deutschen lieben unsere Saucen, wie zum Beispiel Schaschlik-, Steak-, Barbecue-, oder Cocktailsauce. Diese enthalten aber oftmals ungesunde Zusatzstoffe und jede Menge Zucker. Frische Dips aus Kräutern, wie Rosmarin, Oregano oder Salbei passen wunderbar zu Fisch, Fleisch & Gemüse und lassen sich hervorragend in leichte Saucen verwandeln. Rezepte gibt es unzählige im Internet zu finden.

### Welche Beilagen?

Für das perfekte Grillerlebnis sind neben Wurst, Fleisch & Co. auch die Beilagen nicht zu unterschätzen. Klassiker wie Kartoffelsalat, Nudelsalat und Baguette gehen natürlich immer, aber warum nicht mal etwas experimentierfreudig sein? Selbstgebackenes Brot vom Grill, gegrillter Feta oder ein feuriges Gemüse werden sicherlich auch Anklang bei den Gästen finden.

### Rezept-Tipp: Pulled-Puten-Burger

Zutaten (für 4 Personen): 1 Putenoberkeule, 3 EL Öl, Salz, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Thymian, 100 ml Orangensaft, 500 ml Geflügelbrühe, 1 Apfel, 200 g Ketchup, 1 Ananas, 8 Scheiben Bacon, 4 Burger-Laugenbrötchen, 100 g Feldsalat  
Zubereitung: Putenkeule mit Öl bestreichen, salzen und mit Knoblauch, Thymian, Saft und Brühe in einer feuerfesten Form bei 150 Grad Celsius circa 3 Stunden grillen. Putenkeulenfleisch kleinzupfen und mit Sud mischen. Apfel würfeln und mit Ketchup aufkochen. Ananasscheiben und Bacon grillen. Burger-Bun mit Apfel-Ketchup, Salat, Ananas, Bacon und pulled Pute genießen. Tipp: Beim Einkauf von Geflügelfleisch sollte man auf die deutsche Herkunft, zu erkennen an den „D“s auf der Verpackung, achten. Diese stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz.

## Was ist los in deutschen Betten?

ANZEIGE

Ob jung oder alt, lustvoll erlebte Sexualität gehört zu einer erfüllten Partnerschaft. Dass bei älteren Männern Erektionsprobleme auftreten können, ist bekannt. Weniger bekannt ist, dass diese auch bei jüngeren Männern auftreten und mehr als nur ein sexuelles Problem sein können. Eine aktuelle repräsentative Umfrage unter 2.000 sexuell aktiven Männern in Deutschland hat ergeben, dass von 335 befragten 18- bis 29-Jährigen 68 % unter leichten bis schweren Erektionsproblemen leiden.

### Erektionskraft und männliche Gesundheit

„Der Penis ist quasi die Antenne des Herzens“, sagt Prof. Dr. med. Frank Sommer, Universitätsprofessor für Männergesundheit in Hamburg und Präsident der DGMG. „Denn neben

vielfältigen, auch altersbedingten körperlichen Leiden wie Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder einem hohen

Cholesterinwert können insbesondere psychische Leiden bei Jüngeren zu Potenzstörungen bis hin zu einer erektilen Dysfunktion führen“, erklärt Sommer.

### Bei Erektionsstörungen aktiv werden und erfüllte Paarsexualität wiedererlangen

Seit 25 Jahren gibt es wirksame medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten der erektilen Dysfunktion, die Selbstwertgefühl und Partnerschaft wieder stärken können. „Bei einer erektilen Dysfunktion aktiv zu werden, bedeutet nicht nur aktive Gesundheitsvorsorge zu betreiben, sondern auch die Paarsexualität zu retten“, stellt Prof. Sommer klar.



<sup>1</sup> Repräsentative Online-Umfrage der IPSOS GmbH im Auftrag von Mylan Germany GmbH 2022, Erektionsprobleme bei sexuell aktiven Männern, Teilgruppe 18-29-jährige Männer (n=335).  
<sup>2</sup> DGMG: Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V., <https://www.mann-und-gesundheit.com> (Zugriff Februar 2023).

# Zaun streichen oder nicht?

Das Erscheinungsbild optisch aufwerten

(DRM). In vielen Gegenden gehören sie noch zum alltäglichen Bild. Zäune aus Holz. Auch, wenn sie in städtischen Gegenden immer wieder durch Lösungen aus Metall ersetzt werden, oder ganz weggelassen werden, sind Varianten aus Holz immer noch die Häufigsten. Immer wieder stellt sich dabei die Frage, ob man den Zaun streichen soll, oder ob es reicht ihn der natürlichen Verwitterung auszusetzen. Grundsätzlich gilt: Es ist nicht erforderlich, einen Zaun zu streichen. Die natürlichen Eigenschaften des Holzes und die Art und Weise der Konstruktion sorgen dafür, dass sie Witterungseinflüssen viele Jahre standhalten können. Das Streichen des Zauns kann die Lebensdauer aber erheblich verlängern. Zudem kann mit einem frischen Anstrich das Erscheinungsbild optisch aufwerten. Die Entscheidung, ob man einen Zaun streichen möchte, oder nicht, ist letztlich eine persönliche.

## Vor dem Streichen schleifen?

Es ist nicht zwingend erforderlich, den Zaun vor dem Streichen abzuschleifen. Das Abschleifen der Oberfläche kann jedoch hilfreich sein, um alte Farbreste, Unebenheiten oder Verunreinigungen zu entfernen und eine glatte Oberfläche zu schaffen. Dadurch kann die neue

Farbe besser haften und ein gleichmäßigeres Erscheinungsbild erzielt werden. Wenn der Zaun bereits eine intakte Oberfläche hat und keine Schäden aufweist, kann es ausreichen, die Oberfläche gründlich zu reinigen, bevor Sie mit dem Streichen beginnen.

## Schutz vor Witterungseinflüssen

Eine frische Farbschicht kann den Zaun vor den schädlichen Auswirkungen von Sonne, Regen, Schnee und anderen Wetterbedingungen schützen. Die Farbe bildet eine Barriere, die das Holz oder das Material des Zauns vor Feuchtigkeit, UV-Strahlung und vorzeitigem Verfall bewahren kann. Aber auch Schimmel und Insektenbefall können durch das Streichen des Zauns vermieden werden. Warum ist das so? Mit dem Streichen bekommt das Holz nicht nur die Schutzschicht, sondern nimmt auch Inhaltsstoffe wie Konservierungsstoffe und Insektizide aus der Farbe auf.

Dieselben Regeln lassen sich für nahezu alle Holzarten im Außenbereich anlegen. Streichen kann helfen, die Lebensdauer von Möbeln, Bodenbelägen, sowie Holzfenstern und Türen zu verlängern. Außerdem sind sie eine Investition in die Immobilie und somit in das eigene Vermögen.

Foto: pixabay/analogicus



# Mit dem „Zuhause auf Rädern“...

... in den Urlaub

(DRM). Ein Urlaub mit dem Wohnwagen bietet die Möglichkeit, flexible und unabhängige Reisen zu unternehmen und gleichzeitig den Komfort eines eigenen kleinen Zuhauses zu genießen. Was man bei der Planung eines Wohnwagenurlaubs beachten sollte:

## Welches Reiseziel?

Die erste Frage, die es zu beantworten gilt, ist die nach dem Reiseziel oder der Route. Gerade wenn man mit dem Wohnwagen, dem Camper oder dem Wohnmobil unterwegs ist, ist es wichtig bereits für die Anfahrt potenzielle Campingplätze oder Stellplätze zu kennen, die den gewünschten Bedürfnissen entsprechen. Verfügbarkeit, Ausstattung (Stromanschluss, Wasser- und Abwasserversorgung) sowie die Preise sollte man bereits im Vorfeld recherchieren. Außerdem ist es gut zu wissen welcher Platz zusätzliche Annehmlichkeiten wie Sanitäranlagen, Waschmaschinen, Schwimmbäder oder Freizeiteinrichtungen bietet.

## Fahrzeug und Ausrüstung überprüfen

Vor Reiseantritt sollten das Fahrzeug und das Equipment auf Verkehrstüchtigkeit sowie die Ausrüstung auf Funktionalität geprüft werden. Dazu gehört unter anderen die Überprüfung von Gasversorgung, Elektrik, Fahrwerk und Reifen. Auch an notwendiges Zubehör wie Adapter für Stromanschlüsse, Campingtische und Stühle, Kochutensilien, Geschirr und Bettwäsche sollte gedacht werden. Auch mit dem Fahrverhalten, den Eigenheiten und den Maßen des Fahrzeugs

sollte man sich unbedingt vor Reiseantritt vertraut machen. Gerade Rangieren und Einparken oder das Anschließen an eine externe Strom- bzw. Wasserversorgung.

## Andere Länder – andere Verkehrsregeln

Beim Planen der Route bietet es sich an auch direkt die Verkehrsregeln und Gesetze für Wohnwagen in den bereisten Ländern zu überprüfen. Auch Informationen darüber ob eine Vignette, vielleicht auch nur zur Durchfahrt, benötigt wird oder anderweitig Mautgebühren anfallen, sollte man einholen.

## Sicherheit geht vor

Ein weiterer wichtiger Punkt: Die Überprüfung der Sicherheitsausrüstung im Wohnwagen oder Camper. Sind Feuerlöscher, Rauchmelder, Warndreieck und Erste-Hilfe-Kasten dabei? Sind auch alle losen Gegenstände im Wohnwagen gesichert, damit sie während der Fahrt an ihrem Platz bleiben?

## An die Umwelt denken

Umweltfreundliches Verhalten während des Wohnwagenurlaubs ist genauso wichtig wie zuhause. Deshalb muss der anfallende Müll ordnungsgemäß entsorgt werden. Den Stellplatz verlässt man immer so ordentlich wie möglich, dann haben auch die nächsten Urlauber Freude daran. Ein Wohnwagenurlaub kann eine fantastische Möglichkeit sein, die Natur zu erkunden, neue Orte zu entdecken und mit dem eigenen „Zuhause auf Rädern“ die Freiheit auf Reisen zu genießen.

Foto: pixabay





Foto: Patrick Tomasso/unsplash

## New York

### Urlaub in der aufregendsten Stadt der Welt

**(DRM).** New York, die Stadt, die niemals schläft, ist seit jeher eines der beliebtesten und attraktivsten Reiseziel weltweit. Doch was macht die Millionenstadt an der Ostküste der USA so besonders?

Mit 8,8 Millionen Einwohnern ist New York die bevölkerungsreichste Stadt Amerikas. Hinzukommen laut aktuellen Schätzungen wohl noch einmal rund 50 Millionen Besucher aus dem In- und Ausland. Auch, oder gerade deshalb so beeindruckend, weil New York City laut Forbes Magazine die Stadt mit den höchsten Lebenshaltungskosten in den Vereinigten Staaten sowie eine der teuersten Städte weltweit ist. Dabei sind diese Zahlen nur die Spitze des Eisberges und lassen kaum erahnen, welche Strahlkraft von New York nicht nur als Stadt – sondern viel mehr als Marke – tatsächlich ausgeht.

#### Die Welt in einer Stadt vereint

In seinen Ursprüngen hat sich New York City von der Insel Manhattan aus ausgedehnt, auf der sich noch heute der wirtschaftliche Kern der Metropole befindet. Hinzu kommen die vier Stadtbezirke Brooklyn, Queens, Bronx und Staten Island. Obwohl sich zumindest das touristische Leben zu großen Teilen in Manhattan abspielt, haben auch die anderen Bezirke in den vergangenen Jahrzehnten einen echten Aufschwung erlebt.

Wer New York zum ersten Mal besucht, wird von der großen Vielfalt der Stadt beeindruckt sein. So ist

die Stadt seit jeher ein Schmelztiegel verschiedenster Kulturen, Länder und Ethnien, die die amerikanische Geschichte wie kaum ein anderer Ort widerspiegeln. Nur drei von fünf Einwohnern sind in den Vereinigten Staaten geboren. Außerdem lebt hier die größte Jüdische Gemeinschaft der Welt – zumindest außerhalb von Israel. Diese Vielfalt zeigt eindrucksvoll, was New York in seinem Kern ausmacht. Wer hier Urlaub macht, erfährt eine Reise durch die Welt und das innerhalb einer einzigen Stadt. Ein Kaffee, ein kleines Gebäck und frische Pasta in Little Italy, bunte Farben und exotische Lebensmittel in Chinatown, ein saftiges Sandwich in einem der vielen, ursprünglich jüdischen Delis oder doch der klassische New Yorker Hotdog an einer Straßenecke, zeigen nur im Ansatz die atemberaubende Vielfalt von New York. Kultur, Events, Sport, Shopping, Sehenswürdigkeiten – für jeden ist hier das Passende dabei.

#### New York lebt von seinen zahlreichen Attraktionen

Einzig und allein, wer hier historische Gebäude aus dem 16. und 17. Jahrhundert vermutet, wie es in vielen Europäischen Großstädten üblich ist, der ist in New York falsch. Hier heißt es größer, lauter, schneller und das alles in einem urbanen Umfeld, das im ersten Moment gerne auch mal recht erdrückend und überfordernd sein kann. Wolkenkratzer, die in den Himmel reichen

und wie das Empire State Building, das Rockefeller Center oder „The Edge“ als Aussichtsplattformen dienen, beeindrucken dabei genauso wie die hellen Leuchtreklamen, die den weltberühmten Time Square zum Strahlen bringen oder der Blick von der Brooklyn Bridge auf die Skyline von Manhattan während des Sonnenaufgangs oder -untergangs. Entfernt man sich von den klassischen Touristenattraktionen schafft es New York City trotz der unglaublichen Menschenmassen, der Hektik und dem Lärm auch immer wieder bewusst Orte zu schaffen, an denen man seine kleine eigene Ruhe-Oase findet.

#### Eine Pause vom vielen Trubel

Prominentestes Beispiel hierfür ist bestimmt der Central Park im Zentrum Manhattans – nicht umsonst wird der Park heute auch die „Grüne Lunge“ New Yorks genannt. Auf einer Größe von 4,07 Kilometer Länge und einer Breite von 860 Meter finden sich hier mehrere künstlich angelegte Seen, zahlreiche Liegewiesen und Freiflächen, eigene Tennis- und Baseballplätze und allerlei Arten- und Pflanzenreichtum. Aber auch der viel kleinere Madison Square Park, der direkt an der Kreuzung von Kreuzung von Fifth Avenue und Broadway gelegen ist, bietet inmitten des Trubels allerlei Platz zum Entspannen. Viel Grün und das inmitten von Wolkenkratzern und zahlreichen Geschäften. Mit „Jemmy's Dog Run“ – einem kleinen

Hundepark – gibt es im Madison Square Park sogar die Möglichkeit, seinem Vierbeiner den nötigen Auslauf zu geben und sich mit anderen Hundebesitzern zu treffen und auszutauschen. All das in der geschützten Umgebung eines eingezäunten Areals. So können sich die Hunde auch ohne Leine frei bewegen. Daneben ist vor allem die „Highline“ ein echter Tipp für diejenigen, die sich vom Trubel der Großstadt erholen wollen. Erst 2009 eröffnet (1. Bauabschnitt), gehört die ehemalige Güterzugtrasse, die zu einer Parkanlage umgebaut wurde, schon jetzt zu den absoluten Highlights Manhattans.

#### Viele kleine, besondere Orte

Die Erfahrung zeigt: New York ist auf alle Fälle eine Reise wert, aber nur dann, wenn man sich bereits im Vorfeld über die enormen Kosten und die hohen Preise Bewusst wird, die in New York alltäglich sind. Außerdem sollte man bei seinem ersten New York – Besuch, wenn möglich, genügend Zeit mitbringen. Denn eines ist klar: Eine Stadt wie New York erkundet sich nicht an einem Tag und selbst nach über einer Woche gibt es außerhalb des Massentourismus so viele kleine, besondere Orte zu entdecken. Möglicherweise versteht man erst dann was New York City wirklich zu bieten hat und warum die Stadt wohl zurecht als eines der vielseitigsten, interessantesten und aufregendsten Ausflugsziele weltweit gilt.



## Für den besten Freund auf vier Pfoten

### Abkühlungstipps

**(DRM).** Endlich ist der Sommer da und die Temperaturen steigen wieder. Dabei kommen nicht nur wir Menschen manchmal kräftig ins Schwitzen, sondern auch Hunde. Vierbeiner können aber nicht wie wir Menschen schwitzen. Ihre Schweißdrüsen sitzen nur an den Ballen unter ihren Pfoten. Zur Kühlung des gesamten Körpers reicht dies aber nicht aus. Daher fangen Hunde bei hohen Temperaturen und körperlicher Anstrengung an zu hecheln und sorgen so dafür, dass ihr Organismus nicht überhitzt.

#### Auf ausreichend Trinkwasser achten

Ebenso wie für Menschen ist es auch für unsere Vierbeiner vor allem bei Hitze wichtig, genügend zu trinken. Hunden sollte sowohl zuhause als auch unterwegs immer genug Wasser zur Verfügung stehen.

#### Spaziergehen in den Morgen- und Abendstunden

Ein Spaziergang früh morgens oder spät abends tut nicht nur Menschen gut, sondern auch unseren Hunden. Lange Märsche bei heißen Temperaturen machen keinen Spaß. Zu lange Spaziergänge ohne ausreichend Abkühlung können

den Kreislauf der Vierbeiner stark belasten. Vor allem am Mittag sollte man es vermeiden eine Gassirunde zu laufen, da die Sonne zu dieser Zeit am stärksten scheint. Ebenso sollte Asphalt und der Gang über Pflastersteine gemieden werden, sondern schattige Wege, wie zum Beispiel im Wald, genutzt werden. Asphalt heizt sich im Sommer sehr schnell auf und kann bei Hunden zu Verbrennungen an den Pfoten führen.

#### Bauch und Beine befeuchten

Ob ein Hund gerne ins Wasser geht, ist abhängig vom Wesen des Hundes. Wer eine kleine Wasserratte zuhause hat, darf diese gerne im Sommer mit Wasser abkühlen. Ob zuhause im kleinen Pool, im See oder am Meer. Hunde, die hingegen kein Wasser mögen, sollte man dennoch an den Pfoten und am Bauch mit Wasser abkühlen. So kühlt man die Gliedmaßen der Fellnasen, ohne das Fell komplett zu durchnässen.

#### Rezept-Tipp: Hundeeis

Zutaten: 2 EL Joghurt oder Quark, 1 TL Öl, 1 TL Honig, 2 EL Leberwurst  
Zubereitung: Alle Zutaten miteinander vermengen und in einen Behälter füllen. Über Nacht ins Gefrierfach stellen.

Foto: pixabay

## So bleiben Sie am Ball

### Fünf Strategien für bessere Konzentration

**(DRM).** In unserer heutigen schnelllebigen Welt kann es oft eine Herausforderung sein, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren – sei es im Berufsalltag, beim Erledigen der Steuererklärung oder beim Lernen als Schüler oder Student. Ständige Ablenkungen durch Radio, TV, soziale Medien und die Informationsüberflutung können unsere Aufmerksamkeit beeinflussen und unsere Produktivität beeinträchtigen. Glücklicherweise gibt es jedoch verschiedene bewährte Konzentrationstipps, die Ihnen helfen können, Ihren Fokus zu verbessern und Ihre Aufgaben effizienter zu erledigen.

#### 1. Eine geeignete Umgebung finden

Der Arbeitsbereich sollte frei von Ablenkungen gestalten sein. Reduzieren Sie den Lärm und schalten Sie Benachrichtigungen auf Smartphone und Laptop. Viele Geräte haben eine „Nicht stören-Funktion“, die Push-Nachrichten und Anrufe für einen gewissen Zeitrahmen unterdrücken. Auch eine aufgeräumte und organisierte Umgebung kann helfen, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu verbessern.

#### 2. Klare Ziele setzen und Zeit einteilen

Setzen Sie sich klare Ziele für Ihre Arbeit oder Aufgaben. To-Do-Listen, Wochenpläne und Kalender helfen, Ziele und Aufgaben zu priorisieren und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Auch regelmäßige kürzere und längere

Pausenzeiten für Erholung sollten fest eingeplant sein, um seine Energie und Konzentration aufrechtzuerhalten.

#### 3. In kleinen Schritten

Wenn Sie vor einer großen, komplexen Aufgabe stehen, kann es hilfreich sein, diese in kleinere, überschaubare Schritte aufzuteilen und Teilziele zu setzen. Dadurch wird die Aufgabe weniger herausfordernd und Sie können sich besser darauf konzentrieren, einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Jedes Teilziel zu erreichen ist ein kleines Erfolgserlebnis und steigert die Motivation, um bei der Sache zu bleiben.

#### 4. Achtsamkeit üben

Achtsamkeitsübungen können helfen, den Geist zu beruhigen und die Konzentration zu stärken. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für Meditation, Atemübungen oder kurze Momente der Stille. Dies kann Ihnen helfen, den gegenwärtigen Moment bewusster wahrzunehmen und Ablenkungen zu reduzieren.

#### 5. Schlaf, Bewegung und Ernährung

Ausreichend und regelmäßiger Schlaf sowie körperliche Bewegung halten Geist und Körper fit und sind entscheidend für die kognitive Funktion und Konzentration. Auch eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung kann die Gehirnfunktion und Konzentration unterstützen.

Foto: pixabay



# So bereitest du dein Fahrrad ideal für den Sommer vor

Es ist nie zu spät



Fotos: pixabay

**(DRM).** Wenn der Sommer naht, ist es Zeit, das Fahrrad aus dem Winterschlaf zu wecken und es für die warmen Tage vorzubereiten. Gründliche Wartung und Pflege sorgen nicht nur für eine reibungslose Fahrt, sondern erhöht auch die Lebensdauer deines Fahrrads. Hier sind einige Tipps, wie du dein Fahrrad optimal auf den Sommer vorbereiten kannst.

1. Zuerst sollte das Fahrrad gründlich gereinigt werden. Dazu wendet man bestenfalls warmes Wasser, Seife und eine Bürste, um den Schmutz und das Wintergrau abzuwaschen. Besonders zu beachten sind hierbei die Kette, die Schaltung und natürlich auch die Bremsen. Im Anschluss an das Putzen sollte das Fahrrad außerdem gründlich abgetrocknet werden, um Rostbildung vorzubeugen.
2. Wenn das Fahrrad geputzt ist, sollte als nächstes der Reifendruck überprüft werden. Auch ohne ein Loch verliert der Reifen im Laufe der Zeit immer mehr an Luft. Ein optimal aufgepumpter Reifen verbessert so nicht nur die Fahreigenschaften des Rads, sondern verringert gleichzeitig auch das Risiko von Reifenpannen bzw. Unfällen. Wichtig ist dabei herauszufinden, welcher Druck für welchen Reifen empfohlen wird. Sollte es trotzdem

zu einer Reifenpanne kommen, ist es ratsam, sich bereits im Vorfeld mit einem entsprechenden „Notfall-Kit“ auszustatten. Darin sollten – je nach Größe des Kits – entweder ein komplett neuer Schlauch, zumindest aber ein Set zum Flicken eines Lochs enthalten sein.

3. Nun ist es an der Zeit, die Bremsen zu prüfen und richtig einzustellen. Dabei werden sowohl die Vorder- als auch die Hinterradbremse auf ihre Wirksamkeit getestet. Wenn die Bremsen schleifen oder nicht richtig greifen, ist eine Nachjustierung erforderlich. Gegebenenfalls sollten dann sogar die Bremsbeläge erneuert werden.
4. Die Kette ist ein weiterer wichtiger Bestandteil des Fahrrads, der regelmäßige Wartung benötigt. Das Schmieren der Ketten mit einem geeigneten Öl kann hier schon echte Wunder bewirken. Eine gut geschmierte Kette reduziert den Verschleiß und sorgt für eine reibungslose Schaltung. Besonders wichtig: Um das Anhaften von Schmutz zu verhindern, sollte überschüssiges Öl vor der ersten Fahrt entfernt werden.
5. Wie bereits erwähnt, stehen Kette und Schaltung in einem direkten Verhältnis. D.h. wenn die Kette richtig und regelmäßig gewartet wird, ist der erste Schritt zu einer

funktionierenden Schaltung bereits erledigt. Trotzdem sollte die Schaltung ebenfalls überprüft und gegebenenfalls nachjustiert werden. Auch wenn man im regulären Straßenverkehr häufig nur eine kleinere Anzahl an Gängen benötigt wird, sollte man im Vorfeld zumindest einmal sicherstellen, dass alle Gänge präzise funktionieren. Wenn die Kette beim Schalten springt oder die Gänge nicht sauber wechseln, kann eine

Einstellung erforderlich sein. Grundsätzlich gilt bei Bremse, Kette und natürlich auch der Schaltung, dass ein gewisses Maß an technischem Verständnis erforderlich ist. Sollte man sich also während der Vorbereitung auf die Fahrrad-Saison unsicher sein, ist es durchaus ratsam, Fachwerkstätten aufzusuchen. Nur dadurch kann die Verkehrssicherheit des Rades gewährleistet werden. Was in diesem Zuge außerdem häufig vergessen wird, ist die Überprüfung der Lichter am Rad und das, obwohl es sich dabei nicht nur um einen wichtigen Aspekt des Selbstschutzes handelt – ganz im Gegenteil: Sollten bei einer Verkehrskontrolle die Lichter nicht funktionieren, wird dies in der Regel direkt mit einem Bußgeld geahndet. Funktionierende Front- und Rücklichter sind also wichtig, um im Straßenverkehr gut sichtbar zu sein und gleichzeitig auch rein rechtlich eine der Hauptvoraussetzungen für die Verkehrstauglichkeit eines Fahrrads.

Im Anschluss an die Sommervorbereitung, solltest du eine Probefahrt machen, um sicherzustellen, dass alles einwandfrei funktioniert. Achte auf ungewöhnliche Geräusche oder Vibrationen und überprüfe erneut die Bremsen, die Schaltung und die Reifen. Wenn alles gut läuft, kannst du dich auf viele angenehme und sorgenfreie Fahrten in den Sommermonaten freuen.



## Tiere der Woche

Ein nettes Geschwisterpaar ist immer noch auf der Suche nach einem Zuhause



**SELIGENSTADT (PM).** Das sind Kadour und Kadouri, ein drei Jahre junges, liebes und zutrauliches Geschwisterpaar, das sich nach einem neuen gemeinsamen Zuhause sehnt. Leider mussten sie ihre bisherige Familie verlassen, da diese keine Wohnung gefunden haben, wohin sie die beiden mitnehmen durften.

Kadour und Kadouri wohnen jetzt schon eine ganze Zeit beim Tierschutzverein, die Mitarbeiter des Vereins sind sehr bekümmert, dass sich bis jetzt immer noch keine Katzenfreunde gefunden haben, bei denen die beiden einziehen können. Hoffentlich finden sich doch ganz

schnell liebe Menschen - gerne mit Kindern -, mit denen die zwei wieder ausgiebig schmusen und spielen können. Als Freigänger lieben die zwei Miezen es auch, ihre Zeit draußen in einer ruhigen Umgebung zu verbringen.

Wer gibt Kadour und Kadouri eine neue Chance auf ein glückliches Katzenleben?

Mehr Infos über die beiden erhalten Sie beim Tierschutzverein Seligenstadt u.U. e.V. auf der Homepage: <https://tsvseligenstadt.de>. Bitte nehmen per Tel.: 06182-26626 ODER auch gerne per Email: [info@tsvseligenstadt.de](mailto:info@tsvseligenstadt.de) Kontakt auf.

Foto: HTB e. V.



- Psychosoziale Beratung
- Psychomotorik
- Musiktherapie

„Wir helfen krebskranken und chronisch kranken Kindern und ihren Familien während der ambulanten Therapie und in der Nachsorge.“

[www.krebskranke-kinder-darmstadt.de](http://www.krebskranke-kinder-darmstadt.de)

[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)  
Ihre Onlinezeitung

**Rhein Main Verlag**

**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](http://www.draht-weissbaecker.de)

E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto: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**





# Anzeigen | Markt

## ▶ Markt

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

**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](http://www.dachbleche24.de)**

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

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.**

**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

**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

**Ankauf von:** Pelzen, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, Goldschmuck, Münzen, Perücken, 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

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

## ▶ Stellen

**Ungarin sucht neue Betreuungsstelle in Privathaushalt! Ich betreue seit vielen Jahren ältere Menschen daheim. Weder trinke ich Alkohol, noch rauche ich Zigaretten. Nur langfristig! Bitte nur seriöse Anfragen! ☎ 0621 - 18060334, 01579 - 2452024**

**Hausmeister Vollzeit ab sofort!** Wir suchen einen zuverlässigen Mitarbeiter für das Rhein-Main Gebiet. Erwartet werden Zuverlässigkeit, handwerkliches Geschick, eigenverantwortliches Arbeiten, ein gepflegtes Äußeres. Gute Deutschkenntnisse sowie ein gültiger Führerschein sind Grundvoraussetzungen. **Bewerbungen unter Tel. 06101 34777-10 oder [info@glanzwerk.info](mailto:info@glanzwerk.info)** Glanzwerk Gebäudedienste GmbH, Am Stock 3, 61118 Bad Vilbel

**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

# Beilagen-Hinweis

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

**Edeka, Marktkauf, Autohaus Zeiger, Globus, Hellweg, HIT, JYSK, Konzertwochenende, LIDL, monte mare, Netto, Norma, REWE, Rossmann, Schäfer Dein Bäcker, Thomas Philipps**

**[www.rheinmainverlag.de](http://www.rheinmainverlag.de)**

**Ihre Onlinezeitung**

**RheinMainVerlag**

## Schweres Asthma

ANZEIGE

### unter Kontrolle behalten

Viele Menschen mit Asthma – vor allem diejenigen mit einer schweren Form – kennen das: Symptome wie Kurzatmigkeit bis hin zu Atemnot erschweren regelmäßig den Alltag und auch die nächtliche Erholung bleibt oft deswegen aus. Doch diesen Zustand sollten Betroffene nicht einfach hinnehmen, sondern aktiv werden und regelmäßig den Lungenfacharzt oder die Lungenfachärztin aufsuchen.



Foto: Peopleimages/Gettyimages.com

Denn in den letzten Jahren gab es große Fortschritte in der medikamentösen Behandlung von Asthma, sodass vielen Patient\*innen ein nahezu beschwerdefreies Leben ermöglicht

werden kann. Lungenfachärzt\*innen sind deshalb die richtige Anlaufstelle für Menschen mit schwerem Asthma, die immer wieder Symptome haben. Das Ziel dabei ist, die bestmögliche Therapie zusammenzustellen, um das Asthma unter Kontrolle zu bringen. Betroffene können die medizinische Behandlung zudem unterstützen, indem sie auf ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung achten. Ein gesunder Lebensstil und Tabakverzicht können sowohl die Lunge als auch das Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Erfahren Sie mehr auf:  
**[www.Asthma-Aktivisten.de](http://www.Asthma-Aktivisten.de)**



MAT-DE-2302133-1.0-05/2023

# 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](mailto:a.g.automobile1@web.de) • [www.kfz-ankauf-24h.de](http://www.kfz-ankauf-24h.de)

# Impressum

**Herausgeber:** Rhein Main Verlags GmbH  
**Anschrift:** Bieberer Straße 137 - 63179 Obertshausen  
06102/86882-0 • [info@rheinmainverlag.de](mailto:info@rheinmainverlag.de)  
**Geschäftsführung:** Bernd Maas - Angelika Hofferberth  
**Redaktion:** Beate Toman  
[redaktion@mein-suedhessen.de](mailto: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 eingesandte 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](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

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

# Die ersten Talente sind schon am Start

Der Rhein Main Verlag und das Open Doors Festival suchen  
„DAS MEGATALENT 2023“

**NEU-ISENBURG/RHEIN-MAIN-GEBIET (PM/BT).** Vorhang auf für einen brandneuen Talentwettbewerb. Für den Abschlusstag des Musikfestivals Open Doors Festival in Neu-Isenburg ist ein besonderes Highlight in Planung. Die Bühne wird den Talenten der Region geöffnet. Das Casting für den Auftritt beginnt ab sofort. Hier haben Jung und Alt, Groß und Klein die Möglichkeit, ihr Talent vor einer Fachjury unter Beweis zu stellen. Egal, ob Sänger/in, Tänzer/in, Gruppen, Comedian oder Akrobaten, den Talenten sind keine Grenzen gesetzt. Im Vordergrund soll natürlich der Spaß an der Sache stehen und die Chance sich auf einer großen Bühne sein Talent zu präsentieren!

## Die Show – die Bühne

Die Show mit Jury findet am Sonntag, dem 23. Juli auf einer der Bühnen vor der Hugenottenhalle statt. Je nach Anzahl der Bewerber wird eine Vorauswahl durchgeführt, da die Bühnenzeit natürlich zeitlich begrenzt ist. Es gibt schon eine Website und auch eine Bewerbungsinformation, der heruntergeladen werden kann. [www.dasMegatalent.de](http://www.dasMegatalent.de) Der letzte Tag für die Bewerbung für die Wahl zum Megatalent ist Sonntag, der 9. Juni 2023.

## Talente gesucht

Dieser Wettbewerb richtet sich an Menschen jeden Alters, jeder Körperform und jeder Größe. Bei uns steht die Freude am Talent im Vordergrund, und jeder hat die Chance, seine Fähigkeiten vor einem begeisterten Publikum zu zeigen. Es ist möglich sowohl als Einzeltalent als auch als Gruppe dabei zu sein. Das Mitmachen kann jeder, der motiviert ist und etwas performen kann, was auf eine Bühne passt.

Die ersten Bewerbungen liegen schon vor. Mit dabei sein wird Shannon aus Dreieich. Sie ist 21 Jahre und ihre Leidenschaft ist es, zu singen und Lieder zu schreiben. „Egal ob Cover oder eigene Lieder, Musik gibt mir so viel und ich möchte das was Musik in mir auslöst, anderen Menschen weitergeben. Musik ist etwas, dass uns Menschen verbindet und etwas in uns bewirkt und



was nicht viel braucht wenn die Gefühle dabei echt sind. Ich singe seit ich sprechen kann, vermutlich habe ich als Kind sogar mehr gesungen als geredet. Bereits in der Grundschule bin ich in den Chor und habe auch da schon angefangen eigene Lieder zu schreiben. Damals warscheinlich mehr schlecht als recht. Musik war immer schon ein großer Teil meines Lebens, sodass heute ein Notenschlüssel auch mein rechtes Hinterohr schmücken darf. Zurzeit nehme ich weder Ge-

sangsstunden, noch singe ich in einer Band. Aktuell mache ich meine Musik alleine zuhause und teile sie mit anderen Menschen über Social Media, wenn ich nicht gerade in einer Karaokebar unterwegs bin.“

## Hauptpreise

Mitmachen lohnt sich! Als Preis werden (bis jetzt) mindestens 2.000 € zu gewinnen sein. Jeweils 1.000 € Sparguthaben von der Sparkasse Langen-Seligenstadt

und ein Scheck von Mercedes Göbel im Wert von 1.000 Euro. Aber auch die anderen Teilnehmerinnen gehen nicht leer aus – jeder hat die Chance, ein wertvolles Feedback von unseren erfahrenen Juroren zu erhalten, um das eigene Talent weiter zu verbessern.

## Bewerbung für das Megatalent 2023

Auf der Website der Show [www.das-megatalent.de](http://www.das-megatalent.de) steht genau, wie die erfolgreiche Teilnahme vorbereitet werden kann. Videos oder Links zu Youtube-Filmen sind willkommen.

## Die Jury

In der Jury sitzen Freddy Sahin-Scholl, bekannt durch seine Auftritte bei der RTL-Sendung „Das Supertalent“. Freddy hat im Jahr 2010 als „Mann mit den zwei Stimmen“ eindrucksvoll den Sieg bei der Sendung davongetragen und bringt seine Erfahrung als erfahrener Künstler in unsere Jury ein. Als zweiten Juror ist es gelungen den vierfachen Breakdance-Weltmeister Muharem Demiri für die Aufgabe zu gewinnen. Gene Hagelstein, Bürgermeister der Stadt Neu-Isenburg und Axel Gerlach, Geschäftsführer bei der Sparkasse Langen/Seligenstadt vervollständigen das Kleeblatt der Jury.



## 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