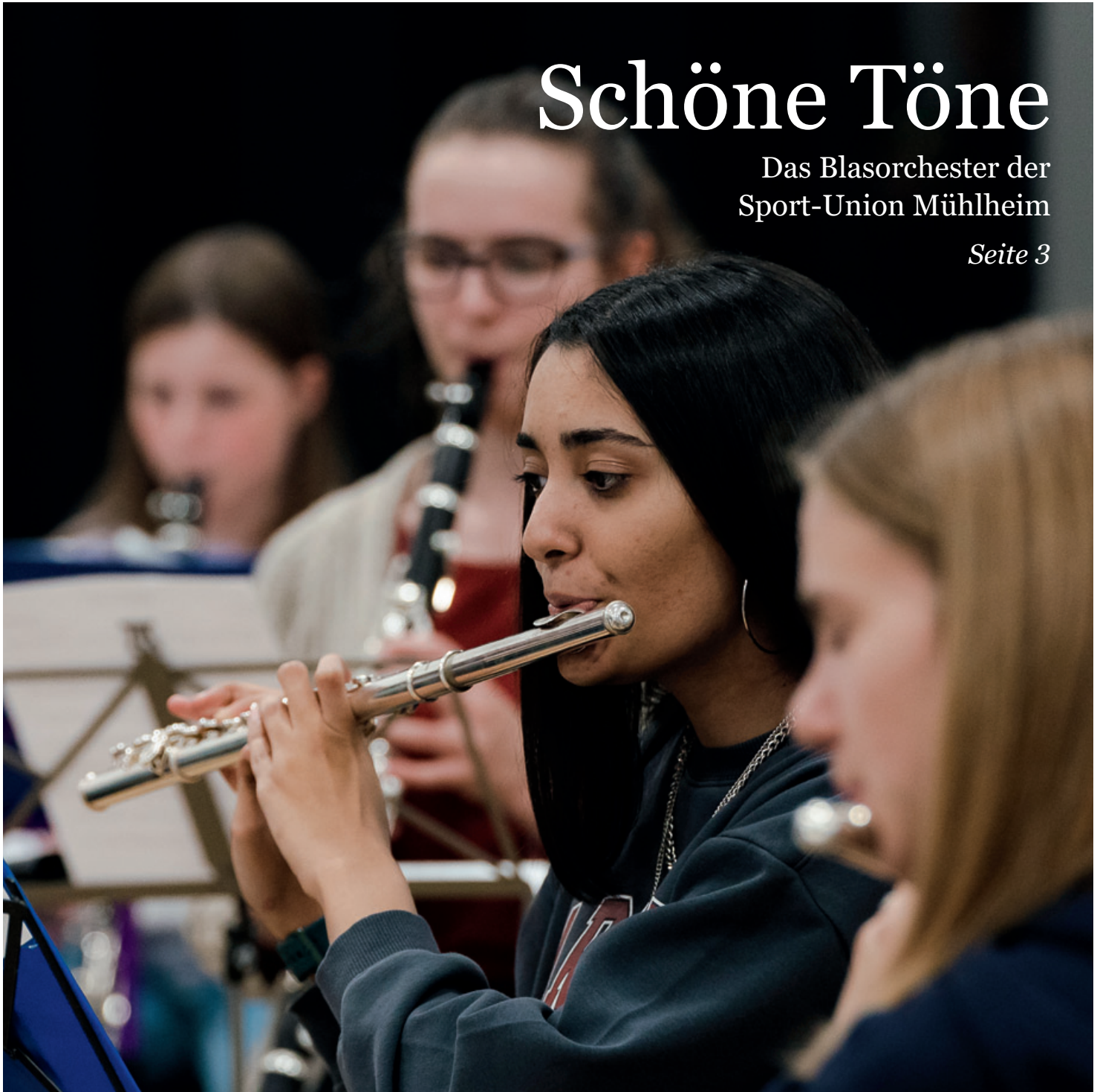


m.agazin

Schöne Töne

Das Blasorchester der
Sport-Union Mühlheim

Seite 3



ANSTRENGEND

CrossFit
mit Jens Hoppe

Seite 6

ERFOLGREICH

Filmmusik
von Peter W. Schmitt

Seite 8

ABGEFAHREN

Zugfahren
mit dem Miba-Club

Seite 10



m.ein Wort in eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Kunden und Noch-nicht-Kunden,

schon wieder geht ein sehr ereignisreiches Jahr zu Ende. Statt Normalität nach Corona gab es Krieg in der Ukraine und eine Energiekrise für halb Europa obendrauf.

Wir als Stadtwerke sind mittendrin und dabei, für unsere Kunden und uns das Beste daraus zu machen.

Zum Glück ist es gelungen, die Gasspeicher vor dem Winter aufzufüllen. Und wenn es im Januar und Februar keine außergewöhnliche Kälteperiode gibt und wir alle weiterhin Energie sparen, werden wir gut durch die kalte Jahreszeit kommen.

Zu unserer aktuellen m.agazin-Ausgabe, die Nummer 42 übrigens: Wir reden kaum über Energie, dafür gibt es viel Neues, Erstaunliches und vor allem musikalisch Erstaunliches aus Mühlheim und von Mühlheimern.

Viel Spaß dabei.

Ich wünsche Ihnen ein friedliches Weihnachtsfest und einen gesunden und erfolgreichen Start in das neue Jahr.

Ihr Wolfgang Kressel

Herausgeber
Stadtwerke Mühlheim am Main GmbH
Verantwortlich: Wolfgang Kressel
Redaktion: Evelyn Müller, Milena Rastovac

Kontakt
Dietesheimer Straße 70, 63165 Mühlheim am Main
Telefon 06108 6005-54, Telefax 06108 6005-55
magazin@stadtwerke-muehlheim.de

m.agazin der Stadtwerke Mühlheim wird kostenlos an alle Haushalte in Mühlheim verteilt.

Inhalt

2
Editorial

3
Vom Tuten und Blasen
*Das Blasorchester der Sport-Union
Mühlheim*



6
Ganz schön anstrengend
*Jens Hoppe und die CrossFit Box
in Mühlheim*

8
„Der Bub muss Klavier lernen“
Die Filmmusik und Peter W. Schmitt

10
Abgefahren!
Der Miniaturbahn-Club „Stellwerk“

12
Wir so
Neues von den Stadtwerken

14
Romane mit Soundtrack
Kombinierter Lese- und Hörspaß

15
Frau Kaweckı kocht
Boeuf Bourguignon



Klimaneutral gedruckt.

Produktion
Layout: Peter Münch Werbeagentur
Texte: Jochen List, Jörg-Peter Klotz
Fotos: Katrin Schander (sofern nicht anders angegeben)
Titelbild: Katrin Schander
Druck: Gestaltung & Druck Seib GmbH, Mühlheim
Auflage: 15.600

Vom Tuten und Blasen, Pauken und Trommeln!

*Das Blasorchester der Sport-Union
Mühlheim, seine musikalische Vielfalt
und sein vielfältiges Angebot.*

Sven Greifenstein ist seit 26 Jahren dabei, beim Blasorchester der Sport-Union Mühlheim e.V. Er ist hier Dirigent, spielt so gut wie alle Blechblasinstrumente, obendrein noch Schlagzeug, und unterrichtet als studierter Musikpädagoge diese Instrumente auch.

Als er anfang, gab es die Abteilung in ihrer heutigen Form noch gar nicht. Auch nicht das vielfältige Angebot von heute und auch nicht die verschiedenen Orchestergruppen.

Das alles entstand erst ab 1997, als zu dem bereits bestehenden Blasorchester das Schülerorchester ins Leben gerufen wurde. Als dieses zu groß wurde, musste man es aufteilen, und so entstand ab 2003 zusätzlich das Jugendorchester. Heute gibt es drei Orchester: das Schüler-, das Jugend- und das Blasorchester. Zusammen hat die Abteilung ca. 200 Mitglieder und stellt damit ein Drittel der Mitglieder der Sport-Union.

Als sein Vorgänger als Dirigent mit 60 Jahren aufhören wollte und sich nach einem Nachfolger umgesehen hatte, war auch Sven Greifenstein zu einem Gespräch geladen, hat eine Probe dirigiert, offensichtlich überzeugt und dann auch das Dirigenten-Amt übernommen.

Er empfängt uns in der neuen Halle, ein Flachbau, in dem seit 2016 das Blasorchester untergebracht ist. Auf der anderen Straßen-

seite befindet sich das Vereinsheim der Sport-Union. Dort gibt es einen großen Saal mit Bühne und eine Gaststätte.

Nach der sehr herzlichen und freundlichen Begrüßung führt uns Sven Greifenstein durch das Gebäude. Zuerst schauen wir uns den großen Probenraum an. Durch eine Tür gelangt man in einen Flur, links und rechts davon gehen Proben- und Unterrichtsräume ab. Da gibt es einen Raum für die musikalische Früherziehung und einen für den Schlagzeugunterricht. In jedem Raum stehen die entsprechenden Instrumente und Stühle mit Notenständern.

Auch Sven Greifenstein hat dort einen Probenraum, in dem wir für unser Gespräch Platz nehmen. Und auch wenn die Gesprächsatmosphäre locker ist, haben wir

Sven Greifenstein gibt den Takt an im Blasorchester der Sport-Union.



längst gemerkt, dass Musik, das Orchester, aber auch die Arbeit mit den meist jungen Leuten die Leidenschaft von Sven Greifenstein sind.

Natürlich lautet unsere erste Frage: „Warum gehört das Blasorchester denn zu einem Sportverein?“ Die Antwort darauf ist naheliegender als wir dachten: „Zum Sport gehörte früher der Spielmannszug, und viele der heutigen Blasorchester kommen aus einem Spielmannszug. Der Spielmannszug war quasi die Turnermusik“, erzählt uns Sven Greifenstein.

Als er in Mühlheim angefangen hat, hatte das Blasorchester noch in einer kleineren, alten Turnhalle geprobt, in der auch noch Ringe, Reck und Sprossenwand für die Turner aufgebaut waren, die dort trainierten.



Freuen sich über neue Vereinsmitglieder: Lukas Wempe, Holger Sondergeld und Sven Greifenstein

Zumindest so lange, bis es am Ende mehr Musiker waren als Turner und die Halle schließlich nur noch von den Musikern genutzt wurde.

Und die spielen, wie gesagt, in drei verschiedenen Orchestern. Da ist das Schülerorchester mit den 10- bis 14-Jährigen, das von Lukas Wempe geleitet wird und dann das Jugendorchester mit den 14- bis 18-Jährigen mit seinem Dirigenten Holger Sondergeld.

Das Blasorchester ist für die über 18-Jährigen, aber es gibt auch jüngere Mitglieder, und manche spielen sogar in mehreren Orchestern.

Früh übt sich, wer ein guter Musiker werden will

Und woher kommen all die Musiker für die drei Orchester? In der Regel aus der musikalischen Früherziehung, die bereits für Vierjährige angeboten wird: Das ist spielerisches Kennenlernen der Musik mit Singen, Tanzen, Klatschen und den Orffschen Instrumenten. Dieser Kurs ist auf zwei Jahre ausngelegt und findet einmal pro Woche statt.

Ab sechs Jahren gibt es dann zwei Angebote: Blockflöten- und Melodikaunterricht, jeweils als Gruppenunterricht einmal pro Woche. Und für die über Achtjährigen geht es dann weiter mit dem Klassenmusizieren. Hier wird der Instrumentalunterricht nicht mehr als Einzelunterricht, sondern in Gruppen angeboten.

Das Klassenmusizieren findet zwei Mal pro Woche statt: einmal in der jeweiligen Instrumenten-Gruppe (z.B. alle Flöten) und einmal alle zusammen mit anderen Instrumenten-Gruppen. So gewöhnen sich die Kinder schon früh an das Orchester-System, und der Ablauf und der Übergang zum Orchester fallen leichter. Nach zwei Jahren geht man dann in der Regel als ganze Gruppe ins Schülerorchester.

Für alle, die an diesem Angebot Interesse finden und ihren Kindern das Musizieren nahebringen möchten, gibt es ein Angebot: den jährlichen Schnuppertag. An diesem kann man den Verein kennen lernen und die verschiedenen Instrumente ausprobieren. Hier sind auch die Mitglieder des Blasorchesters dabei und geben Tipps und Hinweise.



Tritt ein Kind dann in ein Orchester ein, schaut man am Anfang erst einmal einige Wochen, ob es für die kleinen Musikanten die richtige Entscheidung ist. Gerade Kinder wechseln vielleicht nochmal das Instrument oder die Motivation lässt nach.

Wenn aber alles passt, bekommt man neben der Beitrittserklärung zum Verein auch den Leihvertrag für das Instrument. Dieses darf man zum Üben mit nach Hause nehmen. Später im Orchester haben dann fast alle Mitglieder ein eigenes Instrument.

Nach den Plänen für die Zukunft gefragt, ist es den drei Orchesterleitern vor allem wichtig, möglichst schnell wieder auf das musikalische Niveau von vor Corona zu kommen, sowohl was die Qualität betrifft, als auch die Zahl der Mitglieder. Denn alleine das Blasorchester hat durch Corona ca. 10 Prozent an Mitgliedern eingebüßt.

Um dieses Ziel zu erreichen, bietet die Abteilung an, zu Schnupperstunden an Schulen zu kommen.

Auch um Spätberufene wirbt Sven Greifenstein zum Schluss unseres Gesprächs noch einmal eindringlich: „Bei uns können Sie auch als Erwachsene anfangen, wenn Sie Interesse an der Musik haben. Das Alter spielt keine Rolle.“

www.blasorchester-sum.de



Das Schülerorchester mit Leiter Lukas Wempe



ZU ANSTRENGEND? NUR EIN TREND? ODER DAS BESTE „FUNCTIONAL“ TRAINING ÜBERHAUPT?

CrossFit, die CrossFit Box in Mühlheim und ihr „Owner“ Jens Hoppe

Kaum eine Sportart ist so mit Vorurteilen überfrachtet, wie CrossFit. Da werden armdicke Seile geschwungen, schwere Gewichte gestemmt und auch komplizierte Turnübungen, wie im Handstand laufen, gehören dazu.

In den CrossFit Boxen, wie die Studios heißen, in denen das Ganze stattfindet, gibt es keine leise surrenden Laufbänder, auf denen man nebenbei Nachrichten schauen kann, keine Spiegel, keine Wellnessbereiche oder andere Annehmlichkeiten, wie man sie aus klassischen Fitness-Studios kennt.

Alles sieht viel konzentrierter, anstrengender und intensiver aus. Und das ist es auch. Denn CrossFit ist kein Fitness-Trend, sondern ein Lebensstil, ein echtes funktionelles Ganzkörper-Training, das einen durch eine vielfältige Kombination aus unterschiedlichen Modalitäten und Bewegungsabläufen stark, schnell, ausdauernd und beweglich zugleich werden lässt. Die einzige Voraussetzung dafür: Raus aus der Comfort-Zone! Und wer Sie da rausholt, das sind in Mühlheim Jens Hoppe und sein Team.

Er ist Besitzer, also „Owner“, der Mühlheimer Box, die ein bisschen so aussieht, wie ein zu groß geratener Abenteuerspielplatz, und seit 2019 offizieller CrossFit Partner in Mühlheim. Denn CrossFit ist eine eingetragene Marke, und nur die offiziellen Partner dürfen sie verwenden.

Jens Hoppes Weg zum CrossFit ist symptomatisch: Er hat schon immer „irgendwas mit Sport“ gemacht, von Fußball bis Fitness-Studio und Kampfsport, aber erst als er 2009 das funktionelle Training entdeckt hat, hat er auch seinen Weg zu CrossFit gefunden.

Nachdem ihm dann kurz nach der Gründung 2019 Corona, wie so vielen anderen auch, erstmal einen Strich durch die Rechnung gemacht hatte, ist die Box in der Mühlheimer Siemensstraße 16 bis heute auf ca. 140 Mitglieder gewachsen. Dazu gehören Kinder von 5 bis 8 Jahren ebenso wie fast alle anderen Altersgruppen, Männer und Frauen, Sportliche und absolute Anfänger, die noch nie ein Studio oder gar eine Box betreten haben.



Rollstuhlfahrer können mitmachen. Denn es gilt das Prinzip: „Wir wollen alle gemeinsam trainieren.“

Box Owner Jens Hoppe und die CrossFit Community

Jens Hoppe, der aus Dietesheim kommt, leitet die Mühlheimer Box offiziell alleine, aber es gibt viele Bereiche, bei denen er von seiner Frau und seiner Tochter Alina unterstützt wird. Alina ist jetzt schon als Trainerin bei ihm aktiv und soll nach ihrem Studium noch stärker bei ihm einsteigen.



Die Box betreibt Jens Hoppe aktuell noch nebenberuflich. Drei Tage in der Woche ist er bei einer Behörde als Trainer beschäftigt. Sein Ziel ist es aber, die Box in Vollzeit zu betreiben.

Was trainieren die eigentlich genau?

Jede CrossFit Stunde ist wie ein Gruppen-Personaltraining mit festem Ablauf und wird von einem zertifizierten CrossFit Coach geleitet. Aus den drei Modalitäten *Cardio* (laufen, schwimmen, rudern), *Gymnastics* (turnerische Elemente) und *Weightlifting* (Übungen mit Zusatzgewicht und Olympisches Gewichtheben) werden verschiedene Bewegungsmuster entwickelt, die in jedem Workout unterschiedlich gemixt werden.

Da gibt es zum Beispiel Workouts mit Gewichtswesten (für Männer 9 kg, für Frauen 7 kg). Mit der Weste rennt man dann eine Meile, macht 100 Klimmzüge, 200 Liegestütze, 300 Kniebeugen und rennt nochmal eine Meile, dies alles auf Zeit.

In einem Kurs kann mit Teilnehmern aus allen Leistungsbereichen gleichzeitig gearbeitet werden – egal wie alt man ist, welches Fitnesslevel man hat oder wie lange man schon CrossFit macht. Die Aufgaben werden dann so angepasst, dass sie dem jeweiligen Leistungsniveau entsprechen. Untrainierte werden z.B. erst einmal ohne Gewichtsweste laufen oder nur kürzere Distanzen, dann aber mit der Weste. So arbeitet man sich langsam an immer höhere Leistungsstufen heran. Selbst

CrossFit ist, wie gesagt, eine Marke. Weltweit und natürlich auch in Mühlheim verstehen sich die CrossFit Mitglieder als eine große Community, aus der heraus nicht selten enge Freundschaften entstehen. Auch unter den Box Ownern herrscht ein eher freundschaftliches Verhältnis und wenig Konkurrenz. Das Ziel aller Owner ist es, für die Marke CrossFit gemeinsam mehr Öffentlichkeit zu schaffen.

Ein erster Schritt in Richtung CrossFit könnte für die Mühlheimer im nächsten Jahr das geplante „Meet the Box“ sein, bei dem sich jeweils 20 Teilnehmer bei Jens Hoppe zu einem ersten Schnuppertraining anmelden können.

Und dann hat Jens Hoppe auch noch vor, einen Kurs für eine Ü60-Gruppe ins Leben zu rufen, und für alle CrossFitter will er schließlich, wenn es so weiterläuft, die Trainingszeiten erweitern.

Hier einige Links, die aus CrossFit-Interessanten echte CrossFitter machen können:

www.crossfit-muehlheim-main.de
www.crossfit.com
<https://games.crossfit.com>

„Der Bub muss Klavier lernen.“

Wie Peter W. Schmitt aus der Mühlheimer Ludwigstraße zur Filmmusik kam.

Es war ein langer Weg vom Unterricht auf dem uralten Klavier seines Großvaters bis zu den Musiken für über 180 Folgen von *Käpt'n Blaubär*, den Kinofilm *Echte Kerle* von Rolf Silber und zahlreiche anspruchsvolle Fernseh-Dokumentationen und Spielfilme.

Doch heute kann Peter W. Schmitt, ausgebildeter Pianist und Sänger, der aus der Ludwigstraße in Mühlheim stammt, mit großer Zufriedenheit über seine Arbeit als Filmkomponist sagen: „Ich habe das große Glück in meinem Leben gehabt, dass ich meine Liebe zur Musik zum Beruf machen durfte. Eine Arbeit, die mich immer sehr erfüllt hat.“

Zur Musik ist Peter W. Schmitt, der heute 68 ist, schon sehr früh gekommen: Erst die Übungsstunden auf dem alten Klavier, das ihm sein Großvater und Namensvetter Wilhelm Peter schenkte, dann, schon im Alter von 12 Jahren – zusammen mit einem Mühlheimer Gesangs-Quintett – die Teilnahme am „Talentschuppen“ im Fernsehen, zusammen mit Joy Fleming, Inge Brück u.a.

Seine Musiklehrerin hatte ihn von Anfang an bei seiner Begeisterung für Boogie-Woogie, Ragtime und Blues unterstützt. Dennoch war dann nach seinem Abitur erst einmal klar, dass die Musik sein Hobby bleiben und er einen „ordentlichen“ Beruf ergreifen würde. Also studierte er Sozialar-

beit und war danach viele Jahre im Bereich Jugend- und Erwachsenenbildung tätig.

Dann aber trat der Zufall in Peter W. Schmitts Leben – eigentlich gleich mehrere: Zunächst bei einem Projekt zum Thema „dörfliche und städtische Kultur“, wo er mit Mitgliedern eines Jugendorchesters zum ersten mal die Musik zu Theaterstücken entwickelte. Die Verbindung von Bild, Sprache, Handlung und Ton beeindruckte ihn stark.

Und zwar so stark, dass er begann, für die städtischen Theaterbühnen in Frankfurt Musik zu schreiben – immer noch nebenberuflich.

Schließlich lernte Schmitt, wieder zufällig, den damals noch unbekannten deutschen Drehbuchautor und Regisseur Rolf Silber (*Tatort*, *Polizeiruf 110*, *Echte Kerle*) kennen und bot diesem an, seinen Abschlussfilm für die Berliner Filmakademie zu vertonen.

Nach dem Erfolg dieses Projektes folgte dann 1992 endlich die Entscheidung, nur noch Filmmusik zu machen und sich aus der Sozialarbeit zurückzuziehen, die ihm immer sehr viel bedeutet hat, wie Peter W. Schmitt rückblickend sagt. Aber nachdem er fast zehn Jahre lang beides gleichzeitig gemacht hatte, wurde die Filmmusik immer zeitintensiver, je erfolgreicher er damit wurde.



In seinem Studio in Offenbach zeigt uns Peter W. Schmitt, wie das aussieht, wenn er eine Melodie über einen Film legt.

Heute ist er freier Komponist für Film und Fernsehen mit eigenem Tonstudio und Musikverlag und hat die Musik für über 80 Filme, Dokumentationen und Serien geschrieben.

Wie „macht“ man eigentlich Filmmusik?

„Meistens“, erklärt Peter W. Schmitt, „bekomme ich das Drehbuch zum Lesen, und zusätzlich gibt es ein paar Besprechungen mit der Regie, damit ich weiß, wo die Reise hingehen soll.“ Leider ist diese Reise in der Regel ziemlich kurz. „Zwischen fünf und sechs Wochen habe ich Zeit für meine Werke. Aber das stört mich nicht“, erzählt Peter W. Schmitt, denn „unter Druck entstehen Diamanten“, schmunzelt er.

Er selbst spielt übrigens nicht nur Klavier. Auch Akkordeon und Querflöte sind dazu gekommen, oder wie Peter W. Schmitt sagt: „eigentlich alles, was Tasten hat.“

Inzwischen ist er soweit, dass er eigene Workshops an Hochschulen für angehende Musiklehrer zum Thema Filmmusik gibt. Und auch für Filmemacher ist er als Dozent tätig und lehrt sie den Zusammenhang zwischen Musik und Film ebenso wie den Umgang mit Komponisten. Auch in Juries, wie etwa dem Deutschen Filmmusikpreis, hat er mittlerweile einen festen Sitz.

Harter Schnitt nach Mühlheim

Peter W. Schmitt lebt und arbeitet zwar in Offenbach, doch das Haus in der Mühlheimer Ludwigstraße hat er immer noch. Und was uns als Stadtwerke besonders freut: Er hat dort eine Heizungsanlage stehen, die wir für ihn im Contracting betreiben.

Contracting ist ein Modell der Zusammenarbeit mit uns als Versorger, das ihn sehr unabhängig macht, weil alles was die Anlage betrifft (Wartung, Reparaturen etc.), von uns übernommen wird.



Ein Zeitgewinn, den Peter W. Schmitt dafür nutzt, mit seiner Frau, die gelernte Physiotherapeutin ist, mit dem Wohnmobil unterwegs zu sein und „die Zeit zu genießen“, wie er sagt.

Abgefahren!

Der Miniaturbahn-Club „Stellwerk“ und der Zauber der guten alten Modelleisenbahn

Die meisten von ihnen tragen das Virus bereits seit ihrer Kindheit in sich. Wenn es dann einmal ausbricht, kann es zu äußerst schweren Verläufen kommen. So etwa zu einer in U-Form angelegten H0-Anlage mit einer Breite von 8,3 Metern und einer Länge von 10,8 Metern, die im Maßstab 1:87 eine Bahnlinie in einem imaginären Ort irgendwo in Süddeutschland nachbildet.

Das Modellbahnfieber, das dieses Virus auslöst, ist ein Phänomen, das es spielend schafft, über ein Dutzend erwachsene Männer einmal die Woche völlig aus ihren gutbürgerlichen Berufen und Familien zu reißen und in den Kellerräumen einer alten Fensterfabrik zu versammeln. Wenn es sein muss, bis in die frühen Morgenstunden des nächsten Tages.

Stefan Uhlig, 46 Jahre alt und Bauleiter bei den Energienetzen Offenbach und Martin Söhngen, Dachdeckermeister und Bauleiter, sind beide infiziert und seit 18 beziehungsweise 21 Jahren Mitglieder im Miniaturbahn-Club „Stellwerk“ Mühlheim: der eine als Leiter der Gruppe, der andere als ihr Pressereferent.

Ungefähr die Hälfte des Miba-Clubs, wie er von seinen Mitgliedern genannt wird, ist aktiv und trifft sich jeden Freitag im Clubheim im Keller der ehemaligen Fensterfabrik Noll in der Mühlheimer Friedensstraße 12. Zum gemeinsamen Basteln, zum Austausch und meist ab 22 Uhr auch zum gemeinsamen Essen.

Ihr Ziel: etwas ganz Großes in ganz klein zu erschaffen. Und das ist in ihrem Fall eine Modelleisenbahn-Anlage mit zwei Schattenbahnhöfen und einer Panorama-Strecke mit 30 Zentimetern Höhenunterschied.

Es gibt Rampen und Wendeschleifen, dreigleisige und zweigleisige Strecken, die Bahnhöfe sogar mit 18 bzw. 20 Abstellgleisen. Die Anlage bietet Platz für 57 Zugarnituren und lässt unter Volllast alle 75 Sekunden einen Miniaturzug am Betrachter vorbeifahren.



Nichts Kleines also eigentlich, wenn man sich die Ausmaße der Anlage mit fast 90 Quadratmetern vor Augen führt. Und schon gar nicht, wenn man über die schiere Größe und den Arbeitsaufwand des Projektes nachdenkt.

Ziele und Wünsche

Die Ziele des Miba-Clubs, so Stefan Uhlig und Martin Söhngen, sind in erster Linie bestimmt durch die Arbeit für den jährlichen Tag der offenen Tür, der immer kurz vor Weihnachten stattfindet. Bei dieser Veranstaltung geht es darum, Besuchern und Interessenten zu zeigen, was in den letzten 12 Monaten geschaffen wurde. Und das natürlich am Beispiel der Anlage in vollem Betrieb.

Dieses Jahr ist das bedingt durch Corona deutlich unter den eigenen Vorstellungen geblieben. Aber die Motivation für das kommende Jahr ist groß.

Was sich die Miba-Clubmitglieder im Jahr ihres 65-jährigen Bestehens besonders wünschen, sind neue und idealerweise neue aktive Mitglieder. Interessenten müssen im Prinzip nichts außer dem Interesse an Zügen und Modellbahnen mitbringen und können sich auf eine Altersstruktur

zwischen 30 und 80 Jahren einstellen. Und auch wenn der Club kein klassischer Verein, sondern eine Freizeitgruppe in der Stiftungsfamilie BSW & EWH* ist, können mittlerweile auch nicht Bedienstete von Eisenbahnunternehmen dabei sein

„Und das ist auch gut so“, meint Stefan Uhlig, denn die Modellbahn an sich hat heute, und da geht es ihr wie vielen anderen Hobbys auch, viel an Zuspruch verloren, und wie ebenfalls bei vielen anderen Vereinen, fehlt es vor allem am Interesse der jüngeren Generationen.

Was die neuen Mitglieder erwartet, ist auf jeden Fall ein Erlebnis, wie es zu Hause nicht denkbar wäre, beschreiben die beiden Club-Verantwortlichen die Faszination Modellbau:

„Für das, was wir in unserem Clubhaus machen, braucht man so viel Equipment und Platz, wie das zu Hause gar nicht möglich wäre. Und im gemeinsamen Austausch und mit den gebündelten Fähigkeiten von jedem Einzelnen etwas zu schaffen, ist sowieso das Größte.“

www.mibaclub.de



Freuen sich darauf, dass im nächsten Jahr mit der Landschaft angefangen werden kann: Stefan Uhlig (3. v. l.), Martin Söhngen (rechts) und die Mitglieder des Miba-Clubs Mühlheim



Vorsicht bei der Einfahrt: der zukünftige Bahnhof



Matthias Rein ist der Technische Leiter und hat den Überblick



Weihnachtsbeleuchtung in Mühlheim

Ende November 2022 war es wieder so weit. Wie in jedem Jahr haben unsere Kollegen aus der Stromabteilung die Weihnachtsbeleuchtung in Mühlheim installiert.

Trotz der anhaltenden Diskussion um Energieeinsparung wollte die Stadtverwaltung auch in diesem Jahr nicht auf die beliebte Illumination verzichten.

Bereits in den vergangenen Jahren haben wir den Strombedarf der Weihnachtsbeleuchtung erheblich reduziert, zum einen über die Umstellung auf LED und zum anderen auch durch die Reduzierung der Anzahl der Lichtpunkte. Zudem sind in diesem Jahr die Beleuchtungszeiten verkürzt worden.

Und so erleben wir mit Ihnen in diesen Tagen wieder ein weihnachtlich beleuchtetes Mühlheim, an dem wir alle mit gutem Gewissen unsere Freude haben können.

Der Neue für Gas und Wasser

Tino Kuhs ist 16 Jahre alt, kommt aus Mühlheim und macht seit September bei uns eine Ausbildung zum Rohrleitungsbauer. Seine Berufsschulzeit absolviert er an der August-Bebel-Schule in Offenbach, nachdem er seinen Realschulabschluss an der Friedrich-Ebert-Schule in Mühlheim gemacht hat.

„Während meiner Schulzeit“, erzählt er uns, „habe ich eigentlich nur zwei Schulpraktika gemacht, bei einem Schreiner und das andere Mal im Einzelhandel. Aber das war beides nicht das Wahre.“

Dass Tino aber etwas Handwerkliches machen wollte, war für ihn relativ schnell klar. „Der Freund meiner Schwester hat mich dann auf die Idee gebracht, mich bei den Stadtwerken als Rohrleitungsbauer zu bewerben, da war damals gerade eine Lehrstelle frei. Ich habe dann bei Stephan Petri angerufen, und der hat mit mir schließlich eine Woche Probearbeiten vereinbart. Und jetzt bin ich dabei.“

Bei den Stadtwerken wird er im ersten Lehrjahr allerdings gar nicht so oft sein. Im monatlichen Wechsel arbeitet er in Frankfurt auf einer Lehrbaustelle oder lernt in der Berufsschule in Offenbach. Wir freuen uns darüber, dass er bei uns ist, vor allem wenn er dann auch wirklich vor Ort ist, wohin er als echter Mühlheimer von zu Hause aus mit dem Fahrrad nur 2 Minuten braucht.

Jetzt aber: drei schnelle Wege, Ihre Zähler abzulesen

Ihre Jahresablesung der Strom-, Gas- und Wasserzähler steht wieder an. Bis zum 31. Dezember sollten Sie Ihre Zählerstände für Strom, Gas und Wasser abgelesen und an uns weitergegeben haben. Am besten natürlich direkt am 31. Dezember, dann wird Ihre Abrechnung 100% korrekt und muss nicht mehr hochgerechnet werden.

Für die Übermittlung Ihrer Zählerstände an uns haben wir drei praktische und schnelle Wege für Sie:

- Über die App m.live 2.0 (Kachel Zählerstände) manuell eingeben
- Über die App m.live 2.0 (Kachel Zählerstände) Zählertyp auswählen, Zählerstand und Zählernummer mit dem Smartphone scannen, Namen eintragen und absenden
- Über das Online-Kundenportal der Stadtwerke. Registrieren und dort Zählerstände eintragen

Wenn Sie dazu mehr Informationen benötigen: Sie erreichen uns in unserem Kundenzentrum unter der 06108 6005-0 zu den üblichen Öffnungszeiten.



Schneller laden an der Dietesheimer Straße

Aus alt wurde neu. Mitte Oktober ist die bereits bestehende Schnellladesäule an der Dietesheimer Straße durch ein neueres Modell ersetzt worden. Die neue Ladesäule verfügt ebenfalls über drei Anschlüsse mit 22 Kilowatt (AC) und 50 Kilowatt (DC). Zwei Elektrofahrzeuge können gleichzeitig aufgeladen werden. Bezahlen kann man an der neuen Ladesäule per Ladekarte, adhoc-laden per Ladeapp oder über kontaktloses Zahlen per Giro-e.

Vorsicht vor Legionellen im Trinkwasser

In diesen turbulenten Zeiten versuchen viele Bürgerinnen und Bürger, Energie einzusparen. Denn jeder Kubikmeter Gas, der nicht verbraucht wird, bleibt für später im Speicher.

Auch wenn aktuell das Thema Energiesparen große Bedeutung gewonnen hat, wollen wir darauf hinweisen, an einer Stelle beim Energiesparen besonders aufzupassen.

Es geht um das Herunterdrehen der Warmwassertemperatur.

Falsch verstandener Sparwille kann nämlich dazu führen, dass Temperaturen am Warmwasserspeicher eingestellt werden, die sich als Eldorado für Legionellen entpuppen. Die vermehren sich nämlich am besten bei Temperaturen zwischen 25 und 45 °C. Oberhalb von 60 °C werden sie abgetötet.

Legionellen sind Bakterien, die beim Menschen unterschiedliche Krankheitsbilder verursachen, von grippeartigen Beschwerden bis zu schweren Lungenentzündungen.

Wichtig ist und bleibt auch beim Energiesparen, die Vermehrung von Legionellen in Rohrleitungen zu vermeiden. Dazu sollten zunächst die Wasserleitungen in einem Gebäude regelmäßig genutzt und Totstränge im Leitungssystem vermieden werden, damit kein Wasserstillstand in den Leitungen auftritt. Und schließlich sollte in einem Haus mit zentraler Wassererwärmung und zentralem Warmwasserspeicher die Regler-Temperatur am Trinkwasser-Erwärmer auf mindestens 60 °C eingestellt sein. Die Wassertemperaturen im Leitungssystem sollten an keiner Stelle Temperaturen unter 55 °C aufweisen. Nur so ist ein wirksamer Schutz vor Legionellen und anderen Bakterien möglich.

Zahl zum Quartal

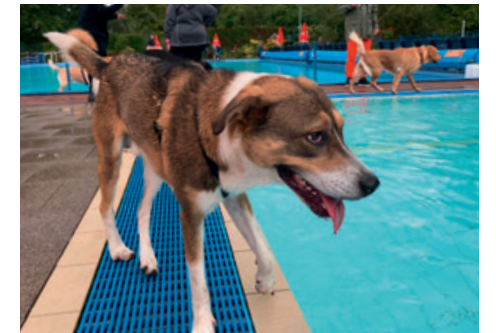
15,7 %

weniger Gas wurde in den Monaten Januar bis Oktober 2022 in Mühlheim verbraucht.

Mühlheim spart Erdgas: Bis Oktober 2022 wurden 122.987 MWh verbraucht, im Vorjahr waren es im gleichen Zeitraum 145.953 MWh.

Hundeschwimmen, das vierte

Bereits zum vierten Mal haben die Stadtwerke Mühlheim zum Abschluss der Saison das Hundeschwimmen im Freibad veranstaltet. In diesem Jahr fand es am 17. September statt. Trotz des sehr durchwachsenen Wetters kamen über 100 Hundebesitzer mit ihren Vierbeinern sowie viele Zuschauer zum Hundeschwimmen. Die Hunde hatten wieder Riesenspaß. Sie konnten im Wasser ihre Runden ziehen sowie nach Herzenslust toben. Im Anschluss haben die Stadtwerke einen Euro pro Eintrittsticket an das für Mühlheim zuständige Tierheim in Dreieich als Spende übergeben.



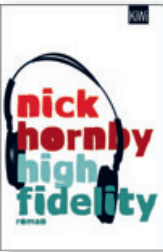
Hier ist er wieder: der Code zum Service

Auch auf der Jahresabrechnung für dieses Jahr wird er wieder zu finden sein: der QR-Code, der es in sich hat.

Sieht aus, wie alle anderen QR-Codes auch. Aber Sie können jede Menge mit ihm machen: Einfach zeitnah mit Ihrem Handy scannen, und schon kommen Sie direkt auf Ihre persönliche Nutzeroberfläche unserer Self-Service-Seite. Über sie können Sie zum Beispiel Ihre bei uns hinterlegten Bankdaten ändern oder eine separate Bankverbindung für Rückerstattungen angeben. Und Sie können damit auch Ihre Abschlagszahlungen anpassen.

Wichtig zu wissen: Der Service ist nur für eine begrenzte Zeit freigeschaltet.

Nick Hornby
High Fidelity



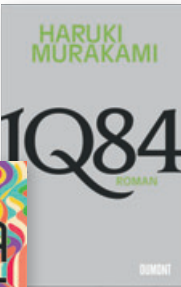
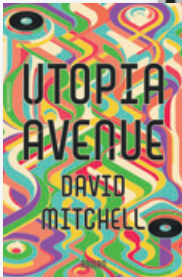
Sein erster Roman erschien zwar erst 1995, aber trotzdem ist dem Engländer Nick Hornby mit „High Fidelity“ die Mutter aller Pop-Romane gelungen. Der mehrfach verfilmte Millionen-seller schildert so amüsant wie liebevoll einen großen Schritt zum Erwachsenwerden des Plattenladenbesitzers Rob. Dessen Prioritäten lagen vorher beim Austausch möglichst spezieller Listen zum Thema Musik oder im Philosophieren über das Zusammenstellen von Mix-Tapes. Letzteres ist heute eine Sache von ein paar Klicks. Oder ein paar mehr. Wie bei der großartigen „High Fidelity Official Playlist“ (zur 2020er-Serie), die acht (!) Stunden lang Klassiker und Geheimtipps aus den 80ern mit einer Prise modernem Pop aller Spielarten kombiniert. Die eigentliche Playlist speziell zum Buch ist sehr auf Soul fixiert.

Kiepenheuer & Witsch, 320 Seiten, 10,99 Euro

David Mitchell
Utopia Avenue

Der englische Autor David Mitchell geht das Genre Rock-Roman mal ganz anders an, wenn er den Aufstieg der (fiktiven) Rockband Utopia Avenue schildert. Die besteht nicht aus Suchtmenschen und Egomänen, sondern aus harmonieliebenden Freunden und Familienmenschen. Trotzdem spannend, weil voller klug gewählter Anspielungen und Gast-auftritte – und weil viele aktuelle Bands heute tatsächlich eher Yoga, Veganismus und Grünen Tee statt Sex, Drugs & Rock 'n' Roll praktizieren. Die Egomänen und Suchtmenschen gibt's dann in der 60er-dominierten Playlist zwischen Blues und Bowie zu hören.

Rowohlt, 752 Seiten, 26 Euro



Chuck Klosterman
Eine zu 85% wahre Geschichte

Der amerikanische Hardrock-Experte kann wie kein Zweiter leidenschaftlich und ironisch über sein Lebensthema schreiben: Rockmusik. Hier nähert er sich ihr vom Ende her: Über den Tod von Stars wie Duane Allman oder Kurt Cobain. Auf einer Art Road Trip fährt er die Orte ab, an denen sie gestorben sind – und arbeitet so ihre kulturelle Bedeutung noch einmal anders, sehr plastisch heraus. Den Soundtrack findet man unter dem Originaltitel des nach einem Black-Sabbath-Klassikers benannten Buchs: „Killing Yourself to Live: 85% of a True Story“.

Fischer, 288 Seiten, antiquarisch ab ca. 2,50 Euro über booklooker oder 4,50 Euro über Amazon

Haruki Murakami
1Q84

Dass der Japaner alljährlich für den Literaturnobelpreis gehandelt wird, sagt genug über Haruki Murakamis Qualität. Das dreibändige „1Q84“ verknüpft in der Tradition von Orwells „1984“ meisterhaft drei Handlungsstränge mit einer Parallelwelt im Jahr 1984. Und wie so oft bindet der 73-Jährige eine Vielzahl musikalischer Bezüge ein, die sich für eine etwas ungewöhnliche Playlist anbieten: Neben dem fast leitmotivischen US-Standard „It's Only A Paper Moon“ liegt der Fokus stark auf

Klassik – Bach, Vivaldi und mehrfach Leoš Janáček's „Sinfonietta“, neben einem Spektrum von Billie Holiday und Charles Mingus bis zu den Rolling Stones.

Komplette Trilogie bei Btb, 1591 Seiten, 29 Euro

Sebastian Fitzek
Playlist



Mancher Kritiker attestiert dem Berliner, mit seinen Psychothrillern sei die „Nulllinie der Gegenwarts-literatur“ erreicht. Trotzdem

gelingen Sebastian Fitzek seit mehr als zehn Jahren Bestseller am Fließband. Auch, weil er Ideen hat. Zum Beispiel 2021, als er das Prinzip „Roman mit Playlist“ im gleichnamigen Roman „Playlist“ auf die Spitze trieb. Nicht nur, dass der Krimi das Thema behandelt und Rea Garvey im Hörspiel mitspricht. Fitzek nutzte seine Kontakte auch, um eigens 15 passgenaue Songs für das Buch produzieren zu lassen – von nicht ganz unbekannten Leuten wie Garvey, Silbermond, Beth Ditto, Namika, Kool Savas, Johannes Oerding, Tim Bendzko, Lotte, Joris oder Alle Farben.

Knaur, 400 Seiten, 11,99 Euro

Romane mit Spotify
Playlists

Benedict Wells
Hard Land
Erweiterte 80s-Rock-Playlist

Michael Chabon
Telegraph Avenue
Soul und Jazz der 70er

Frank Goosen
So viel Zeit
Für Freunde der Rockmusik der 70er/als Hörbuch bei Spotify

Michel Birbæk
Das schönste Mädchen der Welt
Prince!

Alexander Gorkow
Die Kinder hören Pink Floyd
Pink Floyd, was sonst?

Benjamin von Stuckrad-Barre
Soloalbum
Oasis

Nilz Bokelberg
Endlich gute Musik
Subjektiv beste Songs, auch deutsche Titel

Willy Russell
Der Fliegenfänger
Trost durch Morrissey

Romane, in denen
die Musik spielt

Lily Brett
Lola Bensky
Musikjournalistin trifft auf Jimi Hendrix und andere Rockgrößen der 70er

Heinz Strunk
Fleisch ist mein Gemüse
Die Hölle der Tanzkapelle



Liebe Leserinnen und Leser unseres m.agazin,

hätte der Winter einen Geschmack, dann wäre es der von Boeuf Bourguignon. Am liebsten aufgewärmt vom Vortag. Dann schmeckt mir der Klassiker noch besser. Natürlich nach original französischem Rezept. Aber was es braucht, ist Zeit. Denn hier geht es um feinstes französisches Slow Food. Die gute Nachricht: Das eigentliche Kochen ist doppelt so schnell erledigt, wie das Schmoren im Bräter. Und: Sie können das Gericht ein bis zwei Tage im Voraus kochen. Tipp: Bereiten Sie gleich die doppelte Menge zu und frieren eine Portion ein.



Zutaten für 4 Personen
Für das Boeuf Bourguignon
1,2 kg Rindfleisch, z.B. Oberschale
2 Karotten
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
250 g magerer Bauchspeck am Stück
2 EL Butterschmalz
Salz und Pfeffer
2 EL Mehl
750 ml Rotwein
500 ml Rinderfond
1 EL Tomatenmark
1 Gewürzstrauß aus frischer Petersilie, Rosmarin und 2 Lorbeerblättern
Petersilie zum Servieren
Für die Schmorzwiebeln
20 kleine weiße (Perl-)Zwiebeln oder Schalotten
2 EL Butter
Für die Schmorpilze
250 g braune Champignons
2 EL Butter
Beurre manié zum Eindicken
30 g weiche Butter
2 EL Weizenmehl

Zubereitung
Fleisch in grobe Stücke schneiden (ca. 5x5 cm). Karotten und Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Schwarte vom Speck entfernen (nicht wegwerfen) und Speck in Streifen schneiden. Butterschmalz im Bräter erhitzen, den Speck kurz anbraten, bis er leicht braun wird. Herausnehmen und beiseitestellen, das Fett im Bräter lassen. Backofen auf 160 °C vorheizen.

Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, sofort und portionsweise (bei zu vielen Fleischstücken kocht das Fleisch und

brät nicht) in den Bräter geben und rundum 2-3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Karotten- und Zwiebelscheiben im Bratfett anbraten. Rindfleisch, Speck und Schwarte zurück in den Bräter geben, mit Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen. Wein und so viel Fond angießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Tomatenmark und Knoblauch unterrühren und alles aufkochen lassen. Den Gewürzstrauß hinzufügen und abgedeckt im Ofen 3-3,5 Stunden schmoren lassen.

Eine halbe Stunde, bevor das Fleisch fertig ist, die Schalotten karamellisieren. Dazu 30 g Butter in einer Pfanne bei niedriger Temperatur schmelzen, Schalotten hinzugeben und 10-15 Minuten goldbraun karamellisieren lassen. Das erfordert Geduld, wird aber durch einen intensiveren Geschmack belohnt. Schalotten mit einem Schaumlöffel auf einen Teller geben.

Nun die Butter für die Pilze in der gleichen Pfanne schmelzen, die Pilze hinzugeben und schön braun anbraten. Ebenfalls zur Seite stellen.

Wenn das Fleisch gar ist (eine Gabel sollte in butterweiches Fleisch stechen), Bräter aus dem Ofen nehmen, die Speckschwarte und den Gewürzstrauß entfernen.

Für die Beurre manié zum Eindicken Butter und Mehl in einer Schüssel vermengen. In kleinen Mengen in den Bräter geben und unterrühren. Die karamellisierten Schalotten und die Pilze dazugeben. 10-15 Minuten auf dem Herd reduzieren (eindicken) lassen. Es kann sein, dass nicht die komplette Beurre manié gebraucht wird. Zum Schluss nochmal alles gut verrühren und abschmecken.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen. Dazu passen Kartoffelpüree, Salzkartoffeln, Klöße, Bandnudeln oder einfach ein frisches Baguette.

verheiratete Paare betreffende Gesetze	Antrieb, Anreiz	griechisch: groß...	EDV-Verfahren (Abk.)	natürlicher Kopfschmuck	Währungsunion (Abk.)	Gebetschlusswort	Grenzfluss zwischen Schleswig u. Holstein	Befehls Eingabetaste am PC (englisch)	nordost-ital. Stadt	Staat der USA
Abschluss-event im Freibad	Brauch		Endfaser des Muskels		Gewürz			wenig besitzend, mittellos	Berg-weide	
modisch-frech, flott	5	leises Sprechen				Italiens Eigenname				
indones. Währung		Teil eines Buchstabens		griech. Kriegsgott	Gunst	langsame Musikstück		Autokz. v. Meißen		
			Weichselzufluss		Fußballteam		3	Bundes-kriminalamt	Autokz. v. Schwerin	
legendärer griechischer Fabeldichter	Moselzufluss		Schienenabzweigung			grob, unfreundlich			Anmerkung (Abk.)	
Unterthan Attilas	Laubbaum			Operettenkomponist †		Schlager		Princess of Wales		
TV-Sender (Abk.)			emsig, fleißig	Sohn des Dädalus	10			Hobelabfall		
	Verkaufshäuschen		Autokz. v. Osterode		ein einfaches kleines Druckgerät benutzen	Hinweis	Weichselzufluss		weiblicher Disc-jockey	offen zugeben, aussprechen
gleichbleibend, konstant	sportliches Wettspiel	Stern im „Adler“		eh. Abgastest (Abk.)	Widerwärtigkeit		Handhabung	Bundestagsmitgl. (Abk.)		
	heiße Klimazonen		Zusatz bei Kunststoffen	Auslese		Hafenstadt in Algerien		schwed. Chemiker †	pro, für	
		reichlich essen				Eingabetaste (PC)	wetterfeste Sportjacke mit Kapuze		Aufständischer	
versunkenes ital. Luxussschiff „Andrea ...“	griech. Göttin		Hansestadt		8			gut (ital.)		
	flauschiger Stoff		Lichtspielhaus					Hafenstadt in Israel	7	
		Schicksal im Islam				Stadt in Bööten				
gefrorene Süßspeise			Beweggrund		4	Elternteil				
Mainzel-männchen	2			Priester-ornat					früher: Haremswächter im Orient	
		Zufluss der Volme		schmaler Weg				6		
		Golfbegriff			Branntwein aus Rosinen			Wind-schatten		
Metallver-zierung			Feuerstein		Eiland		Stadt in Schweden	Zufluss der Weser		
			groß-räumig, ausgedehnt				schädlicher Stoff			
Triumph, Erfolg im Wett-kampf	Roman von Zola			1		gleichgültig				
	Messe in Berlin (Abk.)		Fragewort			Leichtmetall (Kzw.)			östliches Sonnenland der griech. Sage	Bemer-kung (Abk.)
		Windrichtung			indisches Gewand			Blätter der Bäume		
		ält. Bibelteil (Abk.)			dt. Geld bis 1948 (Abk.)					
Post-versandstück	indisches Joghurtgetränk			relativ (Abk.)		synthetischer Flausch (englisch)				
			zur Respiration benötigtes Gasgemisch					Milch-fett		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kreuzworträtsel

Finden Sie das richtige Lösungswort, und gewinnen Sie mit etwas Glück einen dieser drei Preise:

1. Preis

**Ein Gutschein im Wert von 50 Euro
des Mühlheimer Gewerbevereins e.V. (GMF)**

2. Preis

Eine Stadtwerke-Kuscheldecke

3. Preis

Drei Gläser Mühlheimer Imkerhonig

Bitte senden Sie das Lösungswort an:

Stadtwerke Mühlheim
Redaktion **m**.magazin
Dietesheimer Straße 70
63165 Mühlheim am Main
magazin@stadtwerke-muehlheim.de

Einsendeschluss ist der 19. Januar 2023.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, ebenso die Teilnahme von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadtwerke Mühlheim. Mehrfacheinsendungen werden nicht berücksichtigt.