

m.agazin



Frohe
Weihnachten
und ein gutes
neues Jahr!

DRUCKEN

Manfred Seib
macht Druck

Seite 3

MÄRCHEN

Zwei Damen
erzählen

Seite 8

BACKEN

Ramish Sharify
hat Erfolg

Seite 10



m.ein Wort in eigener Sache

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

das Jahr geht zur Neige, die Feiertage stehen vor der Tür, und die Weihnachtsausgabe unseres m.agazin liegt auf Ihrem Tisch. Diesmal mit nur einigen wenigen Informationen über unsere Stadtwerke, aber um so mehr Mühlheimer Geschichten, die es im besten Falle schaffen, zumindest etwas von dem Mühlheim-Gefühl einzufangen, das unsere Stadt so besonders macht.

Wir berichten über die unglaubliche Erfolgs- und Integrationsgeschichte des Ramish Sharify aus Afghanistan, der mit Hilfe seiner Familie die Bäckereifiliale Eifler in Mühlheim betreibt, wir erzählen die Geschichte einer alteingesessenen Mühlheimer Druckerei und ihrer Nachfolgeregelung, wir porträtieren Märchenerzählerinnen und Briefmarkensammler.

Ich wünsche Ihnen wie immer viel Vergnügen bei der Lektüre.

Vielen Dank Ihnen allen, frohe Feiertage und ein gesundes und erfolgreiches 2024!

Ihr Wolfgang Kressel

Herausgeber
Stadtwerke Mühlheim am Main GmbH
Verantwortlich: Wolfgang Kressel
Redaktion: 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 Umgang mit Druck
Die Druckerei Seib aus Mühlheim

6
Sammler und Jäger
Die Mühlheimer Briefmarkenfreunde

8
Ohrenlicht
Die Märchenerzählerinnen Heide Gensheimer und Waltraut Spahn



10
Der amerikanische Traum
Die Geschichte von Ramish Sharify

12
Wir so
Neues von den Stadtwerken

14
Mehr Licht
Sonne, Mond und LEDs

15
Frau Kaweckı kocht
Rheinischer Sauerbraten



Klimaneutral gedruckt.

Produktion
Layout: Peter Münch Werbeagentur
Texte: Jochen List, Frank P. Erben, Peter Münch
Fotos: Katrin Schander (sofern nicht anders angegeben)
Titelbild: istockphotos/13threephotography
Druck: Gestaltung & Druck Seib GmbH, Mühlheim
Auflage: 15.600

Vom Umgang mit Druck

Wie es die Druckerei Seib geschafft hat, als einzige von 12 Druckereien in Mühlheim zu überleben, und wie sich manchmal doch alles ändern muss, damit es so bleibt, wie es ist.

Ein Gespräch mit Firmengründer Manfred Seib.



Manfred Seib ist 73, steht noch jeden Tag in seinem Betrieb in der Mühlheimer Dieselstraße, und man kann getrost sagen, dass er Drucker mit Leib und Seele ist. Wobei – wenn man mit ihm spricht – man zu dem Schluss kommen kann: mit deutlich mehr Seele, als Leib. Denn während er sein Privatleben, wie er sagt, immer vom Beruf getrennt hat, so hat er in allen betrieblichen Fragen einen klaren Kompass. Kundenzufriedenheit geht bei ihm über alles. Vom Kunden her denkt er alle Prozesse, auch wenn dies, wie wir später noch sehen werden, zu schmerzhaften Entscheidungen führen kann.

Doch jede Geschichte, auch diese, hat einen Anfang, und der war bei Manfred Seib zunächst etwas holprig.

Geboren und aufgewachsen in Rodgau, wo er auch heute noch wohnt, beendete der junge Manfred die Kaufmännische Schule mit der Mittleren Reife und begann zunächst eine Lehre im Büro. Das wurde ihm aber schnell zu langweilig. Er wollte lieber „machen“, als am Schreibtisch zu sitzen. Ein zweiter Versuch bei T&N scheiterte. Danach bekam er eine Zusage für eine Ausbildungsstelle als „Lebensmittelverpackungstechniker“. Das wiederum behagte dem Vater nicht, und so wurde es langsam eng, denn der Beginn des Ausbildungsjahres rückte immer näher.

Manfred Seibs Bruder arbeitete bereits als Offsetdrucker in Offenbach und brachte ab und zu Druckbögen mit nach Hause. Dies fand Manfred ganz interessant und bewarb sich kurzerhand bei der Druckerei Lindner in Rodgau. Dort war aber nur noch eine Ausbildungsstelle zum Schriftsetzer frei. Nicht das, was Manfred Seib wollte, aber immerhin hatte er einen Fuß in der Tür. Und das sollte sein Glück sein. Als er nach drei Monaten seinem Chef gestand, dass er in der Setzerei nicht glücklich sei, bot ihm dieser eine Buchdruckerausbildung an. Ein Lehrling war gerade abgesprungen.

Das war 1967. Und schon 1969 war er Druckergeselle, aufgrund guter Leistungen mit einer verkürzten Ausbildungszeit von nur zwei Jahren.

Die nächste Station war dann die kleine Druckerei Humbert in Offenbach. Dort traf er auf einen Kollegen, der für Manfred Seib

wichtig werden sollte. Horst Trautwein war ein Mann, der gut mit Kunden konnte, ein guter Verkäufer, der ebenso wie Manfred Seib von der Selbstständigkeit träumte. 1972 fuhren die beiden dann in einem gemieteten Ford Transit und 5000 Mark in der Tasche nach Münster, um sich ihre erste Druckmaschine zu kaufen – eine gebrauchte Romayor A3-Einfarbenmaschine. Das Unternehmen wurde dann als GbR gegründet.

An dieser Stelle erklärt Manfred Seib, dass er – bis auf eine Digitaldruckmaschine – immer alle Geräte gekauft hat. Das war ihm immer wichtig.

Die Eltern von Horst Trautwein hatten in der Mühlheimer Leonhardstraße eine Metzgerei betrieben. In diesen nun ungenutzten Räume bauten die beiden Jungunternehmer ihre Druckmaschine auf. Die ersten Jahre arbeiteten sie tagsüber in Offenbach, abends, nachts und am Wochenende kümmerten sie sich um ihr eigenes Geschäft. Eine große Belastung für den jungen Familienvater Manfred Seib. Er hatte schon mit 19 Jahren geheiratet, 1969 war Sohn Steffen, 1974 der zweite Sohn Niclas auf die Welt gekommen.

Dank der Akquise von Horst Trautwein wurden aus null Kunden zu Beginn erst eine Handvoll und schließlich so viele, dass eine Entscheidung gefällt werden musste. Die erfolgte 1977: Die Tätigkeit in Offenbach wurde beendet. Manfred Seib arbeitete für kurze Zeit noch halbe Tage in einer befreundeten Druckerei, die restliche Zeit aber im eigenen Unternehmen.



Es folgten fast zwei Jahrzehnte des Aufschwungs, ablesbar auch an Investitionen in immer leistungsfähigere Druckmaschinen, deren Namen Manfred Seib auch heute noch nennen kann. Eine Heidelberger KORD und eine Heidelberger GTO Favorit Zweifarbenmaschine, die viele Jahre das Schmuckstück des Betriebs sein sollte. Das Unternehmen war in der Zwischenzeit so gefestigt, dass selbst Investitionen in Techniken, die sich an der Schwelle zur digitalen Revolution im grafischen Gewerbe als sehr kurzlebig erweisen sollten, es nicht in Schwierigkeiten brachten. So erwarb man 1980 für einen sechsstelligen DM-Betrag eine brandneue Berthold-Setzmaschine, nur um sie wenige Jahre später wegen des technischen Wandels an ein Offenbacher Museum für einen vierstelligen DM-Betrag wieder abzugeben. Die ersten Apple Macintoshs und das Desktop Publishing sollten den Markt in Folge komplett umwälzen.

Digitalisierung, Wachstum und personelle Änderungen

Heute würde man Uwe Dörflein vielleicht einen Nerd nennen. Der junge Mitarbeiter der Mühlheimer Stadtverwaltung beschäftigte sich in seiner Freizeit mit Computern, war begeistert von den neuen Möglichkeiten, so dass er beschloss, sich selbständig zu machen. Also schlug er Ende der Achtziger in der Druckerei Trautwein & Seib seine Zelte auf. Anfangs betreute er noch seine eigenen Kunden, aber seine Fähigkeiten wurden für die Druckerei schnell so wichtig, dass er bald als Mitinhaber einstieg und dies bis vor kurzem auch noch blieb.



Niclas und Steffen Seib bieten den Kunden weiterhin verlässliche Seib-Qualität.

Anfang der 90er-Jahre wurde die GmbH gegründet, und zwei weitere personelle Entscheidungen wurden getroffen, die für den Fortgang des Unternehmens äußerst wichtig werden sollten: 1993 war Niclas Seib, der seine Ausbildung zum Offsetdrucker bei Kramp & Co abgeschlossen hatte, ins väterliche Unternehmen eingetreten. Und 1996 trennten sich Manfred Seib und Horst Trautwein.

Manfred Seib betrieb das inzwischen aus allen Nähten platzende Unternehmen in der ehemaligen Metzgerei alleine weiter, wobei ihm klar war, dass dies nicht mehr lange gut gehen konnte.

Der Standort Mühlheim mit seiner Lage im Rhein-Main-Gebiet hatte sich als günstig erwiesen. So schaute sich Manfred Seib vor Ort um und wurde Ende 2000 in der Dieselstraße fündig: Ein neues Gebäude passte genau zu seinen Vorstellungen und so zog das ganze Unternehmen mit einer guten Handvoll Mitarbeiter – Sohn Steffen war inzwischen ebenfalls eingestiegen – und allen Maschinen in die neuen Räume.

Es folgte das erfolgreichste Jahrzehnt der Unternehmensgeschichte. Getragen von einer stabilen Kundenstruktur konnten wichtige Investitionen getätigt werden: endlich eine – neue – 5-Farben-Maschine, eine CTP-Anlage, mit der Druckplatten digital erstellt werden, eine Schneidemaschine und eine Broschürenfertigungsstraße: wichtig um die ganze Wertschöpfungskette abzudecken.

Selbstverständlich ist der Erfolg des Unternehmens nicht. Immerhin verschwinden immer mehr Druckereien vom Markt, sei es durch Insolvenz oder durch Fusion. Aber Manfred Seib hat für seinen Erfolg eine Erklärung: „Die strikte Kundenorientierung, denn das heißt auch, höchste Qualität und konsequentes Beschwerde-Management. Schließlich leben wir von unserem guten Ruf, und neue Kunden kommen fast immer auf Empfehlung.“

Manfred Seib kennt auch den angenehmen Nebeneffekt seines guten Rufes: „Unsere Kunden akzeptieren in den meisten Fällen unsere Preise, erstens weil das Preis-Leistungsverhältnis stimmt und zweitens, weil man sich billig letztlich auch leisten können muss. Da werden viele Dinge am Ende zweimal gemacht.“

Und so überstand die Druckerei Seib auch die großen Herausforderungen der heutigen Zeit, etwa den Preisdruck der Online-druckereien, oder wirtschaftliche und finanzielle Krisensituationen: „Die Bankenkrise Ende der Nullerjahre“, erzählt Manfred Seib, „war tatsächlich ein größerer Einschnitt für uns. Durch Insolvenzen und Fusionen gingen uns drei wichtige Kunden verloren. Das war auch für uns nicht so leicht wegzustecken.“

Hier könnte die Geschichte enden, von Manfred Seib, der erfolgreich ein Unternehmen aufgebaut und geführt hat und dieses gut bestellte Haus seinen Söhnen übergibt. Doch am Ende unseres Gesprächs hat er noch eine Überraschung für uns. „Ich bin ja inzwischen 73“, erzählt er, „zurückziehen war nie ein Thema – aber

Endlichkeit schon. Was ist, wenn mir was passiert? Also habe ich meine Jungs damit konfrontiert.“

Doch die hatten andere Pläne. Drucken ja, Selbstständigkeit nein. In den letzten Jahren hatte man immer schon mit anderen Druckereien kooperiert. Das ist sinnvoll, um Kunden das beste Preis-Leistungsverhältnis bieten zu können. Also schlugen Steffen und Niclas einen Zusammenschluss mit einem befreundeten Unternehmen vor, der Druckerei Braun & Sohn in Maintal. „Ich habe zehn Mal geschluckt, aber letztendlich akzeptiert. Die Jungs haben ja recht. Es geht nicht um mich, es geht um sie – und um die Kunden und wie man in Zukunft deren hohe Anforderungen erfüllen kann. Mit dieser Lösung wäre das am besten zu bewältigen.“

So befindet sich die „Druck und Gestaltung Seib GmbH“ derzeit in einer Umbruchphase. Niclas und Steffen kümmern sich auch weiter gemeinsam mit Mitarbeitern der Druckerei Braun & Sohn um die Seib-Kunden in der neuen Betriebsstätte, wo z.B. auch dieses m.agazin, das Sie in Händen halten, entstanden ist.

Der Standort Dieselstraße bleibt vorerst erhalten. Er beherbergt jetzt die Druckvorstufe. Die Produktionsmaschinen wurden zum Teil verkauft oder produzieren noch in einem Teil der alten Räumlichkeiten. Und Manfred Seib macht das, was er immer macht: Er ist jeden Tag in der Dieselstraße und kümmert sich um seine Kunden.

Ein Drucker mit Leib und Seele.

Niclas Seib kümmert sich seit vielen Jahren persönlich um unser m.agazin

Sammler und Jäger

Ein Gespräch mit den Mühlheimer Briefmarkenfreunden über das Sammeln von Briefmarken in Zeiten von E-Mail und WhatsApp

Scrollt man durch den Veranstaltungskalender der Willy-Brandt-Halle – was wir in regelmäßigen Abständen tun – fällt ein monatlich wiederkehrender Termin auf: der Tauschtag der Briefmarkenfreunde Mühlheim. Grund genug für uns, diesen Verein einmal genauer anzuschauen und uns auf das weite Feld der Philatelie zu begeben. Dazu trafen wir uns mit dem Vorsitzenden Christian Boecker und Horst Kreis, seines Zeichens Schatzmeister und Pressesprecher.



Horst Kreis (links) und Christian Boecker

In Deutschland sammeln beinahe zwei Millionen Menschen Briefmarken – vorwiegend Männer. Auch bei den Briefmarkenfreunden ist der Trend zu erkennen, dass die Mitglieder immer älter werden und leider kaum noch mit jungem Nachwuchs zu rechnen ist. Die Mitgliederzahl beträgt aktuell 34, dazu kommen noch drei Fördermitglieder. Das älteste aktive Mitglied, Xaver Federer, ist 91 Jahre alt. Er war bereits bei der Gründung am 2. April 1957 dabei. Die Mitglieder kennen sich schon sehr lange und haben vieles erlebt und gestaltet; das schweißt zusammen.



Stolz ist man auf ein reges Vereinsleben, dessen Basis die Tauschtage sind, die jeden dritten Sonntag im Monat stattfinden. Hier präsentieren die Mitglieder Neuigkeiten ihrer Sammlung. Es wird gezeigt, diskutiert, getauscht und auch mal gehandelt. Gäste, die ihre Sammlungen schätzen lassen oder ihren Nachlass veräußern wollen, sind immer willkommen.

Das Highlight aber ist der Großtauschtag, der jedes Jahr am 3. Oktober in der Willy-Brandt-Halle stattfindet. Diese Veranstaltung wird überregional beworben und von der Stadt Mühlheim unterstützt. Neben Briefmarken bieten Händler und Privatpersonen auch Münzen und Postkarten an. „Hier wird gedealt“, meint Christian Boecker begeistert. Gleichzeitig ist das Event natürlich notwendig, um die Kasse des Vereins zu füllen.

Wichtig für den Zusammenhalt im Verein sind der Ausflug im Sommer sowie die Weihnachtsfeier mit Tombola und Ehrungen. Die Ehegattinnen sind dann auch immer dabei. Das macht die Sache rund und es geht mal nicht nur um Briefmarken.

Boecker selbst war vor rund 15 Jahren durch eine Anzeige auf die Briefmarkenfreunde aufmerksam geworden. Mit Anfang 40 hatte er seine lange unbeachtete Sammlung aus Jugendtagen wieder hervorgeholt und ging „nichtsahnend“, wie er sagt, zu seinem ersten Tauschtag. Kurze Zeit später war er Mitglied, seit 11 Jahren ist er nun Vorsitzender.

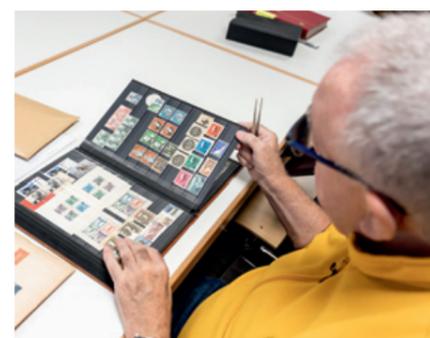
Seine Sammlung konnte er Dank der neu gewonnenen Kontakte inzwischen ergänzen. Aber: im Suchen und Sammeln liegt der besondere Reiz dieses Hobbys. „Eine nicht komplette Sammlung ist viel spannender wie eine komplette“, erklärt Boecker. Er selbst sammelt Eisenbahnmotive – „ich bin ein Eisenbahnkind, mein Vater war bei

der Eisenbahn“ – Sowjetunion seit der Gründung 1923, Tschechoslowakei von 1918 bis 1938 und ab 1945 bis zu deren Ende 1992.

Eine ganz andere Sammlung kann Horst Kreis auflegen. Er sammelt Marken-Heftchen, die manch einer sicher noch aus vergangenen Zeiten kennt. Herr Kreis ist auch ein Experte für Fälschungen, er hat ein gutes Auge dafür und ist gerne beratend unterwegs.

Der Verein hat auch Mitglieder, die der Motiv-Gruppe IMOS – Internationale Motiv-Gruppen Olympiaden und Sport – angehören. Hier handelt es sich um eine Arbeitsgemeinschaft, die sich auf internationaler Ebene begegnet.

Anhand seiner Sammlungen erklärt uns Christian Boecker den Unterschied zwischen abgeschlossenen und offenen Sammlungen. Erstere bilden ein bestimmtes Land und einen bestimmten und abgeschlossenen Zeitraum ab und sind irgendwann komplett. Bei offenen Sammlungen – wie der mit den Eisenbahnen – kommen immer wieder neue Motive hinzu. Auch beim Sammelgebiet „Bundesrepublik“ kommen immer wieder neue Marken hinzu. Fast 3.800 verschiedene Briefmarken sind es mittlerweile seit der Gründung der BRD im Jahre 1949!



Beliebte Themen von offenen Sammlungen sind Sport, besonders Olympische Spiele, Blumen oder Tiere, es können aber auch berühmte Persönlichkeiten oder etwa Dinosaurier sein. Die Motive sind oft kleine Kunstwerke und grafische Meisterleistungen.

Das Bundesfinanzministerium entscheidet nach Beratung und Mitwirkung zweier unabhängiger Gremien über die Ausgaben in einem Jahr. Über einen längeren Zeitraum betrachtet sind Briefmarken auch Zeitzeugen und bilden politische und gesellschaftliche Themen und Tendenzen ab. In Christian Boeckers neuer Litauen-Sammlung beispielweise beweist die Motivik die Unabhängigkeit von der ehemaligen Sowjetunion. Man findet nun auch Ausgaben zu Freiheitskämpfern, Unabhängigkeits-

bestrebungen und sogar religiöse Motive, was in der UdSSR vorher nicht möglich war. Umgekehrt ist zu erkennen, dass russische Marken seit geraumer Zeit mehr nationalistische und militärische Motive zeigen.

Und wie steht es um den materiellen Wert einer Briefmarkensammlung? Viele Sammlungen wurden in den letzten Jahren vererbt, und die Erben können oft nicht einschätzen, ob diese noch einen Wert haben und wenn, welchen.

„Meist deutlich weniger, als man glaubt. Gerade die beliebten Deutschland-Sammlungen bringen nur noch vielleicht 10 bis 15 Prozent des aufgedruckten Markenwerts“, meint Christian Boecker. „In den 70er Jahren haben viele Händler den Sammlern eingeredet, dass sich mit Briefmarken Werte schaffen lassen“, ergänzt Horst Kreis, „aber gut Kasse gemacht haben nur die Händler selbst.“

Wer sicher gehen will, kann sich gerne bei Christian Boecker oder Horst Kreis melden oder gleich mit seiner Sammlung zu den Tauschtagen kommen und sich kostenlos beraten lassen.

Und vielleicht findet sich in der Sammlung ja doch eine „Blaue Mauritius“. Besuchen Sie die Briefmarkenfreunde doch mal auf deren Homepage

www.briefmarkenfreunde-muehlheim.de

Ohrenlicht

Ein Besuch bei den Märchenerzählerinnen Heide Gensheimer und Waltraut Spahn.

Heide Gensheimer schlägt leicht an ihre Klangschale. Ein sanfter Gong ertönt. Sie schließt die Augen, atmet ruhig. Sekunden vergehen, im Publikum wird es still. Mit ruhiger Stimme beginnt die Erzählerin ...

„Zur Winterszeit, als einmal ein tiefer Schnee lag, musste ein armer Junge hinausgehen und Holz auf einem Schlitten holen ...“

Schon mit dem ersten Satz entfaltet der Vortrag seine Wirkung. Die Zuhörer sind berührt, vom Klang und der Melodie der Stimme, aber auch durch den formelhaften und altertümlichen Satzbau der Geschichte, der Ältere an ihre Kindheit erinnern mag und Jüngere in eine neue Erlebniswelt zieht.

Wir haben uns mit Waltraut Spahn und Heide Gensheimer getroffen, um uns gemeinsam auf die Spuren der Geschichte des Märchenerzählens zu begeben.

Ein Märchen ist, wie der Name sagt, eine „kleine Mär“, eine kleine Erzählung oder Botschaft vom „anderen Leben“. Vielleicht den schönsten Namen für Märchen haben einige Völker Sibiriens: Sie sprechen vom „Ohrenlicht“, von dem Licht, das über die Ohren aufgeht! Es ist Poesie, Kunst. Erzählkunst.

Heide Gensheimer ist gelernte Krankenschwester und kam nach verschiedenen Stationen in Süddeutschland, der Schweiz und Österreich 1972 „der Liebe wegen“ nach Mühlheim und arbeitete hier in ihrem

Beruf weiter. Mitte der 70er-Jahre kamen erst eine Tochter, dann ein Sohn zur Welt, und Heide Gensheimer legte eine Familienpause ein. In dieser Zeit begann sie mit Theaterspielen und gab ehrenamtlich Vorlesestunden in der katholischen Bücherei St. Markus in Mühlheim.

Später arbeitete sie bis zum Renteneintritt im Haus Jona im Pflegedienst.

Seit 2000 ist sie Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft (EMG) und besuchte immer wieder Seminare in ganz Deutschland. Heide Gensheimer ist regelmäßig in der Region als Märchenerzählerin unterwegs, und so begab es sich, dass 2013 Waltraut Spahn bei einer Veranstaltung der Hospizgemeinschaft in Lämmerspiel eine ihrer Zuhörerinnen war.



Waltraut Spahn (links) und Heide Gensheimer: Märchenerzählerinnen aus Leidenschaft



Waltraut Spahn tritt mehrheitlich in Kindergärten und Schulen auf und benutzt gerne Requisiten. Erzählt sie Kindern z.B. den „süßen Brei“, hat sie dazu passend einen Topf mit Hirse dabei. Sie liebt es auch, ihren vier Enkelkindern Märchen zu erzählen.

Dass die Märchen textgetreu erzählt werden – und nicht vorgelesen – erfordert eine besondere Vorbereitung. „Die Märchen suchen uns aus“, meint Heide Gensheimer auf die Frage nach der Auswahl der Geschichten. Dann müssen sie erarbeitet werden. Das dauert gut und gerne einen Monat, bis alles sitzt. Bei einem Repertoire von ungefähr 100 Märchen ein beträchtlicher zeitlicher Aufwand.

Waltraut Spahns Geschichte ist der von Heide Gensheimer recht ähnlich: Auch sie kam aus privaten Gründen Mitte der 70er-Jahre nach Mühlheim und arbeitete viele Jahre als Krankenschwester im Sana-Klinikum. Zu den Märchen kam sie über einen Vortrag zum Thema „Märchen als Heilung“, fand Gefallen an diesem Thema, trat dem Hanauer Märchenkreis bei und begann, selbst Märchen zu erzählen.

Hanau ist die Brüder-Grimm-Stadt und der Märchenkreis pflegt das Vermächtnis von Wilhelm und Jacob Grimm. In der Stadt sind 11 Figuren aus den Märchen aufgestellt. Der Märchenkreis wandert an ausgewählten Sonntagen diese Standpunkte an und erzählt dort die dazugehörigen Märchen.

Die beiden Frauen freundeten sich an und Heide Gensheimer wurde ebenfalls Mitglied im Hanauer Märchenkreis. Nicht lange später hatten sie ihren ersten gemeinsamen Auftritt in der Gärtnerei Warmuth.

Bei diesen gemeinsamen Veranstaltungen erzählt jede ihre eigenen Märchen. Denn jede hat ihr eigenes Repertoire und ihren eigenen Stil. Heide Gensheimer erzählt hauptsächlich die überlieferten Märchen der Brüder Grimm und tradierte Volksmärchen und vertraut ganz ihrer Stimme und ihrem Ausdruck.

Gebucht werden sie von Kindergärten, Altenheimen, Büchereien, sie gehen aber auch in psychiatrische Einrichtungen, in Hospize und Palliativstationen, Bereiche, die den beiden durch ihre früheren Berufe nicht fremd sind. Dabei passen sie die Auswahl der Geschichten auf die jeweiligen Zuhörer an.

Die heilende oder therapeutische Wirkung von Märchen kommt nicht von ungefähr, handelt es sich doch eigentlich um Geschichten von Erlebnissen und Begegnungen, die sich über das Erzählen und Weitererzählen durch die Zeit getragen haben. So kann man sie durchaus als eine „Sammlung archetypischer menschlicher Erfahrungen“ sehen. Es sind eine Art lehrreiche Hoffnungsgeschichten, in der sich am Ende stets alles zum Guten wendet und



vom Helden Ängste, Probleme, Sorgen überwunden werden. Abendländische Märchenhelden werden meistens gefordert und müssen auf eine bestimmte Situation mit einer Handlung reagieren. Diese kostet sie Mut, Kraft, sie brauchen Geschick oder auch List, und sie lässt oftmals ihre Fähigkeiten neu aufblühen. Orientalische Märchen hingegen lehren eher Akzeptanz und Verständnis.

Märchen können bildhaft hoffnungsvolle Lösungen und Wege aus verzwickten Situationen, Wünschen und Träumen vermitteln.

Märchen sind Kulturgut. Auf Antrag der europäischen Märchengesellschaft wurde das Märchenerzählen 2016 durch die Deutsche UNESCO-Kommission in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

Waltraut Spahn und Heide Gensheimer sind nicht nur gut gebucht, sondern sogar ausgezeichnet. Heide Gensheimer gewann 2019 bei den Kassel-Niederzwehener Märchentagen den „Baum der Weisheit“, den Preis für die beste Märchenerzählerin.

Wer nun Lust bekommen hat und die beiden sehen und vor allem hören will, kann dies noch bis 14. Januar im Frankfurter Palmengarten tun. Dort treten sie im Rahmen der „Winterlichter“ an einigen Abenden von 17 bis 20 Uhr auf.

Der amerikanische Traum kommt aus Afghanistan

Die unglaubliche Geschichte des Ramish Sharify

Er arbeitet schon, wenn andere noch schlafen, hatte zeitweise drei Jobs gleichzeitig und hat dazu auch noch studiert. Er hat Hot Dogs im Frankfurter Fußballstadion verkauft, Safran und afghanische Kleider im Internet, er hat Elektrogeräte zusammgebaut und als Kellner und in einem Kiosk gejobbt.

Er kommt aus einer großen Familie, die in Mühlheim lebt. Er wollte immer etwas aus sich machen und hat nie aufgehört, es zu versuchen.

Er heißt Ramish Sharify, ist heute Pächter von zwei Bäckerei-Filialen mit 20 Angestellten. Und er ist das, was man als deutsch-afghanische Version des amerikanischen Traums bezeichnen könnte, oder wahlweise einen Glücksfall für gelungene Integration.

Ramish Sharify ist seit achteinhalb Jahren in Deutschland, hat auch länger in Mühlheim gelebt, bei seiner Familie, bevor sein Berufsweg mit unglaublich vielen Windungen und Zufällen, vor allem aber der unglaublichen Ausdauer und Entschlossenheit von Ramish, begann eine Karriere zu werden. Denn darunter wollte er es nicht machen. Eines war für ihn von Anfang an klar:

„Ich bin jetzt jung. Ich möchte jetzt was aus mir machen. Chancen gibt es genug.“

Diese Einstellung hatte Ramish so schon in Afghanistan gehabt, wo sein Vater mit einem bescheidenen Einkommen aber anspruchsvollen Wertvorstellungen wie persönlicher Integrität, Nächstenliebe und Loyalität seine Familie ernährt hatte. Ramish hatte nie aufgehört, daran zu glauben, dass er einmal beides schaffen könnte: ein guter Mensch zu sein und erfolgreich.

Er hatte sich in einem Betrieb in Neu-Isenburg zum Elektroniker für Geräte und Systeme ausbilden lassen und ist dort dann auch gleich nach seiner Ausbildung übernommen worden.

Aber da er immer schon selbständig sein wollte, hat ihm das nicht genügt. Und so hat er in den letzten Jahren jeden Stein umgedreht, um zu sehen, was am Ende sein Weg zum Erfolg werden könnte.

Erfolgsrezept Bäckerei

Der Erfolg kam dann eher ungeplant und auch wieder mit einigen Umwegen über einen Freund, der eine Bäckerei aufmachen wollte. Das war eine Idee, die auch Ramish gefiel, und so bewarben sich die beiden bei der Bäckerei Eifler als Verkaufsleiter. Nach einem schnellen Terminangebot konnten sie sich dann dort vorstellen.

Die Ansage war klar: „Du kannst hier gut verdienen, musst aber richtig arbeiten.“ Die beiden bekamen eine Woche für ihre Entscheidung.

In dieser Woche kam Ramish zu folgendem Ergebnis: „Wenn, dann mach ich das alleine.“ Was, wie sich herausstellen sollte, kein Problem war, denn sein Freund hatte sich bereits gegen die Bäckerei entschieden.

Der nächste Schritt war ein Termin zum Probearbeiten in einer der Bäckereifilialen in Fechenheim. Klang einfach, war aber dadurch, dass Ramish zwar einen Führer-



schein, aber kein Auto hatte, nicht unproblematisch.

An dieser Stelle kam, wie öfter in seinem Leben, das umfassende und auch äußerst zuverlässige Netzwerk von Ramish ins Spiel – in Gestalt seines türkischen Freundes Ayhan Cefci. Der fuhr Ramish zum Probearbeiten und brachte ihn auch wieder nach Hause.

Nachdem er dann zwei, drei Monate nichts mehr von der Bäckerei gehört hatte, kam die Anfrage nach einem weiteren Tag Probearbeit. Dafür musste er nach Obertshausen. Wieder mit Ayhan Cefci. Dann ging alles ziemlich schnell: Nach einem weiteren Gespräch und einem weiteren Monat war Ramish Pächter der Eifler-Filiale in Rosbach.



Ramish Sharify und sein Team in der Mühlheimer Filiale. Rechts außen die Schwestern Storai und Tamana, Bruder Tamim, dazwischen Mutter Aatufa



Hasina

Wer sich über weitere Geschichten von Flüchtlingen informieren möchte, dem empfehlen wir das Buch von Katrin Schander und Anni Wald von 2017. Sie porträtieren darin unter anderem auch Hasina, die Ramish in der Bäckerei in Mühlheim zur Seite steht, und deren Familie.



Das Buch ist erhältlich im Mühlheimer Buchladen zum Preis von 16,90 Euro

„Es lohnt sich“

Auch als am 1. Mai 2022 der Startschuss für seine Karriere als selbständiger Pächter einer Bäckereifiliale fiel, konnte sich Ramish wieder auf sein Netzwerk verlassen. Seine Mutter half vor Ort in der Bäckerei, die Brötchen zu belegen, dazu waren noch zwei seiner Brüder mitgekommen und auch seine Bekannte Hasina aus Mühlheim war mit dabei.

Es dauerte harte sechs Monate, bis er sich in das Kassensystem eingearbeitet und auch alle anderen Abläufe kennengelernt und verstanden hatte.

Eine Zeit lang hatten ihn vor allen an den Wochenenden seine Brüder Nooman und Tamim unterstützt, dann gelang es ihm, seine ersten eigenen Mitarbeiter einzustellen.

Als er im Mai angefangen hatte, war die Filiale gerade zwei Monate alt und hatte unter der vorherigen Geschäftsführung ca. 11.000 Kunden im Monat. Heute besuchen 20.000 Kunden monatlich die Filiale von Ramish – und nicht nur diese.

Denn nachdem er schließlich in Rosbach eine Wohnung gefunden hatte, rief die Firma Eifler erneut bei ihm an: Die Filiale in der Mühlheimer Tegut-Niederlassung

war frei geworden. Ramish hatte genau zwei Tage Zeit für eine Entscheidung.

Nachdem er die Filiale in einer dreimonatigen Probezeit getestet hatte, ist sie seit 1. April 2023 seine Eifler-Filiale Nr. 2.

Danach hatte Ramish sofort über Social Media Mitarbeiter gesucht, ein Thema, das ihn bei seinen beiden Filialen sehr beschäftigt, und gleich auch 15 Bewerber auf Facebook gefunden. Ansonsten hat er in der Mühlheimer Filiale seine Mutter, einen seiner Brüder und auch Hasina fest angestellt. Eine Assistentin/Stellvertreterin der Geschäftsleitung, Ilknur Odabas, unterstützt ihn mittlerweile. Ohne sie wäre das Ganze für ihn kaum zu schaffen.

Ramish Sharify hat damit in den letzten zwei Jahren eine Entwicklung hingelegt, wie man sie nicht alle Tage sieht.

„Es lohnt sich, viel zu arbeiten und es lohnt sich, zu wachsen“, sagt er zu seinem Kurs, mit dem er noch lange nicht zu Ende ist. Und wenn man ihn fragt, was er überhaupt noch für Ziele hat, antwortet er wie aus der Pistole geschossen: „Größer werden, natürlich.“

Zwei Neue

Und wieder freuen wir uns über zwei neue Gesichter bei den Stadtwerken:
Jan Rora und Adnan Tukic.



Jan Rora

Jan ist 16 Jahre alt und wohnt in Lämmerspiel. Mühlheim, sagt er, war schon immer seine Heimatstadt, mit der er auch ein Stück weit Kindheitserlebnisse verbindet.

Er ist seit dem 1. September 2023 Auszubildender zum Elektroniker für Betriebstechnik bei den Stadtwerken.

Das Berufsbild des Elektrikers umfasst einen vielfältigen und abwechslungsreichen Bereich: Vom Reparieren der Straßenbeleuchtung bis zum Anschluss komplett neuer Trafostationen ist so gut wie alles, was mit Elektronik zu tun hat, dabei.

Bei den Stadtwerken gefällt es Jan sehr gut, er mag die Kollegen und generell die angenehme Arbeitsatmosphäre in seiner Abteilung.

Vor seiner Ausbildung war Jan bis zur 10. Klasse auf dem Gymnasium in Mühlheim und ist dann mit seinem Realschulabschluss zu den Stadtwerken gekommen.

Außerhalb der Stadtwerke spielt Jan seit zehn Jahren Gitarre und macht in seiner Freizeit nebenbei noch Bild- und Videobearbeitung.



Adnan Tukic

Adnan ist 19 Jahre alt, wohnt seit sieben Jahren in Mühlheim. Er fühlt sich hier wohl und lernt nicht zuletzt durch seine Tätigkeit bei den Stadtwerken fast jede Ecke in Mühlheim kennen, wie er sagt.

Von August 2021 bis Juni 2022 war er bereits im Rahmen seines Praktikums für die Fachoberschule bei uns tätig. Seit dem 1. September 2023 ist er jetzt wieder dabei, diesmal als Dualstudent im Fach Elektrotechnik.

Seine Aufgabengebiete:

- regelmäßige Kontrolle, Wartung und Pflege von Trafostationen
- Überprüfung, Reparatur oder Austausch von Leuchtmitteln für die Straßenbeleuchtung
- Lokalisierung möglicher Schwachstellen im Stromnetz
- Verlegung von Leitungen für Hausanschlüsse
- Austausch von Verteilerschränken

Die Arbeit macht ihm Spaß, weil die verschiedenen Tätigkeiten so abwechslungsreich sind. Auch er findet den Zusammenhalt in der Firma außergewöhnlich und freut sich, wenn die Kollegen ihn mit Ratschlägen und eigenen Erfahrungen versorgen.

In seiner Freizeit trifft er sich oft mit seinen Freunden, gerne zum Grillen. Sofern er Zeit findet, wird diese in Sport investiert. In 90% der Fälle ist er dann im Fitnessstudio und ab und zu legt er auch eine Runde Waldlauf ein.

Zähler selbst ablesen: so einfach geht's

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.

Zahl zum Quartal

956

Stromzähler-Ummeldungen haben uns 2023 erreicht*

Das heißt: So viele Menschen oder Familien sind in diesem Jahr neu nach Mühlheim gekommen oder innerhalb unserer Stadt umgezogen.

*Stand 05.12.2023



Stadtwerke-Spende an den Lebensladen Mühlheim

Der Mühlheimer Lebensladen ist ein Projekt der Evangelischen Friedensgemeinde Mühlheim und Dietesheim. Hilfsbedürftige Menschen können sich hier für nur 1 Euro Lebensmittel ihrer Wahl zusammenstellen. Diese Lebensmittel werden von Supermärkten und anderen Geschäften der Umgebung gespendet, von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern abgeholt und in den Lebensladen gebracht. Von dort gehen sie dann an die Bedürftigen. Ziel des Projektes ist, neben der Versorgung mit Lebensmitteln, auch die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Not von Menschen in Mühlheim. Diese Ziele haben die Stadtwerke Mühlheim mit einer Spende unterstützt.

Es handelt sich dabei um die kompletten Einnahmen des diesjährigen Wasserturm-Festes in Höhe von 450 Euro, die in Form von verschiedenen Hygieneartikeln an den Lebensladen übergeben wurden.



FEBIS: Fördergelder für Modernisierer

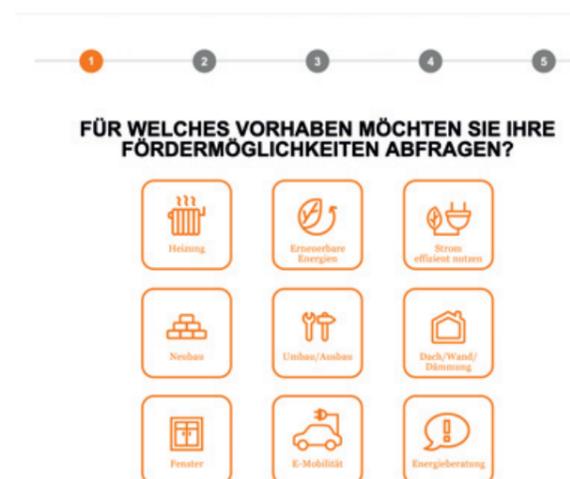
Neu auf unserer Website ist das Angebot der FEBIS Service GmbH, die sich um die Auswahl und Beantragung von Fördermitteln für die Modernisierung von Gebäuden im Sinne der Reduktion von CO₂-Emissionen kümmert. Ein Angebot, das in der derzeitigen Situation von größter Aktualität ist.

Denn sich ständig ändernde Richtlinien, technische Mindestanforderungen und ganz generell die Auswahl der förderfähigen Projekte und Produkte, sind für Laien längst nicht mehr ohne Hilfe zu beurteilen.

Als Fördermittel-Spezialist und unser Beratungspartner bietet die FEBIS hier vor allem eines: Handlungssicherheit durch Information. Mit ihrer langjährigen Erfahrung in der Beratung von Hauseigentümern und Bauherren, der Wohnungswirtschaft sowie Kommunen und Gewerbe ist sie der ideale Ansprechpartner für alle.

Auf der Stadtwerke-Website finden Sie unter www.stadtwerke-muehlheim.de/de/Service/Foerderauskunft/

ein Schritt-für-Schritt-Tool von FEBIS, mit dem Sie nach geeigneten Fördermöglichkeiten für Ihr Investitionsvorhaben suchen können. Das heißt für Sie neben mehr Planungssicherheit in der Regel auch weniger finanziellen Aufwand durch die qualifizierte Beratung über die aktuellen Fördermöglichkeiten für die Modernisierung Ihres Gebäudes.



Mehr Licht!

Sonne, Mond und LEDs



Foto: iStockphoto.com/wmaster890

Die Adventszeit mit den weihnachtlichen Lichterfesten nehmen wir zum Anlass, ein paar Gedanken zum Thema „Licht“ in Zeilen zu gießen. Licht gibt es in der Natur ja schon seit ewigen Zeiten. Das reicht vom gleißenden Licht unserer Sonne und dem kalten Mondlicht am nächtlichen Firmament bis hin zu den Fixsternen in vielen Lichtjahren Entfernung.

Irrlichter gibt es nicht

bleiben wir aber erst einmal im Nahbereich, der ist spannend genug. In der Natur gibt es unzählige Phänomene wie fluoreszierende Mineralien oder biolumineszente Tiere und Pflanzen, die durch chemische, physikalische und biologische Prozesse Licht erzeugen, es reflektieren oder auf Licht ihrerseits mit Leuchten reagieren. Als Beispiele seien hier nur die Glühwürmchen genannt, Leuchtkäfer, deren gelblich-grünes Neonflimmern in lauen Sommernächten von uns Menschen irrtümlich für Irrlichter gehalten wird, von ihresgleichen aber korrekterweise für sexuelle Kommunikationssignale. Die Fortpflanzung mal wieder.

Manch einer hat vielleicht auch schon das sogenannte Meeresleuchten gesehen, wenn große Ansammlungen bestimmter Mikroorganismen im Wasser den Schein erwecken, das Meer selbst würde funkeln und glitzern. Beim mitternächtlichen Bad in einer seichten Bucht im Mittelmeer so etwas erlebt zu haben – unvergesslich!

Andere Mikroorganismen leben in der Tiefsee in Symbiose mit den Anglerfischen, die nicht nur so aussehen als trügen sie eine

Laterne vor sich her. Auch eine Kapriole der Evolution – mit Hilfe des Lichts einer dank besonderer Bakterien leuchtenden Laterne locken die Anglerfische ihre Beute an, ganz so wie die Fischerboote auf der Oberfläche des Meeres.

Auch faszinierende, oft weithin sichtbare Lichterscheinungen sind die legendären Polarlichter, Aurora borealis auf der Nordhalbkugel, Aurora australis auf der Südhalbkugel der Erde. Sie entstehen durch magnetische Wechselwirkungen elektrisch geladener Sonnenwind-Teilchen mit Stick- und Sauerstoffatomen weit oben in der Erdatmosphäre. Für genauere Erklärungen fragen Sie am besten den Astrophysiker Ihres Vertrauens.

Licht lacht

Licht ist Leben, und die ganze Wunderwelt der Natur lässt sich verkürzt im System der Photosynthese darstellen: Das Sonnenlicht regt diesen Prozess in Pflanzen und manchen Bakterien an, die unter Mithilfe von Wasser und CO₂ daraus Sauerstoff und Glucose „herstellen“ – unsere Atemluft und energiereiches Grünfutter zum Anstupsen der Nahrungskette.

Vor allem aber wärmt das Sonnenlicht. Es hat heilende Kräfte und zaubert uns schon am frühen Morgen gerne ein Lächeln auf die Lippen. Kein Wunder, dass schon die Kleinsten gerne die Sonne am Himmel mit Strahlen malen und mit einem lachenden Gesicht – Punkt, Punkt, Komma, Strich. Daraus entstanden vielleicht die ersten Smileys und die unzähligen Emojis, die heute unsere digitalisierte Welt bevölkern.

Aber das Licht hat auch seine dunkle Seite. Da gibt es die UV-Strahlen, die uns gerne mal zum Hummer machen, farblich gesprochen, oder sie lassen Strandspielzeug, Badetücher und Autolacke ausbleichen. Und es gibt zu viel Sonne, zu viel Wärme: Hitze. Aber dafür gibt es ja Klimaanlage. Und Eisalons.

Technische High-Lights

Die Initialzündung, das erste Highlight war der Griff des unbekanntesten Steinzeitmenschen zu dem Ast, der nur an einem Ende brannte. Die Fackel war erfunden! Und damit gleichzeitig die erste mobile Lichtquelle – light to go!

Danach ging es Schlag auf Schlag, alles wurde auf Brennbarkeit getestet, auf Essbarkeit, auf Leuchtkraft. Kiefernharz, Bienenwachs, trockenes Geäst – Öl. Pflanzenöl, „Steinöl“ (Petroleum), Öllämpchen, kleine Lichter in der Nacht.

So führte eins zum andern, mit Hilfe von Konstruktionen aus Glas und Spiegeln wurden sogar Leuchtfeuer für die vorchristliche Seefahrt und später die Bühnenbeleuchtung für Shakespeare & Co. erfunden.

Jahrtausendlang trug der Mensch immer Feuersteine mit sich oder hütete ewige Flammen in Küchen und Kirchen, wenn er es nach Belieben warm und hell haben wollte. Erst mit der Nutzbarmachung der Elektrizität und den Eigenschaften bestimmter Stoffe wie Oxidgewebe, Bambus- oder Wolframfäden, die im Vakuum von Glaskörpern durch Strom oder auch Gas zum Leuchten gebracht wurden, flutschte

nach dem Zeitalter der Aufklärung (tschüss, finsternes Mittelalter!) auch das Licht in die Neuzeit.

Neben den in Deutschland erfundenen Glühstrümpfen in Gaslampen und Straßenlaternen waren es vor allem die Glühlampen in Birnenform aus der Erfinderfabrik von Thomas Alva Edison in den USA, die für über 100 Jahre die Standards in der Beleuchtungsindustrie setzen sollten. Ihr Nachteil: der geringe Wirkungsgrad: Die eingesetzte Energie wurde vor allem in Wärme umgesetzt und nur zu einem geringen Teil in Licht.

Im Zuge des zunehmenden Spar-, Energie-, Umwelt- und Klimabewusstseins suchte man nach Alternativen, nach „kälteren“ Leuchtmitteln mit einer höheren Lichtausbeute – und fand sie in Neonröhren, Halogen- und Energiesparlampen, Xenon-Scheinwerfern und den heute allgegenwärtigen LED-Leuchten.

LEDs (Licht emittierende Dioden) sind kleine elektronische Bauteile, die erst vor rund 60 Jahren entwickelt wurden und seither durch eine rasante Karriere beeindruckten. Erste Anwendungen waren kleine Signallämpchen. Heute, mit bis zu 1.000-facher Leuchtkraft, findet man sie in Autoscheinwerfern, Flutlichtanlagen – und in der Mühlheimer Straßenbeleuchtung, wo sie viel Energie einsparen und durch ihre gerichteten Lichtkegel weniger Insekten anlocken. Und im Haushalt haben sie als Leuchtmittel dem Stromfresser Glühbirne schon lange den Rang abgelauten.

Licht in Zeit und Raum

Ein Lichtjahr, ein Lichttag, eine Lichtsekunde, das sind nicht etwa Zeitabschnitte, sondern Längenmaße. Ein Lichtjahr bezeichnet die Strecke, die „das Licht“ in einem Jahr zurücklegt, wenn es nicht gebremst wird, durch Staubpartikel oder Weltraumschrott. Gemessen wird diese Entfernung – theoretisch – im Vakuum, also im luftleeren (Welt-)Raum. Aber das führt jetzt zu weit.

Ein Lichtjahr entspricht einer Entfernung von 8,5 Billionen km. Unvorstellbar! Also stellen wir uns eine Lichtsekunde vor. Das geht: 300.000 km – die mittlere Entfernung von hier zum Mond, ganz grob.

Liebe Leserinnen und Leser unseres m.agazin,

nun steht tatsächlich das Weihnachtsfest vor der Tür. Eben haben wir doch noch die warmen Sonnenstrahlen genossen und jetzt ist es richtig ungemütlich und kalt. Ein Schmorgericht aus dem Ofen kommt da genau richtig. Heute mache ich Ihnen mit einem Lieblingsessen der Deutschen den Mund wässrig. Ein rheinischer Sauerbraten mit sämiger, süß-saurer Soße und butterartigem Fleisch schmeckt einfach himmlisch lecker. Mit Kartoffelklößen und Rotkraut ein wirkliches Festessen, perfekt für die kalte Jahreszeit.



Rheinischer Sauerbraten

Marinade:

400 g Möhren
250 g Lauch
400 g Knollensellerie
2 mittelgroße Zwiebeln
10 Wacholderbeeren
5 Gewürznelken
6 Pimentkörner
10 schwarze Pfefferkörner
2 EL Senfkörner
5 getrocknete Lorbeerblätter
2 EL Zucker
750 ml Rotwein
30 ml Essigessenz
300 ml Wasser
2 EL Salz

Braten:

1,2–1,5 kg Rinderbraten aus der Schulter
3–4 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark (gehäuft)
120 g Soßen-Lebkuchen
100 g Sultaninen
2 EL Rübenkraut (Grafschafter Goldsaft)
1–2 EL Johannisbeergelee
Salz und Pfeffer
Fleischbrühe bei Bedarf

Das Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Gewürze für die Marinade leicht zerstoßen und mit Salz, Zucker, dem Wasser, dem Rotwein, der Essigessenz und dem Gemüse in einem passenden Bräter

oder Topf kurz aufkochen. Den Sud vollständig erkalten lassen. Den Rinderbraten in den Sud legen und im Kühlschrank oder einem kalten Ort 3 bis 4 Tage marinieren lassen.

Nach dieser Zeit das Fleisch aus dem Sud nehmen und mit Küchenkrepp gut abtrocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter mit Butterschmalz scharf von allen Seiten anbraten.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, das Gemüse und die Gewürze aus der Marinade zusammen mit dem Tomatenmark in den Bräter geben und ebenfalls anbraten. Mit der Marinade nach und nach ablöschen und reduzieren, damit die Soße ausreichend Farbe bekommt.

Das Fleisch nun wieder zurück in den Bräter geben, die Soßen-Lebkuchen hineinbröseln, 2 EL Rosinen, das Rübenkraut und das Johannisbeergelee ebenfalls in den Bräter geben. Deckel auflegen und den Sauerbraten bei 135 Grad Heißluft ca. 3,5 Stunden in den Backofen stellen.

Nach der Garzeit das Fleisch aus der Soße nehmen, im Backofen warmhalten, die Soße mit dem Gemüse in einen Topf absieben, die Flüssigkeit mit etwas Gemüse zurück in den Bräter geben, pürieren und anschließend mit den restlichen Rosinen kurz aufkochen lassen. Sollte die Soße zu dick geraten sein, etwas Fleischbrühe angießen. Den Sauerbraten quer zur Faser in Scheiben schneiden und mit reichlich Soße bedecken und servieren.

Guten Appetit und ein schönes Weihnachtsfest!

Kreuzworträtsel

Sternbild	Art von Arbeitsstelle altröm. Kaiser	Schlachtfett vom Rind	Fragewort Trinkgefäß	Ort in Tirol Europ. Fußballverband (Abk.)	Stadtteil von München	niederträchtig, böse	Ablativ (Abk.) altnord. Horn	Parfümflasche Kosmos	Hauptstadt Tibets
Programmgestalter für Touristen					rundes Massagegerät nicht rechts				
	1	Kontaktplättchen Eigennamen von Neapel				islamischer Geistlicher Vulkanöffnung		5	
nord. Hirsch eh. dt. Fußballer (Torsten)			6	Backware aus Hefe- oder Sauerteig	Bienenzüchter Herrscherwohnsitz			Landeskriminalamt Autoz. für Slowenien	
			Verkehrsmittel (Abk.) spaßige Äußerung			Papierzählmaß Fondskosten (Abk.)	13	Autokennzeichen v. Osnabrück Papagei	
spanischer Rotwein	Gabe an die Gottheit griech. Berg			Kohlenwasserstoff dt. Schauspielerin			Gemeinde bei Meran Kohleprodukt		
Computersprache Bildungsinst. (Abk.)		4	Druckverfahren Zufluss der Wolga		3		Fußballtreffer frz. Komponist †		Wollschnitt beim Schaf Heilbehandlung
		Südos-asiat kl. Gestell als Leiter			beängstigendes Schlaf-erlebnis Vortrag Folge, Reihe			Zweig Gericht aus rohem Fisch	
Spitzenkünstler	Datenspeicher (Kzw.) tiefe Betrüb- nis		11	eh. äthiop. Fürstentitel subtrop. Pflanze		Stadt am N'rhein niederr. Königin	9	Internet- Kennung Normalmaßstab	
		niederl. Stadt Hauptbetriebszeit					Fleisch- sud, Knochen- sud		15
Hafenstadt in Mittelitalien	Raumstation deutscher Buchstabe			schlechter Trunk Erdtrabant		2		starrköpfig Koralleninsel	
			Harzart dt. Physiko- chemiker †			16	Wüste in Nordafrika Geräte- bedienteil	12	
britischer Künstler † (Sir Peter) Spaß, Ulk	10			Begriff im Pferdesport modischer Holzschuh					einen Mundvoll, Happen
		altröm. Dichter Handziehwagen	17		Pommeszutat (Kzw.) Randverstärkung		7	jap. Kimonogürtel kleine Marderart	
sportl. Höchstleistung				Evan-gelium Weintrauben- ernte			Strich Anis- schnaps		
befreud (Abk.)	poetisch: Nadelwald et cetera (Abk.)			Hauptstadt von Togo Handlungs- weise		großartig Strom in Asien		Alter (eng- lisch)	Schweizer Radio und Fernsehen (Abk.)
		schmale Brücke Infrarot (Abk.)			Gott (frz.) Tischtennis (Abk.)			russische Nachrichtenagentur (Abk.)	
erdbraune Farbe	kultischer Brauch			Kommunikations- gerät (Abk.)			Teil der Uhr		8
	14		masse- loses Elementar- teilchen					Speise- würze	

2425710

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

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

1. Preis

Ein Gutschein im Wert von 75 Euro für das Café Kinnel
Gerhart-Hauptmann-Straße 54, Mühlheim

2. Preis

Ein Gutschein im Wert von 50 Euro für den Mühlheimer Buchladen
Bahnhofstraße 17–19, Mühlheim

3. Preis

Ein Gutschein im Wert von 25 Euro für das Kaffeehaus M
Alter Frankfurter Weg 80, Mühlheim

Bitte senden Sie das Lösungswort per Post oder E-Mail an:

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

Einsendeschluss ist der 19. Januar 2024.

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