

IN KÜRZE

Wie wird die Bahnhofstraße?

MÜHLHEIM • Was sich aus der Bahnhofstraße machen ließe, ist schon lange Thema und ein Lieblingsaufreger der Politik. Jetzt werden erste Umgestaltungspläne konkret. Mühlheims Sozialdemokraten laden deshalb für Freitag, 14. Juni, 19 Uhr, zu einem Vor-Ort-Termin ins „Grand Whisky“ (Bahnhofstraße 35) ein, um dem Volk aufs Maul zu schauen. Thema wird die Umgestaltung auch schon beim Informationsstand sein, den die SPD am morgigen Donnerstag, 6. Juni, auf dem Mühlheimer Wochenmarkt aufbaut. • mcr

Biker-Tour nach Bad Ems

MÜHLHEIM • Die Motorradgruppe der Mühlheimer Naturfreunde lädt für Sonntag, 9. Juni, zu einer rund 300 Kilometer langen Tour nach Bad Ems ein. Die Strecke führt vorwiegend über Nebenstraßen, was mehr Fahrgefühl und weniger Gefahr bringt. Unterwegs ist Verpflegung aus dem Tankrucksack angesagt. Abfahrt ist um 9 Uhr am Mühlheimer Hallenbad (Ringstraße). Gäste, auch spontane, sind der Gruppe jederzeit willkommen. Weitere Informationen über die Naturfreunde auf www.naturfreunde-muehlheim.de. • mcr

Treffen des Senioren-Clubs

MÜHLHEIM • Der Lämmerspieler Senioren-Club lädt für Mittwoch nächste Woche, 12. Juni, zu seinem nächsten Kaffeetreff ein. Beginn ist um 14 Uhr im Club-Domizil (Sudetenstraße 9-11). Auch neue Gesichter sind dort immer willkommen. Einen Ausflug wird es im Juni aus Urlaubsgründen ausnahmsweise nicht geben. Wohin die nächste Tour die Senioren am 17. Juli führen wird, machen die Organisatoren noch rechtzeitig für Anmeldungen bekannt. • mcr



Der Kerbausschuss mit dem noch amtierenden Müllerborsch-Doppel. • Foto: p

Countdown für die Kerb

Seit dem Neuanfang im Bürgerpark sind 20 Jahre vergangen

MÜHLHEIM • Ein Wortspiel spielt Michael Rupp momentan besonders gerne. Der Pabst, augenzwinkert der Vorsitzende des Kerbvereins, besuche bald Mühlheim. Jawohl, Pabst mit kleinem „b“, Vorname Thomas, Alleinunterhalter von eher weltlichem Humor, auch als Heinz-Becker-Imitator mit guten Gaben gesegnet und, was besonders wichtig ist, am Mühlheimer Kerbsontag auf der Bühne am Hallenbad im Bürgerpark.

Der Vier-Tage-Sause vom 8. bis 11. Juni wird es nicht an Programm mangeln. Eintritt kostet das nie, Sponsoren haben was spendiert. Und immerhin ist es ja auch die 20. Kerb der Neuzeit. Am Samstag, gleich nach dem Bieranstich gegen 19 Uhr, spielt die Oldieband „The Stumble Beats“. Nach der Müllerborsch-Kürung - Personalien sind bis zur letzten Minute streng geheim - gibt es das Jubiläumsfeuerwerk.



Für Sabine Witzke ist Kochen eine künstlerische Disziplin. Das sieht man ihrem Kochbuch auch an. • Foto: Mangold

Von Stefan Mangold

MÜHLHEIM • Nicht selten wirkt die Realität wie eine Satire ihrer selbst. Bei dem Amis beispielsweise machte sich mal eine Vize-Präsidentenschaftskandidatin namens Sarah Palin morgens auf den Weg in eine Schule und verteilte Kekse mit ordentlichem Zucker drin. Ein trotziger Angriff auf eine Schulbehörde, die Eltern vorschlug, ihren Kindern statt Schokoriegeln doch Obst in den Ranzen zu packen. Botschaft aller Fütterung: Amerikanische Kinder sollen Kekse essen, wann immer sie wollen.

Eine Strategie, die Sabine Witzke politisch für „in gewisser Weise clever“ hält, gesundheitlich aber natürlich für völlig widersinnig. Witzke ist Lehrerin an der Mühlheimer Friedrich-Ebert-Schule und jetzt auch Autorin. Ihr Buch heißt „Süße Leckereien ohne Kohlenhydrate - Naschen und Genießen ohne Zucker und Mehle“. Das wird auch in Deutschland ge-

Sabine Witzke, Lehrerin an Mühlheims Friedrich-Ebert-Schule, hat ein Kochbuch geschrieben. Eins für Süßmäuler, die in einer Zuckerwelt gesund bleiben wollen.

braucht, obwohl hier noch nicht mehr als jedes zwanzigste Kind extrem fettleibig ist wie in Amerika.

„Dieses Kochbuch ist für alle, die ohne schlechtes Gewissen Süßes machen und genießen wollen“, gibt Witzke im Vorwort jenen Hoffnung, die Bedenken drücken, sich zum Kaffee Schwarzwälder Kirschtorte einzuverleiben. Wer nach gängigen Rezepten backt, schüttet ein halbes Pfund Zucker rein, flankiert von einem halben Kilo Mehl. Das steht für „Kohlenhydrate, die sich beim Stoffwechsel in Fett wandeln, das auf den Knochen landet, wenn sie nicht verwertet werden“.

Die Lehrerin spricht der sogenannten Steinzeiternahrung das Wort. Erlaubt sind etwa Fisch und Fleisch, au-

ßerdem Eier und alle möglichen Arten von Gemüse, Nüssen und Kräutern. Selbst beachte sie seit sechs Jahren die Grundprinzipien solcher Kost. Ein erleichternder Umweg. „Relativ schnell hatte ich 16 Kilo abgenommen, ohne jedes Hungergefühl“. Die Steinzeiternahrung hält Witzke über hunderttausende von Jahren für evolutionär erprobt: „Unsere relativ neue Esskultur aber widerspricht den physiologischen Bedingungen.“

Dabei ist Süßkram auch psychologische Angelegenheit. Die Zuckergabe, die sei eben eng mit Belohnung verknüpft. „War ein Kind brav, bekommt es einen Lutscher“, beschreibt Witzke frühkindliche Konditionierung, die zum volkswirtschaftlichen

Problem wird. Übergewicht fördere neben anderen Übeln auch Diabetes. Und die Zahl der Zuckerkranken in Deutschland steigt drastisch.

Auch an der Friedrich-Ebert-Schule setzt sich die Pädagogin für stark geminderten Konsum von Kohlenhydraten ein, klärt Eltern auf und startet Initiativen. Kekse zum Beispiel könnten mit einem aus der Stevia-Pflanze gewonnenen Substrat gesüßt werden.

Die Musiklehrerin sieht eine Korrelation zwischen Ernährung und der Anzahl hyperaktiver Kinder, „von denen es noch nie so viele gab“. Die mangels Bewegung nicht abbaubaren Kohlenhydrate erzeugten die Energie der Zappelphilippe. Weshalb Witzke den Eltern auch von gut gemeinten Produkten wie Brot und Müsli abrät. Sie sollten lieber Eiweiß in Form einer Frikadelle und Gemüse zum Frühstück mitgeben. In Schulpausen ruft Witzke immer wieder Sechstklässler zur Teilnahme an Läufen auf.

Etliche Eltern unterstützten das. Manche fürchteten aber auch, ihren Nachwuchs quälten Gelenkprobleme. Kinder, die regelmäßig ihre Runden drehen, „können sich wesentlich besser konzentrieren“. Diese Rückmeldung erhalte sie von Kollegen.

Kochen ist für Witzke eine künstlerische Disziplin. Die gleicht einer Metamorphose, „was wir essen, wandelt sich zum Körper“. Im Duktus der Weinkenner lässt sich über ihre Pralinen sagen, 'dunkel im Abgang'. Sie schmecken nach mehr als das, was der Handel anbietet, spannender als aufdringliches Zuckersüß. Das Rezept steht ebenso im Buch wie das der Schwarzwälder Kirschtorte. Die mutiere trotz Eiern, Mandeln und Schlagsahne mitnichten zu Speck um die Hüften.

• Süße Leckereien „ohne“ Kohlenhydrate - Naschen und Genießen ohne Zucker und Mehle; 65 bebilderte Seiten. 19,90 Euro, Wagner Verlag, Gelnhausen.

Einfach mal reinpusten

Tag der offenen Tür und Schülerkonzerte der Musikschule

MÜHLHEIM • Das Wochenende vom 14. bis zum 16. Juni ist in diesem Jahr vom Deutschen Musikrat zum Tag der Musik bestimmt worden. Die Mühlheimer Musikschule nimmt das zum Anlass für einen Tag der offenen Tür am Samstag, 15. Juni, in ihren Räumen (Hauptstraße 3). Ein Vorspiel der Violinklasse von Ruth Schwachhöfer folgt am Sonntag, 16. Juni, um 16 Uhr in der Dietesheimer Gustav-Adolf-Kirche (Untermainstraße). Das darf das Publikum ein anspruchsvolles Programm erwarten.

Beim Tag der offenen Tür selbst werden Musikschüler zwischen 11 und 16 Uhr in

zwei Runden in mehreren kleinen Vorspielen zu hören sein: 11.15 Uhr und 14.15 Uhr Klavier, 11.45 Uhr und 14.45 Uhr Blasinstrumente, 12.15 Uhr und 15.15 Uhr Streichinstrumente, Gitarre, E-Gitarre, Keyboard. Eingeleitet werden die Runden um 11 und um 14 Uhr mit einem Lied der Kinder des Elementarbereichs.

Von 12.45 Uhr bis 13.45 Uhr werden Schüler der Schlagzeugklasse einen Einblick in ihren Unterricht geben. In dieser Zeit kann das Schlagzeug auch gleich mal ausprobiert werden. Parallel zu den Vorspielen gibt es in den Räumen der Musikschule immer die Möglichkeit, sich

an den Instrumenten zu versuchen, falls sie nicht gerade gebraucht werden.

Das Unterrichtsangebot der Musikschule umfasst Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Violine, Violoncello, Klavier, Keyboard, Gitarre, E-Gitarre, Stimmbildung und Gesang. Die Lehrer beraten am Tag der offenen Tür zu den Offerten der Schule und zum Instrumentenkauf. Ebenso zum Elementarbereich für Kinder von zwei bis sechs Jahren. Und wer dann keine Zeit hat, kann eine Schnupperstunde vereinbaren. Details unter ☎ 06108 76159 und 06108 601607. • mcr



Werbung der schönen Art: Beet am Ortseingang. • Foto: p

Blumen für Dietesheim

MÜHLHEIM • Die Vorfreude auf den 1000-Jahre-Geburtstag Dietesheims treibt Blüten. Im aktuellen Fall welche, die eine spendable Gruppe gesetzt hat. Am Ortseingang aus Richtung Steinheim weist ein Blumenhochbeet aufs große Jubiläumswochenende vom 21. Bis 23. Juni hin. Mitgewirkt haben Mühlheimer Gartenwelt, Schreinerei Kramwinkel, Felbinger Container-Service, Günther Wetzstein und Klaus Schäfer, der seitens der Stadt die Grünfläche freigegeben hat. Helfer für die Festtage sind weiterhin willkommen. Kontakt unter ☎ 0163 7212257 (Christoph Spindler). • mcr

TERMINE

Hofsommer: 19.30 Uhr Saisonpremiere, Italienischer Abend, Hof des Gemeindezentrums St. Markus, bei Regen im Saal, (Pfarrgasse)

Bundesverband Windenergie, Südhessen: 18 Uhr Winstammtisch, Alte Wagnerei (Zimmerstraße 5)

Friedensgemeinde: Kleidersammlung für Bethel, 9 bis 17 Uhr Annahme in Mühlheim (Büttnerstraße 24-26) und Dietesheim (Untermainstraße 4-10), Kleidersackausgabe in der Mozartstraße 15

Verein „Rettet Kinder - Rettet Leben“: 14 bis 15.30 Uhr Sprechstunde, Geschäftsstelle (Ulmenstraße 17), ☎ 06108 991673

Behindertengruppe: 17 bis 19 Uhr Treff Kinder und Jugendliche, Juz (Rodaustraße 16)

Hallenbad: 6 bis 7.30 Uhr Fröhschwimmen, 13 bis 19.45 Uhr geöffnet (Ringstraße), ☎ 06108 600-560

Freibad Lämmerspiel: von 9 bis 19 Uhr geöffnet (Am Schwimmbad 6), je nach Wetterlage, Info: ☎ 06108 6347

Lebensladen: 16 bis 17.30 Uhr, Zach-Halle am Bahnhof, Info ☎ 06108 71585

Ökumenische Kleiderkammer: 10 bis 12 Uhr geöffnet, St. Lucia-Saal (Bischof-Ketteler-Straße)

Juz: 15 bis 19 Uhr offener Treff (Rodaustraße 16)

Bürger- und Seniorenhilfe: 10 Uhr Nordic Walking, 10 bis 12 Uhr Sprechstunde (Goethestraße 35) ☎ 82052

Stadtbücherei: 10 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr, Willy-Brandt-Halle (Dietesheimer Straße 90)

Kinder- und Jugendbücherei der Friedensgemeinde: 16 bis 18 Uhr geöffnet, Gemeindehaus (Büttnerstraße 24)

Kompostanlage und Wertstoffhof: 9 bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr (Rumpenheimer Straße), ☎ 06108 69255

Bürgerservice und Kfz-Zulassung: 8 bis 12 Uhr, Rathaus (Friedensstraße), ☎ 06108 601-999 (Bürgerservice) und ☎ 06108 601-950 (Kfz)

Verein für Sport- und Gebrauchshunde: ab 17.30 Uhr Training, Info ☎ 06108 74525

JUBILÄEN

Wir gratulieren Elisabeth Hartung, Lessingstraße 52, zum 92. Geburtstag.

Alfred Schäftlein, Hauffstraße 16, zum 90. Geburtstag.

Shefkete Ukshini, Schillerstraße 84, zum 88. Geburtstag.

Horst Sandebeck, Friedrichstraße 3, zum 86. Geburtstag.

NOTDIENSTE

Ärzte: Bereitschaftsdienst: Mittwoch, 13 bis Donnerstag, 7 Uhr; Notdienstzentrale im Rathaus Mühlheim, Friedensstr. 20, ☎ 06108 76982; ab 24 Uhr ist der Notdienst nur telefonisch erreichbar. Privatärztlicher Notdienst Telefon ☎ 069 694469; Akut-Dienst, 24h: ☎ 01805 304505 (Privat).

Apotheken: Bereitschaftsdienst von 8.30 Uhr bis morgen, 8.30 Uhr: Birkenwald-Apotheke, Birkenwaldstraße 1, Obertshausen ☎ 06104 73388. Jahn-Apotheke, Langstraße 3, Offenbach-Bürgel ☎ 069 861416 und zusätzlich bis 22 Uhr: Paracelsus-Apotheke, Kaiserstraße 28, Offenbach ☎ 888987. Von 15 Uhr bis 18.30 Uhr: Bahnhof-Apotheke, Bahnhofstraße 21, Obertshausen ☎ 06104 41503.

Zahnärzte: Zahnärztlicher Notdienst ☎ 01805 607011 (kostenpflichtig).

Tierärzte: Dr. Jost, Rödermark-Waldacker ☎ 06074 694200; Tierärztliche Klinik Dr. Trillig, Obertshausen-Hausen ☎ 06104 75470; Tierklinik Dr. B. Linneweber, Obertshausen ☎ 06104 43500; oder telefonisch über den Haustierarzt.