

Sindlinger Monatsblatt

Stadtteilzeitung der Fördergemeinschaft Handel, Handwerk + Gewerbe Sindlingen e.V.



41. Jahrgang

Nummer 8

August 2018

Diesen Monat lesen Sie im Simobla:

Sindlinger seit 90 Jahren:
Franz Pickel Seite 2

Der Turnverein schafft sein
Kartensystem ab Seite 3

Bischof Bätzing beim
Ranzenbrunnenfest Seite 4

Sindlinger geben
Ausflugstipps Seite 5

Reise: Urlaub in Deutsch-
land Seiten 6 und 7

++ Termine ++

Cocktails im Grünen

Sour oder cremig, geschüttelt oder gerührt, mit Alkohol oder ohne: Cocktails in vielen Varianten mixen die Mädels der Garde „Firestars“ am Samstag, 11. August, auf dem Gelände des Sindlinger Karnevalvereins (Außerhalb an der Straße nach Ockrifel). Der Cocktailabend beginnt um 19 Uhr.

Durch den Stadtwald

Zur Oberschweinestege führt die nächste Monatswanderung von VdK und Touristenclub Sindlingen. Wer mit möchte, wird um Anmeldung gebeten bei Bruno Ohlwein, Telefon 37 32 67. Der Ausflug beginnt am Sonntag, 12. August, um 9.32 Uhr an der Sindlinger S-Bahn (Zubringerbus: 9.15 Uhr, Haltestelle Westerberger Straße Richtung Höchst).

Frauenfrühstück

Gemeinsam frühstücken können Frauen am Donnerstag, 30. August, ab 10 Uhr im Kinder- und Jugendhaus.

Chamäleon Otilie

Am Freitag, 31. August, gibt es in der Stadtbücherei wieder ein Buchkino für Kinder ab vier Jahren. Ab 16 Uhr geht es um Paul und Anna Sausebier, die sich ein Haustier wünschen. Ihre Eltern sind dagegen, doch keiner ahnt, dass sich längst ein Tier bei der Familie eingezeichnet hat, das Chamäleon Otilie. Gelesen wird aus dem Buch „Neu in der Familie: Chamäleon Otilie“ von Andrea Schomburg.

Dreimal Sindlingen in der D-Liga

Anfang August hat die Saison 2018/19 der Kreisliga-Fußballer begonnen. Auf dem Sportplatz am Kreisel gibt es in diesem Jahr mehr Derbys als sonst. Der FC Viktoria tritt mit drei Aktivmannschaften an, von denen eine in der Kreisliga A spielt und zwei in der Kreisliga D. Außerdem hat sich ein neuer Verein gegründet, die Sportfreunde Sindlingen, die ebenfalls in der Kreisliga D spielen. Am Sonntag, 12. August, 13 Uhr, stehen sich Viktoria II und Sportfreunde erstmals gegenüber. Um 17 Uhr trifft Viktoria III auf SV Flörsheim II. Dazwischen, um 15 Uhr, ist die Erste gegen FC Lorschbach dran. In

Annabell Brech strebt nach der Krone

ABSTIMMUNG Sindlingerin erreicht die Endrunde zur Wahl der Frankfurter Apfelweinkönigin

Kommt die künftige Frankfurter Apfelweinkönigin aus Sindlingen? Das haben Sie, liebe Leser, in der Hand. Annabell-Sophie Brech (20 Jahre) hat sich um den Titel beworben und ist in die Endrunde gekommen. Die gewinnt, wer vom 9. bis 16. August die meisten Stimmen in einer Online-Abstimmung bekommt. Also ran an den Computer und für Annabell stimmen unter www.extratipp.com. Vor allem der katholische Familienkreis wäre entzückt, wenn die junge Frau das Rennen machen würde. Ihre Eltern Stephan und Queenie Brech sind dort aktiv, sie selbst unterstützt die Gemeinde als Messdienerin. Als die Ausschreibung für die Wahl zur Frankfurter Apfelweinkönigin in einem Anzeigenblatt veröffentlicht wurde, kam jemand aus dem Kreis auf die Idee, die damals noch 19-Jährige zur Kandidatur zu ermuntern, „weil ich selbst so gerne Apfelwein trinke“, sagt sie. Gesagt, getan. Annabell Brech verfasste ein Motivations-schreiben, Mutter Queenie filmte sie fürs Bewerbungsvideo im heimischen Garten vorm Apfelbaum (zu sehen auf der Internetseite www.apfelweinworte.de der Vereinigung Frankfurter Apfelwein-wirte). Annabell erklärt darin ihre Liebe zum erfrischenden „Apfel-ler“, den sie allen anderen Getränken vorzieht – am liebsten sauer, mit wenig Wasser. Ihr Lieblings-stoffe stammt aus Weilbach, wo

sie mit ihrem Freundeskreis jedes Jahr zusammen keltert. „Wir schwefeln nicht, deshalb hält der Äpfel nur ein halbes Jahr“, führt sie aus, warum die Gruppe noch nie bei der Wahl des Sindlinger Ebbelwoikönigs im Oktober angetreten ist. Bei der Kür der Frankfurter Apfelweinkönigin kommt es nicht darauf an, möglichst viel über Apfelsorten und Herstellung zu wissen. „Es geht vielmehr darum, die Liebe und Leidenschaft zum Apfelwein zu repräsentieren“, sagt Annabell Brech. Dass sie aus Sindlingen stammt, in dem die Tradition mit vielen Selbstkelterern und der jährlichen Wahl des lokalen Apfelweinkönigs noch lebendig ist, dürfte ein weiterer Pluspunkt in ihrer Bewerbung sein. „Es wäre eine Ehre für unseren Stadtteil im äußersten Westen, wenn die Frankfurter Apfelweinkönigin von hier käme“, findet sie.

Sogar die „Löwen“ werben für Annabell

Namhafte Unterstützer hat die junge Frau, die eine duale Ausbildung zur Chemielaborantin und Chemieingenieurin im Industriepark absolviert, auch schon gefunden. In ihrer Bewerbung hat sie erwähnt, dass sie ein Fan der Frankfurter Eishockey-Löwen ist und bei den Spielen der Äpfel nicht fehlen darf. „Nun wurde ich von der PR-Abteilung der Löwen



Fröhlich eingeschenkt: Annabell-Sophie Brech bewirbt sich um die Frankfurter Apfelweinkrone. Sie hofft auf viele Zustimmungen zwischen dem 9. und 16. August. Foto: Michael Sittig

kontaktiert. Sie wollen mich unterstützen und ein Video mit mir drehen, das zu Beginn der Abstimmung auf ihrer Facebook-Seite geschaltet werden soll“, freut sie sich. „Da schlug mein kleines Löwenherz gleich dreimal schneller“. Sie selbst macht keine Werbung für sich. Braucht sie auch nicht. „Das besorgt der Familienkreis“, versichern die Eltern.

Sollte Annabell Brech tatsächlich Frankfurter Apfelweinkönigin werden, kommen vor allem repräsentative Aufgaben auf sie zu. Die dürften der sympathischen, 1,83 Meter großen und schlanken Sindlingerin nicht schwerfallen. Als Mitglieder der Hattersheimer Showtanzgruppe „Wild Wings“ sind sie und ihre Mutter daran gewöhnt, nach Schminke und Friseur

zeug umzugehen, um einen glanzvollen Auftritt zu absolvieren. Die Abstimmung läuft vom 9. bis 16. August unter der Adresse www.extratipp.de. Gekrönt wird die neue Frankfurter Apfelweinkönigin während des Frankfurter Apfelweinfests am Freitag, 17. August. Ausrichter ist die Vereinigung Frankfurter Apfelweinwirte. hn

Schwer zu finden

BAUARBEITEN Umleitung über einen Feldweg

Die Bauarbeiten in Zeilsheim sind für die Anlieger eine arge Belastung. Am schlimmsten trifft es diejenigen, die am hinteren Ende der Straße Alt-Zeilsheim, kurz vorm Feld, wohnen oder arbeiten. Besonders gebeutelt hat es den Kraftfahrzeug-Meisterbetrieb Franke und Kakavours. Denn selbst Ortskundige taten sich schwer damit, den Weg dorthin zu finden.

Informiert wurden die Firmeninhaber wenige Tage vorher per Flugblatt vom Amt für Straßenbau und Erschließung. Darin wurde angekündigt, dass der obere Abschnitt der Straße Alt-Zeilsheim von Grund auf erneuert wird. Zunächst sei das Stück zwischen Hothheimer Straße und Pfortengartenweg dran, danach das Stück zwischen Pfortengartenweg und Alt-Zeilsheim 74. Patrick Franke und Moschos Kakavours gingen daher davon aus,

dass sie zunächst weiter über den Pfortengartenweg erreichbar seien. Aber nichts da. Ihr ganzer Straßenschnitt war abgehängt. Die Zufahrt erfolgte über einen Feldweg, der von der Hothheimer Straße hinter der Autobahnüberquerung als Haarnadelkurve rechts abgeht. Doch die Ausschilderung war kaum zu sehen und überdies falsch. „Firma Franke und Moschos“ hieß es da klein über einem größeren Hinweis auf die Firma Wisag, die nebenan sitzt. Es kostete viele Telefonate, bis die Ausschilderung verbessert wurde. Dass während der Arbeiten die Telefonleitung beschädigt wurde und der Anschluss sowie die EC-Karten-Bezahlfunktion einen Tag lang nicht funktionierten, machte es auch nicht leichter. Ein Wasserrohrbruch und die nur teilweise funktionierende Müllabfuhr sorgten ebenfalls für Verdross.



Die Zufahrt zum KFZ-Meisterbetrieb Franke und Kakavours ist nur über eine Umleitung möglich, die über einen Feldweg führt.



Über den Main schwammen Marco Greiner, Mark Mühlbauer, Natascha Breckheimer, Thomas Jelitto, Joachim Böhm, Birgit Kooß, Kornelia Vossberg und Roland Münz. Foto: Heide Noll

Mit Lust in den Main

SOMMERSPAß Wirt und Gäste schwimmen einmal quer rüber

Eine Tradition ließen fünf Sindlinger und drei Kelsterbacher vor kurzem aufleben. Sie schwammen einmal quer über den Main. Bis Mitte des vergangenen Jahrhunderts war das nichts Besonderes. Die meisten Kinder der Flussanlieger lernten im Main schwimmen. Buben liebten es, sich an Schleppern anzuhängen und mitziehen zu lassen. Lausejungen hatten ihren Spaß daran, auf die andere Seite zu schwimmen, Obst oder Kartoffeln zu stiebitzen und sich, wenn der Feldschutz kam, schnell wieder in die Fluten zu stürzen. Solche Geschichten erzählten gerne Stammgäste der Gaststätte „Mainlust“, in Sindlingen besser unter dem Namen „Loch“ bekannt. „Irgendwann haben wir gesagt: Das können wir auch“, be-

richtet Wirt Thomas Jelitto, der die Idee zusammen mit dem Kelsterbacher Klaus Breckheimer in die Tat umsetzte. Vor zwei Jahren ging die Gruppe zum ersten Mal ins Wasser. Jetzt tat sie es wieder, weil wir Lust dazu haben“, sagt Jelitto. Stammgast Kornelia Vossberg schloss sich spontan an. „Wir haben zufällig davon erfahren. Weil ich gerne schwimme, bin ich jetzt hier. Ich mache das zum ersten Mal“, sagt sie. Damit der Spaß kein schlimmes Ende nimmt, sorgten Thomas Jelitto, Klaus Breckheimer sowie der Kelsterbacher Uwe Rolle (beide bei der Kelsterbacher Feuerwehr) für eine Sicherheitsbegleitung. Sie organisierten eine Übungsfahrt des Feuerwehr-Rettungsbootes, das die Schwimmer begleitete. So

konnten sich die fünf Männer und drei Frauen auf der Sindlinger Seite am „Ech“, dem Kanalauslass gleich unterhalb der Farberwerksbrücke, unbesorgt ins Wasser begeben. Kalt war es nicht, die Strömung spielte keine Rolle – aufgrund der niedrigen Wasserstände sind die Wehre geschlossen. Zügig überquerten sie den Fluss, leicht schräg flussabwärts in Richtung Kelsterbach, um außerhalb des Werksgeländes der Industrieparks ans Ufer zu gelangen. Klaus Breckheimer radelte davor über die Brücke und brachte ihnen Handtücher und Kleider. Anschließend spazierten die Schwimmer zu seinem Garten am Kelsterbacher Mainufer. Dort endete die Spritztour mit Würstchen vom Grill und Getränken. hn

GÜNTHER WEIDE
KOMMUNIKATIONSTECHNIK

Herbert-von-Meister-Str. 22-24
65931 Frankfurt
Tel. 069/374447 - Fax 069/374174

- Multifunktionale Netzwerke für Haus und Büro
- Videoüberwachungsanlagen, Sprechanlagen
- Elektronische Steuerung für Haus, Büro und Industrie
- Telefon-Technologie
- Rauchmeldeanlagen (Beratung, Planung, Installation)
- Licht-Technologie, Beleuchtungskonzepte, LED-Technik

WISI TechniSet Ei Electronics AGFEO
DAS ORIGINAL
Gigaset BUSCH-JAEGER RITTO

Sausen und Schmausen

FAMILIENKREIS Vergnügliches Abendessen

„Sausen und Schmausen“ geht in die zweite Runde. Der katholische Familienkreis und der Familienkreis 2.0 laden wieder dazu ein, an einem Abend drei verschiedene Gänge in drei verschiedenen Häusern und mit verschiedenen Tischgenossen zu genießen. Mitmachen dürfen alle, die zu Zweit sind und eine Küche und einen Esstisch in Sindlingen haben. Jedem Paar wird ein Gang (Vorspeise, Hauptspeise, Nachtisch) zugeteilt, den es für vier Gäste zubereiten muss. Für die übrigen beiden Gänge sind dann andere an einer anderen Adresse zuständig, die die Teilnehmer erst erhalten, wenn es soweit ist. Das ist der Teil mit dem

„Sausen“. Das Überraschungs- und Überraschungsmenü wird am Samstag, 3. November, serviert. Die Vorspeise kommt um 18.30 Uhr auf den Tisch. Um 19.30 Uhr erfahren die Schmauser, wo sie das Hauptgericht bekommen und um 21.15 Uhr, wo ab 21.30 Uhr der Nachtisch serviert wird. Gegen 22.30 Uhr treffen sich alle Teilnehmer zum Ausklang in der Sporthalle des Turnvereins. Wer mitmachen möchte, erfährt Näheres bei Sonja Peters unter der E-Mail-Adresse sonjapeters1717@gmail.de oder telefonisch unter 0174 171 73 19. Sie sammelt in der Steinmetzstraße 19 bis zum 1. Oktober die Anmeldungen.

Student, Milchlieferant, Landwirt

90. GEBURTSTAG Der Krieg zerstörte die Karriere, aber Franz Pickel ist trotzdem ein Glückskind

Wenn Franz Pickel von früher erzählt, ist das wie eine Zeitreise. Der Ur-Sindlinger feierte am Anfang Juni seinen 90. Geburtstag. Er hat Vieles erlebt, was Jüngere nur noch aus den Geschichtsbüchern kennen – oder von Fotos im Kalender des Heimat- und Geschichtsvereins. Franz Pickel kam am 8. Juni 1928 als Sohn eines Milchhändlers zur Welt und wuchs in der Straße Alt-Sindlingen 15 auf. 1942 schickten die Eltern den Vierzehnjährigen an eine Lehrerbildungsanstalt in der Nähe von Koblenz. „Da war ich ganz auf mich angewiesen“, sagt der Jubilar, „da bin ich selbstständig geworden.“

Doch 1944 wurde er zum Reichsarbeitsdienst eingezogen. „Wir haben Panzersperren im Bayerischen Wald gebaut“, berichtet er. Sieben Monate später endete der Krieg. „Ich kam kurz in tschechische Kriegsgefangenschaft, durfte aber schon am 23. Mai 1945 wieder heim“, sagt er. „Ich habe mein Leben lang Glück gehabt.“

Zuhause sah es danach erst mal nicht aus. Zwar hätte Franz Pickel gerne die Lehrerausbildung zu Ende geführt, doch seine Zeugnisse aus der NS-Zeit wurden abgelehnt. Stattdessen riet man ihm, Maurer zu lernen, „weil die Städte alle in Trümmern lagen und das gebraucht wurde“, berichtet er. Nach zwei Jahren absolvierte er die Prüfung und wartete auf einen Studienplatz für ein Ingenieurstudium. Die Zwischenzeit überbrückte er im elterlichen Betrieb. „Da war genug zu tun“, erzählt er. Seine Eltern betrieben ein Milch-



Franz Pickel lebt seit 90 Jahren in Sindlingen. Foto: Michael Sirtig

geschäft, das die Sindlinger täglich mit frischer Milch belieferte. „Damals gab es noch keine Kühlschränke. Aber es gab viele Kinder“, erklärt der Senior, warum dieser Dienst so wichtig war. In der Freizeit spielte Franz Pickel bei der Sportgemeinschaft Sindlinger Fußball. „Nach dem Spielen gingen wir häufig zum Tanz im Mainzer Hof“, erzählt er. Dort fand er in Hedwig Huthmacher eine Gleichgesinnte. Er kannte das Mädchen aus der Nachbarschaft schon seit Kindheitstagen. Franz Pickel half gelegentlich auf den Äckern ihres Vaters Jakob Huthmacher.

Der evangelische Junge und das katholische Mädchen heirateten 1950 in der katholischen Kirche St. Dionysius. Sie lebten im Elternhaus Huthmacher in der Allessinastraße 28. Im gleichen Jahr

überschrieb Jakob Huthmacher seinem Schwiegersohn den Hof. Damit war das Studium passé. „Damals hatten wir noch 36 Landwirtschaften in Sindlingen“, sagt Franz Pickel. Spezialisiert war keiner. Wie alle anderen betrieb er Getreidebau für Brot, Bier und Schweinemast, Kartoffelbau für den Verzehr und die Schweine, pflanzte Klee und Heu für die Pferde und Runkelrüben für die Kühe. Um 1960 herum tat er sich mit zwei benachbarten Landwirten zusammen, um gemeinsam einen großen Mährescher zu kaufen. „Das war wie ein Wunderwerk“, sagt er.

Franz Pickel setzte von Anfang an auf Wachstum und Modernisierung. Während andere Höfe, deren Erben im Krieg gefallen waren, aufhörten, pachtete er weitere Flächen hinzu. 1958 baute er seinen

Hof um und schuf mit einer großen Halle, Getreidespeicher und neuen Ställen die Voraussetzungen für einen prosperierenden Betrieb. Er kaufte seinen ersten Traktor und trennte sich von den Rindern. Stattdessen standen von nun an sechs Pferde des Reitvereins bei ihm ein. „Damit und mit dem Anbau des Futters war mehr zu verdienen“, sagt er. Hinzu kamen 300 Hühner. Viele Sindlinger kauften bei ihm ihre Eier direkt ab Hof. Auch privat lief alles bestens. Drei Töchter brachte Hedwig Pickel zur Welt. „Mein Schwiegervater war ein echter Freund. Wir hatten ein wunderbares Familienleben“, sagt Franz Pickel.

Urlaub war nie drin, aber eins ließ er sich nicht nehmen. „Ich war 35 Jahre lang bei jedem Eintracht-Spiel, habe immer auf dem selben Platz gesessen“, sagt er und freut sich über die silberne Nadel, die ihm der Frankfurter Fußballverein verliehen hat.

1993 gab er die Landwirtschaft auf. Mit 65 Jahren wechselte er in den Ruhestand. Die folgenden Jahre holte er mit seiner Frau nach, was zuvor nicht möglich gewesen war. „Wir sind durch ganz Europa gereist“, erzählt er. Die lange gemeinsame Zeit endete 2013 mit Hedwigs Pickels Tod, kurz vor ihrem 88. Geburtstag. Seither lebt Franz Pickel allein, unterstützt von den Töchtern. „Ich kümmere mich um alles, Hof, Scheune und Garten und habe trotz einer Sehschwäche immer etwas zu tun“, sagt er – ein Glückskind eben, das aus allem das Beste macht.

Mitglieder der Fördergemeinschaft Handel - Handwerk und Gewerbe Sindlingen e.V. fhhg

KONTAKT FHHG

Medienproduktion CallenderMedia

Steinmetzstr. 22, 65931 Frankfurt-Sindlingen, Tel. 37108301
Fax: 37108303, Email: info@callendermedia.de,
Web: www.callendermedia.de

GESUNDHEIT UND KÖRPERPFLEGE

Alexander Apotheke

Huthmacherstraße 1 Telefon 0 69 – 37 42 42

Haas Friseure

Hugo-Kallenbach-Straße 14 Telefon 0 69 – 84 77 31 35

Haarstudio Venera

Allesina Straße 32 Telefon 0 69 – 37 56 89 50
E-Mail: haarstudio-venera@t-online.de

KeDo Krankenpflege

Goldgewann 10 Telefon 0 69 – 34 60 10
E-Mail: info@KeDo-Gruppe.de

Ambulante Pflege Sonnenstrahl

Frau Marita Seaton
Sindlinger Bahnstraße 17, Telefon 0 69 – 74 73 07 20
Fax: 0 69 – 74 73 07 21, E-Mail: pflege.sonnenstrahl@googlemail.com

GC Style Kosmetikstudio

Allesinastraße 32/Ecke Okrifteler Straße Telefon 0163 – 4 57 69 50
E-Mail: gulsencelik66@hotmail.com

RUND UMS AUTO

Eso-Station Frank, Frankfurt GmbH

Höchster Farbenstraße 2 Telefon 0 69 – 3 70 01 - 0

Gehr. Langenberg GmbH

Kraftfahrzeugzustandsetzung und Lackierfachbetrieb
Krümming 3a Telefon 0 69 – 37 25 19

AUTOFIT Oliver Hassmer

Höchster Farbenstraße 2 Telefon 0 69 – 37 00 10

Patrick Franke & Moschos Kakavouris GbR

Kfz Meisterbetrieb, Alt Zeilsheim 74 Telefon 0 69 – 36 42 06

ESSEN UND TRINKEN

Backshop M. Richter

Sindlinger Bahnstraße 15 Telefon 0 69 – 37 52 51

Sindlinger Getränkestraße (SGS)

Getränkabholmarkt u. Lieferservice, Sindlinger Bahnstraße 25a
Tel. 0 69 – 37 16 55
Fax 0 69 – 13 81 76 66, www.getraenke-strasse.de

GASTRONOMIE UND HOTELS

Karins Petite Cuisine Imbissstube

K. Karpucelj
Lehmkaustraße 15 Telefon 0 69 – 37 31 33

Restaurant Opatija A. Budimir

Weinbergstraße 59 Telefon 0 69 – 37 36 37

Hotel Post E. Rötger-Hörth

Sindlinger Bahnstraße 12-16 Telefon 0 69 – 37 01-0

Haus Sindlingen Kultur & Veranstaltungen

Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt Tel. 0 69 – 4 20 88 98 30
Fax 0 69 – 4 20 88 98 99, www.haus-sindlingen.de, info@haus-sindlingen.de

Pizzeria Cassavia Gennaro Cassavia

Sindlinger Bahnstraße 58 Telefon 0 69 – 37 34 93

FACHGESCHÄFTE

Samen-Schlereth, Inh. U. Schlereth e.K.

Heimtier- u. Gartenbedarf, Geschenkartikel
Farbenstraße 41 Telefon 0 69 – 37 29 54

High Voltage Zweiradshop, Dennis Brögen

Lehmkaustraße 14 Telefon 0 69 – 25 75 37 72
E-Mail: highvoltagezweiradshop@arcor.de

Blumen Neder, Inh. Andrea Neder

Sindlinger Bahnstraße 115 Telefon 0 69 - 37 26 40
Fax 0 69 37 37 22, E-Mail: blumen-neder@t-online.de

RUND UMS HAUS

Fernseh- und Medientechnik R. Wirtz

Farbenstraße 54 Telefon 0 69 – 37 11 11

Kommunikationstechnik Weide Günther Weide

Herbert-von-Meister-Straße 22-24 Telefon 0 69 – 37 44 47

Sittig Industrie-Elektronik

Goldgewann 4 Telefon 0 69 – 3 70 00 20

Metalbau Löllmann GmbH

Mockstädter Straße 1 Telefon 0 69 – 37 27 14

Schreinerei W. & A. Schmitt

Weinbergstraße 1 Telefon 0 69 – 37 48 75

Heizung, Gas u. Wasserinstallation Christoph Tratt

Sindlinger Bahnstraße 30 Telefon 0 69 – 37 33 76

Malerwerkstätte Gumb, Meisterbetrieb

Herbert-von-Meister-Straße 13 Telefon 0 69 – 37 10 83 44

Farinola & Russo GmbH Diego Farinola

Am Lachgraben 13, 65931 Frankfurt Telefon 0 69 – 37 50 63
Fax 0 69 – 93 73 50 95, E-Mail: info@farinola-russo.de,
www.farinola-russo.de

SPARKASSEN-BANKEN-VERSICHERUNGEN

Frankfurter Sparkasse 1822 Petra Börner

65931 Frankfurt Telefon 0 69 – 26 41 59 20
Sindlinger Bahnstraße 22-24 Fax 0 69 – 2641 50 43

Nassauische Sparkasse Höchst,

65929 Ffm-Höchst, Hostatostraße 10 Telefon 0 69 – 13 07 - 1 70 10
Fax 0 69 – 13 07-1 70 99

Volksbank

Sindlinger Bahnstraße 19 Telefon 0 69 – 3 70 00 50

Allianz-Versicherungen Melanie Lünzer, Generalvertretung

Bolognarstraße 160 Telefon 0 69 – 30 65 73
Fax 0 69 – 30 20 87

MEDIENPRODUKTION

CallenderMedia

Tel. 0 69 – 37 10 83 01
Steinmetzstr. 22, 65931 Frankfurt-Sindlingen, Fax 0 69 – 37 10 83 03
E-Mail: info@callendermedia.de, www.callendermedia.de

SONSTIGE DIENSTLEISTUNGEN

Steinmetzbetrieb Messerer GmbH

Farbenstraße 80 Telefon 0 69 - 37 17 21

Heuse Bestattungen GmbH & Co. KG

Zweigniederlassung Sindlingen, Sindlinger Bahnstr. 77, 65931 Frankfurt
E-Mail: info@heuse-bestattungen.de Telefon 0800 – 6 08 09 08

Sindlinger Glückswiese

Okrifteler Straße bei der Bundesstraßen-Brücke
Telefon 01 76- 80 26 30 98

RECHTSANWÄLTE

Rechtsanwälte Brehm/Klingenberg/Brehm-Kaiser

Steinmetzstraße 9 Telefon 0 69 – 3 70 00 00
Fax 0 69 – 37 00 00 79

Sport ist im Verein am schönsten

FITNESS UND GESUNDHEIT Der Turnverein schafft sein Kurskartensystem ab

Der Turnverein Sindlingen schafft sein Kurskartensystem ab. Ab September gelten die Stempelkarten nicht mehr, die Mitglieder wie Nichtmitglieder in den vergangenen sechs Jahren für die Teilnahme an Gesundheits- und Fitnesssportarten erwerben mussten.

Pilates, Bauch-Beine-Po, Walking, Easy Step, Yoga, Fitboxen, Zumba und die Gesundheitskurse laufen unverändert weiter. Wer weiter daran teilnehmen möchte, sollte in den Verein eintreten, sagt Ulrike Grohmann. Sie ist seit kurzem verantwortlich für die neu gegründete Abteilung „Fitness und Gesundheit“. Seit längerem schon suchte der Turnverein jemanden, der sich um die Gymnastik- und Trendsportarten für Erwachsene kümmert. Entstanden sind sie nach und nach. Mit Tae-Bo, Tai-Chi, Yoga und Rückenschule wollte der Turnverein ab 2006 Sportinteressierte erreichen, die sich nicht für eine der Mannschaftssportarten erwärmen konnten, sagt Vorsitzender Michael Sittig. Sie sollten die Möglichkeit haben, auch ohne Mitgliedschaft attraktive Sportarten ausüben zu können. Der Preis war mit 15 bis 45 Euro Zuzahlung je Kurs deutlich günstiger als der Besuch eines Fitnessstudios. Verbunden damit war die Hoffnung, dass sich regelmäßige Teilnehmer zum Vereinsbeitritt entschlossen.

Das Angebot wuchs. 2012 erweiterte der Verein die Möglichkeiten, indem er Kurskarten ausgab. Fortan konnten Mitglieder für drei, Nichtmitglieder für sechs Euro je Stunde an allen Kursen teilnehmen. Diese Woche Yoga, nächste Woche Zumba – die feste Bindung an eine Sportstunde wurde aufgehoben. Jedoch hatten die verschiedenen Angebote nichts miteinander zu tun. Wer mehr als einen Kurs besuchte, zahlte entsprechend mehr drauf.

Mit der Vielfalt ging ein wenig die Übersicht verloren. Es fehlte ein fester Ansprechpartner und Koordinator. Das erkannte der Vor-



Ulrike Grohmann kümmert sich um die Fitness- und Gesundheitskurse im Turnverein. Foto: Michael Sittig

stand und suchte einen Kurs- und Sportwart. Ulrike Grohmann erklärte sich bereit, die Aufgabe zu übernehmen. Sie ist selbst in Fitnesskursen aktiv und hat damit einen großen Vorteil vor den übrigen Vorstandsmitgliedern, die überwiegend aus dem Handball kommen.

Für Mitglieder weniger attraktiv

Gemeinsam mit ihnen hat sie eine „Stellenbeschreibung“ verfasst und

eine Bestandsaufnahme versucht. Sie stellte fest, dass alles sehr uneinheitlich ist. Walking zum Beispiel kostet nichts extra, Zumba aber wohl. „Das ist schwer zu vermitteln“, findet sie. Die Teilnehmerzahlen in den einzelnen Übungsstunden schwanken stark, eine Folge der hohen Flexibilität. „Ich habe mir alles angesehen und gerechnet und kam zu dem Ergebnis, dass das Kurskartensystem für Mitglieder weniger attraktiv ist als für Nichtmitglieder“, sagt Ulrike Grohmann. Die Mitglieder zahlen

30 Euro für zehn Stunden zusätzlich zu ihren elf Euro Monatsbeitrag. Das Ziel, neue Mitglieder zu gewinnen, sei so nicht zu erreichen. Gleichzeitig ist mit dem Kartensystem viel Arbeit verbunden. „Wenn es richtig gemacht werden sollte, wäre es ein riesiger Aufwand für die Ehrenamtler im Verein“, hat Ulrike Grohmann erkannt.

Mitgliedschaft lohnt sich auch finanziell

Sie berichtete den Vorstandskollegen. Gemeinsam beschlossen sie, das System abzuschaffen. „Das macht den Turnverein für die Mitglieder attraktiver“, ist sich Ulrike Grohmann sicher. Es gibt keine Zusatzkosten mehr, egal, ob jemand ein, zwei oder vier verschiedene Angebote wahrnimmt. Für Nichtmitglieder sei das ein Anreiz, über einen Eintritt nachzudenken, denn die Mitgliedschaft sei auch für sie finanziell interessant.

„Die Ausgangsannahme ist, dass jemand in einen Verein geht, der sich regelmäßig sportlich betätigen möchte. Bisher kosteten zehn Übungsstunden Nichtmitglieder 60 Euro, der Vereinsbeitrag liegt bei 66 Euro für sechs Monate. Da ist es deutlich günstiger, in den Verein einzutreten“, rechnet sie vor. Zumindest den Mitgliedern dann auch alle anderen Angebote offenstehen.

Der Übergang erfolgt zum Stichtag. Bis zum 1. September laufen die Kurse wie gehabt per Stempelkarte. Wer danach noch nicht genutzte Felder übrig hat, erhält die entsprechenden Gebühren zurück. Ab September sind die Kurse ein reines Vereinsangebot für Mitglieder. „Natürlich dürfen Neugierige auch nach dem 1. September noch dreimal „schnuppern“, bevor sie sich festlegen“, sagt Ulrike Grohmann. Über die Details der Neuerungen informiert der Verein an seinem Stand beim Ranzbrunnenfest (1. September).

Ulrike Grohmann hat selbst Spaß an der Bewegung

„Ich wollte mich gerne ein bisschen mehr im Verein engagieren“, sagt Ulrike Grohmann. Daraufhin schlug ihr der Vorstand vor, sich als Sportwartin um die Fitness- und Gesundheitskurse zu kümmern. Nach kurzem Zögern willigte sie ein – „Ich habe ein starkes Eigeninteresse, dass es die Kurse, die ich nutze, auch weiterhin gibt“, sagt sie.

Dabei hat die 57-Jährige erst spät mit dem Sport begonnen. In ihrer Kindheit und Jugend spielte er keine Rolle. Geboren im Bergischen Land, aufgewachsen in Niedersachsen, studierte sie in Gießen Ernährungswissenschaften und trat 1989 ihre erste Stelle

als diplomierte Ökotrophologin in Frankfurt an. Sie wohnte zunächst in Zeilsheim, wo 1991 Sohn Leonard zur Welt kam. 2003 zog die Familie nach Sindlingen um.

Mitte der 90-er Jahre begann Ulrike Grohmann erst in einem Fitnessstudio, danach in einem Verein Sport zu treiben.

„Ich schätze die regelmäßigen Übungszeiten für Walking und Gymnastik“, sagt sie. In Sindlingen animierten Freunde das Ehepaar, eins der dreitägigen „Specials“ der Tanzabteilung des Turnvereins zu besuchen. „Das machte uns so viel Spaß, dass wir in den Verein eingetreten sind“,

berichtet die Sportwartin. Etwa zehn Jahre tanzten die beiden dort, bis sie ihre Passion für den Tango Argentino entdeckten, der sie seit einigen Jahren an der Academia de Tango im Frankfurter Osten nachgehen.

„Gleichzeitig habe ich mit Walken angefangen“, berichtet Ulrike Grohmann. „Das ist ein tolles Angebot, es findet das ganze Jahr durchgehend statt, jeder kann mitgehen. Man bewegt sich zusammen und tauscht sich aus“, sagt sie. Irgendwann fing sie zusätzlich mit Yoga an. Heute ist der Sohn längst aus dem Haus. Die Ökotrophologin ist als freie Redakteurin für ein

Fachmagazin tätig und hält Vorträge.

Als Spezialistin für Seniorenernährung gibt sie auch Kurse, zum Beispiel Kochkurse für Ehrenamtliche, die Demenzerkrankte betreuen. Sie ist Mitglied im Förderverein Buchstütze der Stadtbücherei und schätzt die Lesungen, die der Verein ausrichtet.

Als Sportwartin und nun auch Abteilungsleiterin Fitness und Gesundheit im Turnverein will sie versuchen, möglichst vielen Menschen Spaß an Bewegung zu vermitteln – und damit auch den Fortbestand möglichst aller Kurse zu sichern. hn

Danke!

Herzlichen Dank an meine Familie, Verwandten, Freunde und Bekannten für die vielen Glückwünsche und Geschenke sowie die lieben Worte zu meinem 90. Geburtstag.

Euer Frauke Pickel

HOTEL  POST

Alle Zimmer mit Bad/WC oder Dusche/WC, Telefon und TV

Tagungsräumlichkeiten für 6-60 Personen

Sindlinger Bahnstraße 12-16

65931 Frankfurt am Main

Telefon 069 - 3 70 10 Fax 069 - 3 70 15 02

eMail: info@airport-hotel-post.de

www.airporthotel-post.de



Sie möchten mit günstigen Zinsen bauen, kaufen, modernisieren oder Ihre Immobilien darlehen umfinanzieren? Nutzen Sie die Vorteile der Allianz Baufinanzierung! Lassen Sie sich jetzt kompetent beraten.

Melanie Lünzer
Allianz Generalvertreterin
Baldengasse 116
65929 Frankfurt am Main
melanie.luenzer@allianz.de
Tel. 0 69 30 65 73
Fax 0 69 30 20 87



GUMB renoviert und bringt Farbe ins Haus.

Probieren Sie es aus.



Ihr Meisterbetrieb direkt vor Ort:
Stefan Gumb Malerwerkstätte
Herbert von Meister Str. 13 • 65931 F-Sindlingen
Tel.: 069/37 10 83 44 • Mobil: 0177/24 99 702

Sie suchen guten Service? Wir haben Spaß daran ihn zu leisten!

Krankenpflege **Essen auf Rädern**
Hauswirtschaft **Medizinische-Fußpflege**
Betreuung **Hausnotruf u. Hilfsmittel**

KeDo  **Krankenpflege** kompetent engagiert individuell
Silke & Clemens Döring • Robert-Dillmann-Str. 18 • 65936 Frankfurt
Tel.: 069/3460-10 • Fax: 069/3460-11 • Mail: info@KeDo-Frankfurt.de

TVS bittet um Spenden

WETTBEBWERB Altkleidersammlung

Der Turnverein beteiligt sich an einem Vereinswettbewerb der Frankfurter Entsorgung- und Service-GmbH (FES) zur Altkleidersammlung. Ab sofort und bis zum 30. September können alle Bürger abgelegte Klamotten auf



Der TVS bittet um Altkleider.

den Platz vor der Sporthalle (Mockstädter Straße) bringen. Dort steht ein Container dafür bereit. Die FES ermittelt nach Ende der Aktion das Gesamtgewicht der darin abgegebenen Kleider und legt es um auf die Zahl der Mitglieder. Der Verein, der das höchste Gewicht pro Kopf schafft, erhält 5000 Euro, für Platz Zwei gibt es 3000, für Platz Drei 2000 Euro für die Vereinskasse.

Insgesamt beteiligen sich 29 Frankfurter Vereine an der Sammlung. Spenden dürfen alle Bürger, auch wenn sie keine Mitglieder sind. Eine detaillierte Übersicht und eine wöchentlich aktualisierte Reihenfolge über den jeweiligen Sammel-Sachstand gibt es im Internet unter <http://www.fes-frankfurt.de/fm/simobla>

Grünabfall im Betonring

FRIEDHOF Holzkörbe verwittern zu schnell

Wozu sind die großen Betonringe auf dem Friedhof gedacht? Mehrere Bürger wandten sich an Albrecht Fribolin mit der Bitte um Auskunft.

Der Ortsbeirat (CDU) erkundigte sich beim Grünflächenamt und erfuhr, dass die Betonringe die bisherigen Holzkörbe für pflanzliche Abfälle ersetzen sollen, weil diese relativ schnell verwittern. Außerdem seien die neuen, unverwundlichen Ringe mit einem Fassungsvermögen von zwei bis drei Kubikmetern größer, können also mehr Biomasse aufnehmen. Gleichzeitig wird die Leerung erleichtert. Allerdings können die Wege von den Gräbern zu den Abfallbehältern länger werden, weil weniger Behälter aufgestellt werden als zuvor. Die Ringe werden in den Boden eingeklinkt und mit Plastiklatten

verkleidet, damit sie schöner aussehen. Auch die Holzlatten der Körbe für Plastikabfälle werden durch stabile Kunststoffplatten ersetzt.

Ferner erkundigte sich Albrecht Fribolin über die Sanierung der Sandstein-Friedhofsmauer. Sie ist an mehreren Stellen beschädigt. Die Arbeiten seien ausgeschrieben worden, hat er erfahren. Leider habe sich aufgrund der guten Lage im Bauhandwerk bis heute keine Firma darum beworben. Das Friedhofsamt hoffe, dass sich die Situation nach Ende der Ferien bessern wird, berichtet der Ortsbeirat. Gleichzeitig weist das Amt darauf hin, dass der Fleibewuchs der Mauer komplett entfernt wird, weil er als Hauptsache für den schlechten Zustand angesehen wird. hn

tratt
Haustechnik-Sanitär-Heizung

Sindlinger Bahnstrasse 30
65931 Frankfurt-Sindlingen
Telefon: 0 69-37 33 76
www.Christoph-Tratt.de
tratt.saniheiz@t-online.de

Ihr Meisterfachbetrieb seit 1910.

- Beratung
- Verkauf
- Montage
- Wartung
- Sanitäranlagen
- Heizungstechnik
- Kundendienst

Willi & Andreas Schmitt

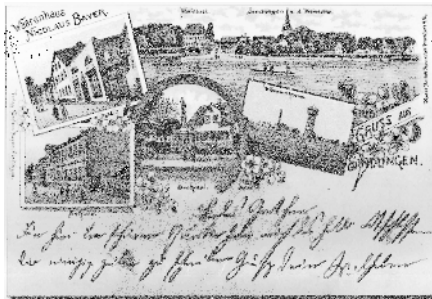
Schreinerei
 Andreas Schmitt
 Inhaber · Schreinermeister

Weinbergstraße 1 · 65931 Frankfurt/M. - Sindlingen
 Telefon (0 69) 37 48 75 · Telefax (0 69) 37 32 97
 Mobil 0171-9510980 · info@schreinerei-wua-schmitt.de
 www.schreinerei-wua-schmitt.de

▲ Innenausbau	▲ Holzläden
▲ Türen	▲ Vordächer
▲ Verglasungen	▲ Parkettböden
▲ Türöffnung	▲ Sicherheitsbeschläge
▲ Panzerriegel	▲ Schließanlagen
▲ Schlüssel u. Schlösser	▲ Einbruchschadenbehebung

Schlüsselnotdienst Mobil 0171-474 8187

**Fenster · Türen · Bauelemente
in Holz, Kunststoff und Aluminium**



Sindlinger Motive zeigt die alte Ansichtskarte.

Sindlinger Erinnerungen

GESCHICHTSVEREIN Stadtteilkalender 2019

Eine alte Ansichtskarte aus Sindlingen schmückt das Titelblatt des neuen Stadtteilkalenders 2019, den der Sindlinger Geschichtsverein traditionsgemäß während des Ranzenbrunnensfests am 1. September zum Sonderpreis von sechs Euro anbieten wird.

Der Kalender enthält wieder eine Sammlung von Fotografien aus der jüngeren Vergangenheit des Ortes. So erinnern die Fotos unter anderem daran, dass im Januar 1919 Herbert von Meister, dem Sindlingen viel verdankt, verstorben ist. Außerdem zeigt der neue Kalender etliche Gruppenbilder,

zum Beispiel den Buben-Jahrgang 1939 und die Erstkommunionkinder des gleichen Jahres. An die Einweihung des Turnerheims vor 90 Jahren erinnert ein weiteres Foto, ebenso kann man die farbenprächtige Fahne des 1909 gegründeten Krieger- und Militärvereins bewundern. Wie immer umfasst der Kalender 12 große Bilder, eins für jeden Monat.

Nach dem Ranzenbrunnensfest ist der Kalender in Sindlinger Geschäften für sieben Euro zu haben; bei ehemals Axel Wagenknecht, Nikolaus Moos sowie Anneliese, beziehungsweise Fritz Hedtler, für

Hohen Besuch erwartet die katholische Gemeinde zum Ranzenbrunnensfest am 1. September. Der Limburger Bischof Georg Bätzing wird sich ab 19 Uhr unter Volk mischen. Er soll erleben, wie die Gemeinde in den Ort hineinwirkt und welche Kontakte und Bindungen es zu den Vereinen gibt, sagt Wolfgang Schuhmann. Der Chef-Organisator der katholischen Feste gehört zum Vorbereitungsteam des Vereins für das Stadtfest und bereitet den Besuch des Bischofs in Sindlingen vor.

Der ist Teil eines dreitägigen Programms, das den Kirchenmann auch nach Zeilsheim, Unterdiebach, Höchst und Sossenheim führt, also in die neue Großpfarre St. Margareta. Jeder Bischof ist dazu verpflichtet, alle seine Pfarren im Abstand von vier bis sechs Jahren zu besuchen, sagt Schuhmann. Georg Bätzing hat bei der Vorbereitung darum, nicht das traditionelle Programm mit Vorstellung der einzelnen Gemeindegruppen von der Kita bis zum Seniorenkreis zu durchlaufen, berichtet Sonja Peters vom neuen Familienkreis 2.0. „Er will sehen, wo in seinen Gemeinden Pflanzen wachsen“, sagt sie. Daher bot es sich an, ihn zum Straßenfest in der Huthmacherstraße und auf dem Kirchvorplatz zu bitten. „Weil wir als Teil des Stadtteils so wichtig sind und hineinleben, wird unser Stand in der Mitte sein“, sagt Sonja Peters. Etlliche Vereine nutzen die Räume des Gemeindehauses,

die katholische Gemeinde ist zudem eine der Wurzeln des Ranzenbrunnensfests. „Ganz am Anfang haben wir sogar noch einen Stand zusammen mit der evangelischen Gemeinde gehabt“, erinnert sich Wolfgang Schuhmann: „Die Evangelischen haben gegrillt und wir haben die Getränke beigesteuert.“

Am Stand sollen weitere „Pflanzen“ vorgestellt werden, die gut gegessen werden und gedeihen, etwa der „Lebendige Adventskalender“ und die Kirchweih mit der Kür des Apfelweinkönigs. „Wir wollen aber auch zeigen, was noch gegessen werden muss“, so Sonja Peters, „zum Beispiel die Ökumene“.

Besucher werden aufgerufen, Gießkannen mit den Wünschen für die und an die Gemeinde zu beschriften und für Kinder gibt es eine Pflanzaktion. Der Frauendorf Germania wird den Bischof mit einem Auftritt in der Kirche St. Dionysius begrüßen. Anschließend kann er sich unter Volk mischen, ein Klosterbier beim Familienkreis, einen Apfelwein beim Gesangsverein oder einen Kaffee beim Familienkreis 2.0 genießen. Dieser jüngste Abgänger der Gemeinde für Familien mit kleineren Kindern ist eine erste, neue Blüte, „ein zartes Pflänzchen, das wachsen kann“, sagt Sonja Peters. Die Mitglieder sind größtenteils selbst Kinder des „alten“ Familienkreises.

Die dreitägige Visite Bätzings beginnt am Freitag, 30. August, um 9 Uhr mit einem Treffen der Katechetinnen in der katholischen Kita St. Kilian in Sindlingen. Anschließend sind Besuche im Industriepark und im Zeilsheimer Gemeindehaus St. Bartholomäus geplant sowie der Besuch der Pfarrgemeinderatsitzung ebendort. Am Samstag ab 9 Uhr gibt es Gespräche mit den Pfarrern, einen Besuch in der grünen Kirche im Höchster Stadtpark, Termine in Sossenheim und St. Josef in Höchst, ehe Gemeindefreierin Claudia Lamargese den hohen Gast dort abholt und nach Sindlingen zum Ranzenbrunnensfest bringt. Am Sonntag, 2. September, feiert Georg Bätzing den 10-Uhr-Gottesdienst in St. Dionysius. Danach gibt es einen Frühstücken bei gutem Wetter auf dem Kirchplatz und bei schlechtem im Gemeindehaus. „Wir rechnen mit 300 bis 350 Besuchern zum Gottesdienst“, sagt Wolfgang Schuhmann und ist froh, „dass wir hier so viele Helfer haben, dass wir das stemmen können.“

Musik und Vorfürungen

16 Vereine stemmen das Ranzenbrunnensfest am Samstag, 1. September, im alten Sindlinger Ortskern.

Wie berichtet wurden die Mainwiesen als Veranstaltungsort aufgegeben. Stattdessen feiert die Sindlinger kompakt in der Huthmacherstraße und auf dem Vorplatz von St. Dionysius. Das Programm ist umfangreich. Nachdem die Kirchen- und Glocken zur Eröffnung gelaute haben, begrüßt der Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Sindlinger Ortsvereine, Klaus Mettin, um 15 Uhr die Gäste. Danach spielt die Gruppe „Saxoprise“ am Ranzenbrunnens. Dort tanzt um 16 Uhr die Purzelgarde des Karnevalsvereins, um 16.30 Uhr zeigt die Hinnerhaus-Crew in der Nähe des

Brunnens Hip-Hop. Das tut sie auch nochmal um 17 Uhr in der Nähe der Kirche. Um 17.30 Uhr singt der Männerchor Germania, um 18.15 Uhr tritt eine Zumba-Gruppe des Turnvereins auf und um 19 Uhr singt der Frauendorf Germania zur Begrüßung des Bischofs Georg Bätzing in der Kirche. Ein Clown unterhält die Kinder, außerdem bieten die Kindergärten und der Turnverein zwischen 15 und 18 Uhr Spiele auf der Straße vor dem Parkplatz der Kirche an.

Der Reitverein richtet das beliebte Ponyreiten für Kinder im Pfarrgarten aus. Auf dem Kirchvorplatz stehen zudem die Hüpfburg der Freiwilligen Feuerwehr und das Kinderkarussell.

Für Bernd Müller erfüllt sich ein Traum

KCR-TRIATHLON Sechs Sindlinger beim Ironman Frankfurt - Einer wird Europameister

Von Alexander Gleiß



Eisern: Alexander Gleiß, Uwe Kleinschmidt und Tobias Adner (von links) beim Ironman Frankfurt.

Am 8. Juli 2018 war es dann soweit. Bei den meisten klingelte der Wecker bereits um 3.30 Uhr. Ein kurzes, schnelles Frühstück, Beutel nochmals überprüfen, ob auch nichts vergessen wurde, und schon ging es mit dem Auto zum Langer Waldsee. Hier warteten nicht nur die Triathlonräder, die bereits am Vortag eingekcheckt wurden, sondern auch tausende Zuschauer, laute, motivierende Musik, viele Freunde, Vereinsmitglieder und Bekannte. Kurzer Check am Rad, Trinkflaschen füllen, Riegel ver-

stauen und schon machten sich die Sportler bereit, den Neoprenschwimmanzug anzuziehen. Um 6.30 Uhr stürzten sich die Profis ins Wasser, zwei Minuten später die Profi-Frauen. Um 6.40 Uhr durften die Hobbytriathleten starten. Alle versuchten, gleich eine gute Position zu erreichen und auf der besten Linie zu schwimmen. Nach der Wende an der ersten Boje wurden die Schwimmer durch die aufgehende Sonne geblendet, die sich im Wasser spiegelte und es schwer machte, die richtungsweisenden Bojen zu sehen. Alle KCRler kamen mit kurzen Abständen heil von der Schwimmstrecke an Land. Neoprenanzug aus, Radbekleidung an und ab ging es auf die 185 Kilometer lange Radstrecke. Sie führte nach Frankfurt und von dort bis hoch nach Friedberg zum Wendepunkt. Diese Runde mussten die Sportler zwei Mal bewältigen.

Die Athleten des KCR benötigten für die 185 Kilometer Radstrecke zwischen 5.54 und 6.30 Stunden. Anschließend ging es am Eisernen Steg auf die Laufstrecke. Sie führte in vier Runden à 10,5 Kilometer beidseits des Mains entlang. Gesäumt von tausenden von Zuschauern konnte jeder Athlet des KCR die Ziellinie am Römer überqueren.

Einen ganz besonderen Erfolg erreichte unser „ältester“ Athlet,

Bernd Müller. Er errang in seiner Altersklasse M65 den ersten Platz in einer Zeit von 11.57 Stunden, wurde Europameister und qualifizierte sich für die Weltmeisterschaft am 13. Oktober auf Hawaii. Das ist der Traum eines jeden Triathleten.

Unsere weiteren Teilnehmer vom KCR waren Alexander Gleiß in einer Zeit von 11.56 Stunden, Uwe Kleinschmidt in 12.41, Christoph Semsch in 12.51, Rene Mamet in 13.06, Tobias Adner in 13.12 und Michael Reis in 14.09 Stunden.

Wir vom KCR Sindlingen sind sehr stolz auf unsere Athleten. Wir machen aber nicht nur Ironman. Gerade eine Woche vorher ging Andreas Vierling beim „Extrem Swiss Man“ mit vier Kilometern Schwimmen, 220 Kilometern Radfahren und 44 Kilometern Laufen mit rund 5000 Höhenmetern an den Start. Weiter starteten Janett Welz und Andreas Vierling bei der Salzammergutrophy, Österreichs größtem Mountainbikenrennen über Strecken von 120 Kilometern mit 3800 Höhenmetern oder 211 Kilometern mit 7000 Höhenmetern. Auch bei kürzeren Wettkämpfen sind wir am Start. Wer gerne schwimmt, Rad fährt oder auch läuft darf gerne mal bei uns vorbeischauen. Info's stehen im Internet unter www.kcr-sindlingen.de.


Haustechnik
Hansch GmbH
 Meisterfachbetrieb

Hakengasse 7
 65931 Frankfurt-Sindlingen
 Telefon 069-93 73 51 81
 Fax 069-93 73 51 83
 E-Mail: hansch@t-online.de

Komplettbäder – Sanitäranlagen – Solaranlagen
Heizungstechnik – Kundendienst
Wartungen

Guter Service in neuen Räumen

MEDIENTECHNIK Raoul Wirz ist seit 25 Jahren selbständig - Ab sofort in der Farbenstraße 54

Schön ist es geworden. Der Umzug an die Farbenstraße hat dem Rundfunk- und Fernsehtechniker Raoul Wirz zwar viel Arbeit gemacht, doch das Ergebnis überzeugt. In einem eleganten TV-Studio können Kunden in bequemen Ledersesseln Platz nehmen und sich über die verschiedenen Fernsehapparate informieren. Beispiele zwischen 24 und 65 Zoll Bildschirmgröße stehen rundum an den Wänden. Die passenden TV-Möbel gibt es auf Wunsch gleich dazu und auch diverse Musikwiedergabe mit passenden drahtlosen Kopfhörern können besichtigt werden.

Die Werkstatt ist durch eine Tür abgetrennt. Ein offener Durchgang führt ins Büro, in dem auch verschiedenstes Zubehör für Radios, Fernseher, Computer, Telefonanlagen und Sicherheitssysteme ausgestellt sind. Fritzboxen, Accessboxen für erweiterten Empfang und DVB-T-Antennen können Kunden gleich mitnehmen. Das Philips-Radio aus den 50-er Jahren jedoch ist unverkäuflich – ein Liebhaberstück, das augenfällig die Entwicklung der letzten 70 Jahre von der Transistortechnik über Module bis hin zur Digitaltechnik verdeutlicht. Raoul Wirz, der als junger Mann



Bei Raoul Wirz wird Service groß geschrieben. Sein 25-jähriges Betriebsjubiläum begeht er im September in seinen neuen Räumen an der Farbenstraße 54.

Foto: Michael Sittig

die klassische Lehre zum Rundfunk- und Fernsehtechniker absolvierte und 1992 seinen Meister machte, erlebte diese Entwicklung und die Erweiterung des Aufgabengebiets hautnah mit. Von Anfang an arbeitete er serviceorientiert. Lieferung, Montage und Programmieren gehören dazu, wenn jemand bei ihm kauft. Das gilt nicht nur für Fernseher, sondern für die gesamte Medientechnik inklusive Internet und

Telefonie. Der 52-Jährige richtet den Kunden auf Wunsch komplette Netzwerke ein. Das fängt mit der Installation der modernen, digitalen Satelliten an, reicht über die Computerbuchsen und Switch-Schaltdosen auf dem Dachboden oder im Keller bis hin zur Montage von Bildschirmen und Zusatzgeräten in den Wohnstuben und auch Klingelanlagen. „Der Trend geht ganz klar zum vernetzten Haushalt“, sagt er. Zu-

letzt ist die Montage und Installation von Sicherheitssystemen wie Überwachungskameras dazu gekommen.

Die schicken neuen Räume sind Raoul Wirz' dritte Station in Sindlingen und zugleich der Ort, an dem er am 11. September seine 25-jährige Selbstständigkeit feiert. Begonnen hat er 1993 auf 12 Quadratmetern in der Herbert-von-Meister-Straße und vergrößerte sich 1994 mit einem Umzug in die Zehnthofgasse 1. Als die Eigentümer die Räume für sich brauchten, suchte er nach einem neuen Ladengeschäft und fand es im Hinterhof der Farbenstraße 54, einer früheren Wäscherei.

Nach dem kräftezehrenden Umbau ist er damit sehr zufrieden. „Die Kunden können jetzt direkt vorfahren und parken“, sagt er. Am Service selbst ändert sich nichts. „Ich biete eine umfassende und neutrale, freundliche Beratung an. Ich helfe bei der Bedarfsermittlung und arbeite zuverlässig“, sagt er: „Der Service für die Kunden begründet meine Existenz.“

Um in größerer Ruhe arbeiten zu können, ohne dauernd auf die Uhr schauen zu müssen, hat der Techniker allerdings die Öffnungszeiten des Ladengeschäfts verändert. Dienstags und donnerstags ist er ausschließlich im

Loewe bild 3.
Maßgeschneiderte Visionen.

Für Puristen und Design-Enthusiasten: High-Tech mit Seele und außergewöhnlicher Detailarbeit. Die Individuell-konfigurierten Lautsprecher besitzen perfekte akustische Eigenschaften und werden durch den bild 3 in ein audiovisuelles Erlebnissystem verwandelt. Die neu gestaltete Benutzeroberfläche ist klar und übersichtlich. Ultra-High Definition garantiert gestochen scharfe Bilder und absolute Farbtreue. Powermode 80 Watt durchstrahlen das Raum-Lichtbild 3 – 110 year style.

Erfahren Sie mehr bei Ihrem Loewe Fachhandelspartner:
Wirz Fernseh- und Medientechnik
Farbenstraße 54 • 69331 Frankfurt
Telefon: 069-37 11 11
www.lq-wirz.de • Mail: spw@lq-wirz.de

LOEWE.

Außendienst bei den Kunden tätig. An diesen Tagen ist er nur telefonisch über die Rufnummer 37 11 11 erreichbar, von dem aus der Anrufer auf sein Handy weitergeleitet wird. Das Ladengeschäft ist Montags, mittwochs, freitags und samstags von 9 bis 13 Uhr geöffnet, montags und freitags auch von 15 bis 19 Uhr.

Reisen in Deutschland

Das Rhein-Main-Gebiet ist gut bestückt mit lohnenden Ausflugszielen. Aber auch die umliegenden Landkreise haben viel zu bieten, und dank der verkehrsgünstigen Lage sind sogar Wochenendtrips in weiter entfernte Gegenden möglich. Wir haben einige Sindlinger nach ihren Tipps für ein freies Wochenende gefragt.



Andrea Schwarz und Jochen Dollase

Wenn Sie über ein Wochenende weg-fahren wollen, wo fahren Sie hin? Erst vor kurzem waren wir in Miltenberg.

Wie lange dauert die Anreise? Eine knappe Stunde mit dem Auto.

Was kann man dort unternehmen?

Zum Beispiel eine Mainfahrt nach Bürgstadt, Kleinheubach und wieder zurück (vorzugsweise bei Sonnenschein oben auf dem Deck), Schlendern durch das sogenannte „Schwarzviertel“, die historische Altstadt von Miltenberg, Kaffeetrinken und/oder Shoppen in der schönen Fußgängerzone. Besichtigung der Miltenburg und weiterer Sehenswürdigkeiten wie das Mainzer Tor oder das Würzburger Tor. *Was gefällt Ihnen an dem Ort besonders gut?* Die Fußgängerzone mit den vielen historischen Gebäuden und die Mainpromenade.



Judith Brodrecht und Patrick Stappert

Wir waren kürzlich mal für ein verlängertes Wochenende in Hamburg. Wir kamen gut durch, haben knapp vier Stunden mit dem Auto gebraucht. Vor allem sind wir hingefahren, um das Musical „König der Löwen“ zu sehen. Außerdem haben wir die Elbphilharmonie besichtigt und das Miniatur-Wunderland besucht, eine riesige Mini-Eisenbahnanlage in der Speicherstadt. Eine Stadtrundfahrt gehört natürlich auch dazu. Am besten gefallen hat uns das Musical. Das können wir wirklich jedem empfehlen.



Patrick Franke

Wir mögen den Badesee in Rodgau. Je nach Verkehr erreicht man ihn in etwa einer dreiviertel Stunde. Der See ist wunderbar zum Schwimmen, Sonnenbaden und Erholen. Er hat einen Sandstrand und es gibt auch viel für Kinder, Wasserspiele, Sandbagger und so weiter. Im See schwimmen Pontons als künstliche Inseln. Die DLRG wacht über die Badenden und alles ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Der Eintritt kostet drei Euro. Es ist einfach eine schöne Anlage und nicht so überlaufen.

Vom Loch in den Knast

FÜNF FLÜSSE Würfelbrüder radeln von Nürnberg nach Regensburg



Rosemarie und Walter Hansen, Wohnmobilmfahrer:

Wir fahren gerne an die Mosel, die Mainschleife, den Neckar, nach Sinsheim, zum Wohnmobiltreffen des Euromobil-Clubs – alles, was in rund einer bis eineinhalb Stunden Fahrt zu erreichen ist. Wir stehen gerne auf einem Stellplatz mit kleinem Schwimmbad und in Ortsnähe. Wir schwimmen,

fahren Fahrrad, gehen in Thermen und besuchen gerne Feste wie Wein-feste oder kürzlich das Löschfest einer örtlichen Feuerwehr. Im Winter sind wir gerne in Nesselwang, dort ist der Stellplatz direkt am Skilift. Auch Städtetouren mögen wir. Wir nutzen unser Wohnmobil wirklich rege und schätzen die Freiheit, die es bietet.



Friedrich Moll und Heide Noll:

„Macht Euch auf nach Speyer“ soll schon Goethe gesagt haben. Die Altstadt und der Dom sind beeindruckend, ebenso das technische Museum mit seinen vielen begehrten Exponaten. Überdies lässt sich in der Pfalz gut essen und trinken. Im Idealfall ist auch noch eine interessante Ausstellung im historischen Museum zu sehen; ab dem 16. Dezember zum Beispiel die Sonderausstellung „Marilyn Monroe, die Unbekannte“. Das alles ist kaum an einem Wochenende zu schaffen, deshalb fahren wir demnächst mal wieder hin.

Sie treffen sich jeden Sonntag zum Frühstück im „Loch“, wie die Gaststätte „Mainlust“ in Sindlingen heißt. Und einmal im Jahr machen sie sich zu einer Radtour in Deutschland auf, seit 1996, nun also zum 22. Mal. Und sie bevorzugen Routen entlang von Flüssen, denn da gibt es kaum Steigungen: Main, Weser, Lahn, Ems, Neckar, Jagst, Ruhr, Spree, Mosel, Saar, Rhein und Bodensee haben die radelnden Würfelbrüder bereits erkundet, und so fiel die Wahl in diesem Jahr auf eine Fünf-Flüsse-Rundfahrt von Nürnberg im Frankenland bis nach Regensburg in der Oberpfalz.

Es ging entlang der idyllisch gelegenen Flüsse Pegnitz, Vils, Naab, Donau und Altmühl durch die historischen Städte Nürnberg, Amberg, Kelheim und Regensburg und durch außergewöhnliche Naturlandschaften über vielseitige Radwege. Im Grün der weiten Flussauen radelten die Sindlinger durch stille Täler, fernab vom Verkehr. 210 Rad-Kilometer im Herzen Bayerns legten sie zurück. Einmalig war eine Übernachtung in der Feste Amberg, einem zu einem Hotel umgebauten Gefängnis. Vom „Loch“ in den „Knast“ war die Parole der Würfelbrüder, die die Nacht in Drei- und Vierbett-„Zellen“ aber gut überstanden. Gemütlicher ging es in den traditionellen Gasthäusern mit zünftigen Biergärten zu, wo kulinarische Spezialitäten wie „saure Längel“ und „Krustenbraten“ auf die



„Würfelbrüder“ im Knast: (von links) Teddy Kristic, Wolfgang Scheel, Michael Hedtler, am Pranger Wolfgang Schuhmann, Jürgen Peters, Albrecht Fribolin und Willi Stappert.

Radler warteten. Und an köstlichem Bier gibt es in Bayern ja wirklich keinen Mangel.

Ein Höhepunkt war der Besuch des berühmten Klosters Weltenburg am Donaudurchbruch, welches mit dem Schiff von Kelheim aus angesteuert wurde. Im schattigen Klostergarten genossen die Sindlinger bei einer traditionellen „Pilgerpfanne“ das dunkle Weltenburger Klosterbier frisch gezapft. Die Rückreise nach fünf erlebnisreichen Tagen machten die Radler in Regionalzügen der Deut-

schen Bahn, die – entgegen aller sonstigen Erfahrungen – ausgesprochen pünktlich war. Und das Wichtigste: Alle kamen gesund und munter in heimischen Sindlingen an.

Das Fazit auch in diesem Jahr: Radfahren in den Landschaften Deutschlands ist wunderschön und hält fit. Der blauweiße bayerische Himmel und die köstlichen Speisen und Getränke waren die Krönung für die sieben Sindlinger Radfahrer, die sich schon jetzt auf ihre Tour 2019 freuen.

FBO



Koch Johann Lemberger.

Fotos: Michael Sittig

Hochklassige Küche

ALTMUGLER SONNE „Slow Food“ ist Trumpf

„Hätten Sie eine Empfehlung für ein gutes Restaurant? Dann könnte die Antwort lauten: Fahren Sie drei Kilometer von Neualbenreuth aus zur „Altmugler Sonne“, einsam gelegen am Fuße des Tillenberges. Kaum zu glauben, hier ein hervorragendes Genießer-Restaurant vorzufinden. Doch Johann Lemberger und seine Frau Silvia haben hier ihre Erfüllung gefunden. Aus dem ehemaligen Haus für die Grenzschutzpolizei machten sie ein außergewöhnliches Restaurant und Hotel. Das Konzept beruht auf den Prinzipien von „Slow Food“, was bedeutet, dass Wert auf Regionalität, Nachhaltigkeit und Fairness gelegt wird. Im „Wirtshaus“ wird ein gutbürgerliches Drei-Gang-Menü zum Preis von 23 Euro serviert, im

„Genießer-Restaurant“ ein welt- offen-bayerisches Vier-Gang-Menü ab 59 Euro pro Person. Während Silvia Remberger sich aufmerksam um die Gäste im Restaurant kümmert, agiert Johann, der zunächst Kraftfahrzeugmechaniker gelernt hatte und erst später seine Berufung als Koch entdeckte, in der kleinen Küche. Allein seine Bärlauchschaumsuppe mit „Ziegenkäse-Schnittlauch-Eiern“ und geräuchertem Stifftland-Karpfen als Entree war ein Gedicht. Das Rezept wollen wir unseren Lesern nicht vorenthalten.

Altmugler Sonne
Altmugl 20
95698 Neualbenreuth
www.altmuglersonne.de
Telefon 09638 248



Bärlauchschaumsuppe

Bärlauchschaumsuppe mit „Ziegenkäse-Schnittlauch-Eiern“ und geräuchertem Stifftland-Karpfen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel in Haushaltsgröße
350g geschälte, rohe Kartoffeln, vorwiegend festkochende Sorte
50 ml Weißwein, halbtrocken
1,5 L Gemüsebrühe
200g süße Sahne
30g frischer Bärlauch
etwas Salz (nach Geschmack)
100g Ziegenfrischkäse
1 Bund frischer Schnittlauch
1 geräucherter Karpfenfilet (aus dem Stifftland)

Zubereitung:

Die grob geschnittene Zwiebel im Olivenöl etwas anschwitzen; nun die grob zerschnittenen Kartoffeln zugeben und diese auch etwas Farbe nehmen lassen. Bevor die Zutaten zu braun werden, diese mit dem Weißwein ablöschen (das heißt den Wein in den Topf gießen). Nach einer weiteren Minute die Gemüsebrühe dazu gießen und diesen Ansatz einmal aufkochen lassen; nun die Hitze reduzieren und die zukünftige Suppe leicht dahinköcheln lassen, bis die Kartoffeln auf Gabeldruck zerfallen (sollte nach circa 25 Minuten der Fall sein); jetzt die Sahne zugeießen und noch ein weiteres Mal aufkochen lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und diese Mischung in einen Standmixer geben (Achtung: Angaben des Herstellers beachten und Menge eventuell halbieren, um den Mixer nicht zu überfüllen). Mit langsamem Drehzahl beginnen und dann zum Maximum steigern, bis die Suppe homogen ist. Diesen Kartoffelansatz nun wieder in den Topf zurückschütten und beiseite stellen.

Die Suppeneinlage:

Den Schnittlauch waschen, trockentupfen, fein schneiden und in eine Schüssel geben. Aus dem Ziegenfrischkäse kleine Eier formen und diese im Schnittlauch wälzen. Das Karpfenfilet in mundgerechte Stücke zupfen und vor dem Anrichten in den Teller geben.

Anrichten:

Kurz vor dem Servieren der Suppe erwärmen Sie diese noch einmal, geben einen Teil davon wiederum in den Standmixer und pürieren diesen mit dem gewaschenen Bärlauch zu einer grünen Suppe; diesen Teil geben Sie wiederum zum Rest im Topf, verrühren das Ganze, schmecken es mit einer Prise Salz ab und verteilen die Suppe auf die Teller. Als Einlage geben Sie die Frischkäse-Eier hinein.

Genussvoll entspannen

OBERPFALZ Heilsame Bäder, leckeres Essen, süffiges Bier

Von Ingrid und Michael Sittig

Fühlen Sie sich müde, erschöpft und gestresst? – Ist das normal oder schon ein Burnout? Burnout ist mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. Nur schwer kann man dem Dauerstress entfliehen. Wie und wo hält man inne und stoppt die Fehlentwicklung? Eine Möglichkeit ist ein Aufenthalt im Sibyllenbad in Neualbenreuth im Nordosten Bayerns. Wir haben es für Sie getestet.

Von Sindlingen aus machen wir uns mit dem Auto auf den Weg. Nach knapp vier Stunden erreichen wir Neualbenreuth. Der staatlich anerkannte Erholungs- ort liegt im Osten des oberpfälzischen Landkreises Tirschenreuth, direkt an der tschechischen Grenze. Die arbeitsreiche Woche hängt uns noch in den Knochen. Der Stau auf der Autobahn ebenso. Dann ein Lichtblick: Die Unterkunft ist ganz nach unserem Geschmack. Ein gemütliches, liebevoll eingerichtetes Zimmer in einem alten, ehemaligen Bauernhof, dem „Egerländer Fachwerkhof“ (siehe Bericht unten). Richtig genießen können wir es noch nicht. Der nächste Termin steht an. Schnell umgezogen machen wir uns auf zum Empfang durch den Bürgermeister.

Treffpunkt ist das Restaurant „Altmugler Sonne“. Bürgermeister Klaus Meyer kommt leicht verspätet, gerade noch rechtzeitig, um die Vorspeise zu genießen. Ihm schmeckt nicht nur das Essen, er ist auch zufrieden mit der Entwicklung seines „Marktfleckens“ Neualbenreuth.

Große Resonanz trotz der Nähe zu Tschechien

Die umfangreiche Renovierung des Kurbades Sibyllenbad hat sich gelohnt. Die Resonanz ist trotz der Konkurrenz im nahen Tschechien sehr groß. Immerhin stehen rund 900 Gästebetten in der Marktgemeinde, vom Vier-Sterne-Hotel über klassifizierte Zimmer und

Ferienwohnungen bis hin zu Campingplatz und Top-Stellplatz für Wohnmobile, zur Verfügung. Für diese grenznahe Region ein positives Zeichen. So langsam werden wir ruhiger. Schließlich sind wir auch in einem Restaurant, das für „Slow-Food“ bekannt ist (siehe Bericht links).

Nach einer sehr ruhigen Nacht steht die Besichtigung des Sibyllenbades an. Es bietet Einzigartiges: Eine Heilwasserkombination mit Radon und Kohlsäure, die in den vergangenen 28 Jahren über 500.000 Gäste mit rheumatischen Erkrankungen, Burnout und RLS schätzen.

Radon ist ein hochflüchtiges Edelgas, das im Quellwasser gelöst ist und als schwach radioaktives Element mit einer Halbwertszeit von 3,8 Tagen zerfällt. Im Radonbad nimmt der Patient Radon über die Haut und über die Lunge auf und gibt es nach der Verteilung im Körper über die Lunge wieder ab. Während diese sogenannten Radontransfers zerfällt ein kleiner Teil des Radons und löst die bio-positive Wirkung aus. Eine Serie von zehn bis zwölf Einzelbädern von 20 Minuten Dauer bei 36 Grad Wassertemperatur wird hier- bei empfohlen.

Zirbenölmassage und Muskelspannung

Wir genießen zusätzlich eine Zirbenölmassage und einen Kurs für Progressive Muskelspannung nach Jacobsen. Zirbenöl wirkt sehr beruhigend. Zusammen mit der Muskelspannung werden wir spürbar ruhiger und können Sauna, Thermalbecken und den orientalischen Badetempel richtig genießen. Am Abend würden wir am liebsten nichts mehr unternehmen und die Seele baumeln lassen. Doch daraus wird nichts. Ein „Zoigl-Abend“ steht auf dem Programm. Wir sind gespannt, was sich dahinter verbirgt. Wie es sich in Bayern gehört, bedeutet dies gutes, selbstgebräutes Bier und deftiges Essen. Der Zoigl ist ein

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald
Heilquellenkurbetrieb



Barbara Bannert vom Kurmittelhaus weiß um die wohltuende Wirkung von Gewürzen und Aromen im orientalischen Bad.



Herzstück der Abtei Waldsassen ist der von 1689 bis 1726 entstandene Bibliotheksaal im Übergangsstil von Hochbarock zu Rokoko.

untergäriges Bier, das nach althergebrachter Weise gebraut wird. In der offenen Sudpfanne über einem Holzfeuer wird die Maische – ein Gemisch aus Wasser und Gerstenmalz – zuerst gekocht, dann gehopft und so als „Würze“ noch einmal erhitzt. Dieser Sud kommt nun in große Behälter in den Kellern, wo die Hefe ihre Arbeit verrichtet. Nach etwa zehn Tagen Gärungszeit wird das Zoiglbier in die Fässer abgefüllt, in denen es noch mehrere Wochen ausreifen muss. Bei netten Gesprächen und ein paar Gläsern Zoiglbier wurde es dann doch noch recht spät, bevor wir in unserem Romantik-

Doppelzimmer in tiefen Schlaf fielen.

Am nächsten Morgen ging es in die nähere Umgebung. Wir hatten uns für die Besichtigung der Klosterbibliothek in Waldsassen entschieden und bekamen einen exklusiven Einblick in die alten Schätze des Klosters. Für Ingrid, als ausgebildete Archivarin, war dies sicherlich der Höhepunkt der Reise. Mir hat dafür das Zoiglbier besser geschmeckt.

Auf jeden Fall war diese Kurzreise für uns beide eine Erfahrung und eine besondere Möglichkeit, Stress abzubauen und zur Ruhe zu finden.



Der Kurmittelheilbetrieb Sibyllenbad liegt mitten im Grünen.

Foto: Sibyllenbad



Nicole Rustler backt feinste Torten für ihr Café.

Nichts stört die Ruhe

UNTERKUNFT Egerländer Fachwerkhof

Nichts stört die Nachtruhe. Es war für jemanden aus der Stadt, der Verkehrslärm auch nachts kennt, ungewöhnlich still in Neualbenreuth. Und jetzt auch noch der herrliche Duft nach frischem Kuchen am frühen Morgen, ins offene Fenster hereinwehend. Wo gibt es denn so etwas? Na im Gästehaus „Zum Egerländer Fachwerkhof“ in Neualbenreuth. Nicole Rustler, die mit ihrem Ehemann Josef das Gästehaus leitet, steht frühmorgens schon fleißig in der Küche und kreiert die feinsten Torten für ihre Gäste und ihr „Marktplatz-Café“. Vier liebevoll eingerichtete Ferien-

wohnungen und ein Romantik-Doppelzimmer sind in dem 250 Jahre alten Fachwerkhof untergebracht. Die Auswahl an Kuchen, die uns erwartet, ist ungewöhnlich groß und auch die Herzlichkeit der Familie Reuter sorgt dafür, dass die Urlaubstage im Sibyllenbad in Neualbenreuth nicht so schnell in Vergessenheit geraten.

Pension-Gästehaus
Zum Egerländer Fachwerkhof
Marktplatz 8
95698 Neualbenreuth
Tel. 09638 939527
www.fachwerkhof-neualbenreuth.de

Leben im Watt erleben

DITHMARSCHEN Gemütlicher Urlaub zwischen Elbe und Eider

Von Heide Noll

„Hier sieht man heute schon, wer morgen zu Besuch kommt“, sagen die Dithmarscher. Ungehindert reicht der Blick über das flache Land zwischen Elbe und Eider, über gigantische Kohlfelder, Windräder und Deiche, auf denen Schafe grasen. Sandstrände und turbulente Badoerte wie in Nordfriesland sucht man hier vergeblich. Die Dithmarscher Nordseeküste besteht aus periodisch trockenfallendem Meeresboden, dem Watt. Sie gehört zum Nationalpark niedersächsisches Wattenmeer und trägt, wie die gesamte niederländische und deutsche Nordseeküste, seit 2009 den Status eines Unesco-Weltnaturerbes. Dessen Besonderheiten erläutern Wattführer in allen Badeorten bei den regelmäßig angebotenen Wattwanderungen. Im Ort Friedrichskoog-Spitze beispielsweise zeigt Ingrid Austen, Mitglied der Dithmarscher Wattführergemeinschaft, Neugierigen die typischen Watt-Winlinge Wattwurm und

Wattschnecke, Herzmuschel und Strandkrabbe und natürlich die Nordseegarnele – übrigens auch auf allen Speisekarten zu finden und vorzugsweise auf Brötchen oder mit Rührei ein typisches Küstenessen. Die promovierte Biologin ist fast jede Woche mit Gummistiefeln und Forke unterwegs. Kinder lernen von ihr als „Schlickpiraten“ die Besonderheiten des Wattenmeeres kennen, Erwachsene erklären sie bei biologisch-geologisch angelegten Führungen, was es mit Ebbe und Flut auf sich hat, warum das Watt für viele Vögel so wichtig ist und welcher Naturgeist hier lebt: Elke Nekkepenn. Der mythische Meermann treibt gerne Späßen. „Elke Nekkepenn holt sich seine Opfer“, versichert Inge Austen, wenn ein Gummistiefel im Schlamm stecken bleibt oder ein Wattwanderer im Matsch ausrutscht. Für die Speisefische der Nordsee ist das Watt die Kinderstube. Einzelheiten dazu erfahren Interessierte im „Multimar Wattforum“ in Tönning. Dort lassen sich die

Meerestiere und -pflanzen bequem in Aquarien betrachten. Das ist ein schönes Ausflugsziel bei schlechtem Wetter. Auch den „Big Five“, den fünf großen Tierarten Schweinswal, Seeadler, europäischer Stör, Seehund und Kegelrobbe sind hier etliche Bilder, Schautafeln, Plastiken und interaktive Bildschirme gewidmet.

Heim für Robben

In natura lassen sich zwei davon in Friedrichskoog beobachten. In einer Robbenschutzzstation werden verlassene Seehundbabys, sogenannte Heuler, aufgenommen, aufgepäppelt und nach Möglichkeit wieder in die See entlassen. Tiere, die das nicht schaffen, finden in der Station ein dauerhaftes Zuhause. Juris und Nemiseta sind solche Tiere. Die Kegelrobben sowie fünf Seehunde leben in den Becken der Station und locken täglich zu den Fütterungszeiten Neugierige an, die die eleganten Schwimmer mit den großen Augen aus der Nähe sehen wollen. Die große Schleuse des Nord-



Oetsee-Kanals in Brunsbüttel, das Eider-Sperwerk, der größte Marktplatz Deutschlands in der Kreisstadt Heide und der „Dithmarscher Gänsemarkt“ in Guden-dorf sind ebenfalls beliebte Ausflugsziele von Dithmarschen-Urlaubern. Kurios ist das Kohlmuseum „Kohlseum“. In der früheren Sauerkrautfabrik dreht sich alles um die verschiedenen Krautvarianten.

Kohlgerichte finden sich im September während der Dithmarscher Kohltage (18. bis 23. September 2018) auf vielen Speisekarten. Eine andere regionale Spezialität hat ihren großen Tag am 20. April. Am „Weltmehlbeuteltag“ servieren Restaurants den Serviettenkloß mit geräuchertem Schweinsack und Kirschofse.

Die enge Verzahnung von Nordsee, Küstenlinie und Hinterland bündelt sich im Slogan „Meer-Küst-Land“ der lokalen Touristiker. Der Übergang ist fließend, Schwimmen schwierig; selbst bei Flut müssen Badefreunde etliche hundert Meter weit in Richtung offene See laufen, bis ihnen das Wasser auch nur bis über die Knie reicht. Das Strandleben dagegen ist wunderbar entspannt und dank der vielen Strandkörbe auch bei starkem Wind angenehm. Wenn dann noch die Sonne scheint und der Blick weit über Wasser oder Watt und ganz viel Himmel streicht, ist der Alltag ganz weit weg.



Nützliche Netz-Adressen:
www.friedrichskoog.de
www.watterleben.de
nationalpark-wattenmeer.de
seehundstation-friedrichskoog.de



Was das Watt so wichtig macht, erklärt Wattführerin Ingrid Austen.

Fotos: Heide Noll

Entschleunigung im Takt der Schritte

LAHNWANDERWEG Sindlinger Wandergruppe genießt eine Fülle von Eindrücken auf dem zweiten Teil der Tour

Von Werner von Swietochowski

Einen Kilometer gehen, fast 1500 Schritte in knapp 15 Minuten. Im Auto huschen Eindrücke vorbei und ein Kilometer schrumpft zusammen. Beim Wandern wirkt eine Fülle von Impressionen auf die Sinne. Überschwänglich blühen die Apfelbäume auf den Streuobstwiesen; es wird viel Apfelwein geben. An den Feldrändern leuchten die weißen Blüten der Schlehen, übergroße Löwenzahnblüten überziehen den Wegesrand und die freien Flächen. Butterblumen setzen zarte Akzente in Gelb. Das frische Grün der Buchen ist eine belebende Kulisse des Frühlings, die die fünf Wanderer die ganze Zeit begleitet. Die Gruppe ist im Laufe der Jahre geschrumpft. Ingrid, Anne, Ursula, Thomas und Werner sind mit von der Partie, Michael sorgt für die Logistik und bringt das Gepäck zum nächsten Etappen-

ort. Er und Ingrid haben die Tour auch vorbereitet.

Es ist Ende April. Längst müsste sich der Kuckuck gemeldet haben. Er lässt nicht lange auf sich warten: Kuckuck, Kuckuck ruft's aus dem Wald ... Die ersten Schwalben sausen über den Himmel, noch relativ niedrig, denn die noch warme Luft hält die Insekten in Bodennähe.

Der Blick schweift bis zum Großen Feldberg

Ein Specht zetert im tiefen Wald und wenig später hackt er auf einem Stamm ein. Einzelne Falter tänzeln von Blüte zu Blüte. Weit schweift der Blick auf der ausgedehnten Hochfläche des früheren Truppenübungsplatzes hinter Wetzlar, wo schon die preußischen Kanoniere ihre Geschütze in Stellung brachten. Das da hinten, sicher bald 50 Kilometer Luftlinie entfernt, der Buckel mit dem Turm und den Masten,

das kann nur der Große Feldberg sein.

Ein steifer und kühler Wind stemmt sich von Westen den Wanderern entgegen. Da unten,

wegen der das Ufer begleitenden Baumreihen nur zu vermuten: der Lauf des Flusses. Man muss genau hinschauen, um ihn zu erkennen. Auf dem Weg von Lol-

lar, wo die Tour begann, ging es über Krodorf-Gleiberg, Wetzlar, Braunfels, Weilburg Aumenau und Limburg bis nach Balduinstein. Nicht nur die Natur, die zwischen Weilburg-Kubach und Aumenau wegen vieler gefällter, aber noch nicht weggeräumter Bäume in einem engen Tal den Wanderern stark zu schaffen machte, auch die Burgen und alten Orte und Städte zogen die Gruppe in ihren Bann.

Fachwerk, eine Feste und der Wetzlarer Dom

Die hoch oben in Gleiberg über dem Tal thronende Burg und die anderthalb Kilometer auch auf steiler Höhe gebaute Feste Wetzlar sind teilweise gleichzeitig zu sehen. Wetzlar punktet mit dem Dom, für dessen zweiten Turm es offenbar nicht gereicht hat, mit der alten Steinbrücke und romantischen Uferanlagen. Im alten Bilderbuchstädtchen

Braunsfeld ragt das Schloss hoch über dem Marktplatz auf, in Runkel beherrscht ein wuchtiger Turm die auf dem Felsen über der Lahn gebaute Burg. Limburg glänzt mit seinen zum großen Teil herausgeputzten alten Fachwerkhäusern mit den vielen Figuren und Zerschnittereien, die Residenzstadt Weilburg mit dem gepflegten Schloss und seinen Gartenanlagen über dem Fluss.

Wenn man so im Schnitt mit Pausen dreieinhalb bis vier Kilometer in der Stunde zurücklegt, erlebt man im Einklang mit Natur und Kultur eine Entschleunigung gegenüber dem Alltagsstempo. Im Kopf spielt sich nicht viel ab. Im Takt der Schritte wird es ruhig im Oberstübchen und man wird selbst zu einem Teil der umgebenden Natur. So werden 136 Kilometer zu einem Erlebnisband, das einen mit jedem Schritt bereichert. Es stimmt: Das Wandern ist (nicht nur) des Müllers Lust ...



Im mer an der Lahn entlang liefen (von links) Ursula, Thomas, Anne, Werner und Ingrid. Foto: Michael Sittig

Facettenreich und gemütlich: Der Weg in Etappen

Facettenreich ist die Landschaft, die der Lahnwanderweg auf seinen rund 290 Kilometern von der Lahnquelle bis zur Mündung durchstreift. Im eigenen Wandertempo unterwegs

bieten sich viele Möglichkeiten, die Seele baumeln zu lassen. Die einen mögen lieber die verwunschene Landschaft an der Quelle und im oberen Lahntal, die anderen die größere Weite der

Auenlandschaften im mittleren; das wildromantische untere Lahntal, wo sich der Fluss im tief eingeschnittenen Tal entlangschlingt, hat seine eigenen Fans. Auf dem Lahnwanderweg

geht es mal am Fluss und oft etwas mehr auf den Höhen entlang. Die wenigen Klettersteigpassagen sind gut gesichert und die Etappen so gewählt, dass der Stress zurückbleibt. Und wer über Schauen und Genießen die Zeit vergessen hat, findet meist nicht weit entfernt einen Bahnhof, um ans Etappenziel zu gelangen. Facettenreich sind auch die Dörfer, Städte, Burgen und Schlösser am Lahnwanderweg. Für Unternehmungslustige eignet sich das Abendprogramm der Lahntal-Städte optimal. Gesamtlänge: Lahnquelle – Niederlahnstein 290,0 km

Etappen:

1 Lahnquelle-Feudingen	13,1 km	10 Rodheim-Bieber – Wetzlar	16,2 km
2 Feudingen – Bad Laasphe	16,6 km	11 Wetzlar – Braunfels	13,0 km
3 Bad Laasphe – Biedenkopf	17,6 km	12 Braunfels – Weilburg	18,0 km
4 Biedenkopf – Buchenau	12,6 m	13 Weilburg – Aumenau	18,9 km
5 Buchenau – Caldern	12,9 km	14 Aumenau – Villmar	12,9 km
6 Caldern – Marburg	16,3 km	15 Villmar – Limburg	13,5 km
7 Marburg – Fronhausen	24,4 km	16 Limburg – Balduinstein	13,6 km
8 Fronhausen – Lollar	11,9 km	17 Balduinstein – Obemhof	18,7 km
9 Lollar – Rodheim-Bieber	21,2 km	18 Obemhof – Bad Ems	19,0 km
Zw. Weg Gießen – Gießen – Rodheim-Bieber	6,9 km	19 Bad Ems – Niederlahnstein	16,0 km



Kleiner Lackschaden? Spotrepair!
Das **perfekte Ergebnis** in weniger als 90 Minuten.

Kleinere Lackschäden bis zu 3,5 cm können dank Spotrepair mit wenig Aufwand auch an Ihrem Fahrzeug perfekt korrigiert werden.

- ✦ Reparatur zum Fixpreis
- ✦ Kurze Wartezeit
- ✦ Qualität vom Fachbetrieb

Schauen Sie bei uns vorbei, wir freuen uns Sie zu beraten!



Gebrüder Langenberg GmbH
Kraftfahrzeuginszenierung und Lackierfachbetrieb
Krummweg 3a
65931 Frankfurt/M.-Sindlingen
Telefon: (069) 372619
Telefax: (069) 372616
E-Mail: langenberg-gmbh@arcor.de

LANGENBERG
Kraftfahrzeuginszenierung
für alle Fahrzeugtypen

Partner von: automotive systems



HEUSE
BESTATTUNGEN
in jedem Lebensalter

Sprechen Sie mit uns über
Ihr Leben und wie es
gewürdigt werden soll.

069 372646

Sindlinger Bahnstraße 77
65931 Frankfurt a.M.
www.heuse-bestattungen.de

Gibt es eine Geschichte,
die immer wieder über
Sie erzählt wird?

HAARSTUDIO

ENERA



Allesinstr. 32
65931 Frankfurt/Sindlingen
Tel.: 0 69 - 37 56 69 50
haarstudio-enera@t-online.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Di.	9.30 - 18.30 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Do. - Fr.	9.30 - 18.30 Uhr
Samstag	9.00 - 15.00 Uhr

Kfz-
Meisterbetrieb

Patrick Franke & Moschos Kakavouris GbR

Tel. (069) 364206

Alt-Zeilsheim 74
65931 Frankfurt
Fax (069) 361032
a-mail: kfz-franka@t-online.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag - Donnerstag
7.30 - 17.00 Uhr
Freitag 7.30 - 15.00 Uhr
Samstag
9.00 - 12.00 Uhr

AUCH FÜR IHR AUTO
haben wir die preiswerte Wartung & Reparatur
... alle Typen alle Marken
... wir sind für Sie da

Serie Handel, Handwerk und Gewerbe



Die Floristinnen Andrea Neder (rechts) und Regina Schwab sowie Kollegin Anne-Katrin Römisch versorgen die Sindlinger mit wunderbaren Blütenarrangements.
Foto: Michael Sittig

Blumen für jeden Anlass

Sindlingen hat seinen Einwohnern einiges an Geschäften und Dienstleistungen zu bieten. In einer Serie stellen wir die Mitgliedsbetriebe der Fördergemeinschaft Handel, Handwerk und Gewerbe vor. Heute: Blumen-Neder

Ein Blickfang ist das Blumen-geschäft Neder in der Sindlinger Bahnstraße 115. Blumenampeln, Gestecke und Blühpflanzen für den Balkonkasten daherein ziehen die Blicke in der sonst eher tristen Straße magisch an. Ein bunter Farbtupfer oberhalb der Bahnunterführung.

Diese Unterführung ist übrigens schuld daran, dass Firmengründer Anton Neder an die heutige Betriebsstätte umzog. Der gelernte Gärtner machte sich 1960 mit Blumenzucht und -verkauf selbstständig. Sein Geschäft und seine Gewächshäuser lagen dort, wo die Zufahrt zur Südseite des S-Bahnhofs verläuft. Als diese Straße 1978 gebaut wurde, wich er an die heutige Adresse in den Neubau direkt an der Bahnstraße aus.

Die Bahnunterführung war dabei kein Problem. Es gab noch jede Menge Laufkundschaft. „Damals gingen noch viele Rotfabriker hier vorbei“, sagt Inhaberin Andrea Neder, in der Nachbarschaft fanden sich noch mehr Lokale und Geschäfte. Als Jüngstes von drei Kindern der Familie teilte Andrea Neder die Liebe des Vaters zur Floristik. Sie ergriff diesen Beruf, lernte aber nicht im eigenen Betrieb, sondern in einem Blumengeschäft in Eschborn. Nach der Ausbildung arbeitete sie ab 1982 zusammen mit den Eltern in Sindlingen, 1992 übernahm sie den Betrieb. „Damals war alles noch leichter“, sagt sie. Nicht nur wegen der belebteren Straße.

Beste Ware, frisch und fair gehandelt

Die größte Auswahl an Blumen ist naturgemäß zwischen Frühling und Herbst gegeben. Von den ersten Tulpen über die Rosen zum Valentinstag, den klassischen Blumensträußen zum Muttertag und die vielen Balkonblumen und Stauden während der Sommermonate bis hin zur bunten Pracht der Herbstblumen achtet Andrea Neder stets darauf, nur beste Ware anzubieten. Bis zu fünfmal in der Woche fährt sie zum Blumengroßmarkt. „Frische ist wichtig, und ich achte sehr auf Qualität“, betont sie, damit die

Sträuße und Gestecke ihren Empfangern möglichst lange Freude machen.

Im Winter stehen deutlich weniger Blumen im Laden. Sie stammen dann aus Ecuador, Israel, Spanien oder Holland, wobei Andrea Neder möglichst fair gehandelte Blumen erwirbt. Thematischer Schwerpunkt sind im November/Dezember Grab- und Adventsgestecke. Traditionell lädt Blumen-Neder am Sonntag vor dem ersten Advent zur Adventsausstellung ein. Die fertig geschmückten Kränze und Gestecke können entweder direkt gekauft oder bestellt werden. „Wir liefern auch aus“, sagt Andrea Neder, und zwar das ganze Jahr über. Das gilt auch für den Fleurop-Service, den sie anbietet.

Um immer die aktuellen Trends bedienen zu können, besucht die Inhaberin regelmäßig Messen und informiert sich über Fachzeitschriften. Zur Zeit beobachtet sie gerade eine Abkehr von den engen, dicht gebundenen und eher kurzen Sträußen und Hinwendungen zu längeren, lockerer gebundenen Varianten, wie sie früher üblich waren.

Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag 8 bis 13 Uhr, Dienstag, Donnerstag und Freitag 14.30 bis 18 Uhr, Samstag 9 bis 13 Uhr.

Farinola & Russo GmbH

Am Lachgraben 13 - 65931 Frankfurt
Telefon 069/375063 und 0171/6507143
info@farinola-russo.de - www.farinola-russo.de

Dämmung Renovierung
Trockenbau Altbausanierung
Innengestaltung Anstrich Verputz



Sindlinger Monatsblatt

Stadtteilzeitung der Fördergemeinschaft
Handel, Handwerk & Gewerbe Sindlingen e.V.

Redaktion: Michael Sittig, Heide Noll

Anzeigenberatung: Inge Gesiarz, Tel. 0 69 / 37 21 18,
E-Mail: i.gesiarz@sindlingen.de

Redaktionsadresse: Michael Sittig, Allesinstr. 33, 65931 Frankfurt
Tel. 0 69 / 37 00 02 22, Fax 0 69 / 37 20 35, E-Mail: simobla@sindlingen.de
Konto: Frankfurter Sparkasse 1822, IBAN DE77 00502010000905026

Satz: Satz21, Gesellschaft für Medientechnologie mbH,
Hermannstr. 54-56, 63263 Neu-Isenburg, Tel. 0 61 02 - 8 83 60-0

Das Sindlinger Monatsblatt erscheint einmal monatlich und wird kostenlos an alle Sindlinger Haushalte verteilt.
Gezeichnete Artikel stimmen nicht immer mit der Meinung der Redaktion überein. Für unverlangt eingesandte Unterlagen kann keine Haftung übernommen werden.

Monatliche Auflage: 4.500 Exemplare