

Seit 1994

**Die Uhus e. V.**



**Bürger-Aktive Dreieich**

**I  
N  
F  
O  
B  
L  
A  
T  
T**

Heft 84

Dezember 2022-März 2023

# INHALTSVERZEICHNIS

---

Inhaltsverzeichnis .....	Seite	2
Vorwort .....	Seite	3
Wir gratulieren .....	Seite	4
Ein neues Gesicht .....	Seite	5
Kultur .....	Seite	6
Ausflug nach Hauenstein .....	Seite	8/9
80plus Fahrten .....	Seite	10/11
Ausflug nach Mannheim/Wachenheim .....	Seite	12
Literatur .....	Seite	13
Kurzgeschichte .....	Seite	14
Gesundheit .....	Seite	15
Babbel Café .....	Seite	16
Wir über uns .....	Seite	17
Veranstaltungskalender .....	Seite	18
Der Verein .....	Seite	19
Service .....	Seite	21
Leckerer .....	Seite	22
Weihnachten .....	Seite	23
Wichtige Rufnummern .....	Seite	24



**DANKE**  
**ALLEN UNSEREN**  
**SPENDERN UND**  
**SPONSOREN**  
**FÜR IHRE**  
**UNTERSTÜTZUNG**

# VORWORT

*Liebe Mitglieder,*

das Jahr 2022 geht langsam zu Ende. Für unseren Verein war es ein bemerkenswertes Jahr. Konnten wir doch nach fast zweijähriger Corona-Pause unser gewohntes Vereinsleben wieder aufnehmen.

So konnte unsere jährliche Mitgliederversammlung wie gewohnt im Mai stattfinden.

Die Spiele-Gruppe, Doppelkopfrunde, Babel Café, Musik-Gruppe und der Literaturkreis konnten sich wieder treffen. Auch das Film-Café öffnete seine Türen.

Organisierte Tagesfahrten nach Braunfels, Hauenstein und zwei 80plus Fahrten in den Rheingau fanden statt. Zum Abschluss der diesjährigen Tagestouren war noch ein Ausflug nach Mannheim und Wachenheim angesagt.

Das Team „Arbeitskreis Kultur“, kurz AK-Kultur, freute sich über das rege Interesse an diesen Touren.

Alle Angebote waren in kürzester Zeit ausgebucht.

Zu guter Letzt ist es mir wichtig, Sie nochmals auf folgendes hinzuweisen: Wie Sie wissen, ist der Verlauf der Corona-Krise sehr dynamisch und es kann auch im Herbst/Winter 2022 nicht vorhergesagt werden, wie der weitere Verlauf etwaiger Einschränkungen wegen Corona sein wird.

Deshalb bitte ich Sie bereits vorab um Entschuldigung, falls doch wieder die eine oder andere Veranstaltung abgesagt werden muss.

Nun wünsche ich Ihnen und Ihren Familien von Herzen alles Gute und vor allem Gesundheit.

Außerdem eine friedliche Adventszeit, schöne Weihnachtstage und einen guten Start ins neue Jahr!

*Ihr Lothar Pape*



***Wer wirklich etwas Gutes tun will, findet einen Weg;  
die anderen finden eine Ausrede.***

# WIR GRATULIEREN

---

**Jeder Tag ist kostbar!**

*Die schönen Tage  
Schenken uns Freude*

*Die schlechten Tage  
Erfahrungen*

*Die schlimmsten Tage  
Lektionen*

*Und die besten Tage  
Erinnerungen*



**Allen Mitgliedern, die in den vergangenen  
Monaten Geburtstag hatten,  
wünschen wir  
alles Gute, viel Glück,  
Gesundheit und Zufriedenheit.**

# EIN NEUES GESICHT

---



## INGOLF ZIELINSKI

70 Jahre

Vor dem Ruhestand Projektmanager

Geboren in Darmstadt

Seit 1997 in Dreieich

Seit 1974 bin ich mit Dreieich verbunden, erst als Angestellter eines Dreieicher, damals noch Sprendlinger, Unternehmens, seit 1989 in privater „Mission“ und seit 1997 als Bürger in Dreieichenhain.

Mit Frederick Bahl, den wir Ihnen im letzten Infoheft vorstellten und der unsere Website neu gestaltet, sowie Ingolf Zielinski (Uhu-Datenbank) haben wir nun zwei IT-Spezialisten als Kandidaten für den nächsten Vorstand, die uns Uhus ins digitale Zeitalter bringen werden.

## ÄRGER MIT DEM SMARTPHONE ODER PC?

### DA HELFEN

unsere IT-Spezialisten  
in der Gut Stub,  
immer dienstags  
von 14.00 - 16.00 h



## USCHI TROSCH

- Geboren 1947 in Frankfurt Main,
- verheiratet seit 56 Jahren,
- eine Tochter,
- zwei Enkeltöchter im erwachsenen Alter.

Von 1973 bis 2006 wohnhaft in Neu-Isenburg und seit April 2006 in Dreieich-Buchsschlag.

Meine Hobbys sind: Lesen, lesen, lesen, Radfahren, wandern, reisen und meine Freunde. Außerdem Theaterbesuche, Konzerte, Führungen (hauptsächlich in Frankfurt).



Seit Februar 2013 bin ich aktives Mitglied bei den Uhus. In die Gerhart-Hauptmann- und Erich-Kästner-Schule gehe ich jede Woche als Lesepatin – leider mit einer Unterbrechung durch Corona. Jetzt möchte ich zusätzlich versuchen, die Theatergruppe nach der Corona Zeit wieder zu aktivieren. Mit Hilfe der theaterfreudigen Mitstreiter gelingt mir das hoffentlich.

Gerne Ihre Wünsche an  
[utrosch@t-online.de](mailto:utrosch@t-online.de)





## Wir vor Ort.

Wir bleiben! Denn neben guten Leistungen ist es für uns wichtig, für Sie vor Ort und da zu sein.

Wir beraten Sie gerne - vereinbaren Sie einfach online Ihren Wunschtermin.

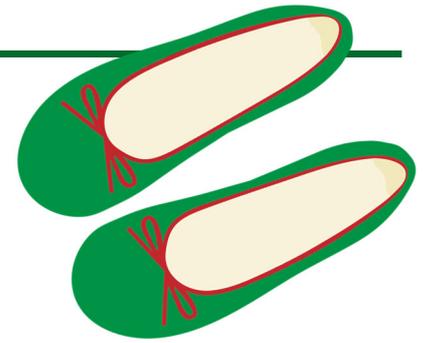


[www.sls-direkt.de/kontakt](http://www.sls-direkt.de/kontakt)



**Sparkasse  
Langen-Seligenstadt**

# HAUENSTEIN



Endlich nach langer coronabedingter Pause konnten wir, am 29. Juni, den geplanten Ausflug nach Hauenstein in der Pfalz – ehemaliges Zentrum der deutschen Schuhindustrie – verwirklicht.

Das im Mai 2022 neu eröffnete Deutsche Schuhmuseum mit einer Ausstellungsfläche von ca. 3.000 qm war erster Anlaufpunkt. Unsere 2 Gruppen wurden durch erfahrene Mitarbeiter durch das Museum geführt und wir staunten über die alten, aber noch einsatzfähigen Maschinen, die während des Durchgangs in Funktion zu sehen waren. Wir erhielten hier einen Eindruck von einerseits der schon damaligen Ingenieurkunst, um diese Maschinen zu konzipieren und andererseits von den Arbeitsbedingungen, unter denen die Menschen früher Schuhe herstellten.

Wir bewunderten eine Schuhsammlung aus aller Welt, einschließlich von Promi-Schuhen und die Nachbildung eines Schuhgeschäftes der frühen 50er Jahre, was in vielen von uns wehmütige Erinnerungen hervorrief. Das größte Schuhpaar der Welt in Größe 248 ließ uns schmunzeln; dagegen konnten wir die Schmerzen spüren, die Chinesinnen mit gebundenen Füßen beim Tragen von Lotus-Schuhen aushalten mussten.



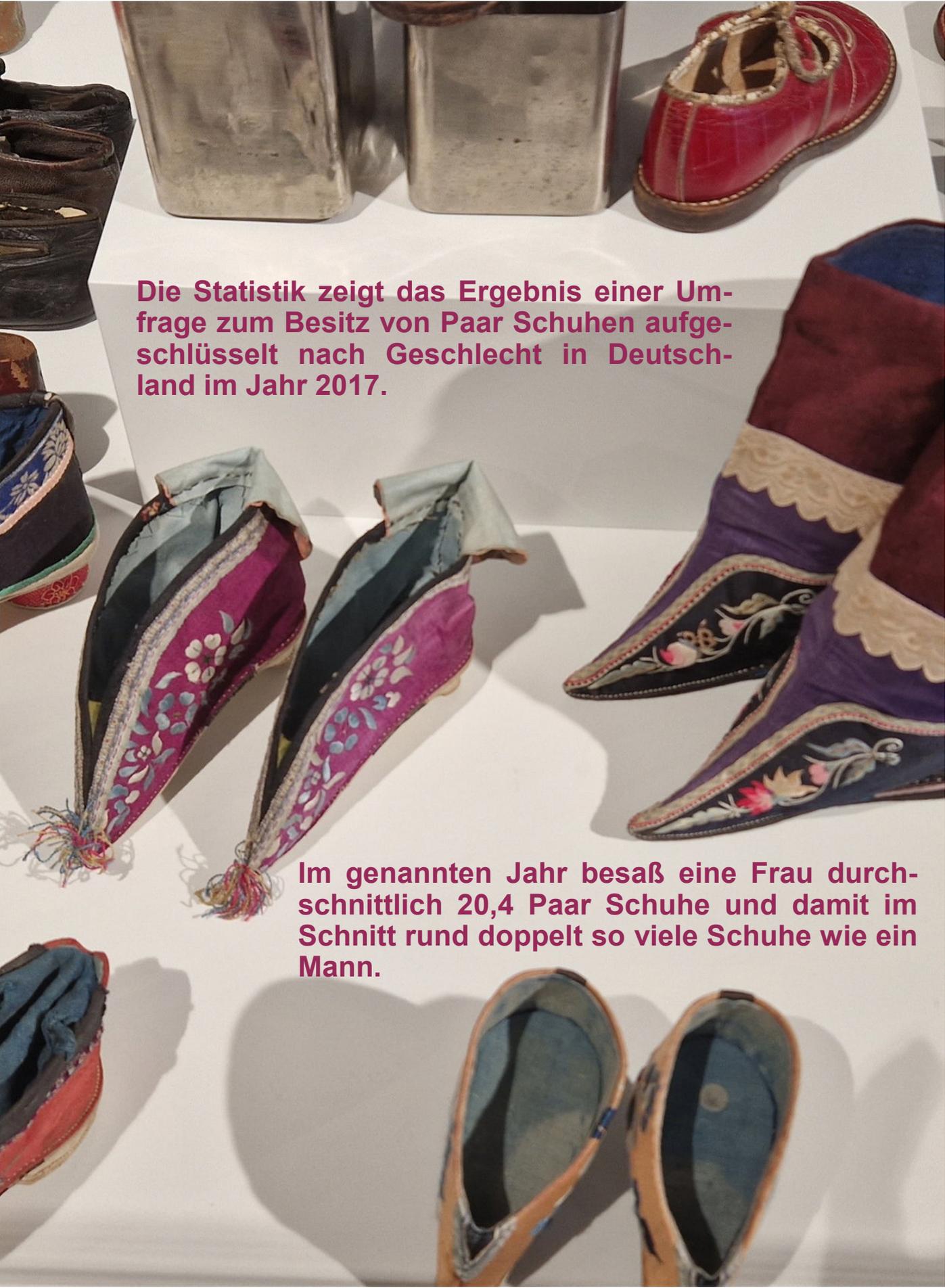
Nach den vielen Eindrücken wurde das Mittagessen in einem hübschen Restaurant in unmittelbarer Nähe des Schuhmuseums eingenommen, so dass wir erholt und ausgeruht zur Gläsernen Schuhfabrik – Erlebniszentrum der Schuhfabrik Josef Seibel, ein Traditionsunternehmen seit 1886 – fahren konnten. In Handarbeit werden heute noch Schuhe in höchster Qualität hergestellt, was wir selbst miterleben durften.

Damit wir aber nicht nur Maschinen und Ausstellungs-Exponate anschauen konnten, führte uns unser Weg zur Schuhmeile, wo uns eine große Anzahl von Schuhgeschäften, die viele Markenschuhe anbieten, zum Kauf von Schuhen animierte. Dies war natürlich für uns Damen ein besonderes Highlight.



*Maria Berger/AK Kultur*

# HAUENSTEIN



Die Statistik zeigt das Ergebnis einer Umfrage zum Besitz von Paar Schuhen aufgeschlüsselt nach Geschlecht in Deutschland im Jahr 2017.

Im genannten Jahr besaß eine Frau durchschnittlich 20,4 Paar Schuhe und damit im Schnitt rund doppelt so viele Schuhe wie ein Mann.

# 80PLUS AUF FAHRT

24. AUGUST 2022

Vorgesehen und angekündigt war eine Schifffahrt in den Rheingau, aber das Wetter der letzten Wochen verhinderte dies. Nach dem heißen Sommer ohne Regen war der Pegel des Rheins so tief gesunken, dass das Schiff nicht fahren konnte. Zum Glück hatte der Arbeitskreis Kultur vorgesorgt und – als dies abzusehen war – einen Plan B auf Lager.

So fuhren 55 Uhus am 24.08.2022 um die Mittagszeit bei herrlichem Sonnenschein am Bürgerhaus Sprendlingen mit dem Bus los in Richtung Schloss Johannisberg.

Dort hatten wir eine Kaffeetafel organisiert, für die im Garten gedeckt war. Bei Kaffee und leckerem Kuchen konnten wir die Landschaft mit dem herrlichen Blick über den Rhein genießen.



Anschließend ging es mit dem Bus weiter nach Eltville, wo wir eigentlich am Weinausschank in Höhe des Rosengartens gemeinsam ein Glas Wein trinken wollten. Da der Bus bis dahin nicht durch die enge Altstadt fahren konnte, mussten wir am



anderen Ende des Ortes aussteigen und zu Fuß am Rheinufer lang dorthin gehen. Das war für einige der Teilnehmer bei strahlendem Sonnenschein und großer Hitze doch zu anstrengend, so dass wir improvisieren mussten.

An zwei freien Picknicktischen blieb deshalb ein Großteil der Gruppe zurück, die anderen gingen weiter zum Weinstand bzw. in den Ort. Dort besorgten sie einige Flaschen Wein sowie Pappbecher. Das war

zwar nicht stilet, aber der Not geschuldet!!!

In lockerer Atmosphäre fand dann der Umtrunk direkt am Rheinufer statt. Dabei wurde u.a. auch das Lied „Wenn das Wasser im Rhein gold’ner Wein wär’ ...“ angestimmt.

Wenn es auch bei der Abfahrt in Sprendlingen zuerst noch einige traurige Stimmen gab, dass wir nicht mit dem Schiff fahren können, gab es am Schluss doch viel Zustimmung und zufriedene Uhus. Um 18.30 Uhr waren wir wieder in Dreieich.

*Hildegard König*

# 80PLUS AUF FAHRT

**31. AUGUST 2022**

Da der Rhein – bedingt durch einige Regenfälle in Süddeutschland in den letzten Tagen vor dem Ausflug – jetzt doch ein wenig mehr Wasser führte, hatte die Primus-Linie uns informiert, dass die Schifffahrt nun möglich sei.

Vormittags sah das Wetter erst einmal nicht so gut aus und es gab immer wieder Schauer – aber am Mittag überlegte die Sonne es sich, zuerst etwas zögernd, doch noch raus zu kommen.

Mit dem Bus ging es zum Anleger nach Ginsheim/Gustavsburg, wo uns „unser“ Schiff, die „Wappen von Frankfurt“, erwartete. Da das Schiff von dort aus startete, waren wir zuerst die einzigen Gäste. Die Kaffeetafel war bereits vorbereitet.



Zuerst legten wir in Mainz-Fischtor und dann nochmal in Wiesbaden-Biebrich an, wo jedes Mal noch weitere Personen zustiegen. Mittlerweile hatte sich das Wetter so weit gebessert, dass wir draußen an Deck in der Sonne sitzen konnten. Der ein oder andere gönnte sich dabei ein Glas Wein. So schipperten wir rheinabwärts bis hinter Eltville und genossen die Landschaft. Dort drehte dann das Schiff und fuhr die Strecke langsam wieder zurück in Richtung Ginsheim. Von dort aus ging es mit dem Bus wieder nach Dreieich, wo wir um 18.30 Uhr eintrafen.



Wenn es anfangs einige Teilnehmer gab, die es lieber gesehen hätten, wenn wir wieder unseren Plan B vom 24.8. 2022 hätten durchführen müssen, so hörten wir zum Schluss doch viele lobende Stimmen. Die Teilnehmer des Arbeitskreises Kultur hatten das Gefühl, dass alle zufrieden waren.

*Hildegard König*

# MANNHEIM UND WACHENHEIM

Am 12. Oktober war es nun wieder soweit. Bei herrlichem sonnigem Herbstwetter freuten sich die Uhus auf ihren Ausflug zum Schloss Mannheim und die Sektkellerei in Wachenheim/Pfalz.

Die Führung im Barockschloss in Mannheim musste leider aufgrund unvorhergesehener Ereignisse entfallen. Allerdings wird daran gedacht, diesen Programmpunkt bei unseren nächsten Ausflügen mit zu berücksichtigen.

Die Fahrt führte uns an den herbstlichen Weinbergen vorbei bis nach Wachenheim, direkt an der Deutschen Weinstraße gelegen. In einem sehr netten Lokal, Lug ins Land, haben wir das Mittagessen, das uns sehr gemundet hat, eingenommen – teilweise auch schon als kleine Einstimmung mit einem guten Glas Pfälzer Wein!



Der Höhepunkt war danach die Führung durch die Sektkellerei Schloss Wachenheim, natürlich mit verschiedenen Proben des dort produzierten Sektes. Hier haben wir viel gehört und gelernt über das Schloss Wachenheim selbst sowie den Herstellungsprozess.

Das Schloss wurde um 1730 errichtet, weitere Gebäude folgten bis ins 20

Jahrhundert hinein. Seit 1892 firmiert das Unternehmen unter dem Namen „Sektellerei Schloss Wachenheim AG“ und feierte somit bereits sein 125-jähriges Bestehen.

Die Führung durch die verschiedenen Keller ließ uns den Aufwand erahnen, der für diese Spitzenerzeugnisse notwendig ist. Die Sekte, die hier in traditioneller Flaschengärung mindestens 9 Monate, teilweise sogar bis zu 30 Monaten reifen, werden aufgrund ihrer hohen Qualitätsstufe als „Crémant Pfalz Brut“ bezeichnet. Es werden



ausgeschlossen Grundweine, bis zu 4 verschiedenen Sorten, verwendet, die von qualifizierten Winzern aus der Region kommen und somit jeder Cuvée ihren besonderen Charakter verleihen. Auch konnten wir die Rüttelmaschine in Funktion sehen, die ein manuelles Rütteln der Flaschen überflüssig macht.

Während der interessanten Ausführungen der Gästeführer haben wir drei verschiedene Crémants probiert, so dass wir danach beschwingt die Heimreise antreten konnten.

*Maria Berger*

# Beitrittserklärung

**Bürger-Aktive Dreieich Die Uhus e.V.**  
**Fahrgasse 7, 63303 Dreieich**



Ich/Wir

.....  
Name

.....  
Vorname

.....  
Geb. Datum

.....  
Vorname (Partner)

.....  
Geb. Datum

Straße: .....

Ort: .....

Telefon: .....

**Mitglieds-Nr.:**

**Bezirk**

**Der Jahresbeitrag beträgt z. Zt. pro Person € 12,-**

Die weiteren Angaben sind freiwillig und können jederzeit widerrufen werden

E-Mail: .....

Aufnahme in den Verteiler für den Uhu-Infobrief Ja  Nein

**AKTIV** bei den Uhus mitwirken Ja  Nein

Ich bin / Wir sind damit einverstanden, dass der Verein „Die Uhus“ e.V. meine / unsere personenbezogenen Daten (auch Fotos) gemäß dem BDSG und der EU-DSGVO erhebt, speichert, nutzt und berechtigten Mitgliedern des Vereins zur Verfügung stellt. Die Daten werden ausschließlich zu Vereinszwecken verwendet.

Beachten Sie bitte, dass wir den Mitgliederbeitrag per Lastschrift einziehen.

SEPA-Lastschriftmandat erteilt: Ja

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift (Partner)



# Da kann ich / da können wir helfen:

Beruf (Angabe freiwillig)

## Tätigkeitsbereiche (bitte ankreuzen):

- Handwerkliche Hilfe, kleine Reparaturen
- Hausbetreuung bei Abwesenheit oder Krankheit, Rollläden, Briefkasten leeren, Zimmerpflanzen gießen
- Tierbetreuung bei Abwesenheit oder Krankheit, Hund ausführen
- Hilfe bei Schriftwechsel, Unterlagen ordnen, Schreivarbeiten, Übersetzungen
- Hilfe am PC, Mithilfe im Internet-Treff, Hilfe bei Radio, TV, Telefon
- Besuchsdienste, Vorlesen, Spazierengehen, Gespräche, Spielen
- Einkaufshilfe, Besorgungen, Behördengänge
- Begleitdienste zum Arzt, Krankenhaus, Bahnhof
- Vertretung von Angehörigen
- Hilfe im Haushalt, Essen zubereiten, Wäsche waschen, Bügeln, kleine Näharbeiten
- Lese- und Lernhilfe in Schulen, Hausaufgabenhilfe
- Mitarbeit im Büro, Botendienste für den Verein, Uhu-Infoblatt austragen
- Mitarbeit bei Veranstaltungen
- Mein Angebot / oder Einschränkungen:** .....

.....

Für die Organisation und Vermittlung von Hilfeleistungen werden persönliche Daten und Angaben benötigt, die wir streng vertraulich und nach den Vorgaben der EU-DSGVO behandeln.

**Schweigepflichterklärung des aktiven Mitglieds:** Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich als aktives Mitglied der Bürger-Aktive Dreieich „Die Uhus“ e.V. der Schweigepflicht unterliege. Dies betrifft alle Informationen über eventuelle Krankheiten und private Angelegenheiten der von mir betreuten Personen auch nach einem Austritt aus dem Verein „Die Uhus“ e.V.

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift (Partner)

**Bürger-Aktive Dreieich „Die Uhus e.V.“  
Fahrgasse 7, 63303 Dreieich**

**Gläubiger-Identifikationsnummer DE 23UHU00000046406**

**Mandatsreferenz** Mitgl. \_\_\_\_\_ (Mitgliedsnummer eintragen)

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich / Wir ermächtige(n) „Die Uhus“ e.V., Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich / mein / unser Kreditinstitut an, die von den Uhus e.V. gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann / wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Kreditinstitut:**

**IBAN:**

**BIC:**

Jahresbeitrag

Jahresbeitrag / Eheleute

Zusätzlicher, freiwilliger Spendenbeitrag

einmalig

\_\_\_\_\_ €

und/oder jährlich

\_\_\_\_\_ €

**Anschrift des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber):**

Name: ..... Vorname: .....

.....  
(Straße und Hausnummer)

.....  
(PLZ und Ort)

**Mitglieds-  
Nr.:**

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Name des Kontoinhabers



**Bei meiner Bank zähle ich.  
Ich bin Mitglied.**

Carla Schenk-Akbulut, Dreieich

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

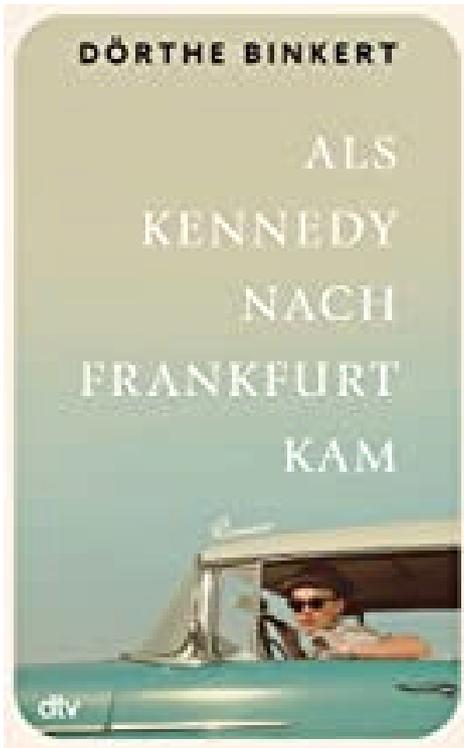
Als Unternehmerin weiß ich, wie wichtig es ist, auf die Bedürfnisse jedes einzelnen einzugehen. Deshalb schätze ich auch die individuelle und maßgeschneiderte Arbeit meiner Bank. Dazu ist meine Hausbank, genau wie meine Familie, fest in der Region verankert. Das macht es uns leicht, unseren Kunden in unserem Reiseatelier Meilenweit Flügel wachsen zu lassen.

Tel. 06103 95-3000 | [kontakt@vrbanking.de](mailto:kontakt@vrbanking.de)

# LITERATUR

## BUCHEMPFEHLUNG

*von Irene Rehwald*



### Dörthe Binkert: Als Kennedy nach Frankfurt kam

Nicht nur der denkwürdige Tag an dem Kennedy seine Rede in Frankfurt vom Balkon des Römers hält, sondern auch das gesamte Panorama der 50er und 60er Jahre in Frankfurt und Offenbach spiegelt sich im Leben der Hauptfigur Rita Gawehn.

Diese lebt bei ihrer sehr emanzipierten Mutter, die sich schon früh von Ritas Vater scheiden lässt. Ein mutiger Schritt, gibt es doch noch die Schuldzusprechung bei Scheidung und die durch den Mann beschränkten Rechte von Frauen.

Der Roman ist sehr gut recherchiert, unsentimental und humorvoll geschrieben. Leserinnen, die in den 50er und 60er Jahren aufgewachsen sind, werden ihn mit Vergnügen lesen, da er viele eigene Erinnerungen weckt.

dtv 320 S. 22,00 €

Das Buch ist in der  
Stadtbücherei nur in der  
Onleihe ausleihbar!

Farben, Lacke, Malerzubehör, Tapeten & Bodenbeläge.

Besuchen Sie uns in der Altstadt von Dreieichenhain oder unter [www.malerstroh.de](http://www.malerstroh.de)



**STROH**  
Malermeister



*Immer eine Idee besser!*  
**MALERFACHBETRIEB • FARBENHAUS**

STROH Malermeister • Fahrgasse 25 • D-63303 Dreieichenhain • Tel. 06103 - 84660 • [info@malerstroh.de](mailto:info@malerstroh.de)

# GESCHICHTE

## Von Superdrogen, Zaubertränken und Wunderpillen

*gefunden von Lothar Pape*

In diesen Tagen vor dem großen Fest der Freude, werden die Tage kürzer, die Abende und Nächte länger. Nicht automatisch werden Arbeit, Hektik und Stress geringer - ebenso wenig nimmt die Zeit der Ruhe und Besinnung, sowie der Vorfriede zu.

Warum nehmen das Glück und die Zufriedenheit nicht automatisch mit höherem Wohlstand, besserer Bildung und längerer Lebenserwartung zu? Ja, mancherorts machen sich parallel dazu mehr Unzufriedenheit, Frust und Depressionen breit.

Wie heißen die Wundermittel für Glück, ewige Jugend und langes Leben bei bester Gesundheit?

Da gibt es eine alte Geschichte eines ehemaligen Landarztes:

*..... Der Arzt besuchte wöchentlich seine Patienten im Altenheim. Da fiel ihm ein 90jähriger Mann schon zum wiederholten Male auf, weil er stets zufrieden und freundlich war und noch nie ein Medikament von ihm benötigt hatte. Er fragte ihn nach dem Geheimnis seiner Lebensfreude.*

*Lachend antwortete er:*

*„Herr Doktor ich nehme doch jeden Tag zwei Pillen, die mir helfen.“*

*Verwundert sah er ihn an und fragte:*

*„Welche zwei Pillen nehmen Sie? Er habe ihm doch noch nie welche verordnet?“*

*Da lachte der Alte verschmitzt und antwortete:*

*„Am Morgen gleich nach dem Aufstehen, nehme ich die Pille der Zufriedenheit, - und am Abend vor dem Schlafengehen nehme ich noch die Pille der Dankbarkeit, - diese zwei haben mir bisher immer geholfen.“*



***Sei zufrieden wenn du gesund bist, denn es gibt Menschen,  
die alles dafür geben würden.***

## WENN DER SCHÄDEL BRUMMT

Die Stiftung Warentest hat sich im Test-Heft vom September 2022 intensiv mit dem Thema "Kopfschmerz" auseinandergesetzt. Etwa 50 Prozent der Menschen hat im Laufe eines Jahres Kopfweg, ein Leiden, das also häufig auftritt.

Arzneimittel wie Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen, Paracetamol sowie bei Migräne Almotriptan, Naratriptan und Sumatriptan haben spezifische Vor- und Nachteile, die im Artikel beschrieben werden. Sie sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Nur gegen Rezept gibt es bestimmte Triptane und Betablocker als Mittel gegen Migräne.



Allen Arzneimitteln ist gemeinsam, dass der **Dauergebrauch** äußerst kritisch zu sehen ist: Wer sie häufig schluckt, riskiert dumpfe Dauerschmerzen, die sich im ganzen Kopf ausbreiten. ASS, Ibuprofen und Paracetamol dürfen nicht häufiger als an 15 Tagen eines Monats eingenommen werden, Migränemittel wie Triptane nicht öfter als zehnmal im Monat.

**Der Artikel gibt 7 Tipps, wie man Kopfschmerzen abmildern oder ganz vermeiden kann:**

- **Auslöser identifizieren (z.B. best. Lebensmittel, Genussmittel, Nikotin oder Alkohol). Um Triggern auf die Spur zu kommen, kann ein Schmerztagebuch helfen, das man dann mit dem Arzt besprechen kann.**
- **Zu regelmäßigen Zeiten schlafen.**
- **Keine Mahlzeit auslassen**
- **Das Hirn ausreichend wässern (tägl. rund 1,5 l trinken)**
- **Regelmäßig an die frische Luft**
- **Dreimal die Woche etwas Ausdauersport (mindestens jew. 30 Minuten)**
- **Entstressen durch Entspannung (Autogenes Training, Tai Chi, Joga-Übungen wie der ‚herabschauende Hund‘ und progressive Muskelentspannung nach Jacobsen)**

Beim Führen eines **Schmerztagebuches** können Apps hilfreich sein, die in dem Heft getestet worden sind. Keine App kommt über ‚befriedigend‘ hinaus. Testsieger sind die Apps ‚Kopfschmerzwissen‘, die einmalig 35 EURO kostet und ‚M-sense Migräne‘, die kostenfrei heruntergeladen werden kann.

Das genannte Heft ist im Zeitschriftenhandel erhältlich oder kann über eine Bestellhotline 030/346 46 80 50 Mo-Fr. 7.30-20.00 sowie Sa 9-14 Uhr angefordert werden und ist auch über das Internet unter [test.de/shop](https://www.test.de/shop) zu bestellen.

*Henning R. von Collenberg*

# BABELCAFÉ

Sie treffen sich jeden 1. und in der Gut Stub. Acht bis lingeninnen. Manchmal sind Nachbar, der gerne Süßes selbstgebackenen Kuchen auch die PC-Leute aus dem



3. Dienstag im Monat zehn, überwiegend Sprend-auch Männer dabei, der isst und ein Stück vom genießt. Manchmal kommen 1. Stock dazu.

Sie babbeln über alles Mögliche, treffen sich seit mehr als fünf Jahren, kennen die Dreieicher Szene, tauschen Kuchenrezepte aus, empfehlen feine Marmeladenrezepte, verraten sich Geheimnisse der guten alten Küche, lachen und scherzen und sind guter Dinge.

Sie kommen mit dem Auto, mit dem Fahrrad oder zu Fuß, alle schon ein bisschen älter, aber gar nicht alt.



**HABEN SIE LUST, DA EINMAL VORBEI ZU SCHAUEN?**

*Interview: Sophie Mühlbauer*

***Man kann nichts dagegen tun, dass man altert,  
aber man kann sich dagegen wehren,  
dass man veraltet.***

*(Lord Samuel)*

# WIR ÜBER UNS

---

**Bürger-Aktive Dreieich „Die Uhus“ e.V.**

**Fahrgasse 7  
63303 Dreieich-Dreieichenhain**



**Telefon: (06103) 98 50 50**

**(mit Anrufbeantworter)**

**Fax: (06103) 83 33 58**

**E-Mail: [DieUhus@t-online.de](mailto:DieUhus@t-online.de)**

**Internet: [www.dieuhus.de](http://www.dieuhus.de)**

## **Bürozeiten**

**Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 14 – 16 Uhr**

## **Bankverbindungen**

**Volksbank Dreieich**

**IBAN: DE09 5059 2200 0005 0506 42 \* BIC: GENODE51DRE**

**Sparkasse LS**

**IBAN: DE77 5065 2124 0045 1133 39 \* BIC: HELADEF1SLS**

# VERANSTALTUNGSKALENDER

**Veranstaltungsort**  
**Gut Stub, Fahrgasse 7, 63303 Dreieichenhain**

soweit nicht anders angegeben

**PC und Internet-Treff**  
(auch für Nichtmitglieder) jeden Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr

**Babbel-Café in der Gut Stub**  
Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat ab 15.00 Uhr

**Spielenachmittag**  
Jeden 2. und 4. Montag im Monat um 14.00 Uhr

**Musik bei den Uhus**  
donnerstags 10.00 Uhr Mundharmonika- und Gitarrenstunde

**Doppelkopf**  
freitags um 15.00 Uhr

**Film-Café**  
Jeden letzten Mittwoch im Febr., Mai, Sept. und Nov. um 15.00 Uhr

**Nordic-Walking**  
Jeden Dienstag 10.00 Uhr, Treffpunkt: Friedhof, Dreieichenhain

**Literaturkreis**  
Jeden 3. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr

**Minigolf (nicht in der Winterzeit)**  
**Organisation:** Henning R. von Collenberg,  
Tel. 06103 67133, E-Mail: hcollenberg@gmx.de.

**Single-Gruppe**  
Elli Astor  
singles@dieuhus.de

**Arbeitskreis Kultur/Theater**  
Uschi Trosch  
utrosch@t-online.de

***Achtung!!***

***Bei eventuellen Corona-Beschränkungen können sich kurzfristig  
Terminänderungen ergeben, oder Termine abgesagt werden.***

***Information und Anmeldung zu den Veranstaltungen  
im Uhu-Büro (06103) 98 50 50***

# DER VEREIN

---

## Vorstand

Lothar Pape	Tel.: 06103 697790	1. Vorsitzender
Henning Rüdts von Collenberg	Tel.: 06103 67133	2. Vorsitzender
Irmgard Ladwig	Tel.: 06103 68717	Schatzmeisterin
Sophie Mühlbauer	Tel.: 06103 5098195	Schriftführerin
Käthe Drees		Ehrevorsitzende

## Beisitzerinnen/Beisitzer

Hildegard König	Büroleitung
Maria Berger	Lernpatenbetreuung
Erna Keil	Büro, Nordic Walking
Ingrid Ipsen	Büro, Punktstatistik
Frederick Bahl (kommissarisch)	IT Hilfe und Beratung
Ingolf Zielinski (kommissarisch)	IT Hilfe und Beratung

Vertretungsberechtigt sind lt. Satzung jeweils zwei Mitglieder des Vorstands, darunter der/die Vorsitzende oder der/die stellvertretende Vorsitzende.

Verantwortliche für den Datenschutz

Lothar Pape, Vertreter: Henning Rüdts von Collenberg

Verantwortlich für den Inhalt des Infoblattes

V.i.S.d.P.: Der Vorstand

*Redaktion und Gestaltung: Sophie Mühlbauer, Lothar Pape  
Lektorat: Marion Heil, Monika Kunze, Henning Rüdts von Collenberg*

**Das Infoblatt erscheint im April, August und Dezember.**

**Druck**

*Altstadt-Druck, Rostädter Straße 23, 63303 Dreieich, Tel.: 06103 63665*

Mit der Teilnahme an Veranstaltungen der Uhus erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass Bildaufnahmen gemacht werden, die in unserem Infoblatt und auf der Homepage oder in der Presse ohne besondere Genehmigung und Vergütung veröffentlicht werden.



**ADK** Systeme GmbH  
the green company

## Zählen Ihre Jüngsten zu den Gestaltern von morgen?

Als lokaler Softwarehersteller für weltweite Zahlungsverkehrslösungen bieten wir **BA-Studenten** und **Entwicklern** spannende Tätigkeiten rund um Instant Payments und mobile Applikationen in unserem Business Innovation Campus.

Jetzt bewerben unter:  
[bewerbung@paymentgroup.de](mailto:bewerbung@paymentgroup.de)



## EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT VERDIENT ANERKENNUNG!



Mit der E-Card kann man sich hessenweit über 1.700 Vergünstigungen sichern. Zum Beispiel im Schwimmbad, Sportclub, Kino, in Museen, beim Einkaufen u.v.m.

Fünf Jahre bei den Uhus - 5 Stunden wöchentlich ehrenamtlich bei den Uhus tätig? Da lohnt es sich, die Ehrenamtskarte zu beantragen.

<https://www.deinehrenamt.de/ecard-hessen>

*Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird.  
Es ist Arbeit, die unbezahlbar ist.*

## ÄRGER MIT DEM SMARTPHONE ODER PC?

**ÜBERFORDERT MIT QR-CODE, APP, WHATSAPP  
UND WAS AUCH IMMER?**

### **DA HELFEN**

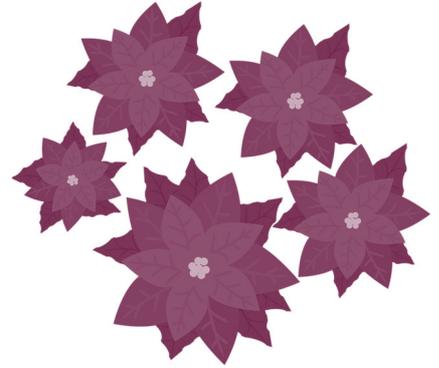
unsere IT-Spezialisten  
in der Gut Stub,  
immer dienstags  
von 14.00 - 16.00 h



# LECKERES

## FRÜCHTEBROT MIT FRISCHEN ÄPFELN

250 g	getrocknete Feigen
250 g	Rosinen
100 ml	Rum
75 g	grob gehackte Haselnüsse
75 g	grob gehackte Walnüsse
750 g	Apfel grob raspelt, auch mit Schale
500 g	Mehl (auch Vollkorn-)
1 Pkg	Backpulver
1 TI	Zimt (und nach Geschmack weitere Gewürze wie Anis, Kardamom o.ä)
1/2 TI	Salz
1 EI	Kakaopulver
1	Ei



1. Feigen kleinschneiden und mit Rosinen und Rum über Nacht zugedeckt ziehen lassen.
2. alle Zutaten zugeben und gut vermengen, anfangs etwas schwer, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
3. aus dem Teig bedarfsgerechte Portionen formen und in Backpapier setzen, diese zur Stabilisierung in eine Form (Kasten- oder Springform) setzen.
4. bei 180 Grad auf der unteren Schiene ca. 50-60 Minuten backen. Ich heize den Ofen nicht vor, lasse die Brote lieber bei ausgeschaltetem, geschlossenem Ofen noch 5 Minuten ziehen.

Da ich gerne die Brote verschenke, fülle ich vor dem Backen meist zwei Kastenformen mit je zwei oder drei durch Backpapier getrennten kleinen Broten. Sie lassen sich auch nach dem Backen gut einfrieren, d.h. man kann sie auch schon vor Weihnachten zur Apfelernte nutzen.

Gutes Gelingen  
wünscht  
Bettina Diehsner



# FROHE WEIHNACHTEN



Wir wünschen Ihnen von Herzen  
viele Tage ohne Schmerzen,  
den Himmel mit viel Sternenlichtern,  
und ein Lächeln auf Ihren Gesichtern.  
Wir wünschen Ihnen nur Freud, kein Leid  
und immer das Gefühl der Geborgenheit.  
So soll es sein zu diesem Feste  
und auch für das kommende Jahr -  
nur das Beste.

*(Unbekannter Verfasser)*

*Ihr Uhu-Vorstand und das Büro-Team*



# WICHTIGE RUFNUMMERN

---



## **Polizei-Notruf**

**110**

## **Notruf Feuerwehr und Rettungsdienst**

**112**

## **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

**116 117**

Polizeistation: Dreieich

06103) 50 66-0

Polizeistation: Neu-Isenburg

(06103) 6 11 22

Stadtwerke Dreieich

(06103) 602-0

Krankentransport-Leitstelle, Dietzenbach

(06074) 1 92 22

Krankenhaus Langen, Asklepios Klinik

(06103) 912-0

## **Stadt Dreieich, Seniorenarbeit**

Beratung Sabine Auckenthaler (A-N)

(06103) 601-249

Beratung Irene Dietz (O-Z)

(06103) 601-248

Prävention und Teilhabe, Gabriele Buchwald

(06103) 601-247

Freizeit, Bildung und Kultur, Yvonne Walter

(06103) 601-245

## **Ambulante Pflegedienste**

Diakoniestation Pflegedienste Dreieich

(06103) 8 04 75 80

AWO Mobiler Sozialer Hilfsdienst

(06103) 24 06 1 / 2

Häusliche Krankenpflege Dreieich

(06103) 38 83 43

Mobile Hauskrankenpflege Wörner GmbH

(06103) 5 93 90

ProSenia Alten- und Krankenpflegedienst

(06103) 69 79 44

Die Johanniter e.V. Amb. Hospiz- u.Palliativdienst

06106) 87 10-25

## **Hausnotrufsysteme**

Arbeiter-Samariter-Bund

(069) 9 85 44 40

AWO Langen e.V.

(06103) 20 26 20-0

Johanniter-Unfallhilfe e.V.

(06106) 8710-29

## **Essen auf Rädern**

Die Johanniter-Unfallhilfe e.V.

(06106) 87 10-65

AWO Langen e.V.

(06103) 20 26 20-0