EINBLICK

Kundenmagazin der Stadtwerke Erkrath | 03.2016

JESSICA HEINE

Für die Stadtwerke aktiv bei Facebook & Co **7**

1. bis 15. Dezember

Ableser kommt

WÄRMEPUMPEN
Heizen und Kühlen clever kombiniert **4**

NEANDERBAD
Sole ist gut für Körper und Geist **10**

STADTWERKE ERKRATH

WO BLEIBEN DIE ABLESER?

Einen Monat später als in den Vorjahren: In der Zeit vom 1. bis zum 15. Dezember sind in Erkrath die Ableser unterwegs.

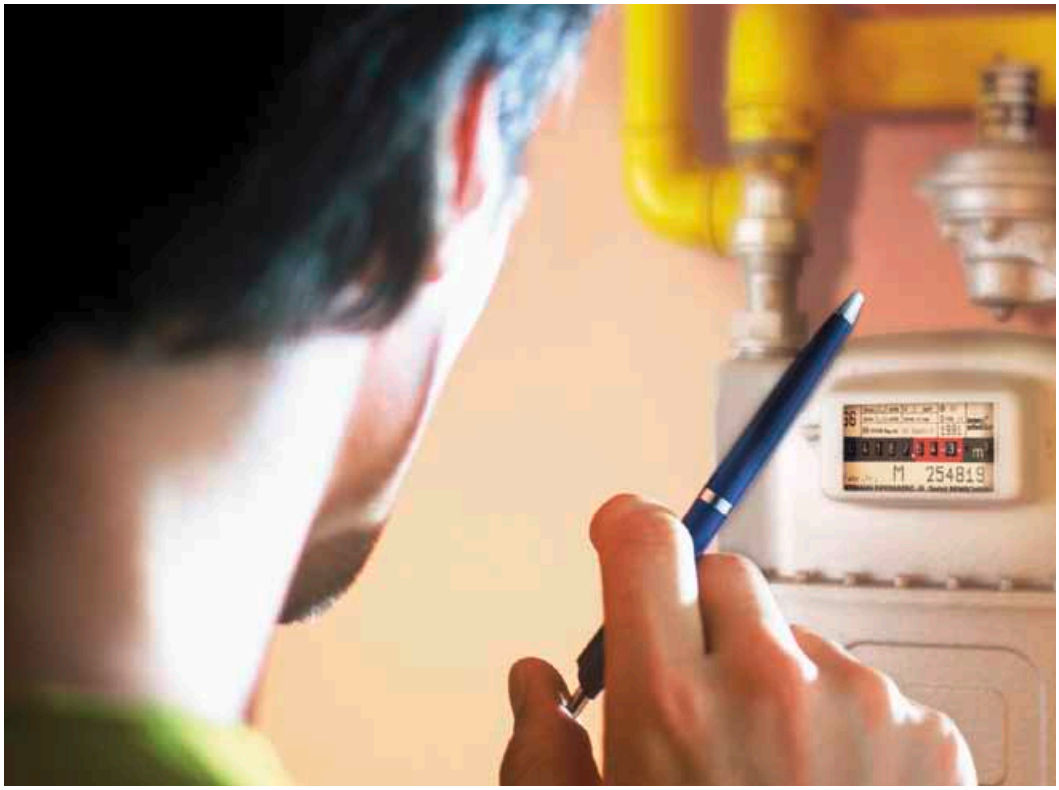
Die Ablesung der Zähler im Auftrag der Stadtwerke Erkrath findet in diesem Jahr einen Monat später statt als in den Vorjahren und wird von nun an dauerhaft in den Dezember verlegt. Die erfassten Zählerstände werden in der Jahresabrechnung auf den 31. Dezember 2016 hochgerechnet. Damit ist der erste Schritt vollzogen, Jahresabrechnungen für Strom, Gas und Wasser jeweils für ein Kalenderjahr erstellen zu können. Ab 2017 erfolgt die Jahresabrechnung dann jeweils für den Zeitraum vom 1. Januar bis 31. Dezember. Wer es ganz genau haben möchte, kann den Zählerstand zum Jahreswechsel wie gehabt auch selbst ablesen und den Stadtwerken mitteilen. Zählerstände vom 31. Dezember 2016, die bei den Stadtwerken bis zum 5. Januar eingegangen sind, werden in der Jahresabrechnung berücksichtigt.

Rechnungsversand im Januar

Dadurch, dass die letzte Jahresablesung im November 2015 stattgefunden hat, ergibt sich für die meisten Kunden ein um rund einen Monat längerer Abrechnungszeitraum. Die Abschläge, die Stadtwerkekunden das Jahr über eingezahlt haben, waren jedoch für 365 Tage bemessen. Dadurch schrumpfen die Aussichten auf ein Guthaben in der Jahresabrechnung. Mit einer Nachzahlung in Höhe eines Monatsabschlags sollte daher jeder Kunde rechnen, auch wenn sich an den Verbrauchsgewohnheiten nichts geändert hat. Mitte Januar 2017 werden die Rechnungen dann an die Kunden verschickt.

RECHNUNG PRÜFEN

Die Stadtwerke Erkrath empfehlen jedem Kunden, die Rechnung aufmerksam zu prüfen. Manche Zähler sind schwer zugänglich. Es kommt vor, dass Kunden über Jahre nicht merken, dass ihr Zählerstand immer wieder geschätzt wurde, obwohl dies deutlich in der Rechnung vermerkt wird. Kommt dann bei einem Zählerwechsel der tatsächliche Zählerstand ans Licht, ist eine unangenehme Überraschung nicht ausgeschlossen.



Telefonisch für Sie da!

Bei den Stadtwerken gehen in den ersten Tagen nach Rechnungsversand täglich bis zu 700 Anrufe ein. Ein Aufkommen, das für das zehnköpfige Serviceteam schlicht nicht zu bewältigen wäre, selbst wenn alle von Grippe und anderen unliebsamen Begleitern der Winterzeit verschont blieben. Um für die Kunden erreichbar zu bleiben und alle Fragen möglichst schnell beantworten zu können, werden die Stadtwerke Erkrath auch in diesem Jahr von einem Dienstleister unterstützt. Durch die spätere Abrechnung wird die Fälligkeit der elf Zahlungstermine für die Abschläge vom Monatsanfang auf das Monatsende verlegt. Der erste Abschlag 2017 ist erst Ende Februar statt bisher Anfang Februar fällig. Der letzte Zahlungstermin ist dann Ende Dezember.

SANIERUNG FÜR DIE **UMWELT**

Nicht nur die Fassade zeigt neuen Glanz. Die Energiekosten konnten dank energetischer Sanierung um rund 15 Prozent – und durch neue Pumpen im Wasserwerk sogar um über 50 Prozent gesenkt werden.

Nachdem im Jahr 2014 bereits die Pumpenstation Korresberg mit hocheffizienter Pumpentechnik modernisiert wurde, ließen die Stadtwerke nun auch die Pumpenstation an der Gruitener Straße mit der sparsamen Technik ausstatten. Der Stromverbrauch für die Wasserversorgung geht durch diese Maßnahme um rund 100.000 Kilowattstunden pro Jahr zurück. Hinzu kommt die Sanierung der aus den 1960er- und 1980er-Jahren stammenden Teile des Verwaltungsgebäudes, wie Dach, Außenfassade und Fenster zur Wärmedämmung. Ein begrüntes Flachdach sorgt zudem für ein gutes Klima innen und außen. Beim Klimaschutz sind die Stadtwerke Erkrath aber auch auf Ihre Mithilfe angewiesen. Deswegen haben die Stadtwerke diverse Förderprogramme für Erkrather Haushalte aufgelegt – beispielsweise die Wärmepumpen-Förderung für Privathaushalte (mehr dazu auch auf Seite 4).

KUNDENSERVICE

Gruitener Straße 27
40699 Erkrath
Telefon 02104 943 60 70
service@stadtwerke-erkrath.de

Öffnungszeiten
Mo – Do 7.30 – 17.00 Uhr
Fr 7.30 – 13.00 Uhr
Telefon 02104 943 60 70
service@stadtwerke-erkrath.de

24 Stunden Entstördienst
Erdgas/ Wasser:
02104 943 60 00
Strom:
02104 943 60 01
Straßenbeleuchtung:
02104 943 60 31

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Winterzeit beginnt und somit auch die neue Heizperiode. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen vor allem einige Möglichkeiten zur Energieeinsparung mit auf den Weg geben. Dieses Thema liegt uns besonders am Herzen, da es nicht nur ausreicht, Energie klimaschonend zu erzeugen – ein sparsamer Umgang ist für den Umweltschutz ebenso wichtig. Unser neu saniertes Gebäude inklusive Wasserwerk führt beispielsweise zu deutlichen Kosteneinsparungen. Somit leisten wir unseren Beitrag zur Nachhaltigkeit. Machen auch Sie mit! Tipps zur Energieeinsparung finden Sie übrigens auch auf unserer Facebookseite.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und eine entspannte Vorweihnachtszeit.

Ihr Gregor Jeken
Geschäftsführung

Impressum
Herausgeber: Stadtwerke Erkrath GmbH, Gruitener Straße 27, 40699 Erkrath, www.stadtwerke-erkrath.de, Lokalteil: Christine Illgner (verantw.), Tel. 02104 94360 20; Verleger: trurnit GmbH, Putzbrunner Str. 38, 85521 Ottobrunn; Redaktion: Rasmus Wilken (verantw.), Felicitas Bachmann, Jens Lauer; Gestaltung: trurnit Publishers GmbH, Veronika Hansen; Titelbild: Martin Leclaire; Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Str. 10, 90411 Nürnberg, Chlorfrei gebleicht, 30 Prozent Altpapieranteil.
Für Druckfehler und Terminänderungen wird keine Haftung übernommen.

Robert Fuchs ist als Technischer Facilitymanager bei TiComplex auch für die Wärmepumpenanlage zuständig.

„HIER DRINNEN IST ES IMMER **ANGENEHM**“

Für den TiComplex an der Bessemer Straße stammen Wärme und Kälte aus dem Erdreich.

Imposant erheben sich die fünf Geschosse hinter der eleganten anthrazitgrauen Fassade über die Neanderhöhe. Der TiComplex ist seit Oktober 2014 der Arbeitsplatz für rund 370 Mitarbeiter. Um die 500 können es noch werden. Von der Hochdahler Straße aus konnte man seit Anfang 2013 das Bürogebäude innerhalb eines Jahres langsam emporwachsen sehen. Ebenso modern wie das Gebäude ist die Technik, mit der es im Winter beheizt und im Sommer gekühlt wird.

Heiz- und Kühlquelle Erdreich

Robert Fuchs ist als Technischer Facilitymanager verantwortlich für gutes Klima im Gebäude. Nicht ohne Stolz öffnet er das „Allerheiligste“: Der Heizungskeller ist blitzsauber und gemessen an dem großen Gebäude erstaunlich klein. Der TiComplex wird mit zwei Wärmepumpen beheizt. Als Wärmequelle dient das Erdreich. Auf dem Grundstück, zu dem auch der gegenüberliegende Parkplatz gehört, wurden vor Baubeginn insgesamt 176 Erdsonden mit Tiefen zwischen 48 und 160 Metern im Untergrund installiert. Darin zirkuliert in einem 12.000 Meter langen Rohrsystem ein Wasser-Glykol-Gemisch und entzieht dem Erdreich die Wärme.

Vier Pumpen halten das System am Laufen. Deren Drehzahl wird stets so geregelt, dass das Wasser auf seinem Weg durch den Untergrund um 5 Grad erwärmt wird. Die Wärmepumpen heben die Temperatur dann auf 30°C an. Das reicht aus, um die

WÄRMEPUMPEN-FÖRDERUNG FÜR PRIVATHAUSHALTE

Sie helfen der Umwelt? Die Stadtwerke Erkrath helfen Ihnen! Denn gemeinsam erreicht man mehr: Für den Umweltschutz in Erkrath und für geringere Heizkosten. So wird im Stadtgebiet Erkrath die Installation einer Elektro-Wärmepumpe mit 250 Euro gefördert, wenn die Arbeitszahl der Wärmepumpe mindestens 4 beträgt. Wer die Förderung in Anspruch nehmen will, braucht einen Stromliefervertrag mit den Stadtwerken Erkrath für mindestens zwei Jahre. Der Strom für die Wärmepumpen wird nach Tarif GuterStrom für Wärmepumpen abgerechnet und über einen separaten Zwei-Tarif-Zähler gemessen.

Perfektes Raumklima im Sommer wie im Winter – dafür sorgen bei TiComplex Wärmepumpen mit Strom aus erneuerbaren Energien.

Frischluft zu erwärmen, mit der alle Räume stets reichlich versorgt werden. Zusätzlich verfügen alle Räume über eine Fußbodenheizung.
Die Mitarbeiter in den Büros müssen weder Heizungsventile regulieren noch für frische Luft sorgen. Alles erfolgt vollautomatisch. Ein gutes Jahr hat es allerdings gedauert, berichtet Robert Fuchs, bis für jeden Gebäudeflügel und jeden Bürotrakt das passende Wohlfühlklima gefunden war. Jeder kann jedoch in seinem Büro die Fenster öffnen und die Jalousien so einstellen, wie er mag. Nur führe das nicht unbedingt zu einem besseren Klima, berichtet Fuchs mit einem Augenzwinkern.

Mit Ökostrom von den Stadtwerken

Wir führen unser Gespräch an einem sommerlich warmen Augusttag. „Wenn es draußen so richtig heiß ist, bin ich manchmal lieber hier bei der Arbeit, als zu Hause. Hier drinnen ist es immer angenehm“, sagt Robert Fuchs und verrät, warum es auch im vollverglasten Konferenzraum „Cool blue“ nicht stickig wird: „Im Sommer bekommen wir unser Wasser mit rund 9 Grad aus den Erdsonden zurück. Damit wird nach Bedarf die Raumluft gekühlt. Außerdem können wir das Wasser durch die Fußbodenheizung zirkulieren lassen. Die Wärmepumpen könnten zusätzlich kühlen, aber die benötigen wir dazu gar nicht.“

Für die regenerative Klimatechnik mit Geothermie musste etwas mehr investiert werden als in konventionelle Heizungs- und Klimatechnik. Aber schon nach neun bis zehn Jahren wird sich der Mehraufwand amortisiert haben. Der Strom, mit dem die Pumpen betrieben werden, stammt von den Stadtwerken Erkrath und damit zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien. „In 30 Jahren wird dieses Gebäude noch genauso gut dastehen wie heute“, ist Robert Fuchs überzeugt, und man spürt: Irgendwie ist es auch sein TiComplex.

Fotos: Martin Leclaire

Auf einer Anhöhe in Hochdahl zeigen sie seit zwei Jahren Flagge: TimoCom Soft- und Hardware GmbH, Timotrans International GmbH & Co. KG, Ticonex GmbH, Die Transportbotschafter e.V. und TiComplex GmbH

GENERATION **SMART**

Fragen Sie sich auch, was Ihre Kinder tun, wenn sie ständig auf dem Smartphone tippen? Wahrscheinlich chatten sie über diese Apps gerade mit ihren Freunden.

Mit **Whatsapp** lassen sich kostenlos Text- und Sprachnachrichten sowie Bilder verschicken. Der Name erinnert an den englischen Ausdruck „What's up?" (Was ist los?). Ähnlich wie bei einer SMS ist die Bedienung ganz einfach. Nutzer müssen sich nicht einmal gegenseitig ins Adressbuch eintragen, das geschieht automatisch durchs Speichern der Telefonnummer. WhatsApp Web überträgt alle Funktionen auf den PC: Bildcode am Bildschirm scannen und Chats per Computertastatur bearbeiten.

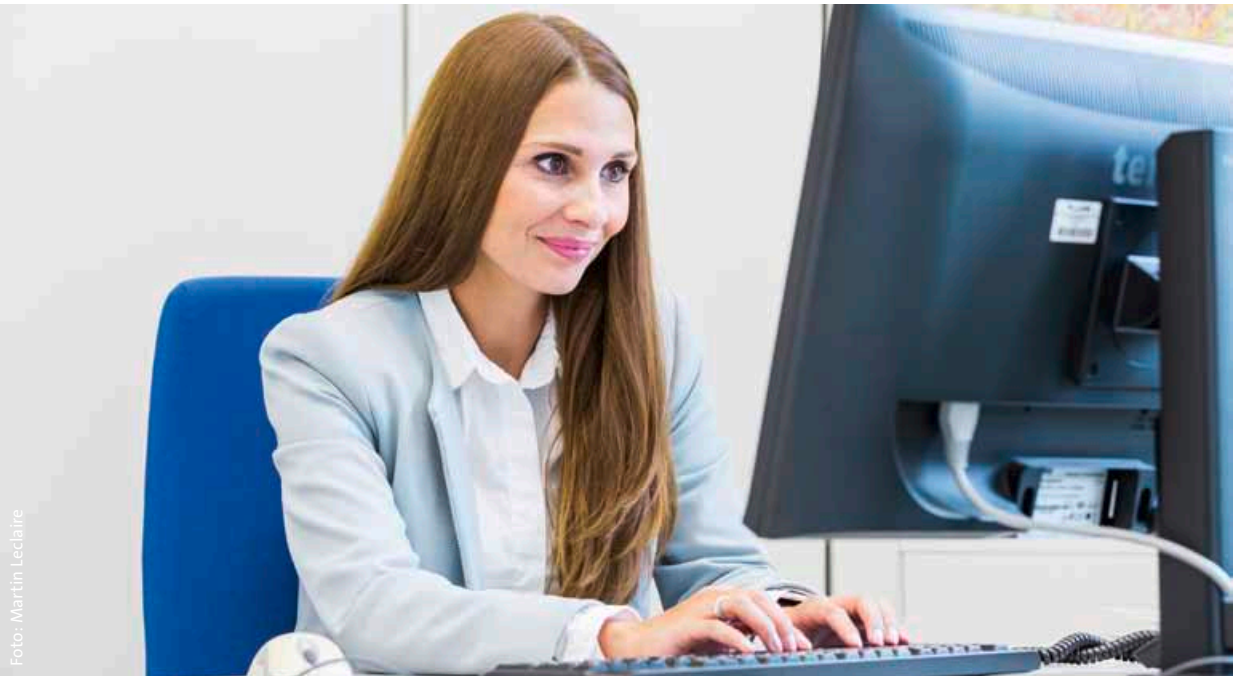
Mit der kostenlosen App **Snapchat** kommunizieren Nutzer über Bilder. Nachrichten werden direkt in ein selbst aufgenommenes Foto oder Video hineingeschrieben. Das Besondere daran ist, dass die verschickten Bilder für den Empfänger maximal zehn Sekunden sichtbar sind und sich danach automatisch löschen. Gedanken darüber machen, was gepostet wird, sollte sich aber jeder trotzdem – andere Nutzer können die Fotos zum Beispiel ganz einfach per Bildschirmfoto speichern.

Sie interessieren sich für Musik aus dem Internet? Hier erfahren Sie alles über Musikstreaming: www.energie-tipp.de/musikstreaming

Mehr als eine Milliarde Menschen nutzen **Facebook**, die weltweit größte Social-Media-Plattform. Auf ihr vernetzen sich Freunde und Bekannte und verfolgen mit, was diese machen und mögen. Einsteiger erstellen ein Profil mit Infos und Bildern über sich. Schließen sie Freundschaft mit anderen Nutzern, erhalten diese Zugriff auf die Profilseite und können dort an der Pinnwand zum Beispiel Nachrichten schreiben. Wer nicht alles von sich preisgeben will, schaltet Inhalte nur für bestimmte Nutzer frei.

Instagram ist eine Art digitales Poesiealbum für aktuell etwa 400 Millionen User. Jeder kann Bilder und Videos online stellen, sie bearbeiten und teilen. Die Follower eines Nutzers haben die Möglichkeit, die Bilder zu kommentieren und zu bewerten. Die Posts können zeitgleich auf anderen Netzwerken wie Facebook oder Twitter platziert werden. Viele Prominente (und solche, die gerne welche wären) nutzen die App gern zur Kommunikation mit Fans.

Foto: xxxxxxxxxxx



Jessica Heine: „Besuchen Sie die Stadtwerke zum Beispiel bei Facebook, wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen!"

AKTUELL UND SCHNELL

Facebook, Twitter & Co: Jessica Heine kümmert sich um die Präsenz der Stadtwerke Erkrath in den Social-Media-Kanälen.

Frau Heine, in welchen Online-Medien sind die Stadtwerke aktiv?
Jessica Heine: Basis ist seit einigen Jahren unsere Homepage www.stadtwerke-erkrath.de. Hier finden die Kunden in kompakter Form alle wichtigen Informationen zu unseren Produkten und Dienstleistungen. Seit einigen Monaten präsentieren sich die Stadtwerke zusätzlich in wichtigen Kanälen der sozialen Internet-Medien: Facebook, Xing, Google+ und Twitter. Weitere Social-Media-Kanäle, wie beispielsweise Instagram, werden folgen.

Wen möchten Sie damit erreichen?
Die Bürger in Erkrath. Gerade junge Menschen informieren sich häufig als erstes bei Facebook und ähnlichen Kanälen über ein Unternehmen. Dadurch gewinnt das Thema Social Media zunehmend an Bedeutung. Es ist aus meiner Sicht in der heutigen Zeit unerlässlich, um auf dem neuesten Stand zu sein. Daher wollen die Stadtwerke auch hier Gesicht zeigen: Wir nehmen uns der Sorgen und Kommentare unserer User an, egal, ob es um den Schutz der Umwelt oder um Fragen zur Rechnung geht. Wer mit uns Kontakt aufnimmt, kann sicher sein, dass er schnell eine Antwort erhält.

Was bieten die Stadtwerke dort sonst noch?
Aktuelle Infos zu allem, was uns betrifft: Zum Beispiel über die Stadtmeisterschaften im Schwimmen, die im Neanderbad stattfinden. Über unsere Sponsoring-Aktivitäten für Erkrather Vereine und Initiativen wie das Jugendcafé Cube. Oder auch über die ehrenamtlich tätigen Ersthelfer unter den Stadtwerke-Mitarbeitern, wenn gerade ein neuer Erste-Hilfe-Kurs startet. Wir möchten Sie einfach über uns auf dem Laufenden halten.

Gibt es auch praktische Tipps für den Alltag?
Der Jahreszeit entsprechend haben wir gerade Tipps zum Energiesparen beim Heizen und Lüften veröffentlicht. Spaß und Unterhaltung sollen dabei nicht zu kurz kommen. Beispielsweise werden in naher Zukunft Online-Gewinnspiele auf unserer Homepage sowie auf Facebook erfolgen. Wer mitmacht, hat die Chance, tolle Preise zu gewinnen. Also liken Sie unsere Seite und bleiben Sie auf dem Laufenden. Wir freuen uns über jede „Gefällt mir"-Angabe: www.facebook.com/StadtwerkeErkrath.

Frischluft ist wichtig! Regelmäßiges Lüften bringt die Feuchtigkeit, die sich in der warmen Luft speichert, nach draußen. Im Winter reicht kurzes Stoßlüften, das man aber auch bei Minusgraden einhalten sollte. Wichtig dabei: Fenster auf – Heizung abdrehen!

Foto: Ivan Kruk, Fotolia.com

CLEVER ENERGIESPAREN

Balsam für das Haushaltsgeld kann cleveres „Wärmemanagement“ werden: Schon eine 1 Grad geringere Zimmertemperatur spart bei den Heizkosten etwa 6 Prozent.
Empfohlene Mindeswerte sind
16 Grad Schlafzimmer, Gästetoilette
18 Grad Küche
20 Grad Wohnzimmer, Kinderzimmer
22 Grad im Badezimmer

RICHTIG **HEIZEN**

Ein Durchschnittshaushalt verbraucht die meiste Energie beim Heizen. Wer seine Kosten senken will, kann mit einfachen Maßnahmen viel erreichen, ohne auf den gewohnten Komfort zu verzichten. Richtiges Heizen und Lüften sind dabei das A und O.

„Schon mit dem richtigen Einstellen der Raumtemperatur lassen sich spürbare Einsparungen erzielen“, erklärt Christine Illgner, Energieberaterin der Stadtwerke Erkrath. So reichen im Wohnzimmer bereits 20 bis 22 Grad aus, um sich wohlzufühlen, in Schlafzimmer und Küche sind es 15 bis 18 Grad. Jedes zusätzliche Grad Wärme treibt die Energiekosten um etwa sechs Prozent nach oben. Auch das richtige Lüften ist von entscheidender Bedeutung. „Dauerhaft gekippte Fenster führen nicht zum gewünschten Luftaustausch“, betont die Fachfrau. „Das ist sogar Energieverschwendung pur.“ Denn durch die verstärkte Auskühlung der Fensterrahmen und Umgebungswände verbraucht man nicht nur mehr Energie und treibt damit die Heizkosten in die Höhe, sondern erhöht zudem das Schimmelrisiko. Stattdessen sollten die Fenster mehrmals täglich für einige Minuten ganz geöffnet werden, um die verbrauchte, feuchte Luft durch frische zu ersetzen. Die Lüftungsdauer ist abhängig von der Außentemperatur: Je kälter es ist, desto schneller findet der Luftaustausch statt. „Das sorgt für ein behagliches Wohnklima und verhindert Schimmelbildung“, erläutert die Energieberaterin. Wichtig dabei: währenddessen unbedingt die Heizung im Zimmer abdrehen.

Wann bringt Lüften den besten Effekt?
In einem Vier-Personen-Haushalt verdunsten etwa 15 Liter Feuchtigkeit pro Tag. Große Mengen Wasserdampf entstehen vor allem beim Kochen und Duschen. Wäsche und Pflanzen geben ebenfalls Feuchtigkeit ab. Um Schimmelbildung zu vermeiden, sollte man den Dampf in Küche und Bad immer sofort über ein Fenster oder eine Lüftungsanlage nach außen abziehen lassen – nie in die Wohnung selbst. Im Schlafzimmer sollte am besten nach dem Aufstehen gelüftet werden. Damit wird die Feuchtigkeit, die sich durch die Nacht angesammelt hat wieder nach außen abgegeben.
Wer Wäsche in der Wohnung trocknet muss hier ganz besonders auf regelmäßiges Lüften achten. Nasse Wäsche gibt etwa 500 Milligramm Feuchtigkeit pro Stunde an die Umgebung ab.

Nachtabsenkung spart
In der Nacht sollten Sie nach Möglichkeit die Raumtemperatur auf eine noch als behaglich empfundene Temperatur absenken. Das spart bares Geld und schont das Klima und die Umwelt. Heruntergelassene Rollläden und zusammengezogene Vorhänge erhöhen die Energieeffizienz. Aber achten Sie darauf, dass Gardinen oder Vorhänge keine Thermostate verdecken, da sonst eine optimal geregelte Raumtemperatur nicht mehr gewährleistet ist. Auch wichtig: Lufträume lassen! Das heißt Schränke oder Regale fünf bis zehn Zentimeter von Außenwänden und Außenwand-Ecken abrücken. Noch besser, sie stehen gleich an den Innenwänden. So bleiben die Außenwandflächen luftumweht und kühlen nicht aus. Dadurch bildet sich kein Kondenswasser an der Wand, die Schimmelgefahr sinkt. Optimal gedämmte Außenwände verhindern Wärmeverluste und führen bei gleicher Lufttemperatur zu höheren Temperaturen.

Wartung erhöht Energieeffizienz
Für Hauseigentümer lohnt es sich nicht, am falschen Ende zu sparen. Wer seine Heizungsanlage nicht regelmäßig von einem Fachmann warten lässt, spart unter dem Strich nichts ein. Ein unbemerkt verschmutzter Heizkessel liefert eine schlechtere Wärmeausbeute als ein gut gewarteter. Eine Überprüfung der Anlage spätestens alle 2 Jahre schützt vor Wärmeverlusten. Viele Installateurbetriebe bieten beim Kauf einer Anlage einen regelmäßigen Wartungsservice mit an.
Sind die Vorlauftemperaturen zu hoch gewählt, wird möglicherweise mehr Energie bereit gestellt als am Ende genutzt wird. Deshalb sollten diese zunächst möglichst gering gehalten werden, bei Bedarf kann bequem nachgeregelt werden.

Nach oder beim Kochen am besten gleich Lüften, damit der Wasserdampf, der entsteht, gleich abziehen kann.

Vor dem Lüften auf jeden Fall die Heizkörper abdrehen.

EINTAUCHEN, LOSLASSEN, ENTSPANNEN

Das Neanderbad lockt im Winter mit einem großen Wellnessangebot. Kommen Sie vorbei und genießen Sie Wärme, Sonne und mehr.

PERFEKTE GESCHENKIDEE

Noch auf der Suche nach einem schönen Weihnachtsgeschenk für Mutti, Freund, Schwiegervater? Neanderle empfiehlt: Einen Gutschein fürs Neanderbad. Die Höhe kann man selbst bestimmen. Mit etwas Glück kann man einen Gutschein auch auf Seite 15 gewinnen.

Schmuddelwetter, Fisselregen, Schneegraupel und Nebelschwaden? Kein Grund, auf trübe Gedanken zu kommen. Wie wäre es denn mit einer Ausszeit vom winterlich-grauen Alltag im Neanderbad? Hier sind Fitness, Entspannung und – besonders in dieser Jahreszeit wichtig – Wellness unter einem Dach vereint. Schon die üppige Bepflanzung mit tropischem Grün schafft die ideale Umgebung, um den Alltag hinter sich zu lassen und das heimische Klima an kalten Wintertagen für eine Weile zu vergessen.

Tauchen Sie ein in das 80 Quadratmeter große Solebecken und entspannen Sie bei einer Wassertemperatur von 34° C. Abgetrennt von dem übrigen Badebereich können Sie sich dabei von Unterwasserdüsen massieren lassen und den Blick in die Natur genießen. Auf einer der Liegen rund um das Be-

cken können Sie nach dem Solebad gemütlich ausruhen.

So gut tut Sole
Mit einem Salzanteil von 1,5 Prozent fördert das angenehm warme Solebecken Gesundheit und Wohlbefinden. Es wirkt entspannend und schmerzlindernd auf die Muskeln und den Stütz- und Bewegungsapparat. Die Gelenke werden entlastet, was die Beweglichkeit verbessert. Beschwerden wie Rheuma und Arthrose werden gelindert. Die Sole hat auch einen positiven Einfluss auf die Haut. Die aufsteigenden, mineral- und salzhaltigen Dämpfe wirken gesundheitsfördernd und angenehm auf die Atemwege. Es findet eine Entgiftung, Entsäuerung und Reinigung des Körpers statt.

Und so solt man richtig
Durch eine gründliche Körperreinigung wird die Haut am besten auf die Sole vorbereitet. Idealerweise dauert Ihr persönliches Solebad 15 Minuten, anschließend sollte eine Ruhepause eingelegt werden. Es spricht aber nichts dagegen, ein weiteres Solebad anzuschließen.

Gegen den Winterblues
Auch die zwei Solarien, die auf dem neuesten Stand der Technik sind, tun im Winter besonders gut. Bei richtiger Anwendung sind sie gut für die Stimmung oder zur Vorbereitung für sonnige Schneepisten und für alle, die im Winter gen Süden fliegen.
Und wer auf der Suche nach dem richtigen Ganzjahressport ist, ist im Neanderbad auch goldrichtig. Gerade in der dunklen Jahreszeit, ist es oft schwierig das Jogging- oder Walkingprogramm aufrechtzuhalten. Dann sind Alternativen für gesunde Bewegung gefragt. Schwimmen bietet viele Vorteile: Es herrschen immer ideale Trainingsbedingungen bei jedem Wetter, man kann effektiv damit abnehmen, stärkt das Herzkreislauf-System und fördert den Muskelaufbau. Einer der größten Vorteile gegenüber anderen Sportarten ist: Das Wasser gibt dem Körper Auftrieb, dadurch werden bei den Bewegungen die Gelenke geschont. Und die Ausdauer können Sie so auch trainieren.

So sieht die Sole aus, bevor sie im Wasser aufgelöst wird. Bei vielen Erkrankungen wirkt warme Sole als Heilmittel. Aber auch Gesunde profitieren davon, denn ein Solebad stärkt – gerade in den kalten Monaten.

Entspannen im Solebecken des Neanderbads: Besonders beliebt sind die Unterwasserliegen mit Massagedüsen.

ÖFFNUNGSZEITEN IN DEN WEIHNACHTSFERIEN

TAG	ÖFFNUNGSZEITEN
Mo, 12. bis 26.12.2016	**geschlossen wegen Revision**
Di, 27.12.2016	6:30 - 21:00 Uhr
Mi, 28.12.2016	6:30 - 21:00 Uhr
Do, 29.12.2016	6:30 - 20:00 Uhr
Fr, 30.12.2016	6:30 - 21:00 Uhr
Sa, 31.12.2016	**6:30 - 14:00 Uhr**
So, 01.01.2017	**geschlossen**
Mo, 02.01.2017	**11:00 bis 21:00 Uhr**
Di, 03.01.2017	6:30 - 21:00 Uhr
Mi, 04.01.2017	6:30 - 21:00 Uhr
Do, 05.01.2017	6:30 - 20:00 Uhr
Fr, 06.01.2017	6:30 - 21:00 Uhr

VON WEGEN BIEDER

Die Knollen gelten als Sättigungsbeilage, im festlichen Gewand können sie auch die Feiertage kulinarisch bereichern. Bei diesem Menü dreht sich alles um die Kartoffel, von der es viele schmackhafte Sorten gibt.

KARTOFFEL-QUARK-TALER MIT KARAMELLSOSSE

Das brauchen Sie (für 4 Personen):
Für die Karamellsoße: 100 ml Wasser, 200 g Zucker, 100 ml süße Sahne.
Für die Taler: 500 g Kartoffeln (mehligkochend), 1 Zimtstange, 1 Vanilleschote, 250 g Speisequark (20 % Fett), 50 g Zucker, 1 Ei, 1 unbehandelte Orange, 120 g Weizenmehl (Typ 405), etwas Pflanzenöl zum Braten.

Und so wird's gemacht:

1 Für die Karamellsoße in einem Topf Wasser und Zucker zum Kochen bringen.
2 Sobald das Wasser verdampft ist und der Zucker Blasen bildet, den Herd auf mittlere Stufe stellen. Vorsicht: Der Zucker ist jetzt extrem heiß, Spritzer können zu Verbrennungen führen!
3 Wenn der Zucker eine goldgelbe Farbe hat, Sahne hinzugeben und weitere 5 bis 10 Minuten köcheln, bis sich der Zucker vollständig löst.
4 Karamellsoße in einer Schüssel zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.
5 Für die Taler die Kartoffeln schälen und mit der Zimtstange in Wasser etwa 25 Minuten gar kochen. Zimtstange entfernen, abgießen und mit dem Kartoffelstampfer oder der -presse zu einem glatten Püree verarbeiten. In eine Schale geben und abkühlen lassen.
6 Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Fruchtmark zusammen mit Quark, Zucker, Ei und etwas Abrieb der Orange verrühren.
7 Mit einem Kochlöffel die Quarkmischung und das Mehl nach und nach unter das Püree heben.
8 Aus der Kartoffelmasse gleichmäßige Taler formen, in einer beschichteten Pfanne mit Pflanzenöl anbraten.
9 Taler warm auf Tellern anrichten und mit der Karamellsoße garnieren.

KARTOFFELSUPPE

Das brauchen Sie (für 4 Personen):
500 g Kartoffeln (festkochend), 2 kleine Zwiebeln, etwas Rapsöl zum Braten, 800 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, 2 Pimentkörner, 1 Lauchzwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 unbehandelte Limette, Muskatnuss, 2 Karotten, 100 g Zuckerschoten, 1 Bund Kerbel

1 Kartoffeln schälen und halbieren. Zwiebeln von der Schale befreien und in Würfel schneiden.
2 Zwiebeln in einer Pfanne zusammen mit den Kartoffeln in Rapsöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach etwa 5 Minuten mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblätter und Pimentkörner hinzugeben und so lange kochen, bis die Kartoffeln weich sind.
3 Lorbeerblätter entfernen. Die Masse mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen, sodass eine sämige Suppe mit leichten Stücken entsteht.
4 Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, dem Abrieb und Saft der Limette sowie etwas Muskatnuss abschmecken.
5 Karotten der Länge nach mit einem Sparschäler in Streifen schälen und bereitstellen. Zuckerschoten der Länge nach in feine Streifen schneiden, mit den Karotten auf die angerichtete Suppe geben und mit etwas Kerbel dekorieren.

FLAMBIERTE REIBEKUCHEN

Das brauchen Sie
(für 4 Personen):
1 kg Kartoffeln, 3 Eier, eine Prise Salz, etwas Rapsöl zum Braten, 4 kleine Ziegenkäsetaler, 4 fein geschnittene Scheiben Bacon oder Schinken, 1 EL Honig, 4 kleine Rosmarinzweige, 1 cl hochprozentigen Cognac zum Flambieren, Pfeffer aus der Mühle

Und so wird's gemacht:

1 Kartoffeln schälen, reiben und wässern. Dafür die geriebenen Kartoffeln in einer Schüssel mehrmals mit kaltem Wasser auffüllen und durch ein Sieb abgießen. Sobald das abgegossene Wasser klar ist, die Kartoffeln auf einem sauberen Küchenhandtuch verteilen und grob abtupfen.

2 Eier in einer Schüssel aufschlagen und die abgetrockneten Kartoffelraspel mit einer Prise Salz unter die Eier mischen.

3 In einer beschichteten Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und jeweils ein Viertel des Kartoffelteigs mit einem Esslöffel hineingeben. Durch Andrücken mit dem Pfannenwender den Teig in eine runde Form bringen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten leicht bräunen.

4 Sobald alle Puffer goldgelb gebräunt sind, die Ziegenkäsetaler jeweils in eine Scheibe Schinken wickeln. Etwas Honig auf jeden Ziegenkäse geben. Die eingewickelten Taler auf jeweils einen heißen Kartoffelpuffer legen. Je einen Zweig Rosmarin mit Cognac tränken, auf den Ziegenkäse legen und anzünden. Dabei immer ein langes Feuerzeug oder lange Streichhölzer verwenden. Nicht über das Gericht beugen, immer einen Sicherheitsabstand wahren. Die Flamme erlischt von selbst. Den verbrannten Rosmarinzweig nicht mitessen, er dient zur Aromatisierung des Honigs. Mit etwas grobem Pfeffer würzen und servieren.

Einkaufszettel zum Mitnehmen
Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

Fotos: Food Centrale Hamburg - Arvid

SPAREN 5

HELFER VERWENDEN

Toaster, Mikrowelle oder Wasserkocher: Statt Herd oder Backofen besser die kleinen elektrischen Küchenhelfer einsetzen, das spart Zeit, Geld und Energie. Beispiel Wasser erhitzen: Bei einem Liter sparen Sie mit dem Wasserkocher gegenüber einer Herdplatte etwa 35 Prozent Strom. Je kleiner die Wassermenge, desto eher lohnt sich der Einsatz eines Wasserkochers.

VIELFALT GENIESSEN

Jetzt ist Erntezeit: Kaufen Sie die frischen Früchte der Saison. Viele heimische Obst- und Gemüsesorten schmecken nun am besten und liefern Vitamine, wenn die Tage kürzer werden. Achten Sie darauf, dass die Produkte tatsächlich aus der Region kommen, mit dem Kauf reduzieren Sie Ihren ökologischen Fußabdruck.

ZIEGEL SICHERN

Sitzt noch alles fest? Im Herbst lohnt es sich, das Hausdach gründlich auf lose Dachziegel zu überprüfen. Nehmen Sie ein Fernglas und begutachten Sie Ihr Dach. Lockere und schadhafte Ziegel lassen Nässe ins Haus und Wärme entweichen. Bei Herbststürmen sind herabfallende Ziegel eine ernst zu nehmende Gefahr für Passanten.

ZEIT SPAREN

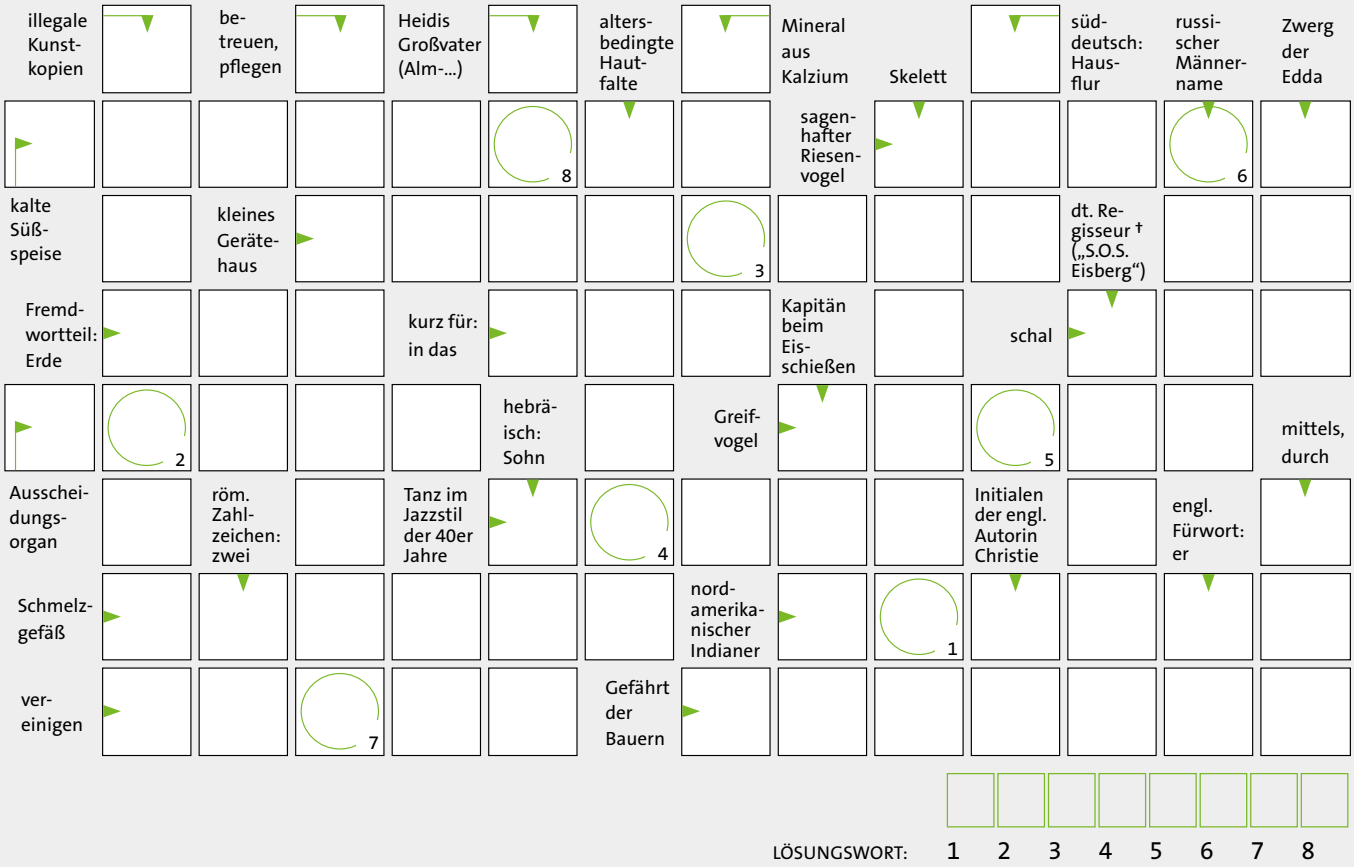
Noch immer wird in deutschen Haushalten kräftig von Hand gespült. Tatsächlich ist der lästige Abwasch aber nicht nur ein Zeitfresser, sondern auch ein Wasserverschwender. Wer mit der Hand abwäscht, verbraucht im Durchschnitt für die gleiche Menge Geschirr doppelt so viel Wasser und 28 Prozent mehr Strom als eine moderne Spülmaschine. Also lieber Geschirrspüler vollladen und die Freizeit genießen!

ENERGIE ERZEUGEN

Jetzt verlieren die Bäume ihre Blätter – doch wohin mit dem vielen Laub? Packen Sie damit kälteempfindliche Pflanzen ein, das schützt sie vor Frost. Oder verteilen Sie das Laub als Mulch unter den Büschen im Garten. Den Rest entsorgen Sie im Wertstoffhof, denn in den Blättern steckt pure Energie: Aus 200 Kilogramm Laub lassen sich bis zu 70 Kilogramm Biokohlepellets pressen.

Kulinarischer Herbst
Bildcode scannen und leckere Herbstrezepte ausprobieren. Oder am Computer lesen: www.energie-tipp.de/herbstrezepte

Foto: avenueImages - Josep Roviros



ENTSPANNT ESSEN UND GENIESSEN

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie ein Gourmet-Raclette

Ideal für die Feiertage, zu Silvester, aber auch an Weihnachten: Mit dem Gourmet-Raclette Ottimo von Rommelsbacher wird das Festmahl zum stressfreien Vergnügen. Auf der antihaftbeschichteten Druckguss-Grillplatte lassen sich fettarm Fleisch, Fisch, Gemüse oder Obst grillen. Die Zutaten werden mit würzigem Raclettekäse in den emaillierten Pfännchen gratiniert. Praktisch: In den Esspausen ruhen die Raclettepfännchen im integrierten Parkdeck. Guten Appetit! Außerdem verlosen wir unter allen Einsendungen fünf Familienkarten fürs Neanderbad im Wert von je 15 Euro.

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels auf eine Postkarte und senden Sie diese an:
Stadtwerke Erkrath „Preisrätsel"
Gruitener Straße 27
40699 Erkrath

Sie können uns die Lösung auch unter 02104 9436038 faxen oder per E-Mail an gewinnspiel@stadtwerke-erkrath.de schicken. Einsendeschluss ist der **12. Dezember 2016**.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Das Lösungswort in Ausgabe 2/2016 lautete FAHRRAD. Den Solarrucksack gewann Anne Gamlich. Herzlichen Glückwunsch!

Foto: Geber86 - iStock

ERKRATHS MENSCHEN LIEGEN UNS AM HERZEN.

UNSER SERVICETEAM

kaiserberg.com

www.stadtwerke-erkrath.de

STADTWERKE ERKRATH