EINBLICK

Das Magazin der Stadtwerke Erkrath | 02.2019

An sämtliche Haushalte

ERKRATH MACHT DIE WELLE

Lichtwelle Erkrath – eine Bewegung, die verbindet **4**

NACHHALTIGKEIT
Engagiert für die Zukunft **6**

NEANDERBAD
Winterfit: mit Wellness und Watsu **10**

STADTWERKE ERKRATH

GRÜNSTROM TANKEN KILOWATTSTUNDENGENAU

An den sieben E-Ladesäulen der Stadtwerke Erkrath gilt seit dem 1. August ein verbrauchsorientierter Tarif. Dieser ersetzt die früheren Pauschalpreise fürs einmalige Stromtanken.

Ökostrom tanken mit voller Kostentransparenz: Seit dem 1. August 2019 tanken E-Autofahrer an allen öffentlichen Ladestationen der Stadtwerke Erkrath für 0,41 Euro pro Kilowattstunde (brutto). Die bis dahin geltenden Pauschalpreise für das Stromtanken gehören seitdem der Vergangenheit an. Das neue Abrechnungsmodell macht das öffentliche Laden für kostenorientierte E-Autofahrer noch attraktiver. Gregor Jeken, Geschäftsführer der Stadtwerke Erkrath, erläutert: „Speziell E-Autofahrer, die die Ladesäulen für einen kurzen Ladestopp nutzen, profitieren von einem nachvollziehbaren, verbrauchsorientierten Abrechnungstarif.“ Dabei bleibt das Grünstromtanken für alle so einfach wie zuvor: Einfach Fahrzeug anschließen, Ladesäule per Smartphone-App (PlugSurfing oder NewMotion) oder Ladekarte des eigenen Anbieters freischalten und los geht’s. Auch in puncto Direktzahlung per PayPal oder Kreditkarte ändert sich nichts. Wie bisher gilt: Die Endkundenpreise pro Ladevorgang können je nach Mobilitätsanbieter oder auch E-Roaming-Plattform variieren.

Nina Lipperson (Stadtwerke Erkrath) tankt 100 Prozent Ökostrom zum neuen, verbrauchsorientierten Tarif.

GLEICH VORMERKEN: ZÄHLERABLESUNG 2019

Foto: Andrey Popov – iStock

Es ist so weit: Vom 21. November bis 19. Dezember sind wieder die Ableser im Auftrag der Stadtwerke Erkrath als zuständiger Netzbetreiber unterwegs. Sie erfassen dabei alle Stände von Strom-, Gas- und Wasserzählern im Netzgebiet.

Sicher ist sicher
Die Ableser können sich jederzeit als Beauftragte der Stadtwerke Erkrath ausweisen. Über den telefonischen Kundenservice der Stadtwerke Erkrath besteht darüber hinaus die Möglichkeit, die „Echtheit“ des Ablesers zu überprüfen. Fällt das Stichwort „Tarifberatung“ sollten Kunden zu Recht stutzig werden, denn die Ableseteams führen keinerlei Beratung durch.

Selbst ablesen leicht gemacht
Treffen die Ableser Kunden nicht zu Hause an, bekommen diese eine personalisierte Ablesekarte per Post zugeschickt, auf der sie die Zählerstände notieren und portofrei zurücksenden können. Außerdem haben alle Kunden die Möglichkeit, die Stände per QR-Code online durchzugeben oder sie über das Internet-Kundenportal zu übermitteln. Alternativ geht es auch wie bisher per E-Mail oder Fax.

Telefonnummer des Kundenservice:
02104 943 60 70
Zugang zum Kundenportal unter:
www.stadtwerke-erkrath.de
Mail oder Fax richten Sie bitte an:
service@stadtwerke-erkrath.de
oder 02104 943 60 78.

Foto: pixabay

CO_2-NEUTRAL INS WEB

Auf der Internetseite der Stadtwerke Erkrath ist das Surfen 100 Prozent klimaneutral – ein Beitrag auch für den Umweltschutz.

Das Surfen im Internet verursacht CO_2, wenn die Betreiber, Server oder User der Website konventionell erzeugten Strom nutzen. Darum verwenden die Stadtwerke Erkrath seit 2013 ausschließlich Strom aus erneuerbaren Energien. Damit der Besuch der Homepage für alle Nutzer (auch Nicht-Ökostromkunden) CO_2-frei ist, kompensieren die Stadtwerke diese Emissionen. Wie? Sie arbeiten mit der Klimaschutz-Agentur KlimaInvest Green Concepts zusammen. Diese errechnet anhand der Homepage-Besucherzahlen die CO_2-Emissionen, die beim Surfen entstehen. Die Stadtwerke neutralisieren diese, indem sie in weltweite Klimaschutzprojekte investieren. Damit konnten sie 2018 und 2019 bereits vier Tonnen CO_2 ausgleichen.

KLIMAFREUNDLICHER LESESPASS

Gut zu wissen: Ab sofort wird das Magazin EINBLICK der Stadtwerke Erkrath auf 100-Prozent-Recyclingpapier mit „Blauer Engel"-Zertifizierung gedruckt. Für die Herstellung des verwendeten Papiers muss kein einziger Baum fallen – die Papierfasern beim Recyclingpapier bestehen zu 100 Prozent aus Altpapier. Darüber freuen sich nicht nur die Wälder, es ist auch ein wichtiger Beitrag zum Ressourcenschutz!

Foto: shakzu – iStock

EDITORIAL

Foto Editorial: ninagraphie

Liebe Leserin, lieber Leser,
diese Ausgabe von EINBLICK können Sie mit gutem Gewissen lesen – sie ist auf 100-Prozent-Recyclingpapier gedruckt. Und das aus gutem Grund: Die Zeichen stehen auf Veränderung. Klimaschutz und Digitalisierung prägen die öffentliche Diskussion und lenken den Blick darauf, wie wir das Leben in unserer Stadt nachhaltig gestalten können. In dieser Ausgabe von EINBLICK möchten wir aber auch einen kleinen Rückblick geben. Denn vieles haben wir in Sachen Energiewende bereits gemeinsam erreicht. Ob zertifizierter Ökostrom für unsere Kunden, Ausbau der Ladeinfrastruktur, Schutz der heimischen Bienen oder CO_2-neutrales Neanderbad – die Vielfalt der Aufgaben treibt uns täglich aufs Neue an. So schreitet auch der Ausbau des Glasfasernetzes „Lichtwelle Erkrath" in sichtbaren Schritten voran. Eine neue Kampagne im gesamten Stadtgebiet begleitet den weiteren Ausbau. Unter dem Motto „Erkrath macht die Welle" möchten wir die Erkrather Bürger für den nächsten Schritt in die digitale Zukunft nachhaltig begeistern.

Viel Freude beim Lesen.

Ihr Gregor Jeken
Geschäftsführer

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

24 Stunden Entstördienst
Erdgas/ Wasser: 02104 943 60 00
Strom: 02104 943 60 01
Straßenbeleuchtung: 02104 943 60 31
Telekommunikation: 02104 943 60 917
E-Ladesäule: 030 2332 100 00

Impressum
Herausgeber:
Stadtwerke Erkrath GmbH,
Gruitener Straße 27, 40699 Erkrath
www.stadtwerke-erkrath.de,
Lokalteil: Nina Lipperson (verantw.)
Telefon: 02104 943 60 915,
Verlag: trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn;
Redaktion: Lena von Dulong, (verantw.), Manuela Müller, Lisa Klocke
Gestaltung: trurnit GmbH | trurnit Publishers, Veronika Hansen;
Fotos: Titel, S. 2, 4–5, 10: Martin Leclaire
Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Str. 10, 90411 Nürnberg, chlorfrei gebleicht, 100-Prozent-Recyclingpapier.
Für Druckfehler und Terminänderungen wird keine Haftung übernommen.
Das Kundenmagazin EINBLICK erscheint zweimal jährlich.

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/11586-1902-1007

VOLL AUF MEINER WELLE!

Seit 2019 „surft“ der Privatkunde Dieter Klann auf der Lichtwelle Erkrath. Wie hat das blitzschnelle Glasfasernetz seinen Alltag verändert? Sein persönliches Fazit: mehr als positiv.

INFO

Fragen zum Glasfaserausbau? Jetzt informieren an den Lichtwelle-Infoständen:

Samstag, 9.11.2019,
von 10 bis 14 Uhr
Bavierplatz, Alt-Erkrath
(Eingang Baviercenter)

Samstag, 16.11.2019,
von 10 bis 14 Uhr
REWE, Neuenhausplatz 74,
Erkrath (Kundenparkplatz)

Samstag, 23.11.2019,
von 10 bis 14 Uhr
Hochdahler Markt, Erkrath
(in Höhe Eingang EDEKA)

„Wenn ich an die Zeit vor der Lichtwelle zurückdenke“, berichtet Dieter Klann verschmitzt, „da kam es häufiger zu Symptomen wie Signalschwäche, lahmen Downloads und natürlich Fernsehabenden ohne TV on demand. Aber das war einmal!“ Als Anwohner der Mommsenstraße profitieren Dieter Klann und seine Frau Anja seit Anfang 2019 mit als erste Kunden vom Ausbau des Glasfasernetzes – im Zuge des Anschlusses der benachbarten Schulen. Längst ist eine leistungsstarke Internetanbindung nicht nur für Unternehmen wichtig. Home Office, Streamingdienste und TV sind für immer mehr Kunden ein wichtiger Faktor. Das demonstriert auch das zunehmende Interesse von Privathaushalten am „schnellsten Internet für Erkrath“, wie es die neue Kampagne der Stadtwerke Erkrath seit 2019 ankündigt. „Wer, wie ich, sich im Laufe des Ausbaus für die Produkte der Lichtwelle entscheidet, für den erfolgt der Anschluss kostenlos, da keine zusätzlichen Bauarbeiten im Nachhinein notwendig sind“, erklärt Dieter Klann. „Als Stromkunde spare ich zusätzlich. Denn auf den monatlichen Paketpreis für Glasfaser gibt es 5 Euro Rabatt.“ Ein Preisvorteil, der für alle gestaffelten Leistungspakete gilt.

Blitzschnell – auch beim Service

Den Anschluss an den technischen Fortschritt nicht zu verpassen, ist für viele Privatkunden ein entscheidendes Argument. Genauso wichtig ist für Dieter Klann ein weiterer Punkt. Der engagierte Kundenservice hat ihn von Anfang an positiv beeindruckt: „Statt Callcenter und Warteschleife hatte ich von Anfang an meinen persönlichen Ansprechpartner. Auch dann, wenn es um Fragen ging, wie zum Beispiel einen Receiver, da ich nach der Umstellung auf Glasfaser keinen neuen Fernseher anschaffen wollte. Auch da war die passende technische Lösung schnell gefunden.“

Eine Bewegung, die verbindet

Auf großflächigen Bannern und Plakaten wird die Lichtwelle zum Hingucker im Stadtgebiet. Innerhalb von fünf Jahren – so das ehrgeizige Ziel –

Mehr als angebunden, sondern der „Welle verbunden“ fühlen sich Anja und Dieter Klann. Sie surfen seit Januar 2019 im Datennetz der Zukunft.

soll der gesamte Glasfaserausbau abgeschlossen sein. „‚Wir machen die Welle‘ – diesem Motto schließe ich mich gern an“, betont der 49-jährige Erkrather und ergänzt: „Damit zeigen die Stadtwerke als lokaler Versorger, dass sie mehr leisten können, als nur 100 Prozent Ökostrom zu liefern. Die Lichtwelle ist ein echtes Zukunftsthema für Erkrath.“ Ihre Hauptleitungen werden derzeit in allen Stadtteilen gebaut. Doch welches sogenannte Kabelverteilzentrum (KVZ) wann ausgebaut wird, hängt davon ab, wie viele Anwohner sich dort für den Glasfaseranschluss entscheiden. „Die Kampagne wird die Bevölkerung anregen, über den Einstieg nachzudenken“, davon ist Dieter Klann überzeugt.

Hier finden Sie unsere aktuellen
AUSBAUGEBIETE:
www.lichtwelle-erkrath.de

Ein Blick in die Zukunft

Eine Sache liegt ihm als Betreiber des Frischmarktes in Millrath noch am Herzen: Auch sein Ladengeschäft in der Bergstraße soll so schnell wie möglich von den Vorteilen der Lichtwelle profitieren. Den Vertrag mit den Stadtwerken Erkrath hat er dafür bereits unterzeichnet. Die Grundstückseigentümererklärung des Vermieters liegt ebenfalls vor. Jetzt müssen sich nur noch genug Mitstreiter finden, um den Plan umzusetzen. „Bargeldloses Zahlen wird an der Ladenkasse der Zukunft zum Normalfall. Ein schnelles Netz bedeutet auch für meine Kunden weniger Wartezeit beim Bezahlen, also mehr Komfort und Lebensqualität. Genau das wird unseren Frischmarkt langfristig wettbewerbsfähig machen.“

Der Umwelt zuliebe mit Jutebeutel einkaufen. **Einfach im Kundencenter kostenlos abholen – solange der Vorrat reicht.**

VORSICHT: ANSTECKEND

Daniel Schaber und Heinz-Erich Schlingheider beraten bei den Stadtwerken Erkrath zur Lichtwelle. EINBLICK sprach mit ihnen über die neue Kampagne und die Ausbauplanung.

EINBLICK: Herr Schaber, Herr Schlingheider, Sie beraten seit diesem Jahr Erkrather Bürger zum Glasfaseranschluss. Nun gibt es eine neue Kampagne – wie kommt sie an?
Heinz-Erich Schlingheider: Das Interesse der Erkrather an der Lichtwelle ist groß, so zum Beispiel auf Veranstaltungen wie dem Sommerfest auf dem Hochdahler Markt. Die neue Kampagne macht das unsichtbare Glasfasernetz in Erkrath über unsere Präsenz auf Veranstaltungen und bei persönlichen Kundengesprächen hinaus sichtbar und informiert. Mit dem Slogan „Erkrath macht die Welle“ wollen wir außerdem für einen positiven Ansteckungseffekt sorgen.

Wie genau erfolgt denn der weitere Ausbau? Jeder Haushalt entscheidet ja selbst darüber, ob er einen Glasfaseranschluss möchte, oder?
Daniel Schaber: Wir bauen das Glasfasernetz abschnittsweise und nachfrageorientiert aus. Dort, wo das Interesse der Anwohner am größten ist, geht der Ausbau weiter. Als Faustformel gilt: Wenn sich 50 Prozent der Anwohner dafür entscheiden, legen wir los.

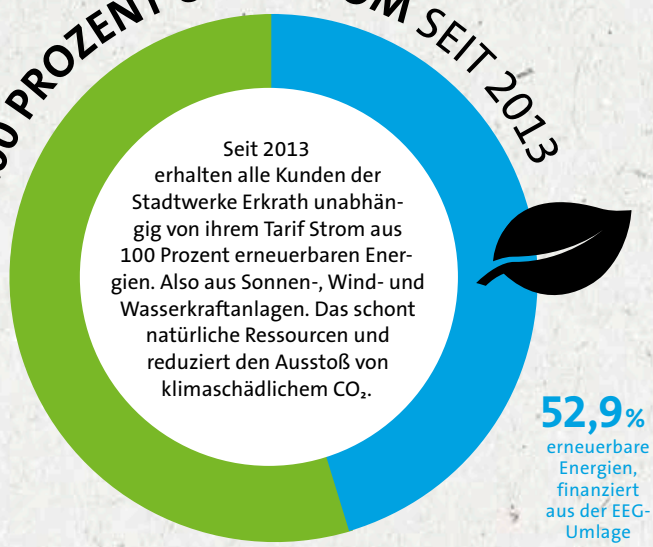
Und woher wissen die Anwohner, wann der Ausbau bei ihnen startet?
Heinz-Erich Schlingheider: Auf unserer Homepage können Anwohner sehen, ob der Ausbau im eigenen Wohngebiet begonnen hat oder die Lichtwelle-Berater für die Nachfrageanalyse unterwegs sind. Wird ein Gebiet ausgebaut, informieren wir die Anwohner. Natürlich können sich alle Interessenten auch an uns wenden, wenn sie Fragen zu Ausbauplanung, Konditionen und weiteren Details haben.

Kontakt:
Telefon 02104 943 60 70
E-Mail: lichtwelle@stadtwerke-erkrath.de

„ÖKO IST FÜR UNS NICHTS NEUES“

Energieeffizienz, Klimaschutz und soziales Engagement sind fest in den Unternehmenswerten der Stadtwerke Erkrath verankert. Daher setzt der regionale Energieversorger nicht auf Einmalaktionen, sondern verfolgt konsequent seinen Weg, die Lebensqualität in der Region und darüber hinaus zu erhalten, stetig zu verbessern – und dabei das Wohl der Menschen vor Ort und den Erhalt der Natur zu vereinbaren. Ein „Einblick“, wie sich die Stadtwerke für Erkrath stark machen.

100 PROZENT ÖKOSTROM SEIT 2013



TEE – starke Partner **für die Energiewende**

Seit 2016 sind die Stadtwerke Erkrath mit 2,2 Millionen Euro an der Trianel Erneuerbare Energien GmbH & Co. KG (TEE) beteiligt. Die Beteiligungsgesellschaft aus insgesamt 37 deutschen Stadtwerken hat schon rund eine halbe Milliarde Euro in den Ausbau der Erneuerbaren (Windkraftanlagen und Photovoltaik-Freiflächenanlagen) in Deutschland investiert. Das TEE-Portfolio in sechs Bundesländern umfasst 44 Megawatt (MW) Photovoltaikleistung sowie 138 MW Windleistung.

51.666 **Tonnen CO_2**

haben die Stadtwerke im Jahr 2018 allein dadurch eingespart, dass sie zu 100 Prozent Grünstrom an ihre Kunden liefern (als Vergleichsbasis dient der für 2018 prognostizierte CO_2-Emissionswert des deutschen Strommixes laut Umweltbundesamt).

Zertifikat mit Mehrwert

Die Ökostrom-Zertifikate der Stadtwerke Erkrath entsprechen dem Kriterienkatalog ÖKOSTROM RE des Partners KlimaInvest Green Concept. Dadurch weisen die Stadtwerke Erkrath nicht nur nach, dass sie die Erkrather Haushalte mit Ökostrom aus TÜV-Nord-zertifizierten Anlagen beliefern, sondern fördern über den Partner KlimaInvest regionale Projekte erneuerbarer Energien und Klimaschutzmaßnahmen.

Schritt für Schritt Richtung Zukunft

2000
Das Blockheizkraftwerk am Klinkerweg geht in Betrieb.

2009
Einweihung einer eigenen Erdgastankstelle an der Max-Planck-Straße in Hochdahl

2012
Das Neanderbad wird CO_2-neutral

2013
Umstellung auf 100 Prozent Naturstrom als Regelstrom für Erkrath

2014
Beginn der Umrüstung der Straßenbeleuchtung auf LED

Mal Strom tanken leicht gemacht

Ein wichtiges Anliegen der Stadtwerke Erkrath ist der schrittweise Ausbau der Ladeinfrastruktur für Elektro-Fahrzeuge. Seit Anfang 2018 sind sieben öffentliche E-Ladesäulen mit je zwei Anschlüssen in Betrieb gegangen. Hier tanken E-Autos 100 Prozent Ökostrom! Sechs Säulen bieten je eine Ladeleistung von zweimal 22 Kilowatt (kW), eine Säule bietet zweimal 11 kW Ladeleistung. Weitere E-Ladesäulen sind in Planung.

Erdgasfahrzeuge? Erkrath fährt mit!

Effizient, klimaschonend, reichweitenstark: Beim Erdgasantrieb fahren die Stadtwerke seit über 20 Jahren mit gutem Beispiel voran. Mit 23 Erdgasfahrzeugen setzt die moderne Firmenflotte auf umweltschonende Mobilität. Außerdem betreiben die Stadtwerke Erkrath eine eigene Erdgastankstelle an der Max-Planck-Straße. Rund 56 Tonnen Gasabsatz in der ersten Jahreshälfte 2019 stimmen positiv, was die steigende Akzeptanz von Erdgasfahrzeugen betrifft.

SUMMENDE UNTERMIETER

Keine Zukunft ohne Bienen – nach diesem Grundsatz kooperieren die Stadtwerke Erkrath seit 2018 mit einem Erkrather Imker. Auf den Grundstücken der Stadtwerke am Wasserspeicher Korresberg haben zwei Bienenvölker eine nahrungsreiche Heimat gefunden. Technische Grundstücke in neue Lebensräume zu verwandeln, bietet ein großes Potenzial für den Schutz heimischer Bienen.

Gut **gefördert**

Die Stadtwerke Erkrath unterstützen ihre Kunden mit vielfältigen Förderangeboten: ob Zuschuss zur eigenen Solarkollektoranlage, Umstellerbonus beim Wechsel zu einer Erdgasheizung oder Förderung beim Kauf eines Erdgasfahrzeugs. Mehr Infos über alle Möglichkeiten unter: **www.stadtwerke-erkrath.de/service/foerderprogramme/**

Smarte Erleuchtung dank LED

Mit rund 5500 Straßenlaternen sorgt der regionale Versorger für eine optimale Beleuchtung auf Erkraths Straßen und Wegen. 1750 davon sind schon auf LED-Technik umgerüstet. Das spart viel Energie und damit auch circa 7800 Tonnen CO_2 ein. Mit der schrittweisen Umrüstung auf LED-Laternen bereiten die Stadtwerke einen wichtigen Schritt in Richtung Smart City vor.

CO_2-neutraler Badespaß

Das reinste Vergnügen: Seit 2012 versorgt sich das Neanderbad komplett selbst mit Energie. Und ist damit umweltfreundlich vom Keller bis zum Dach. Die 130 Kilowatt starke Photovoltaikanlage produziert pro Jahr 100.000 Kilowattstunden CO_2-freien Strom für die Badegäste. Im Keller befindet sich das schwimmbadeigene Blockheizkraftwerk, das aus Bioerdgas Strom und Wärme produziert. Für sechs beheizte Becken mit stolzen 1200 Quadratmetern Wasserfläche und einer angenehmen Wassertemperatur von 28 bis 34 Grad.

Für Erkrath engagiert

71 Erkrather Institutionen profitieren seit vielen Jahren vom sozialen Engagement der Stadtwerke. Insgesamt unterstützt der regionale Versorger 37 Vereine sowie 34 Initiativen, Schulen, Kitas und öffentliche Einrichtungen in Erkrath. Für ganz viel positive Energie ...

2016
Beteiligung an Trianel Erneuerbare Energien GmbH & Co KG (TEE)

2017
Einstieg in die E-Mobilität mit bis dato sieben öffentlichen Ladesäulen

2018
Kernsanierung des Trinkwasserbehälters Hochscheid

Grafiken: -VICTOR-, undefined undefined, lushik – iStock

Fotos Steine: bahadir-yeniceri, kenneth cheung – iStock; Hintergrund: jessicahyde – iStock

TSCHÜSS **PLASTIK**

Plastik ist eine langlebige Substanz. Und überall zu finden. Wir wollten wissen, ob es möglich ist, im Alltag vollkommen darauf zu verzichten. Maria, eine Studentin, hat das eine Woche lang für uns ausprobiert.

Plastik? Müsste man eigentlich boykottieren. Aber dann, im Supermarkt, landen sie doch wieder im Einkaufswagen, all die in Kunststoff verpackten Produkte, die ich immer schon gekauft habe – aus Gewohnheit und Bequemlichkeit.
Das will ich jetzt aber nicht mehr. Ich will bewusster einkaufen. Ein Selbstversuch: sieben Tage plastikfrei – geht das? Zum Einkaufen nehme ich beim nächsten Mal einen Stoffbeutel, ein Gemüsenetz und eine Vorratsdose mit. Denn wenn es stimmt, was ich bei meiner Internetrecherche gelesen habe, dann haben viele Supermärkte nichts dagegen, Frischwurst oder Käse in eine von zu Hause mitgebrachte Dose zu legen, anstatt sie in mehrere Schichten Plastik zu wickeln. Und weil in meinem Kühlschrank gerade gähnende Leere herrscht und es auch in meinem kleinen Vorratsschrank traurig aussieht, starte ich den Versuch.

Das Experiment beginnt
Heute hätte ich Lust auf Tomaten mit Mozzarella und Baguette. Was ich sonst noch so brauche, schreibe ich mir auf meinen Einkaufszettel. Mein erstes Ziel: der Supermarkt um die Ecke. Tomaten gibt es hier in allen erdenklichen Formen: groß, klein, rund, eierförmig, gestreift, gelb, grün, braun. Sie kommen aus Italien, Holland und sogar aus der Region. Das Problem: Gerade die ausgefallenen und meist wohlschmeckenden Tomatensorten gibt es oft nur in Plastik ummantelten Kunststoffschalen. Unverpackt sind nur solche, die oft aus dem Treibhaus kommen und nach nicht allzuviel schmecken. Das ist bei anderem Gemüse ähnlich. Und wie sieht es beim Mozzarella aus? Den kenne ich nur in Plastik. Aber vielleicht gibt es ihn auch an der Käsetheke? Nein, sagt mir die Verkäuferin, aber ich könne es ja mal auf dem Wochenmarkt versuchen.
Gute Idee, da war ich wirklich lange nicht und Plastiktüten spielen bei regionalen Produkten sicher eine geringere Rolle als im Supermarkt. Der Besuch lohnt sich: Die Bauern kommen aus der Gegend, sie sind nett, lassen mich vieles probieren und Obst wie Gemüse packen sie in Papiertüten. Ich kaufe ein paar knallrote Tomaten, ein bisschen Feldsalat, vier Zwiebeln und drei Birnen. Die Preise sind zivil, einen großen Unterschied zum Supermarkt kann ich nicht feststellen. Ein Brot bekomme ich

37 KG
Plastikmüll pro Jahr produziert jeder Deutsche im Schnitt.

Fotos: Evi Ludwig

Ein bisschen Aufwand ist es schon, im Alltag auf Plastik zu verzichten. Besonders hilfreich sind Geschäfte, die man bisher vor allem in Städten findet, wie der Unverpackt-Laden in Düsseldorf zum Beispiel. Hier gibt es alles ohne Verpackung. Außerdem hat er Tipps, wie man viele Sachen ganz leicht selbst herstellt.

auch noch, ebenfalls in einer Papiertüte. Nur Mozzarella ohne Plastik gibt's leider auch am Käsewagen nicht – schon ausverkauft. Stattdessen entscheide ich mich für frische Butter, die mir die Käsefrau nach dem Wiegen direkt in meine Dose legt.
Wenn's um den Essenseinkauf geht, dann klappt der Verzicht auf Plastik erstaunlich gut. Aber wie sieht es in Sachen Körperpflege aus? Ich brauche dringend neue Zahnpasta!

Und nachher Zähneputzen
Als erstes steuere ich einen Bioladen an. Das Angebot ist groß, aber Zahnpasta ohne Plastikverpackung bekomme ich dort nicht. Mehr Glück habe ich in einem dieser neuen Unverpackt-Läden. Diese Shops bieten alle Waren ohne Verpackung an oder sie nutzen wiederverwertbare Pfandbehälter. Hier finde ich auch Zahnpflege-Tabletten im Glas, mit oder ohne Fluorid. Die freundliche Verkäuferin sagt mir, wie das funktioniert: einfach eine Tablette kauen, bis es leicht schäumt, dann zur Zahnbürste greifen und wie immer putzen. Shampoo und Duschgel packe ich auch ein – beide sehen wie ein Stück Seife aus. Bei anderen Produkten halte ich mich zurück – nicht nur, weil ich keine passenden Behälter dabei habe. Viele Angebote sind vergleichsweise teuer und sprengen mein studentisches Budget. Aber es gibt Alternativen und das finde ich richtig gut: Hier liegen Bücher aus, in denen steht, wie man viele alltägliche Produkte wie Deo, Duschgel oder Reinigungsmittel selbst machen kann!

Mein Fazit
Eine Woche ohne Plastik – das war eigentlich viel leichter, als ich vorher dachte! Ich fand es erschreckend, dass man oft gar nicht mehr merkt, wie viele Lebensmittel in Plastik eingepackt sind. Deswegen will ich auch mit dem bewussteren Einkaufen weitermachen. Einen Coffee to go lasse ich mir zum Beispiel nur noch in meinen Bambus-Becher füllen, für meine Kaffeemaschine habe ich mir wiederverwertbare Edelstahlkapseln besorgt. Mein Gemüse kaufe ich künftig nur noch auf dem Markt und Kräuter ziehe ich auf der Fensterbank. Das neuartige Zähneputzen klappt ebenfalls richtig gut. Vielleicht schaffe ich es noch nicht, jeden Tag ohne Plastik zu gestalten – aber ich arbeite auf jeden Fall daran!

BESSER SO: LICHT-LABEL STATT PLASTIK

Bio-Bananen oder Bio-Süßkartoffeln müssen nicht in Plastikfolie stecken – es geht auch anders! Zum Beispiel mit „Natürlichem Labeling", bei dem ein hochauflösender, gebündelter Lichtstrahl einen Teil der Pigmente in der äußersten Schale von Gemüse und Früchten entfernt. Zurück bleibt eine dauerhafte Markierung, zum Beispiel ein Bio-Logo. In Plastik muss dann nichts mehr gewickelt werden. Entwickelt hat das Verfahren Nature & More, ein holländischer Bio-Händler.
www.natureandmore.com

EINFACH MAL LOSLASSEN

Ein warmes Bad wirkt manchmal Wunder – gerade in der dunklen Jahreszeit verhilft es Körper und Seele zu Wohlbefinden. Im Solebecken des Neanderbads finden Badegäste und Watsu-Praktikerin Monika Souvignier beste Bedingungen für die Entspannung im Wasser.

Angenehm müde, zufrieden, bettschwer – es ist ein spezielles Wohlgefühl, das ein Besuch im Schwimmbad mit sich bringt. Gerade jetzt, in der dunklen, kalten Jahreszeit, wenn zäher Nebel, Nieselregen und fehlendes Sonnenlicht aufs Gemüt schlagen – ein kleiner Luxus im Alltag, den Besucher auch am Neanderbad schätzen. Besonders beliebt, wenn es kälter wird: das Solebecken. Auf 80 Quadratmetern lässt es sich hier bei einer Wassertemperatur von 34 Grad Celsius perfekt abschalten. Eine Massage mit den Unterwasserdüsen und der Blick durch die große Fensterfront hinaus in die Natur tragen ihr Übriges zur Entspannung bei.

„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“

Sebastian Kneipp, Deutscher Naturheilkundler und Priester, 1821–1897

Dem Körper Gutes tun

Doch vom warmen Bad profitieren nicht nur Seele und Geist. Auf den Körper hat das Wasser mit einem Salzgehalt von etwa 1,5 Prozent gesundheitsfördernde Wirkungen. Es wirkt entspannend und schmerzlindernd auf die Muskeln sowie den Stütz- und Bewegungsapparat. Die Gelenke

Das Neanderbad pausiert von:
9. bis 23.12.
wegen der Arbeiten zur Jahresrevision.

werden entlastet, was die Beweglichkeit verbessert. Beschwerden wie Rheuma und Arthrose werden gelindert. Und auch die Haut profitiert. Außerdem wirken die aufsteigenden, mineral- und salzhaltigen Dämpfe gesundheitsfördernd und angenehm auf die Atemwege. Es findet eine Entgiftung, Entsäuerung und Reinigung des Körpers statt. Diese Eigenschaften macht sich auch Monika Souvignier zunutze, die seit dem Jahr 2015 im Neanderbad das sogenannte Watsu und AquaRelax anbietet.

Shiatsu im Wasser

„Der Name Watsu setzt sich aus den Worten Wasser und Shiatsu zusammen", erklärt die ausgebildete Gesundheitspraktikerin. Shiatsu ist eine manuelle Behandlungsmethode aus Asien. Durch Druck auf bestimmte Energiepunkte am Körper werden dabei Impulse gesetzt, die zur Heilung und Regeneration des Körpers beitragen sollen. „Die Anwendung im Wasser eröffnet dem Watsu-Praktiker neue Möglichkeiten. Während einer herkömmlichen Anwendung wird stets Druck auf einen Bereich des Körpers ausgeübt, allein dadurch, dass er aufliegt. Das ist im Wasser anders", weiß Monika Souvignier. Spezielle Wasserkissen tragen den Körper während der Sitzung. In dieser Lage bewegt sie Körper und Gliedmaßen, dehnt sanft und wendet bestimmte Massagegriffe an. „Die Möglichkeit, Arme und Beine dreidimensional in alle Richtungen zu bewegen, und die Schwerelosigkeit, die der Körper im Wasser erlebt, unterstützen ihn dabei, ganzheitlich loszulassen: Die Atmung vertieft sich, Verspannungen können sich lösen, Gelenke mobilisiert werden", so Monika Souvignier.

WATSU- UND AQUARELAX-KURSE

Die nächsten AquaRelax-Kurse im Neanderbad finden an den folgenden Terminen statt:
- **25. November 2019**
- **27. Januar 2020**

Weitere Termine unter: www.watsu-düsseldorf.de

Der Preis für zwei Stunden AquaRelax inklusive Badmiete beträgt 25 Euro. Eine Watsu-Einzelsitzung mit Vor- und Nachgespräch inklusive Badmiete kostet 70 Euro. Anmeldungen unter: 0173 5302142

Monika Souvignier in ihrem Element: Für ihre Watsu-Behandlungen nutzt sie die Besonderheiten des warmen Wassers im Solebecken des Neanderbads.

Einladend strahlt das Neanderbad in der dunklen Jahreszeit und verspricht gemütliche und entspannende Stunden im Wasser.

Eine vielseitige Methode

Eigenschaften, von denen auch die Medizin zu Rehazwecken nach orthopädischen Eingriffen oder nach Schlaganfällen profitiert. Daher arbeitet Monika Souvignier mit Ärzten und Kliniken zusammen. Ins Neanderbad kommen aber auch viele Menschen ohne ernsthafte Beschwerden. Sie finden bei ihr Entspannung für verspannte Nacken, bei Stress oder einfach eine kleine Dosis Wellness im Alltag. „Die Anwendungen finden regen Anklang – viele, die Watsu einmal ausprobiert haben, kommen immer wieder. Eine Klientin beteuerte sogar, sie fühle sich nach der Behandlung wie neugeboren", erzählt Monika Souvignier lächelnd. Neben den Einzelanwendungen bietet sie auch AquaRelax-Kurse in der Gruppe an.

Gegen den Winterblues

Und auch wer es lieber sportlich angeht, findet im Neanderbad beste Bedingungen. Während die Jogging- oder Walkingrunde bei Regen und Glatteis schnell auf die heimische Couch verlegt wird, bietet das Sportlerbecken eine tolle Gelegenheit, nach Feierabend einige Bahnen zu ziehen. Ob an einem ganz normalen Wintertag oder bei einem der Kurse: Das Neanderbad bietet beste Voraussetzungen, um Stress, Ärger, trübes Wetter und Kälte für einen Augenblick zu vergessen und einfach mal loszulassen.

1. Dezember:

LICHTERFEST

Wer sich beim Schwimmen ein besonderes Ambiente wünscht, ist beim Lichterfest am 1. Dezember goldrichtig. Pünktlich zum Start der Adventszeit verwandelt das Neanderbad-Team das ganze Bad mit gedimmter Beleuchtung und Kerzen in eine stimmungsvoll leuchtende Oase. Entspannte Musik und Watsu-Schnupperkurse runden das besondere Bade-Erlebnis ab. Los geht es bei Einbruch der Dämmerung.

MEDITERRANER **WINTERGENUSS**

Manchmal möchte man sich einfach fortbeamen aus grauen und kalten Tagen. Mit unseren kulinarischen Urlaubserinnerungen klappt das prima.

GEBACKENE **PUTEN-ROSMARIN-SPIESSE**

Zutaten (für 4 Personen):
600 g Putenbrustfilets, 2 Knoblauchzehen, 5 TL Olivenöl, getrockneter Oregano, getrockneter Basilikum, getrockneter Thymian, 1 Zwiebel , 1 bis 2 Fleischtomaten, 1 rote Paprika, Salz, Pfeffer, 4 frische Rosmarinzweige, Saft einer Zitrone

Und so wird's gemacht:

1 Putenfilets in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und sehr klein würfeln. Aus 2 TL Olivenöl und den Kräutern eine Marinade mischen und die Fleischstücke mindestens zwei Stunden darin einlegen.

2 Für die Soße die Zwiebel schälen und hacken, die Tomaten und die Paprika klein schneiden und in einer Pfanne mit 3 TL Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und drei klein geschnittenen Rosmarinzweigen würzen, Zitronensaft dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

3 Putenstücke auf Holzspieße stecken und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech im Backofen bei 200 Grad Celsius etwa 20 bis 25 Minuten backen, dabei mehrfach wenden.

4 Die fertigen Spieße auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Rosmarin garnieren, die Soße dazugeben und genießen.

MEDITERRANER **HÄHNCHEN-TOMATEN-TOPF** MIT OLIVEN

Zutaten (für 4 Personen):
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Chili, 1 rote Paprika, 2 Karotten, 200 g Cocktailtomaten, 4 EL Olivenöl, 3 Sardellenfilets, 120 g Oliven, ½ Glas getrocknete Tomaten in Öl, 1 Glas Rotwein, 2 Dosen stückige Tomaten, Salz, Pfeffer, Thymian, 40 g dunkle Schokolade, 400 g Hühnerbrüste , Salz, Pfeffer nach Gusto, 1 Handvoll frisches Basilikum

1 Zwiebel und Knoblauch schälen danach klein schneiden. Chili und Paprika entkernen und zerkleinern. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

2 Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer großen Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten. Karotten, Chili und Paprika dazugeben und kurz braten. Sardellenfilets, Oliven, Cocktailtomaten, getrocknete Tomaten und etwas Öl aus dem Glas hinzugeben, kurz mitdünsten, dann mit Rotwein ablöschen.

3 Dosentomaten untermischen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und alles circa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Schokolade klein hacken, dazugeben, schmelzen lassen und alles gut umrühren.

4 In der Zwischenzeit die Hühnerbrüste in Hälften oder Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Grillpfanne in 2 EL Olivenöl durchbraten.

5 Hühnerbrüste auf die Tomatensauce legen, mit frischem Basilikum garnieren und servieren. Dazu passen gekochte Kartoffeln oder Baguette.

Einkaufszettel
Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

In der italienischen Küche ist

BASILIKUM

sehr beliebt. Die grünen Blätter sind nicht nur aromatisch, sondern auch gesund: Sie regen die Verdauung an, helfen bei Nervosität oder Schlafproblemen und enthalten entzündungshemmende Stoffe.

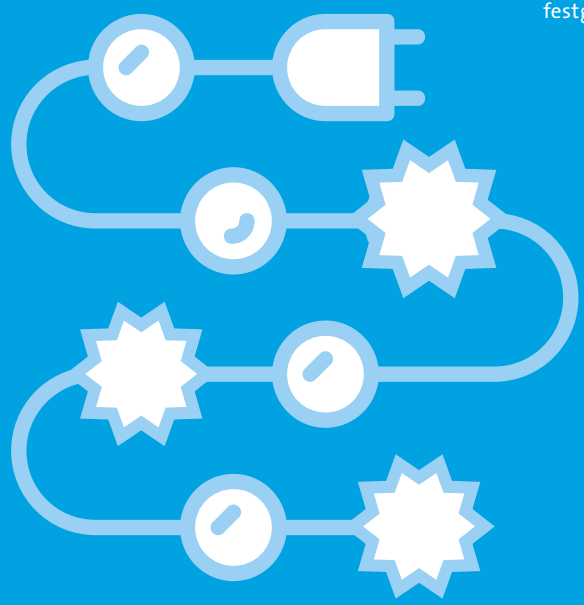
Fotos: Getty Images – Iuchezar; VICUSCHKA

FUNKEL FUNKEL

Alle Jahre wieder leuchten kurz vor Weihnachten Lichter in Fenstern und Vorgärten auf. Die besten Tipps für eine sichere und energiesparende Festbeleuchtung.

PAUSE MACHEN

Weihnachtsbeleuchtung sollte nur dann erstrahlen, wenn jemand zu Hause ist und sie bewundern kann. Beim Verlassen der Wohnung oder vor dem Schlafengehen gilt: Der Letzte macht die Lichterketten aus. Wer sie nicht jedes Mal ein- und wieder ausstöpseln will, nutzt abschaltbare Steckerleisten. Noch bequemer sind Zeitschaltuhren: Sie lassen sich auf fast alle Steckdosen montieren und versorgen angeschlossene Geräte nur zu festgelegten Betriebszeiten mit Strom. Praktisch!



FEIERN MIT KELVIN

Es werde neues Licht, hieß es kurz nach dem viel diskutierten EU-Glühlampenverbot. Denn mit den neuen, deutlich effizienteren Leuchtdioden, kurz LED, war das Licht plötzlich anders, irgendwie „kühler“. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei: Heute sorgen auch LED-Lampen für die richtige Weihnachtsstimmung. Entscheidend ist die Farbtemperatur oder auch Lichtfarbe. Sie wird auf der Lampenverpackung in Kelvin (K) angegeben. Wer sich warmweißes, gelbliches und somit gemütliches Licht wünscht, sollte Lampen wählen, die weniger als 3000 K haben. Bei Werten um die 4000 K spricht man von neutralweißem Licht. Erst bei einer Farbtemperatur von mehr als 5000 K wirkt das Licht bläulich kalt.

Grellbunte Lichtschau
Wie viel Beleuchtung ist erlaubt?
www.energie-tipp.de/lichter

SPAREN MIT LED UND SOLAR

Eine festlich beleuchtete Tanne im Wohnzimmer, blinkende Sterne im Fenster, bunte Lichtschläuche am Balkon – Weihnachten kann den Stromverbrauch ganz schön in die Höhe treiben. Da lohnt sich sparsame Technik: Lichterketten mit LED-Lampen brauchen im Vergleich zu herkömmlichen Glüh- oder Halogenlampen nur rund ein Zehntel des Stroms. Gleichzeitig halten sie deutlich länger. Ein Umstieg macht sich also schnell bezahlt. Für die Außenbeleuchtung empfehlen sich solarbetriebene Lichterketten: Die Solarzellen sammeln tagsüber Energie und lassen die Lampen leuchten, wenn es dunkel wird.

KURZSCHLUSS, NEIN DANKE

Nicht jede Lichterkette, die in Wohnräumen leuchtet, taugt auch für den Balkon oder Garten. Trafo und Kabel müssen gegen Spritzwasser geschützt sein, sonst droht bei Regen ein Kurzschluss. Wasserunempfindliche Lichterketten erkennt man an den Kürzeln IP44, IP54 und IP64 oder am entsprechenden Symbol: Der Tropfen im Dreieck steht für „spritzwassergeschützt“, der Tropfen im Quadrat für „regenwassergeschützt“. Übrigens: LED eignen sich bei Kälte besser und bieten im Außenbereich mehr Sicherheit als Glühlämpchen.

ABER BITTE MIT PRÜFSIEGEL

Ob Alt oder Neu – bei Lichterschmuck geht Sicherheit vor. Deshalb sollte man alte Lichterketten gründlich auf Schäden prüfen, ehe man sie ein weiteres Mal ums Treppengeländer wickelt. Sind einzelne Lämpchen ausgefallen oder gar blanke Kabel zu sehen, ist die Deko wahrscheinlich eher ein Fall für den Wertstoffhof. Auch bei Neuware ist es wichtig, ganz genau zu schauen: Immer wieder gelangen Produkte auf den Markt, die teilweise sogar erhebliche Sicherheitsmängel aufweisen. Zuverlässigkeit versprechen das GS- und VDE-Prüfzeichen sowie ein TÜV-Siegel.

RÄTSELN UND GEWINNEN

Die Buchstaben aus den grün umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.

Einsendeschluss ist der **8. Dezember 2019**.

MITMACHEN UND GEWINNEN

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie einen WMF Messerblock oder eine von fünf Neanderbad-Eintrittskarten für Erwachsene.

Brot schneiden, Pilze vierteln, Zwiebeln würfeln oder Fisch und Fleisch filetieren: Es gibt für alles das richtige Messer. Gut, wenn man eine kleine Auswahl zu Hause hat. Im WMF Messerblock der Classic Line stehen Gemüse-, Schäl-, Steak-, Fleisch-, Allzweck- und Brotmesser griffbereit in der Nähe. Die sechs Küchenhelfer sind nicht nur prakaisch und sicher verstaut – der Messerblock aus Gummibaum schont auch die Klingen, die neue Schärfe in Ihre Küche bringen. Das ideale Set für Einsteiger oder um die bestehende Messersammlung sinnvoll zu ergänzen.

So machen Sie mit

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 943 60 38 faxen oder per E-Mail an gewinnspiel@stadtwerke-erkrath.de schicken.

Das Lösungswort in Ausgabe 1/2019 lautete: SPAZIERGANG

Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Abwicklung des Gewinnspieles verwendet, im Speziellen zur Benachrichtigung und zum Versand des Gewinnes, falls Sie zu den Gewinnern zählen. Wenn Sie am Gewinnspiel teilnehmen, werden folgende Daten erhoben und gespeichert: Anrede, Vorname, Nachname, Straße/Hausnummer, PLZ/Ort, E-Mail-Adresse. Es erfolgt keine Weitergabe an Dritte. Nach Abschluss des Gewinnspieles und Auslosung der Gewinner werden alle Daten vollständig gelöscht. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a). Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.stadtwerke-erkrath.de/datenschutz/ im Internet abrufbar ist oder die Sie postalisch anfordern können. Informationen gemäß Art. 13 DSGVO: Verantwortliche Stelle: Stadtwerke Erkrath GmbH, Gruitener Straße 27, 40699 Erkrath, www.stadtwerke-erkrath.de, Tel.: 02104 943 60 915; Datenschutzbeauftragte: rhenag – Rheinische Energie Aktiengesellschaft; Dienstleistungsgeschäft; Bayenthalgürtel 9; 5968 Köln; E-Mail datenschutzbeauftragter@stadtwerke-erkrath.de

ENERGIE | WASSER | TELEKOMMUNIKATION | FREIZEIT

Wir machen’s einfach. Unser Ökostrom für alle.

Unser Guter**Strom** ist überall da zu Hause, wo Sie es sind. Noch besser: Damit Sie sich auch jederzeit rundum wohlfühlen können, versorgen wir Sie zu 100 % mit Ökostrom – ganz gleich, für welchen unserer Tarife Sie sich entscheiden, passend zu Ihrem individuellen Bedarf. Wir machen’s einfach. Machen Sie jetzt mit.

www.stadtwerke-erkrath.de

STADTWERKE
ERKRATH