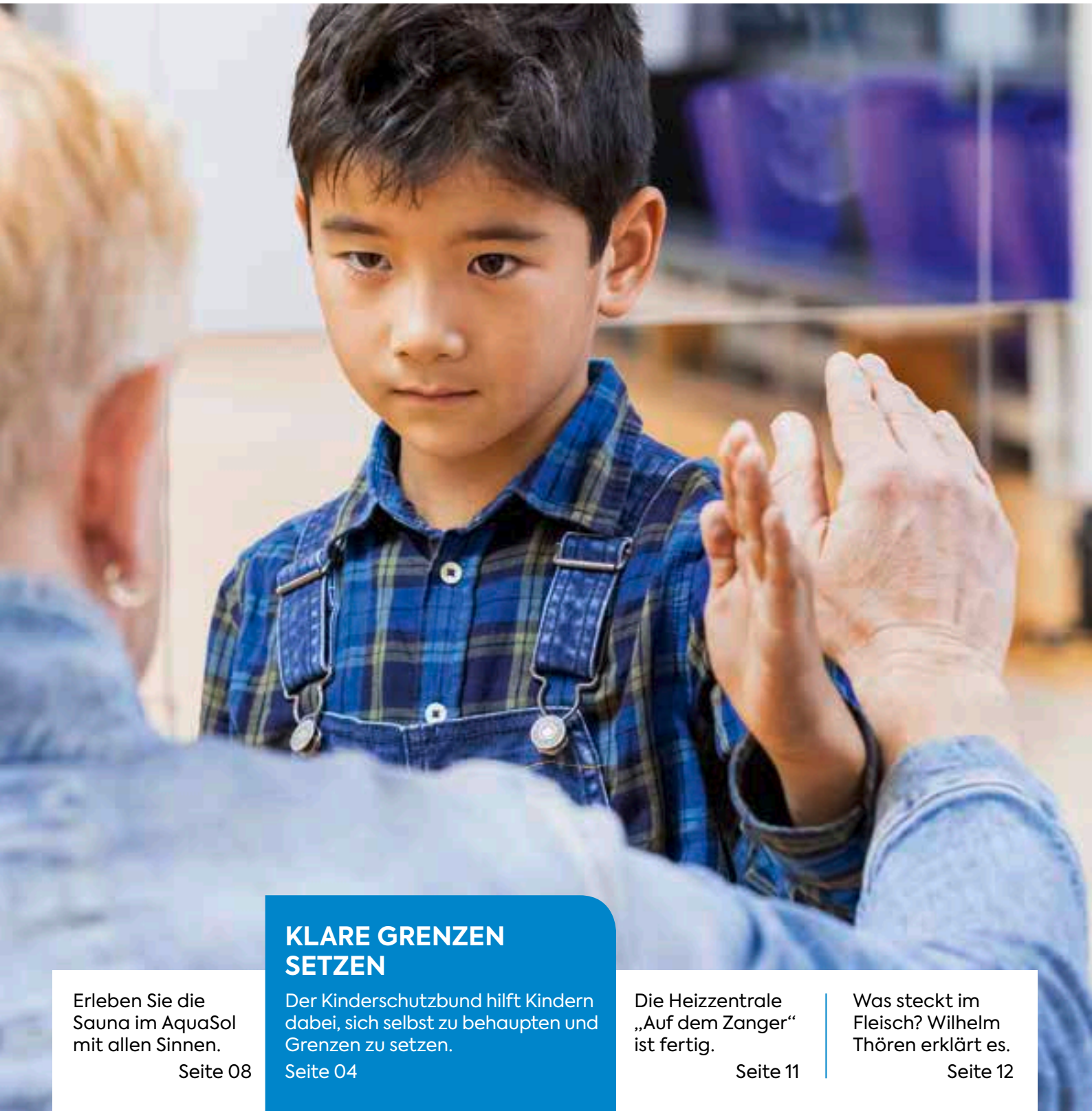
Kundenmagazin 4 I 2019

Stadtwerke Kempen

Wir für Sie



KLARE GRENZEN SETZEN

Der Kinderschutzbund hilft Kindern dabei, sich selbst zu behaupten und Grenzen zu setzen.

Seite 04

Erleben Sie die Sauna im AquaSol mit allen Sinnen.

Seite 08

Die Heizzentrale „Auf dem Zanger“ ist fertig.

Seite 11

Was steckt im Fleisch? Wilhelm Thören erklärt es.

Seite 12

Norbert Sandmann (li.) und Siegfried Ferling

Liebe Leserinnen und Leser,

in der vergangenen Ausgabe hat es sich schon angedeutet. Nachdem sich die Stadtwerke Kempen vor kurzem in neuem Gewand präsentiert haben, folgt nun auch frisch gestaltet die „Wir für Sie". Wir haben unser Kundenmagazin ganz an die neue, farbenfrohe Optik angepasst. Blättern Sie es gern in Ruhe durch und lassen Sie sich von unseren Geschichten informieren und unterhalten.
In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie wichtig es ist, Kindern zu helfen, ihre eigenen Grenzen kennenzulernen und diese deutlich sichtbar zu machen. Damit sie mit Selbstvertrauen durchs Leben gehen, unterstützen die Stadtwerke Kempen den Kinderschutzbund, der entsprechende Kurse anbietet.
Anfang des Jahres sind zahlreiche Mitarbeiter der Stadtwerke mit den Jahresabrechnungen beschäftigt. Wir erklären Ihnen, wie Sie uns den Zählerstand am besten übermitteln.
Das Neubaugebiet „Auf dem Zanger" nimmt Gestalt an. Die ersten Häuser stehen. Unsere hochmoderne Heizzentrale ist bereit, Wärme und warmes Wasser zu liefern.

Viel Freude beim Lesen
unseres Kundenmagazins!

Siegfried Ferling
Geschäftsführer

Norbert Sandmann
Geschäftsführer

Inhalt

04 STADTWERKE SPONSERN
Selbstbehauptungskurse für Mädchen und Jungen

07 SCHNELL ÜBERMITTELT
Zählerablesen für die Jahresabrechnung

08 HERRLICH ENTSPANNEN
Genießen Sie die Sauna

11 WÄRME LÄUFT
Heizzentrale fertiggestellt

12 BESTES FLEISCH
Bei Thören achtet man auf Qualität und Tierwohl

Impressum

Herausgeber: Stadtwerke Kempen GmbH,
Heinrich-Horten-Straße 50, 47906 Kempen
Tel.: 02152 / 1496-0 Fax: 02152 / 1496-202
E-Mail: info@stadtwerke-kempen.de
Internet: www.stadtwerke-kempen.de

Lokalteil Kempen: Barbara Brocke (verantw.) | Verlag: trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn | Redaktion: Michael Brüggemann, Lena v. Dulong (verantw.), Nina Draese | Gestaltung: trurnit GmbH | trurnit publishers, Verena Heisig | Fotos: Martin Leclaire (Titel, Seite 2-9, 11-13, 16), Icon made by [Freepik] from www.flaticon.com (Seite 2), Metzgerei Thören (S. 13), Getty Images – 10'000 Hours (S. 14) | Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Str. 10, 90411 Nürnberg

Workshop Klimawandel

Wie sieht mein persönlicher CO_2-Fußabdruck aus? Wie genau funktioniert das komplexe Zusammenspiel in der globalen Klimapolitik? Antworten auf diese und weitere Fragen können sich Schüler- und Jugendgruppen im Rahmen eines Workshops erarbeiten. Die Stadtwerke Kempen bieten in Kooperation mit der Hochschule Düsseldorf ein Jugendlabor rund um den Klimawandel an. In einem Quiz können 13- bis 18-Jährige ihr Energiewissen testen. Oder sie schlüpfen im Rahmen eines Planspiels in die Rollen von Staatsoberhäuptern, die über Klimaziele und deren Einhaltung entscheiden. Der Workshop ist kostenlos und buchbar unter **➜ Tel.: 0211 / 4351-3173 oder per ➜ E-Mail: info.lust@hs-duesseldorf.de**

Günstiger ins AquaSol

Der Um- und Neubau des AquaSol schreitet mit großen Schritten voran. Alles läuft nach Plan. Doch ein bisschen Geduld müssen die Besucher noch haben. Ab sofort profitieren sie von den Sonderpreisen im AquaSol. Das bedeutet: Der Eintritt ist günstiger.

➜ Eine Tageskarte fürs Schwimmbad kostet beispielsweise statt 6,50 Euro nur 5,50 Euro, die Tageskarte für die Sauna unter der Woche 15,50 Euro statt 17,80 Euro und am Wochenende 16,50 Euro statt 18,80 Euro.

Online-Service-Portal

Rund um die Uhr – 365 Tage im Jahr
Das Online-Service-Portal der Stadtwerke Kempen ist im Grunde so einfach und komfortabel wie jedes Online-Banking. Die intuitive Benutzeroberfläche macht das möglich. Über das Portal können Sie unter anderem Ihren Abschlag und die Bankverbindung ändern, den Tarif wechseln, Rechnungen der Vorjahre einsehen, einen Umzug melden. Das Portal ist rund um die Uhr erreichbar – ganz ohne Wartezeiten. Klicken Sie sich rein:
http://bit.ly/sk-kundenportal

Saunatickets der Stadtwerke auf dem Weihnachtsmarkt

Stadtwerke sind auf „Markt der Sterne“ vom 30. November bis 1. Dezember, 7. bis 8. Dezember, 14. bis 15. Dezember
Festlich geschmückt und beleuchtet präsentiert sich der Weihnachtsmarkt an den Adventswochenenden auf dem Buttermarkt. Die Stadtwerke Kempen bieten an den ersten drei Wochenenden an ihrem eigenen Stand Saunatickets zum Knallerpreis an. Es gibt sie für 15 Euro.
Wer darüber hinaus ein kräftiges Händchen am Glücksrad beweist, kann einen von zahlreichen attraktiven Preisen gewinnen. Die Einnahmen durch das Glücksrad-Spiel spenden die Stadtwerke diesmal der Freiwilligen Feuerwehr Kempen.

Klarer, ernster Blick, gerade Körperhaltung – das gehört zu den Grundregeln beim Grenzensetzen.

Stadtwerke *unterstützen* Kinderschutzbund

Kinder lernen spielerisch ihre eigenen Grenzen kennen und zeigen. Der Kinderschutzbund Kempen bietet für Mädchen und Jungen Kurse zur **Selbstbehauptung** an.

Die Stadtwerke Kempen fördern den Kinderschutzbund. Mit einer großzügigen Spende unterstützen sie die Selbstbehauptungskurse für Mädchen und Jungen. Dem lokalen Energieversorger ist das Engagement für die Stadt und die Menschen ein wichtiges Anliegen.
„Stopp – es reicht!", sagt Jonathan mit lauter Stimme. Der 8-Jährige steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Schon seine Körpersprache zeigt: Seine Grenze ist erreicht, bis hierher und nicht weiter. Gelernt hat er das in dem Selbstbehauptungs- und Konflikttraining, organisiert vom Kinderschutzbund Kempen. Trainer Georg Meurer führt in diesem Kurs für Jungen die Kinder spielerisch und behutsam an dieses nicht unbedingt einfache Thema heran.

Klare Körpersprache zeigen

„Mit Theorie komme ich selten weiter. Die Jungen brauchen Spiele, Bewegung und Power." Zu Beginn des Trainings kommt die Gruppe, die aus maximal zwölf Kindern besteht, in einem Stuhlkreis zusammen. „Es ist wichtig, dass sich die Kinder kennenlernen. Schon in dieser Runde lege ich Wert auf Respekt und Wertschätzung. Keine Antwort ist doof, niemand wird ausgelacht oder beleidigt, jeder darf ausreden", erklärt Georg Meurer sein Prinzip. Für das eigene Selbstbewusstsein und auch für die Identitätsfindung ist es wesentlich, sich selbst zu spüren. Nur so kann man ein Gefühl für die eigenen Grenzen und die anderer entwickeln. Übungen zu Körpersprache, Stimme und Bewegung sind deshalb ein zentrales Element in den Kursen.

Wie an einem unsichtbaren Faden

Der Spiegel an der Wand hilft den Jungen dabei, sich auch selbst zu beobachten und Unterschiede festzustellen. Marlon steht davor und schaut sich an. „Marlon, erinnere dich, was wir gerade in dem Spiel geübt haben", sagt der Trainer. Wie an einem unsichtbaren Faden gezogen, richtet Marlon sich auf, wird gefühlt einen Kopf größer. Selbstbewusst schaut er sich im Spiegel an und wirkt gleich wie ein ganz anderer. Ähnlich ist es bei Noah: Anfangs sprach der Siebenjährige leise. Nach den ersten Übungen konnte er sehr deutlich seine Grenzen setzen, ohne dabei zu schreien. „Entscheidend ist, dass die Kinder dabei trotzdem ruhig und möglichst gelassen bleiben. Sie sollen die Konfrontation aushalten, ohne aggressiv zu werden", erklärt Georg Meurer.

Bretter zertrümmern

Kampf- und Aktionsspiele gehören auch zum Training. „Die Jungs sollen einen positiven Umgang mit Aggressionen und Kraft einüben. Zugleich lernen sie, dass man Konflikte nicht mit Fäusten lösen muss. Manchmal ist es einfach schlauer, dem Ärger frühzeitig Einhalt zu gebieten", so Meurer. Noah ist noch immer völlig perplex, dass er es mit seiner kleinen Faust geschafft hat, ein Brett zu zertrümmern. „Ich muss die Faust ganz fest anspannen, hat Herr Meurer gesagt, und mich dann ganz stark darauf konzentrieren, das Brett durchzuschlagen", erklärt Noah die eigentlich simple Technik. Stolz zeigt er den anderen Jungs, was er geschafft hat. Auch Marlon und Jonathan fixieren mit ernstem Blick

Fortsetzung nächste Seite ➜

> Bei mir gibt es drei klare Regeln: Wir hören auf, wenn es anderen weh tut. Wir respektieren jeden, so wie er ist. Alle Übungen sind freiwillig. Wer nicht mitmachen möchte, pausiert.
>
> Georg Meurer, Trainer und Mitglied in der LAG Jungenarbeit NRW

➜ Fortsetzung von Seite 05

ihr Brett – und zack, sind sie durch. Die drei Jungs haben sichtlich Spaß an den Übungen. Marlon hat schon zum zweiten Mal an dem Kurs teilgenommen und direkt im Anschluss bei seinen Eltern den Wunsch geäußert: „Ich möchte nochmal mitmachen." Auch die anderen beiden sind der Idee nicht abgeneigt.

Grenzen setzen

„Aktuelle Studien zeigen, dass gerade Grundschulkinder am häufigsten Opfer von Mobbing werden", sagt Margret Terhoeven, Geschäftsstellenleiterin des Kempener Kinderschutzbundes. „Deshalb ist es uns ein Anliegen, die Kinder mit diesen Kursen zu unterstützen und zu stärken." Da bei Jungen und Mädchen der Fokus etwas unterschiedlich ist, gibt es auch zwei verschiedene Kurse. Bei den Mädchen geht es neben der Selbstbehauptung auch um Selbstverteidigung. Die Jungen lernen darüber hinaus Methoden, mit denen sie Situationen deeskalieren können. Mehr Details zu den Kursen finden Sie rechts. Die Eltern in Kempen begrüßen das Angebot. „Wir wünschen Marlon, dass er hier eine positive Gruppendynamik kennenlernt", sagt sein Vater. Noahs Vater ergänzt: „Unser Sohn soll eine Strategie lernen, wie er ohne Gewalt knifflige Situationen löst und dass es manchmal nicht ohne Hilfe geht."

➜ Kontakt: Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Kempen e.V.
Spülwall 11, 47906 Kempen
Tel.: 02152 / 519924
info@kinderschutzbund-kempen.de
www.kinderschutzbund-kempen.de

Georg Meurer hört sehr genau zu. Was haben die Jungen selbst schon erlebt? Das baut er gezielt in sein Training mit ein.

Selbstbehauptung trainieren

Der Kinderschutzbund bietet zwei Wochenendkurse an. Es gibt eine Gruppe für die 6- bis 10-jährigen und für die 10- bis 14-jährigen Kinder.

Jungs unter sich

Trainer Georg Meurer arbeitet seit mehr als 20 Jahren im Bildungssektor mit Schwerpunkt Jungenarbeit. Im Selbstbehauptungstraining geht er auf persönliche Erfahrungen der Kinder ein. Zugleich zeigt er ihnen Möglichkeiten auf, die Situationen zu deeskalieren und sich selbst abzugrenzen.

Für Mädchen

Bei den Mädchen steht neben der Selbstbehauptung auch die -verteidigung im Mittelpunkt. Sie lernen in dem Kurs von Martina Specker WenDo, ein von Frauen entwickeltes Konzept, das Stärken fördert. Es ist kein Kampfsport. Schließlich sollen sie nicht auf Gewalt mit Gewalt antworten. Trainiert werden Signale zur Abwehr von Grenzverletzungen und Übergriffen sowie Notfalltechniken und Körpersprache.

Die Zählerableser erfassen die Stände elektronisch.

Zähler richtig ablesen

Seit November arbeitet der Messstellenbetrieb der Stadtwerke Kempen auf Hochtouren. Bis **spätestens Mitte Januar** müssen alle Zählerstände vorliegen. Sie bilden den Grundstein für die darauffolgende Jahresrechnung.

Per Post werden alle Kunden informiert. Dem Schreiben beigelegt finden sie eine Ablesekarte. Darauf ist bereits die Zählernummer gedruckt. „Alles, was unsere Kunden tun müssen, ist den Zählerstand richtig einzutragen und die Art des Zählers zu notieren, also ob es ein Strom-, Erdgas- oder Wasserzähler ist. Zudem sollte der genaue Tag der Ablesung und eine Unterschrift vermerkt sein“, erklärt Tobias Birkmann, Leiter Messstellenbetrieb bei den Stadtwerken Kempen. Diese Karte einfach in den Briefkasten werfen, fertig. „Sie sollte am besten am 31. Dezember ausgefüllt und abgeschickt werden. Wer im Winterurlaub ist, kann die Zählerstände entweder vorher schon oder bis spätestens 10. Januar 2020 ablesen.“

→ Wer möchte, übermittelt seine Zählerstände online: http://bit.ly/ablesung-kempen

Zählerstand elektronisch erfassen

In der Innenstadt Kempens werden die Zähler größtenteils persönlich abgelesen. Vom 10. Dezember 2019 bis 9. Januar 2020 sind die Mitarbeiter der Stadtwerke Kempen unterwegs. Sie sind an der Stadtwerke-Kleidung erkennbar, und können sich alle über einen Mitarbeiterausweis legitimieren. „Sollten Sie unsicher sein, rufen Sie bei unserem Kundenservice an und fragen Sie nach“, so Birkmann. Die Mitarbeiter haben ein elektronisches Gerät dabei, mit dem sie die Zählerstände scannen. Das spart Zeit und minimiert Fehlerquellen, die bei Eingaben von Hand verständlicherweise passieren können. Schließlich soll jede Jahresabrechnung am Ende auch korrekt sein.

Ihr Kontrollbeleg
Kundennummer
Verbrauchsstelle
Tag der Ablesung
Tag Monat Jahr
Ziffern bitte deutlich schreiben!
Bitte den Zählerstand spätestens bis zum eingedruckten Datum zurück melden
Zählernummer
Art
Zählerstand
Nachkommastellen
Telefon (tagsüber)
E-Mail
Tag der Ablesung
Unterschrift
Tag Monat Jahr

Mit allen *Sinnen* erleben

Tasche packen, Abfahrt in Richtung Berliner Allee. Heute bleibt der Alltag draußen. Schließlich ist **ein Tag in der Sauna** des AquaSol so erholsam wie ein Kurzurlaub.

Nach einer ersten Dusche empfangen uns die angenehme Wärme und der Duft des letzten Saunaaufgusses. In den Bademantel gekuschelt, kann man sich einen ersten Überblick verschaffen. Welcher Aufguss findet wann und in welcher Sauna statt? Möchten wir lieber draußen den großen Ruheraum nutzen, in dem es sich wunderbar entspannen lässt, oder legen wir uns auf eine Liege gegenüber der Fußbecken an den Kamin?

Sanfte Klänge in der Sauna

Die Sauna im AquaSol ist ausreichend groß und dabei gut überschaubar. Deshalb kann der erste Saunagang auch rasch beginnen. Zum Start suchen wir das Dampfbad aus. Es ist 48 Grad warm. So kann sich der Körper langsam an die Temperatur gewöhnen. Wir lassen uns vom Dampf einhüllen, die Entspannung beginnt. Danach freut sich der Körper über eine Abkühlung, bevor es im Bademantel auf die Liege geht. Mit dem Lieblingsschmöker kann man dort gut und gerne eine Weile verbringen. Am Nachmittag steht die Klangschalenzeremonie auf dem Programm der Relaxsauna. Die sollte man unbedingt einmal mitmachen. Die Saunameister geben eine kurze Einführung, dann beginnen die Atemübungen. Sie stimmen uns ein und ermöglichen einen Moment des Innehaltens. Sobald es absolut ruhig ist, schlagen die Saunameister die Klangschalen an. Mit den Schalen gehen sie an den Köpfen der Gäste vorbei, damit diese die Schwingungen aus nächster Nähe spüren können. Es ist ein tolles Gefühl, von der Stille in die Klangwelt und wieder zurück in die Stille einzutauchen. Die Schwingungen unterstützen die Entspannung und übertragen sich auf den Körper. Dabei stimulieren sie sanft die Energien und regen den Reinigungsprozess des Schwitzens an. Die Ruhephase danach fühlt sich intensiv und erholsam an. Zum Abschluss folgt ein wohltuender Aufguss in der Eventsauna. Das belebt und erfrischt.

Sauna, Massage, kulinarischer Genuss

Wer genug Zeit hat, kann sich eine Massage im AquaSpa hinzubuchen, zum Beispiel eine Sportler-, Aroma-

Am Kamin dösen, sich massieren lassen, die Schwingungen der Klangschalen spüren – ein rundum toller Saunatag.

öl- oder Hot Stone-Massage. Für den kulinarischen Abschluss hält das Team vom AquaBistro Leckereien bereit. Haben Sie Lust auf einen erholsamen Tag bekommen? Ideal dafür sind die Kombiangebote – die sich auch als Geschenk eignen. Die „PremiumCard“ gibt es in Gold, Silber oder Bronze und beinhaltet jeweils ein Angebot für die Sauna, den Spa-Bereich und das Bistro.

Der Saunagarten bietet Raum für kleine Spaziergänge, Ruhe und die nötige Abkühlung.

Die Termine

Jeden 1. und 3. Montag im Monat: Ladies’ Day – die Damen bleiben in der Sauna unter sich

8. Februar 2020, 20 bis 2 Uhr: Lange Saunanacht

22. Februar 2020, 14 bis 18 Uhr: Pyjama-Party im Schwimmbad

Öffnungszeiten an den Feiertagen
24. / 25. / 31. Dezember: geschlossen

26. Dezember: Sauna 11 bis 20 Uhr, Schwimmbad 9 bis 20 Uhr

1. Januar 2020: 13 bis 20 Uhr

2. Januar 2020: Sauna 11 bis 22 Uhr, Schwimmbad 6:30 bis 22 Uhr

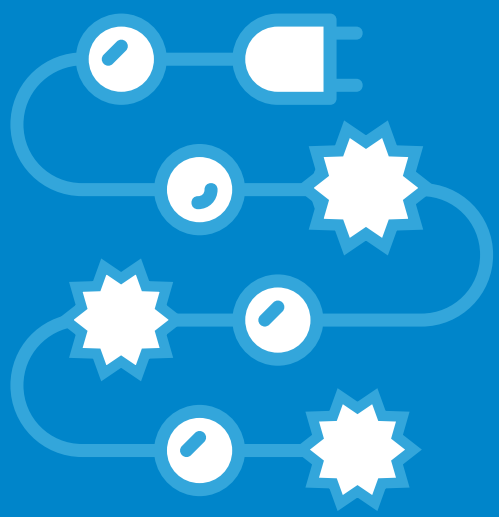
➜ Öffnungszeiten und Termine unter: www.aqua-sol.de

Funkel Funkel

Alle Jahre wieder leuchten kurz vor Weihnachten Fenster 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 3.000 K haben. Bei Werten um die 4.000 K spricht man von neutralweißem Licht. Erst bei einer Farbtemperatur von mehr als 5.000 K wirkt das Licht bläulich kalt.

Grellbunte Lichterschau

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

Sparen mit LED und Solar

Eine festlich beleuchtete Tanne im Wohnzimmer, blinkende Sterne am 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. Für die Außenbeleuchtung empfehlen sich solarbetriebene Lichterketten: Die Solarzellen sammeln tagsüber Energie und 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 außen 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 benutzt. 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.

Viel Elektrik ist nötig (li.), damit nicht nur der Heizkessel (Mitte) in das clevere Steuerungssystem eingebunden ist. Rüdiger Leibauer (oben) und Mario Adam haben die Anlage gemeinsam geplant.

Heizzentrale ist fertiggestellt

Zusammen mit der Hochschule Düsseldorf haben die Stadtwerke Kempen eine **innovative Nahwärmelösung** für das Neubaugebiet „Auf dem Zanger" aufgebaut. Teil 4 der Serie zur Heizzentrale: die gesamte Anlage.

Die Anlagenteile sind nun miteinander verbunden. Die Elektrik ist verlegt. Nach und nach nehmen Rüdiger Leibauer und sein Team die neue Heizzentrale „Auf dem Zanger" in Betrieb. Los geht es mit dem Heizkessel und den Pumpen. „Damit beginnt auch die Stunde Null der Wärmeversorgung des Neubaugebietes", erklärt Leibauer. Alles läuft reibungslos.
Nun sind das Kraft-Wärme-Kopplungsmodul und die elektrische Einspeisung für die Solaranlage dran. Darauf folgt die Wärmepumpe. Ganz zum Schluss geht die Solarthermie-Anlage in Betrieb. Der Clou an dieser Anlage: Ein neuronales Netz, das wie ein menschliches Gehirn funktioniert. Es verbindet dieses komplexe Heizsystem, das aus verschiedenen Komponenten besteht.

Auf die Sekunde genau

„Voraussichtlich im Januar sollen die ersten Häuser bezogen werden. Der Probebetrieb nach der Startphase lief störungsfrei ab. Wir sind seit Anfang November startklar und können Wärme ans Netz liefern", so Rüdiger Leibauer von den Stadtwerken Kempen. Parallel hat die Forschergruppe um Professor Mario Adam von der Hochschule Düsseldorf die Computermodelle für das neuronale Netz vorbereitet. „Es liegen erste Ergebnisse zur Regelungstechnik vor. Wir können Prognosen für das Systemverhalten der Anlage ein bis zwei Tage im Vorfeld berechnen. Das ist schon sehr genau", so Adam. Interessant wird es, sobald virtuelles System und Heizzentrale miteinander arbeiten. Dann ist es möglich, reale Betriebsdaten zu verwenden, mit denen noch genauere Prognosen möglich werden sollen. „Wir wollen die Anlage auf die Sekunde genau analysieren und entsprechende Voraussagen treffen können."

Stadtwerke Kempen sind Vorreiter

Das Interesse an diesem Projekt ist in der Fachwelt enorm. „In der Forschung ist es ein brandaktuelles Thema. Die Stadtwerke Kempen sind hier Vorreiter. Soweit wir wissen, ist es deutschlandweit das erste und bislang einzige Projekt dieser Art", erklärt Mario Adam. Sowohl er als auch sein Projektpartner Rüdiger Leibauer sind gern gesehene Gäste bei Veranstaltungen, um die „Heizzentrale mit Gehirn" vorzustellen.

Gutes Fleisch aus der Region

Eine Kuh ist ein interessantes Wesen. Die Wiederkäuer mit vier Mägen produzieren **bestes Fleisch und leckere Milch** nur mit Gras und Wasser. Die Metzgerei Thören bietet solches Fleisch in herausragender Qualität.

100

TIERE GEHÖREN DEN THÖRENS. SIE STEHEN 365 TAGE AUF DER WEIDE.

Wohin man im Verkaufsraum der Metzgerei Thören auch blickt, hier stammt fast alles aus eigener Produktion: ob Fleischsalat, Vaters Schinken, Leberwurst, Salami, Fleischwurst oder Mettenden. Das ist etwas Besonderes für einen eher kleinen Familienbetrieb. Schon seit mehr als 20 Jahren gehört zur Metzgerei auch eine Rinderzucht in Wachtendonk-Wankum. Dort stehen rund 100 „blonde Riesen", wie Wilhelm Thören die Tiere der Rasse "Blonde d'Aquitaine" liebevoll nennt. Der Metzgermeister hat die Leidenschaft für die Zucht von seinem Vater geerbt.
Die großen Blonden stehen das ganze Jahr auf der Weide und ernähren sich hauptsächlich von Gras. Sie wachsen sehr langsam. „Es dauert etwa fünf Jahre, bis die Kühe geschlachtet werden können. Andere Rassen sind nach nur zwei Jahren so weit. Man braucht also etwas mehr Geduld mit den Blonden", sagt Wilhelm Thören. Seine Kühe trinken viel Wasser. Damit der Fettanteil im Fleisch etwas steigt, füttert er ein wenig Getreide hinzu. Für den Inhaber ist die Rinderzucht einerseits eine persönliche Leidenschaft und ein Ausgleich zum oft hektischen Alltag im Laden. Andererseits schafft er dadurch seit Jahrzehnten für seine Kunden eine lückenlose Transparenz in der Herstellungskette.

Kurze Wege, weniger Stress

Alle drei Wochen wird in Grefrath eine Kuh geschlachtet. Bei Thörens verarbeitet man gute 80 Prozent des Fleisches. Zum Vergleich: Bei Fleckvieh liegt der Wert bei etwa 60 Prozent. Das von der Metzgerei verkaufte Schweinefleisch stammt vom Zuchtbetrieb Platen aus Kempen. Geschlachtet werden die Tiere hinten im Laden

Ein eingespieltes Team (v. li.): Renate Blum, Marc, Carola und Wilhelm Thören, Beate Michels, Kerstin Cleven.

Pasteten stellen die Thörens in einer Kastenform her.

in der Hülser Straße 20. „Kurze Wege für die Tiere bedeutet weniger Stress. Das ist uns sehr wichtig“, so Thören. Neben Regionalität und Tierwohl stehen bei den Thörens auch Tradition und Handwerk im Mittelpunkt. Hier bleiben die Kälbchen deshalb noch bei den Müttern.
Mit seiner Ehefrau Carola führt er das Geschäft seit 30 Jahren. Die meisten seiner Mitarbeiter sind ebenfalls seit vielen Jahren dabei. Von montags bis donnerstags findet man Wilhelm Thören hauptsächlich in der Wurstküche und den Kühlhäusern. Dann werden Salami, Schinkenwurst oder Blutwurst in echter Handarbeit hergestellt. Die Besonderheiten der Metzgerei führten zu einer besonderen Auszeichnung: Thören gehört seit einigen Jahren zum erlesenen Kreis der „400 besten Metzger Deutschlands“ – gekürt von der Gourmet-Zeitschrift „Der Feinschmecker“.

Rezept

Ossobuco vom Kalb „Blonde d´Aquitaine“

für 4 Personen

Zutaten

4 Stück	Beinscheiben vom Kalb „Blonde d'Aquitaine“
200 g	Karotten
200 g	Sellerie
200 g	Staudensellerie
3 Stück	Zwiebeln
500 g	italienische Eiertomaten (in Würfeln)
1 EL	Tomatenmark
0,5 l	Rotwein
1 l	Fleischbrühe
2 Stück	Knoblauchzehen geschält, entkeimt
2 Stück	Lorbeerblätter
je 1/2 TL	Thymian und Rosmarin

Butterschmalz, Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Mehl

Zubereitung

Die Beinscheiben an den Seiten ca. 3-mal einschneiden, damit sie sich nicht wölben, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. In einer Kasserolle in Olivenöl von allen Seiten gut anbraten. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Das Gemüse und die Zwiebeln waschen bzw. schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten leicht über Kreuz einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Olivenöl und Butterschmalz kräftig anschwitzen, mit etwas Rotwein ablöschen und braten, bis der Wein verdunstet ist. Nun die restlichen Gemüsewürfel mit dem Tomatenmark so lange schmoren, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Rotwein ablöschen und wieder reduzieren. Die Tomatenwürfel zugeben und die Brühe angießen. Lorbeer, Thymian und Rosmarin zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Beinscheiben einsetzen und abgedeckt im Backofen bei 160° Grad weich garen. Von Zeit zu Zeit wenden oder mit Bratenfond übergießen. Klassisch serviert man Ossobuco mit Polenta oder Nudeln. Ein frisches Baguette ist natürlich auch lecker.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Vorsorgen fürs Alter

Wer möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchte, sollte rechtzeitig **barrierefrei umbauen**. Fünf Tipps für ein altersgerechtes Zuhause.

Zuschüsse für Sanierer

Die KfW-Bank vergibt über das Programm KfW 159 „Altersgerecht umbauen" zinsgünstige Kredite von bis zu 50.000 Euro pro Wohneinheit an Eigentümer, Vermieter und Mieter. Der Zuschuss KfW 455-B fördert barrierefreie Umbauten mit bis zu 6.250 Euro.
➜ **www.kfw.de**

Auch Länder und Kommunen bezuschussen barrierefreie Umbauten. Eine Übersicht der Landes-Förderprogramme finden Sie unter:
➜ **www.baufoerderer.de**

Weitere Infos zum Thema gibt der Ratgeber „Clever umbauen" der Verbraucherzentrale NRW.
➜ **www.ratgeber-verbraucherzentrale.de**

1

Mehr Bewegungsfläche

Im Alter steigt der Bewegungsradius: Gehstock, Rollator und Rollstuhl fordern Freiraum. Auch mit Gips oder Krücken vergrößert sich der Platzbedarf. Freiflächen mit 150 Zentimeter Radius sind ideal, um mit dem Rollstuhl nirgendwo anzustoßen. Das gilt besonders in Küche, Bad und Eingangsbereich, neben Betten, vor Schränken und Sofas. Zum Teil reicht schon das Umstellen der Möbel für den Platzgewinn. In verwinkelten Bädern gewinnt man Raum durch den Einbau einer ebenerdigen Dusche ohne Duschwände. Diese ist in jedem Alter leicht zugänglich und erspart das Klettern über den Wannenrand. Zudem lässt sich der Duschraum als zusätzliche Bewegungsfläche nutzen. Auch platzsparend angeordnete Armaturen schaffen Bewegungsfläche.

Wer rechtzeitig vorsorgt, kann das Wohnen im Alter genießen. Übrigens: Seit 2001 haben auch Mieter das Recht, barrierefrei umzubauen. Tipp: Holen Sie sich vorher das Einverständnis Ihres Vermieters ein. Oft lässt er sich mit der Wertsteigerung der Immobilie überzeugen.

2

Breite Türen

Klingt banal, ist aber oft ein Problem: Alle Zimmer im Haus müssen problemlos begehbar sein. Ausreichende Türbreiten sind das A und O beim barrierefreien Wohnen. Für gesunde Erwachsene reichen 60 Zentimeter, mit Gehstock oder Rollator sollten es 80 Zentimeter sein. Bei 90 Zentimeter breiten Türen gleiten selbst Rollstühle mühelos hindurch. Übrigens profitieren Sie von großzügigen Türbreiten nicht erst im Alter, sondern in jeder Lebenssituation: Niemand muss sich mehr mit Wäschekorb seitlich durch den Türrahmen schieben. Auch der Kinderwagen passt durch die Tür. Oft sind Badezimmer- oder Balkontüren schmaler. Sie wollen ohnehin das Bad umbauen oder die Fenster energetisch sanieren? Dann lassen Sie die Türen am besten gleich mitverbreitern.

50

PROZENT DER DEUTSCHEN SENIOREN LEBEN DAHEIM – ABER NUR WENIGE HÄUSER SIND BARRIEREFREI.

3

Stufen- und schwellenlos

Stufen sind potenzielle Stolperfallen, an denen man leicht hängen bleibt. Was tun? Fast alle Häuser haben Treppen. Zum Glück gibt es viele Wege, Stufen auch mit Gehhilfe zu überwinden: Im Außenbereich kann man eine Rampe anlegen, im Treppenhaus einen Lift einbauen. Ist keine der beiden Varianten möglich, sollten die Bewohner Alternativen abwägen: Reicht eine Wohnung im Erdgeschoss? Könnten Sie über den Garten ebenerdig ins Haus kommen? Ein weiteres Hindernis sind Schwellen. Für gesunde Menschen stellen sie kein Problem dar – mit Rollator schon. Auch Kinder stolpern leicht darüber. Montieren Sie bei vorhandenen Türen die Bodenschwellen ab und lassen Sie die Türblätter vom Tischler verlängern. Auch der Einbau schwellenloser Türen ist möglich.

4

Schalter und Griffe in passender Höhe

Lichtschalter und Griffe sitzen am besten in etwa 110 Zentimeter Höhe. Dann können auch Kinder oder Rollstuhlfahrer sie gut erreichen. Testen Sie beim Kauf neuer Fenster die Griffhöhe: Oft liegen die Griffe in unerreichbarer Höhe. Lassen Sie sie, wenn nötig, im unteren Drittel montieren. Das kostet in der Regel nichts extra. Steckdosen montiert man idealerweise mit 40 Zentimeter Abstand zum Boden: So muss niemand knien, um den Staubsauger einzustöpseln oder das Handy aufzuladen. Denken Sie über einen Austausch der Heizkörper nach? Dann sollten Sie auf die Position der Thermostatventile achten: Sie müssen sich auch im Sitzen bequem regulieren lassen.

5

Mehr Licht

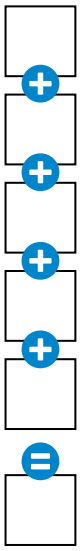
Gut ausgeleuchtete Räume heben die Stimmung. Außerdem lassen sich Stolperfallen besser erkennen. Für eine gleichmäßige Innenbeleuchtung eignen sich Licht emittierende Dioden, kurz LED. Sie sind sofort hell, sehr langlebig und sparen Strom. Hauseingang, Flur und Treppenhaus sollten immer gut ausgeleuchtet sein. Mit Bewegungsmeldern geht das Licht gleich an, sobald Sie den Raum betreten. Besonders viel Helligkeit brauchen Sie in Bad und Küche: Achten Sie daher auf Lampen mit einem Farbwiedergabewert (Color Rendering Index, CRI) von über 85 (Küche) und über 90 (Bad). So sieht das Essen schmackhafter aus und Rasuren gelingen unfallfrei.

Bilderrätsel

Lösen Sie das Bilderrätsel. Einfach die Seitenzahlen, auf denen die Bilder in der „Wir für Sie“ zu finden sind, in die Kästen eintragen und addieren.

Einsendeschluss ist der
10. Januar 2020

Lösungszahl:



Mitmachen

Schicken Sie Ihre Lösungszahl bis zum 10. Januar 2020 per E-Mail an:
gewinnspiel@stadtwerke-kempen.de

Sie können uns auch eine frankierte Postkarte schicken an:
Stadtwerke Kempen, Energiequiz
Heinrich-Horten-Straße 50
47906 Kempen

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme nur für Kunden der Stadtwerke Kempen. Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Die Teilnahme über Teilnahme- und Eintragungsdienste oder Gewinnspielvereine, automatisierte Teilnahmen sowie Mehrfachteilnahmen sind ausgeschlossen. Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht. Alle Informationen zu den Teilnahmebedingungen und den aktuellen Datenschutzbestimmungen der Stadtwerke Kempen finden Sie unter:
www.stadtwerke-kempen.de/de/Home/Datenschutz/

Die Gewinner

Das Lösungswort des Kreuzworträtsels aus der vergangenen Ausgabe lautete: „Jutebeutel“. Den Rucksack gewann Kathrin Baldowe, den Massagegutschein Dirk Fobker und über den Shop-Gutschein vom Aqua-Sol freute sich Marion Müllers – alle aus Kempen. Herzlichen Glückwunsch!

Tolle Preise

Lösen Sie unser Bilderrätsel und gewinnen Sie attraktive Preise von den Stadtwerken Kempen!

1. Preis: Mollig warm wird es Ihnen unter der schicken Wolldecke. Mit ihrem zeitlosen, eleganten Muster passt sie in jedes Wohnzimmer. Sie besteht zu 100 Prozent aus ökologischer Schurwolle. Kuschelige Wohlfühlmomente sind garantiert.

2. Preis: Verspannungen im Rücken – das kennt heute fast jeder. Lassen Sie sich das unangenehme Gefühl einfach wegmassieren. Wir verlosen einen Massagegutschein im Wert von 44 Euro. Einlösbar im AquaSpa.

3. Preis: Genießen Sie die angenehme Wärme und die herrliche Ruhe in der Sauna. Danach fühlen Sie sich so erholt wie nach einem Kurzurlaub. Wir spendieren als 3. Preis zwei Tageskarten für die Sauna im Aqua-Sol.