

Energie Magazin

#willich

Seite 6

Energiewelt – **gemeinsam
neu denken**

.....

Seite 10

Stromausfall?
Wir kommen!

.....

Seite 12

Sichere Energiewende
für Willich

.....



Gewinnen
Sie eine
Kräuterspirale
Gewinnspiel S. 20

„Energiewende – das sind viele kleine Schritte“



Liebe Leserin, lieber Leser,

ein guter Teil unseres Geschäftes ist unscheinbar und oftmals unsichtbar – wie etwa die Leitungen, durch die Strom, Wasser, Gas und Wärme fließen. Die unzähligen Kilometer an Netzen und Rohren im Erdreich von Willich – mit denen jedes Haus, jede Werkshalle, jede einzelne Ladestation verbunden sein muss, damit Energie zuverlässig genutzt werden kann.

Wenn Sie sich für einen Moment dieses gigantisch große Netz unter Ihren Füßen vorstellen, dann wird vielleicht auch klar, dass diese Infrastruktur kontinuierlich gewartet, repariert und modernisiert werden muss. Das ist die direkte Verantwortung der Stadtwerke. Jedes Jahr investieren wir in Willich rund sechs Millionen Euro in die Netze.

Großprojekte wie das Gewerbegebiet Münchheide (Seite 8) kommen hinzu. Und in den kommenden zehn, zwölf Jahren werden wir noch rund 50 Prozent mehr an Geld in die Infrastruktur investieren, um die Versorgung fit zu machen für die Zukunft.

Denn wenn Bürgerinnen und Bürger Energie über die PV-Anlage auf dem Dach oder das Mini-Kraftwerk auf dem Balkon selber produzieren, wachsen die Ansprüche an das Stromnetz.

Ja, es ist absolut sinnvoll und ein wichtiger Beitrag zu einer klimafreundlichen Energiezukunft, dass Menschen Strom selber erzeugen. Und unsere Aufgabe als Stadtwerk ist es, die Netze so weiterzuentwickeln, dass diese dezentral erzeugte Energie auch zuverlässig eingespeist und nutzbar gemacht werden kann.

Darüber hinaus gibt es eine Menge weiterer Aufgaben, die wir stemmen werden, um unsere Kommune in die Energiewelt von morgen zu führen. Einige unserer Experten berichten in dieser Ausgabe mehr darüber (Seite 12 bis 15).

Energiewende – das ist kein zeitlich begrenzter Kraftakt. Sie geschieht in vielen kleinen Schritten. Oft unscheinbar, manchmal unsichtbar, aber immer nachhaltig.

Ihr

Tafıl Pufja
Geschäftsführer

Inhalt

- 4 **Neu und nützlich**
- 6 **Nachdenken**
Energiewelt – gemeinsam neu denken
- 8 **Heimat**
Grün wirtschaften in Willich
- 10 **Service**
Stromausfall?
Wir kommen!
- 12 **Zukunft**
Sichere Energiewende für Willich
- 16 **Clever leben**
Ausmisten macht glücklich
- 17 **Erleben**
Waldabenteuer in Velbert
- 18 **Genießen**
Vitamin-Kick fürs Immunsystem
- 20 **Gewinnspiel**



Impressum

Stadtwerke Willich GmbH, Gießerallee 24,
47877 Willich, **Redaktion** Anette Frisch, Iris Hobler,
Andrea Steffen, **Design und Konzeption** april5 GmbH,
Kirsten Bramlage, Katharina Reuvers, **Verantwortlich**
Aneta Knebel, **Druck** Körner agentur GmbH,
Auflage 23.000.

Sie finden uns auf Facebook und Instagram:
facebook.com/stadtwerke.willich/ oder
instagram.com/stadtwerke_willich/



Das bewegt uns und die Region



Wie unser Wohnen nachhaltiger wird

Dimitrios Trentos leitet bei den Stadtwerken Großprojekte im Bereich Photovoltaik, Wärmepumpen und Elektromobilität. Faktoren, die für eine nachhaltige Quartiersplanung wichtig sind. Warum dabei Zeit eine Schlüsselrolle spielt? Lesen Sie das Interview mit dem Leiter Kundenlösungen für Geschäftskunden.



stadtwerke-willich.de/energiewende

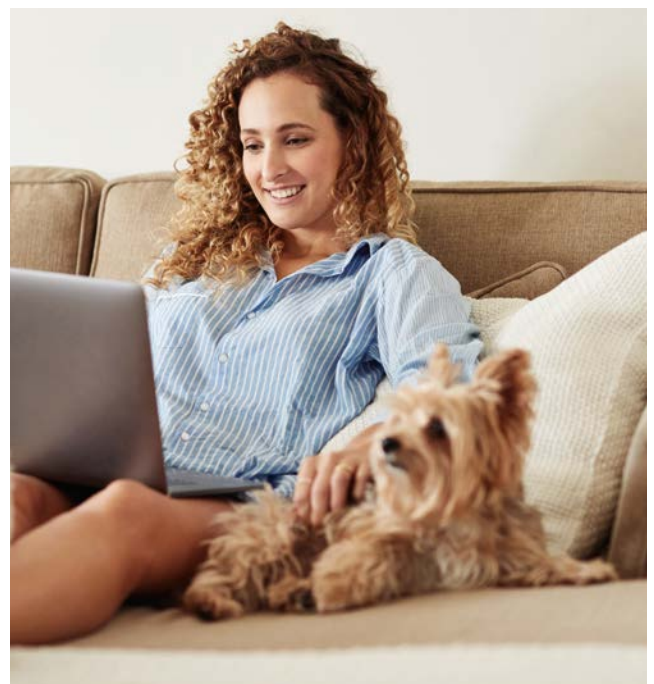
Unser neuer Online-Service

Ab sofort erleichtern Kontaktformulare auf unserer Webseite die Anliegen unserer Kundinnen und Kunden. Ob Umzug, Rechnung oder Zählerstand, ob Technik, Straßenbeleuchtung oder Förderung – die passenden Kontaktformulare sind thematisch übersichtlich sortiert. Sobald Sie Ihre Angaben bequem von zu Hause aus gemacht haben, geht Ihre Nachricht direkt an die Kolleg:innen in der jeweiligen Fachabteilung. So können wir Ihre Anliegen schneller erledigen: ein Plus für die Zufriedenheit unserer Kundinnen und Kunden.

Probieren Sie es jederzeit gerne aus:



stadtwerke-willich.de/kontakt



E-mobil mit mw autostrom

Die E-Mobilität weiter voranzubringen, ist ein wichtiges Ziel der Stadtwerke Willich. Dazu dient auch unsere eigene App mw autostrom, über die Kundinnen und Kunden europaweit an mehr als 200.000 Stationen ihr E-Auto laden können. Die App verfügt über ein Navigationssystem, das direkt den Weg zum nächsten verfügbaren Ladepunkt weist. Sie steht kostenfrei im Google- oder Apple-Store zur Verfügung. Haben Sie sich erfolgreich angemeldet, wird Ihnen der günstige Tarif mw autostrom-unterwegs zugeordnet. Mehr zur App und zum Tarif:



[mw-autostrom.de](https://www.mw-autostrom.de)



Rechnung einfach erklärt

Ob Strom, Gas, Wasser oder Wärme – die Stadtwerke Willich haben einen neuen Online-Service entwickelt: Der Rechnungserklärer vermittelt Kundinnen und Kunden verständlich, was sich hinter bestimmten Begriffen der Jahresrechnung verbirgt – von A wie Abschlag bis Z wie Zählerstand. Den neuen Service gibt es in sieben Sprachen, darunter Englisch, Türkisch und Ukrainisch. Der Rechnungserklärer ist ganz einfach über unsere Webseite erreichbar.



[stadtwerke-willich.
rechnungserklaerer.de](https://www.stadtwerke-willich.de/rechnungserklaerer.de)

Ein Megawatt für Willich

Willich kommt beim Ausbau der Erneuerbaren gut voran. Die Stadt belegt beim sogenannten Wattbewerb, an dem bundesweit 236 Gemeinden teilnehmen, Platz 54. Mit dem Wettbewerb soll die Energiewende in den Kommunen beschleunigt werden. Bereits Ende 2022 brachten Stadtwerke und Stadt das Projekt „Ein Megawatt für Willich“ auf den Weg.


Wattbewerb
Hier spielt die Energiewende!



Klar zum Wenden? Ist klar!

Strom, Gas und Wasser sind für uns selbstverständlich. Sie stehen uns ständig zur Verfügung, wir erwarten sie. Punkt. Und wenn der Strom mal ausfällt oder die Heizung nicht funktioniert? Dann sind wir irritiert.

Wenn wir etwas als selbstverständlich betrachten, schätzen wir es weniger wert. Dabei sind Energie und Wasser alles andere als gewöhnlich: Das Erdgas, das wir heute nutzen, ist vor Millionen von Jahren im Meeresboden entstanden. Unser Trinkwasser stammt aus Regen, der bis zu hundert Jahre benötigt, um durch die Erdschichten zu sickern. Darüber lohnt es sich nachzudenken.

Die Energiewende hat unseren Blick geschärft dafür, dass Ressourcen endlich und wertvoll sind. Wer segelt, weiß, dass der Kurs von

verschiedenen Faktoren abhängt. Ist die See ruhig oder aufgewühlt? Wie stark oder schwach weht der Wind? Und wohin dreht er? Immer wieder muss man die Stellung der Segel justieren, sie mit Seilen stramm ziehen oder das Steuer gegen die Fahrtrichtung lenken. Das kostet Kraft.

Die Energiewelt vollzieht derzeit eine starke Kursänderung. Das fühlt sich für uns Menschen bisweilen anstrengend an, weil es von uns ein Umdenken erfordert. Denn die Energie von morgen kommt nicht mehr aus einem großen Kraftwerk über Leitungen ins Haus. Die Energie von morgen gestalten wir selber mit.

Zum Beispiel indem wir Solaranlagen aufs Dach bauen und damit selbst Energie erzeugen, diese

dann ins Netz speisen und dafür bezahlt werden. Oder indem wir über unser Smartphone Strom einkaufen – und zwar dann, wenn der Preis am günstigsten ist.

Die Zukunft der Energie ist ein gesellschaftlicher Wandel: Sie löst Verbraucherinnen und Verbraucher aus ihrer passiven Rolle und gibt ihnen die Möglichkeit, Erzeugung, Verbrauch und Kosten eigenständiger zu steuern.

Solch ein Wandel benötigt Zeit. Es ist wie beim Segeln: Den Kurs immer wieder anzupassen, braucht ein gewisses Maß an Entschlossenheit. Damit wird es leichter.



Auch wir passen unseren Kurs an

Lesen Sie mehr dazu auf den Seiten 12 bis 15

Grün wirtschaften in Willich

Solarpanele auf den Dächern. Ein kleiner Park zum Entspannen. E-Ladestationen auf der gesamten Fläche: Das neue Gewerbegebiet Münchheide V setzt Maßstäbe fürs grüne Wirtschaften in der Region.

Ab 2025 soll in Münchheide V so klimafreundlich wie möglich gewirtschaftet werden. Gut zwölf Millionen Euro investieren die Stadtwerke Willich in die Entwicklung des Gewerbegebiets. „Es ist für uns das größte Infrastrukturprojekt seit 20 Jahren“, sagt Tafil Pufja, Geschäftsführer der Stadtwerke. „Wir sind stolz, dass wir unsere Expertise mit Beginn der Planungen in dieses Zukunftsprojekt einbringen konnten.“

Zu den Investitionen gehört unter anderem ein aufwendiger Netzausbau, der vom Baugrundstück bis ins fünf Kilometer entfernte Anrath führt. Dort wird die Versorgung für Münchheide V sozusagen ange-dockt; von hier aus werden insgesamt 20 Kilometer Stromleitungen verlegt und fünf Kilometer Rohre für den Gas- und Wasserstoff-Transport.

Der Zeit voraus

Die Erdgasleitungen sind so beschichtet, dass sie auch Wasserstoff transportieren können. Weil der Energieträger spröder ist als Erdgas, müssen die Rohre besonders beschichtet sein, damit sie nicht beschädigt werden. „Als wir Anfang 2021 mit der Planung von Münchheide V begannen, haben wir den Transport von Wasserstoff mitberücksichtigt“, sagt Dr. Daniel Wolter, Technischer Leiter bei den Stadtwerken und für das Projekt Münchheide V verantwortlich.

„Wir waren damit der Zeit voraus.“ Wolter bezieht sich auf die Klimaziele der Bundesregierung: Bis 2030 sollen die Emissionen um 65 Prozent gegenüber 1990 sinken; komplette Treibhausgasneutralität soll bis 2045 erreicht werden. Damit das gelingt, müssen Kommunen ihre Wärmeplanung klimafreundlicher ausrichten. „Bei dieser Transformation nehmen wir als Stadtwerke für Willich eine Schlüsselfunktion ein“, sagt Tafil Pufja.



Wöchentliche Projektbesprechung zwischen Daniel Wolter und Tafil Pufja (v. l.)



Ähnlich wie in Krefeld (s. o.) entsteht im neuen Gewerbegebiet Münchheide V ein MeinWerk-Gewerbepark mit klarem Fokus auf den Umweltschutz

Baggern im Sinne der Natur

Nicht nur bei der Versorgung setzen die Stadtwerke auf Nachhaltigkeit – auch bei den Bauarbeiten achten sie darauf, so wenig wie möglich in die Umwelt einzugreifen. Durch das sogenannte Spülbohrverfahren zum Beispiel werden die Rohre und Leitungen für die Anbindung an Anrath so verlegt, dass der Boden nur wenig aufgerissen wird. Ein weiterer Vorteil: Der Verkehr wird weniger beeinträchtigt. Und auch die Natur soll beim Ausbau der Trasse geschützt werden. Dafür haben die Stadtwerke einen ökologischen Baubegleiter engagiert. Er achtet darauf, dass bei den Bohrungen beispielsweise keine Baumwurzeln verletzt werden.

Verkehrsgünstige Anbindung

Die Nähe zur A 44 macht das Gewerbegebiet äußerst attraktiv. Auf einer Gesamtfläche von rund **176 Hektar** – das sind gut 246 Fußballfelder – sind mehr als **900 Firmen** aus **24 Nationen** angesiedelt; rund **8.800 Menschen** arbeiten hier. Mit Münchheide V kommen 18 Hektar dazu. Tafil Pufja: „Mit unseren Kompetenzen stärken wir den Wirtschaftsstandort Willich und tragen zu einer erfolgreichen, lebenswerten Kommune bei.“
Verfolgen Sie die Entwicklung von Münchheide V auf unserer Webseite. Dort berichten wir regelmäßig über die Bauabschnitte.



stadtwerke-willich.de/muenchheide

Kein Licht? Kein Problem!

Auf einen Stromausfall sind die Stadtwerke jederzeit vorbereitet. Was Sie in einem solchen Fall tun sollten – unsere Grafik zeigt es Ihnen.



1



2

Wenn's zu Hause plötzlich dunkel wird, tun die meisten Menschen das Richtige: Sie prüfen, ob es den Nachbarn auch so geht. Oder ob eine Sicherung rausgesprungen ist.

0800 / 8 101 102



3

Beim Nachbarn und im Straßenzug ist es ebenfalls dunkel? Jetzt helfen wir: Rufen Sie unsere Hotline an. Sie ist jeden Tag und 24 Stunden für Sie da.

Nach Ihrem Anruf informiert unsere Hotline umgehend einen Techniker, der sich auf den Weg zum Fehlerort macht – und zwar am Tag, am Abend und in der Nacht.

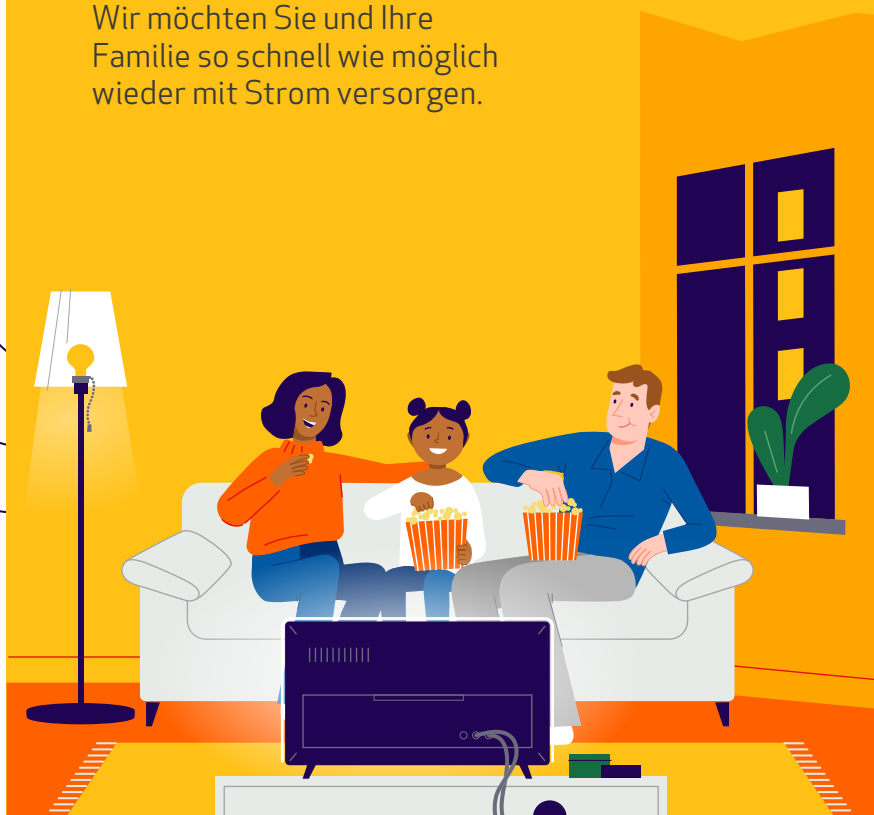
4



7

Vertrauen Sie uns, unsere Kollegen geben alles, damit Sie und Ihre Familie so schnell wie möglich Ihre Lieblingssendung weiter schauen können. Sollte es also einmal zu einem Stromausfall kommen: Bei uns sind Sie in den besten Händen.

Unsere Maxime:
Wir möchten Sie und Ihre Familie so schnell wie möglich wieder mit Strom versorgen.

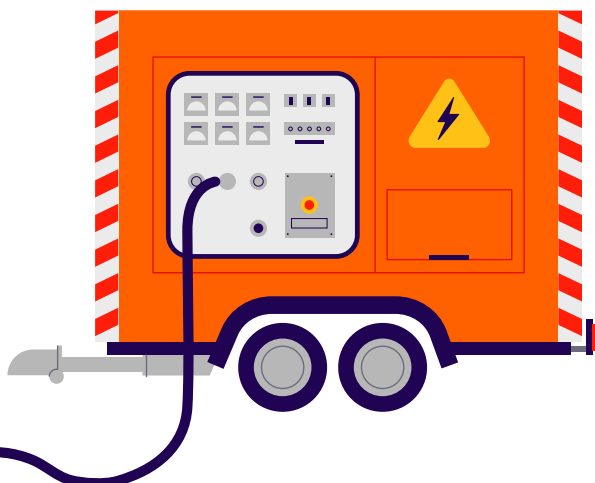


8



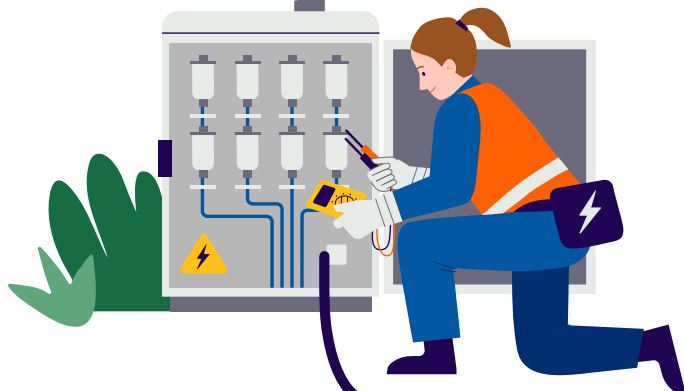
6

Dauert die Fehlerbehebung länger, ist es in vielen Fällen möglich, Sie mit einer Notstrommaschine wieder mit Strom zu versorgen.



Nachdem die Störungsursache lokalisiert wurde, versuchen unsere Techniker Sie durch Netzumschaltungen wieder zu versorgen.

5





Sichere Energiewende für Willich

Die Zeiten, in denen Strom in wenigen großen Kraftwerken produziert wurde, sind passé. Energie kommt immer mehr aus vielen kleinen Anlagen: dem regionalen Windpark, der PV-Anlage auf dem Dach des Supermarktes, dem Blockheizkraftwerk des neuen Wohnquartiers.

Damit ändert sich auch die Rolle von uns allen, die wir Energie nutzen. Wir werden vom passiven Verbrauchenden zum kleinen Erzeuger – zum sogenannten Prosumenten, eine Kombination aus den Begriffen Produzent und Konsument. Bedeutet auch, dass wir uns viel aktiver mit Energiethemen befassen. Was ist die richtige PV-Anlage für mein Dach? Wann ist der günstigste Zeitpunkt, Strom

zu nutzen? Welche Wallbox passt zu meinem Haushalt? Zu welchen Zeiten speise ich meinen Strom am besten ins Verteilnetz ein?

Die Stadtwerke bekommen mit dieser Entwicklung hin zu einer dezentralen Energieversorgung ganz neue Aufgaben: Engpässe und Überkapazitäten auszugleichen; die Hunderte Kilometer an Netzen an die Ansprüche erneuerbarer Energien anzupassen; digitale Systeme bestmöglich einzusetzen; ihre Kundinnen und Kunden umfassend zu individuell geeigneten Energielösungen zu beraten – um nur einige zu nennen.

„Alle Aspekte, die hinter dem Begriff Energiewende stecken“, sagt Tafıl Pufja, Geschäftsführer

der Stadtwerke Willich. „Wir haben es mit einem langfristigen Prozess tiefgreifender Veränderungen zu tun.“ Schließlich geht es darum, dass Deutschland bis 2045 treibhausgasneutral ist – so gibt es das Klimaschutzgesetz vor. Tafıl Pufja: „Das wichtigste Ziel für uns als Stadtwerk ist es, die Menschen in unserer Region während dieser Transformation stets sicher und zuverlässig mit Energie zu versorgen.“

Auf den nächsten drei Seiten berichten Experten der Stadtwerke von den konkreten Aufgaben, die die Energiewende auf regionaler Ebene mit sich bringt.

„Wir sind gefordert, die Fragen unserer Kundinnen und Kunden schneller zu beantworten.“



Eric Fingas, Abteilungsleiter Vertrieb Privat- und Gewerbekunden

Eric Fingas leitet seit Oktober 2023 das Service Team der Stadtwerke. Er bekommt hautnah mit, was Verbraucherinnen und Verbraucher bewegt. Nach den Preisbremsen im vergangenen Jahr habe die Sensibilität für Energiethemen zugenommen, so der Ingenieur. „Früher waren Strom, Wasser und Gas für viele ein selbstverständlicher Teil der Nebenkosten. Heute spielen diese Beträge eine zentrale Rolle bei den jährlichen Ausgaben“, sagt Eric Fingas.

Hinzu kommt, dass die Energiepreise immer schwerer zu prognostizieren sind. Was an der Weltlage liegt und den vielen neuen Gesetzen, die im Rahmen der Energiewende umgesetzt werden. „Nicht nur die Verbraucherinnen und Verbraucher kommen da nicht mehr mit. Auch wir sind gefordert, den Wissenstransfer im Haus zu beschleunigen.“ So bieten die Stadtwerke ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern intern Workshops an, um sich weiterzubilden.

Das Thema Energie ist aus dem öffentlichen Diskurs nicht mehr wegzudenken. „Wir alle sind gefordert, uns mit Energiethemen zu beschäftigen und sie besser verstehen zu lernen“, sagt Eric Fingas. Spätestens, wenn Kundinnen und Kunden ab dem Jahr 2025 die Möglichkeit bekommen, dynamische Tarife zu wählen: Sie können Strom zu den Tageszeiten nutzen, an denen er am günstigsten ist. „Das ist ein Anreiz, der noch einmal mehr dazu motiviert, den eigenen Verbrauch effizient und eigenständig zu steuern.“

„Ohne stabiles Netz keine Energiewende.“

Bis zum Jahr 2037 ist es notwendig, die vorhandenen Netze auszubauen – so lautet die Prognose der Bundesregierung. Dabei spielt die Digitalisierung der Infrastruktur eine wichtige Rolle. „Das Netz muss so umgestaltet werden, dass es den Anforderungen erneuerbarer Energien entspricht“, sagt Dr. Frederik Paulat. „Digitale Systeme können Engpässe und Überkapazitäten optimal steuern.“

Für die Stadtwerke sind Netzplanung und -ausbau kontinuierliche Prozesse. Insgesamt verantwortet der Energieversorger ein Strom-

netz von 567 Kilometern und ein Gasnetz mit einer Länge von 280 Kilometern. Regelmäßige Wartung, Erneuerung, Planung und Ausbau gehören zu den Kernaufgaben der Stadtwerke. So optimiert der Energieversorger kontinuierlich das Verteilnetz, das alle Haushalte in Willich mit Strom, Gas und Wasser versorgt.

Darüber hinaus kooperieren die Stadtwerke mit Partnern, um die digitale Rechenleistung der gesamten Infrastruktur auszubauen. Frederik Paulat: „Sonne, Wind oder Wasserstoff – nicht die Erneuerbaren, sondern ein stabiles Netz ist die Grundvoraussetzung dafür, dass die Energiewende gelingt.“



Dr. Frederik Paulat, Abteilungsleiter Netzplanung



Christian-Mario Sagner,
Verantwortlicher EEG-Projekte und Prokurist

„Energiezukunft ist Teamwork.“

Bis 2045 muss in Deutschland ein Gleichgewicht herrschen zwischen dem Ausstoß von Treibhausgasen (THG) und ihrem Abbau. Fachleute nennen das auch Netto-Null-Emissionen. Ein anspruchsvolles Ziel, zu dem die Stadtwerke Willich gemeinsam mit vielen anderen kommunalen Energieunternehmen beitragen. 2022 haben sie die Stadtwerke-Initiative Klimaschutz mitgegründet. „Der Grundgedanke ist, dass wir die zahlreichen Aufgaben der Energiewende in einem starken Verbund viel effizienter angehen können“, sagt Christian-Mario Sagner, der die Initiative in Willich vorantreibt. „Energiezukunft zu gestalten, das ist Teamwork.“

Für die Jahre 2020 und 2022 haben die Stadtwerke unter seiner Federführung ermittelt, wie viele Treibhausgase sie wodurch verursachen. Die sogenannte THG-Bilanz ist Basis für die Dekarbonisierungsstrategie – und diese wiederum teilt sich in sechs Handlungsfelder, jedes mit konkreten Zielen versehen. „Eines davon ist, dass wir unseren eigenen Strombedarf ab diesem Jahr ausschließlich aus regenerativen Quellen decken“, sagt Christian-Mario Sagner. Beispiele für weitere Ziele: Bis 2030 erhalten die Kundinnen und Kunden komplett grünen Strom; ab 2026 realisieren die Stadtwerke für neue Quartiere ausschließlich Wärmekonzepte ohne fossile Energieträger; das öffentliche Lade-Netz in Willich wird so ausgebaut, dass Ende 2024 für 1.000 Einwohner:innen mindestens ein Ladepunkt zur Verfügung steht.

„Smart Meter ist ein wichtiger Schritt, um bewusster mit Energie umzugehen.“

Bei der Energiewende geht es nicht nur um eine klimafreundliche Energieversorgung, sondern auch um den möglichst effizienten Verbrauch. Voraussetzung dafür sind Smart Meter, also intelligente Messsysteme: Sie erfassen Verbrauchsdaten mit einem digitalen Zähler in Echtzeit und senden sie über eine besonders gesicherte Schnittstelle, das sogenannte Smart Meter Gateway, an alle berechtigten Marktteilnehmer, Lieferanten und auch den Netzbetreiber.

Die Verbraucherinnen und Verbraucher können so zu jedem Zeitpunkt sehen, wie viel Energie sie verbrauchen, und ihr Nutzungsverhalten entsprechend anpassen. Der Netzbetreiber kann besser einschätzen, wann das Netz überlastet ist, und frühzeitiger planen. „Mit Smart Meter wird der Verbrauch nachvollziehbar“, sagt Dr. Daniel Wolter. „Ich bin mir sicher, dass dies ein wichtiger Schritt ist, bewusster mit Energie umzugehen.“



Dr. Daniel Wolter, Technischer Leiter und Prokurist

In diesem Jahr starten die Stadtwerke Willich mit einer Testphase und installieren Smart Meter Gateways bei einer zuvor ausgewählten Kundengruppe. Ab 2025 soll es aus gesetzlichen Gründen dann losgehen: Die Stadtwerke

werden die intelligenten Messsysteme bei gut 1.000 kleinen bis mittleren Unternehmen sowie ausgewählten Haushalten ab einem Verbrauch von mehr als 6.000 Kilowattstunden jährlich einbauen.

Mehr zur Initiative und zu den Zielen der Stadtwerke Willich lesen Sie hier:



stadtwerke-willich.de/klimaschutz

Weg damit!

Geht es Ihnen auch so: In einer ordentlichen Umgebung fühlen Sie sich entspannter und können klarer denken? Studien zeigen, dass uns ein aufgeräumtes Zuhause weniger stresst, uns kreativer und produktiver macht. Die perfekte Zeit fürs Ausmisten: der nahende Frühling! Er hebt die Laune und verleiht uns die notwendige Energie.



Schenken macht glücklich

Dinge, von denen Sie sich trennen, können anderen gefallen. Wenn Sie nicht der Trödelmarkt-Typ sind, dann stellen Sie einfach eine Geschenke-Kiste in den Hauseingang. Oder starten im Freundeskreis eine Tausch- und Verschenke-Börse. Sie können Ihre Sachen auch an Wohlfahrtsverbände spenden, die sie für kleines Geld verkaufen.

In den sozialen Medien finden Sie zahlreiche Verschenke-Plattformen, unter anderem auch die Facebook-Gruppe **Willich verschenkt**. Da es eine geschlossene Gruppe ist, müssen Sie beitreten, bevor Sie aktiv werden können.

Übrigens: Wenn Sie Dinge abgeben, tun Sie auch sich selbst Gutes. Die Wissenschaft weiß: Menschen, die schenken, sind glücklicher.



www.facebook.com/groups/willichverschenkt/?ref=share

Rückwärts shoppen

Tipp 2

Ihnen ist klar, dass die Wohnung irgendwie zu voll ist – Sie wissen aber nicht so recht, was Sie endgültig weggeben wollen? Dann shoppen Sie doch mal rückwärts! Schnappen Sie sich eine große Kiste, gehen Sie durch die Wohnung, und packen Sie alles ein, was Sie nicht mehr benötigen. Brauche ich das wirklich? Wann habe ich es zuletzt benutzt? Macht es mich glücklich? Fragen, die Sie dabei unterstützen, sich von Überflüssigem zu befreien.

Ohne Ballast

Minimalismus – seit einigen Jahren eine Bewegung, die immer mehr Menschen fasziniert. Sich von vielen der 10.000 Gegenstände trennen, die jede und jeder in Deutschland durchschnittlich besitzt. Weniger konsumieren und mehr Zeit mit Familie und Freunden oder in der Natur verbringen. Vom zweistöckigen Einfamilienhaus in ein Tiny House ziehen.

Der Autor Christof Herrmann definiert Minimalismus so: ohne Ballast zu leben. Sein Blog ist voller Anregungen dafür, wie wir Wohnung und Leben entrümpeln und mit (viel) weniger Ballast auskommen können.

einfachbewusst.de

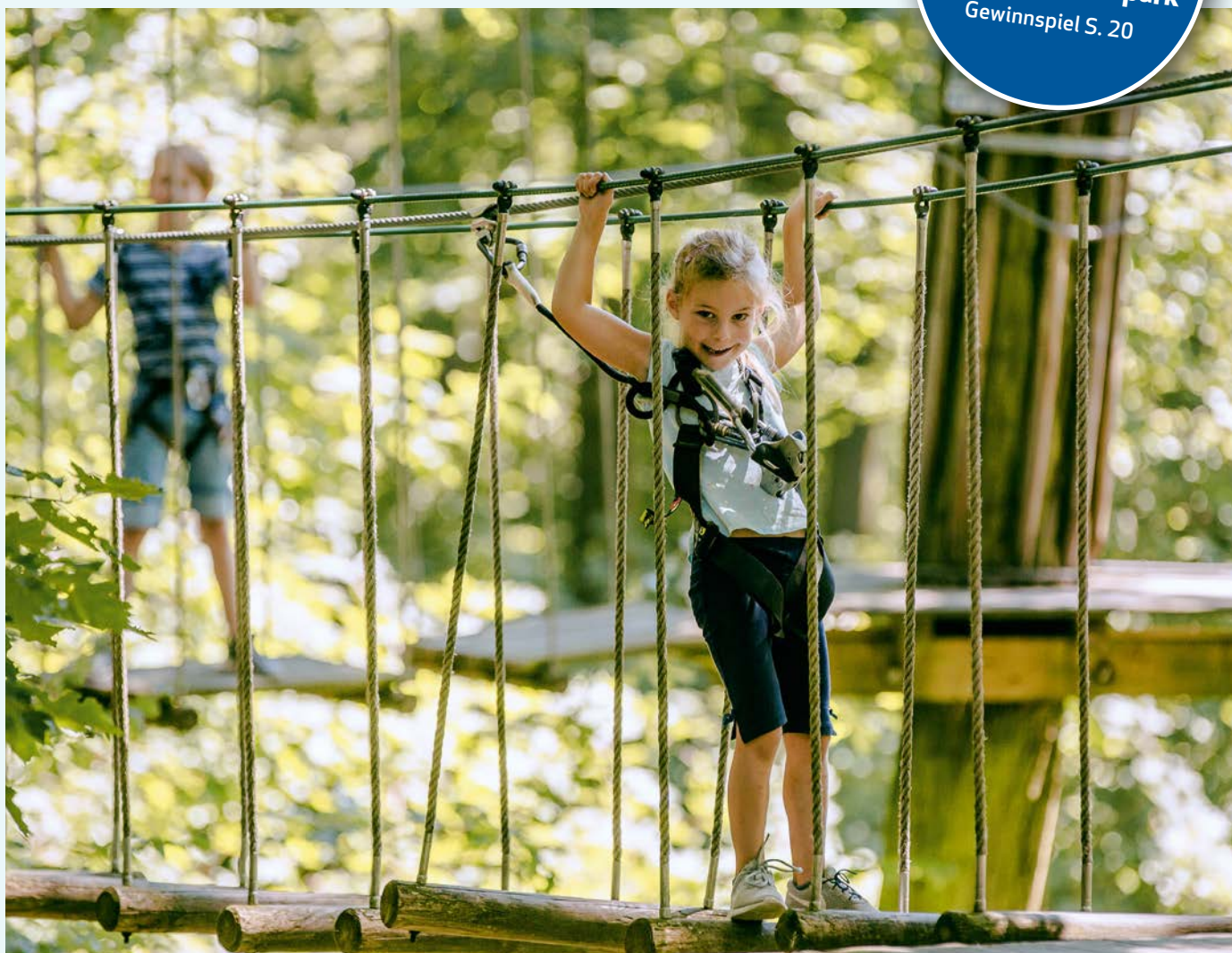
Tipp 3



Abenteuer im Blätterwald

In der Kindheit war das Klettern auf Bäumen ein tolles Abenteuer. Man fühlte sich größer als die anderen, hatte einen weiten Blick, konnte sich in den Ästen verstecken. Wer möchte, kann das auch heute noch mal erleben, und zwar mit der ganzen Familie: Im Kletterpark Wald-Abenteuer in Velbert können alle über sich hinauswachsen.

**Gewinnen
Sie Eintrittskarten
für den Kletterpark**
Gewinnspiel S. 20



Jede Baumakrobatin und jeder Baumakrobat ist mit einem durchlaufenden Sicherheitssystem permanent geschützt

Der Kletterpark bietet Parcours mit Seilbahnen, Kletterlabyrinth, Tarzan Sprung oder Banana Jump. Kinder ab mindestens vier Jahren und einer Körpergröße von 105 cm können in bis zu neun Metern Höhe klettern und den Wald erobern. Informieren Sie sich über den Kletterpark Wald-Abenteuer in Velbert-Langenberg.



[wald-abenteuer.de/park/
velbert-langenberg/](https://wald-abenteuer.de/park/velbert-langenberg/)

Leckerer hält die Abwehr fit

Die längste Zeit hat's gedauert, das ungemütliche Grau der Wintermonate. Die Tage werden schon ein bisschen länger, und was die ganze Familie jetzt gut gebrauchen kann, ist eine Extraportion an Vitaminen und Mineralstoffen.



*Vitamin C
Booster*

Die vier B

Probieren Sie es mal mit Smoothies, die den Großen ebenso schmecken wie den Kleinen. Echte Vitaminbomben in intensiven Farben. Mit wenigen Zutaten gelingen tolle Kreationen, und die Kinder können beim Schnippeln helfen.

Sie nehmen:

300 g Brombeeren (frisch oder tiefgekühlt)
150 g Birne
Eine halbe Banane
Ein paar Blättchen Basilikum

Alles einfach im Mixer pürieren. Die Banane bringt viel Süße mit, das Basilikum gibt die leicht würzige Note. In kleine Fläschchen gefüllt, passt der Smoothie in die Brotdose. Und in puncto Umwelt schlägt er den Quetschbeutel um Längen!

Weitere Rezepte finden Sie hier:

eatbetter.de/gesunde-smoothies-einfach-selber-machen



Gute-Laune-Riegel

Viele Riegel aus dem Supermarkt enthalten industriellen Zucker. Wer den vermeiden will, macht sich selbst ans Werk. Unser Snack punktet mit gesunden Fettsäuren, pflanzlichem Eiweiß, ist megaköstlich und im Handumdrehen fertig!

Sie nehmen:

275 g Datteln
100 g Nüsse nach Wahl
50 g Kakaobohnen mit Schale
30 bis 50 g gepuffter Amaranth oder Buchweizen
30 g Haferflocken
Ein, zwei Hände getrocknete Beeren
50 g Cashews
Kakao zum Bestäuben

Datteln 60 Minuten in Wasser einweichen, klein schneiden. Mit gehackten Nüssen, Kakaobohnen und etwas Wasser im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Sie soll gut formbar und nicht zu feucht sein. Amaranth oder Buchweizen, Haferflocken, Beeren und Cashews untermischen.

Die Masse zwischen zwei Bögen Backpapier mit dem Nudelholz zu einem Viereck in gewünschter Höhe (1 bis 1,5 cm) ausrollen. Mit Kakao bestäuben, sehr gut durchkühlen und anschließend in Riegel schneiden. Luftdicht verpacken – oder sofort essen.

*ungesättigte
Fettsäuren*



Kefir DIY

*Protein-
Quelle*



Eine gesunde Darmflora wird von fermentierten Lebensmitteln wie Kefir unterstützt. Ihn selber zu machen, spart Geld und vermeidet Abfall. Den knolligen Kefir-Pilz können Sie im Reformhaus, im Bioladen oder online bestellen. Einfach mit der gewünschten Menge an Milch – Kuh, Ziege oder Schaf – übergießen, so abdecken, dass noch Luft rankommt, und nach etwa 24 Stunden ist der Kefir genussbereit. Mehr unter: www.fermentationshelden.de



Mitmachen und gewinnen

1.+ 2. Preis

Je eine **Kräuterspirale** in Rost-Optik im Wert von **100 Euro** plus **50-Euro-Gutschein** für Biokräuter.



3. Preis

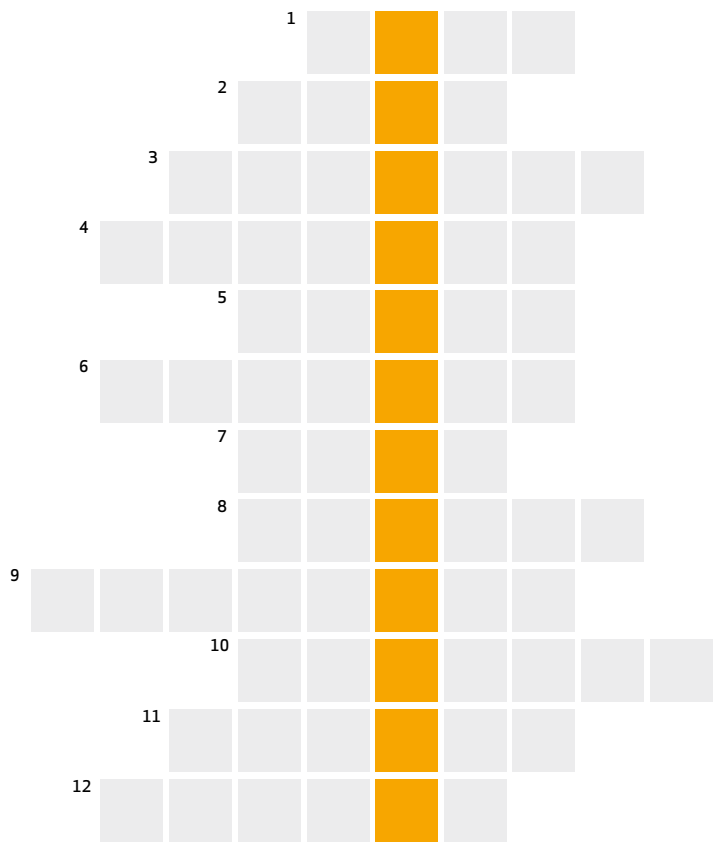
Je eine **Familien-Eintrittskarte** für den **Waldkletterpark** in Velbert-Langenberg im Wert von **123 Euro**.



Ihr Weg zum Gewinn

Tragen Sie die gesuchten Begriffe von 1 bis 12 ein. Die farbig hinterlegten Felder ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

1. Stromverteilsystem
2. Ziel, Zweck einer Sache
3. Betrieb, ein Unternehmen
4. wertfrei, weder positiv noch negativ
5. Schiffsteil (Tuch)
6. Service-Telefon, Auskunft
7. beständig, loyal
8. Widerstand, Gegenaktion
9. Sportart in der Natur
10. gering, niedrigst
11. wissenschaftliche Untersuchung
12. sehr süße Frucht



Teilen Sie uns Ihr Lösungswort und Ihre Kontaktdaten mit.

Per E-Mail: gewinnspiel@stadtwerke-willich.de

Per Post: Stadtwerke Willich GmbH,

Stichwort „Gewinnspiel 1/2024“,

Gießerallee 24, 47877 Willich

Oder online unter:



[stadtwerke-willich.de/
gewinn2024](https://stadtwerke-willich.de/gewinn2024)

Lösungswort:



Rechtliche Hinweise zu den Teilnahmebedingungen: Am Gewinnspiel können alle Kund:innen der Stadtwerke Willich GmbH ab 18 Jahren teilnehmen. Ausgenommen sind Mitarbeiter:innen der Stadtwerke Willich GmbH, aller Tochtergesellschaften und Vertriebspartner sowie ihre Angehörigen. Zum Ende des Aktionszeitraumes (26.02. bis 15.03.2024) werden unter den Teilnehmenden die genannten Gewinne verlost. Die Gewinner:innen werden auf dem Postweg, per E-Mail oder Telefon benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich. Die Teilnahmebedingungen zum Gewinnspiel 1/2024 sind auch unter stadtwerke-willich.de/teilnahmebedingungen-km-01-24/ einsehbar.

Einsendeschluss ist der 15. März 2024.

Service Center
Gießerallee 24
47877 Willich

Mo-Mi, Fr 8-12 & 13-17 Uhr
Donnerstags geschlossen

Service Kontakt
02154 4702-333
stadtwerke-willich.de/kontakt

Kontakt Energie Magazin
magazin@stadtwerke-willich.de

Störungs-/Notdienst
0800 8 101 102
(rund um die Uhr)

