

# Energie Magazin

## #meerbusch

Gewinnen  
Sie einen  
nachhaltigen  
Rucksack  
Gewinnspiel S. 20

Seite 6

**Gemeinschaft** verbindet  
und bewirkt viel

.....

Seite 8

Ein Garten für  
**einen Sommer**

.....

Seite 14

**Hilfe** im türkischen  
Erdbebengebiet

.....



„Gute Frage.  
Gute Gründe!“



## Liebe Leserin, lieber Leser!

Warum soll ich bei den Stadtwerken bleiben? Das fragte mich kürzlich eine Kundin im Gespräch.

Gute Frage. Als Stadtwerke sind wir ein vergleichsweise kleiner Anbieter, der aber auf Kundenorientierung setzt. Bei den Preisen punkten wir nicht mit billig, billiger, am billigsten. Unsere Tarife sind vielmehr so kalkuliert, dass wir nachhaltig wirtschaften und unsere Kundinnen und Kunden zuverlässig versorgen.

Was wirklich für uns spricht, geht darüber hinaus. Anders als bei großen Anbietern irgendwo in Deutschland sind unsere Kolleginnen und Kollegen aus der Region. Ihre Nachbarin zum Beispiel engagiert sich bei uns dafür, dass Sie Top-Trinkwasser bekommen. Ihr Sportskollege wartet zuverlässig Hunderte Kilometer Leitungsnetz. Der Mann Ihrer Freundin bringt passgenaue PV-Anlagen auf Meerbuscher Dächer.

Menschen aus der Region tun bei den Stadtwerken etwas für Menschen in der Region. Das schafft eine andere Art von Engagement und von Verbundenheit.

Diese Verbundenheit drückt sich auch darin aus, dass Teile des Geldes, das wir erwirtschaften, in kulturelle und soziale, in Umwelt- und Sport-Projekte fließen.

Und sie drückt sich darin aus, dass wir unsere Region zu einer immer besseren machen möchten. Gemeinsam mit der Kommune gestalten wir Daseinsvorsorge jetzt und morgen. Wir investieren Geld und Know-how in E-Mobilität, Mieterstrom-Modelle, Photovoltaik, Stromnetze, Wärmenetze, regenerative Energien.

Wer sich für uns als regionales Energieunternehmen entscheidet, fördert also unser Miteinander und unsere Zukunft.

Gute Frage. Gute Gründe!

Tafil Pufja  
Geschäftsführer

# Inhalt

- 4 **Neu und nützlich**
- 6 **Nachdenken**  
Gemeinschaft verbindet  
und bewirkt viel
- 8 **Raum für Morgen**  
Ein Garten für einen Sommer
- 11 **Clever leben**  
Tolle Ideen für alle
- 12 **Heimat**  
Welche Projekte wir in der  
Region unterstützen
- 14 **Mutmacher**  
Meyra Aztekin engagiert sich  
im türkischen Krisengebiet
- 17 **Erleben**  
Das zerbrechliche Paradies
- 18 **Genießen**  
Haferflocke – so simpel  
und so köstlich
- 20 **Gewinnspiel**



## Impressum

Stadtwerke Meerbusch GmbH, Kaarster Straße 135,  
40670 Meerbusch, **Redaktion** Anette Frisch, Iris Hobler,  
Andrea Steffen, **Design und Konzeption** april5 GmbH,  
Kirsten Bramlage, Katharina Reuvers, **Verantwortlich**  
Aneta Knebel, **Druck** Körner agentur GmbH,  
**Auflage** 24.500

Sie finden uns auf Facebook und Instagram:  
[facebook.com/stadtwerke.meerbusch/](https://facebook.com/stadtwerke.meerbusch/) oder  
[instagram.com/stadtwerke\\_meerbusch/](https://instagram.com/stadtwerke_meerbusch/)





# Das bewegt uns und die Region



## Unser Beitrag zum Klimaschutz

Gemeinsam sind wir stärker und ideenreicher: Das ist einer der Grundgedanken der Stadtwerke-Initiative Klimaschutz. Wir haben diese bundesweite Initiative zusammen mit vielen anderen kommunalen Energieversorgern gegründet. Unser anspruchsvolles Ziel: Treibhausgas-Neutralität zu erreichen. Wie das gehen kann und wie wir unsere Kundinnen und Kunden konkret dabei unterstützen wollen, so klimaneutral wie möglich mit Energie umzugehen, können Sie hier lesen:



[stadtwerke-meerbusch.de/deine-stm/klimaschutz/](https://stadtwerke-meerbusch.de/deine-stm/klimaschutz/)

---

## Sonnenenergie fürs Archiv

Bei Neubauten setzt Meerbusch immer stärker auf eine regenerative Energieversorgung. So kommt der Strom für das Stadtarchiv in Osterath-Bovert, das im März 2023 eröffnet wurde, von einer Solaranlage auf dem Dach. Verantwortlich für die Installation der 76 Paneele waren die Stadtwerke Meerbusch, die die städtische Ausschreibung gewonnen hatten. Die Anlage produziert jährlich rund 38.500 Kilowattstunden Strom.



[stadtwerke-meerbusch.de/energiedach/](https://stadtwerke-meerbusch.de/energiedach/)



Auf immer mehr kommunalen Gebäuden werden Photovoltaik-anlagen installiert

## Wir fördern Talente

Auch im Energiesektor werden Fachkräfte gesucht. Es freut uns sehr, dass wir für das kommende Ausbildungsjahr junge Talente für uns gewinnen konnten. Wer sich für eine Karriere bei den Stadtwerken interessiert: Stellenangebote, Ausbildungsberufe oder Jobs für Studierende veröffentlichen wir regelmäßig auf unserer Website.



[stadtwerke-meerbusch.de/karriere](https://stadtwerke-meerbusch.de/karriere)

Freuen sich auf den Start bei den Stadtwerken:  
Elias Szurgot, Jaimie Neun, Kasimir Brand und Dustin  
Vierschgens (v. l.). Nicht im Bild: Mert Veli Evgötüren.



Jetzt schon  
für 2024  
bewerben!

# 6,9 Mio. Euro

investieren die Stadtwerke 2023

in ein **stabiles Netz** und stellen damit eine **zuverlässige Versorgung**  
mit Strom, Gas, Wasser und Fernwärme sicher.

## Digitaler Begleiter für ältere Menschen

Mit der App „Gut versorgt in Meerbusch“ können sich Seniorinnen und Senioren über Gesundheit, Ernährung oder Aktivitäten im Alter informieren. Dazu gehören Tipps rund um den Alltag in der Stadt sowie Kontakte zu wichtigen Beratungsstellen. Auch die Stadtwerke Meerbusch sind mit allen wichtigen Infos in der App vertreten.

Der digitale Wegweiser lässt sich  
kostenlos im App- sowie im  
Google-Store herunterladen.



Gut versorgt in ...



# Gemeinschaft verbindet **und** bewirkt **viel**

Eine Frau legt an einer Hauptverkehrsstraße um einen Lindenbaum ein Beet an. Niemand hat sie damit beauftragt, sie macht es aus freien Stücken. Die Frau besorgt frische Erde, pflanzt Blumen und versorgt sie mit Wasser. Nicht nur, dass sie mit ihrem Engagement den Menschen, die an der Farbenpracht vorbeigehen, im wahrsten Sinne des Wortes schöne Augenblicke schenkt – viele Bewohnerinnen und Bewohner tun es ihr gleich. Nach und nach entstehen an der Straße weitere farbenfrohe Beete.

Und schon fühlt sich das Leben in der Straße, in der Gemeinde gleich menschlicher, wohltuender und irgendwie reicher an. Dominoeffekt nennt man das, was sich da in der Kommune ereignet hat. Oder neudeutsch: Graswurzelbewegung. Aus einer kleinen Sache entsteht Größeres.

Das Wort Gemeinde kommt aus dem Altdutschen, und es trägt die Bedeutung des Gemeinschaftlichen in sich. Früher war das sichere und versorgte Leben in einem Dorf immer eine Aufgabe aller mit- und füreinander. Das Leben in der Gemeinde ist heute vielleicht zerklüfteter: Der Wunsch nach Gemeinschaft ist geblieben, weil Menschen die Kommune als Mittelpunkt ihres Lebens gewählt haben.

Und wer möchte den Mittelpunkt seines Lebens nicht besonders schön, freundlich und eben auch lebenswert gestalten?

Das kann jede und jeder auf unterschiedliche Weise tun. Indem man Blumen pflanzt, graue Stromkästen bemalt, für die ältere Nachbarin einkauft oder: vom Smartphone aufschaut und dem Menschen, dem man begegnet, „Hallo“ sagt.

Durch kleine Gesten und ohne viel Tamtam kann viel entstehen.



## **Auch Sie möchten die Gemeinschaft stärken?**

Einige Anregungen finden Sie auf Seite 11 in diesem Heft.







# Ein Garten für einen Sommer



**Christian Michels aus Meerbusch und seine Kinder Laura und Luis haben beim Gewinnspiel der Stadtwerke einen Mini-Acker gewonnen. Die drei haben viel Freude am neuen Garten.**

Das war eine Überraschung! Eigentlich ging es Laura nur darum, beim Preisausschreiben der Stadtwerke mitzumachen. Was sie gewinnen würde, das war der 14-Jährigen ziemlich egal. Am Aktionsstand der Stadtwerke im Mai in Osterath wurden Insektenhotels verlost, Hochbeete oder eben ein Mietgarten für sechs Monate im Wert von 249 Euro.

Und genau den gewann sie. „Ich freue mich sehr darüber“, sagt Laura. Ihr Großvater hatte einen großen Garten, in dem Kartoffeln, Tomaten und Salat wuchsen.

Sie kennt sich also recht gut aus mit Gemüse, dem sie beim Wachsen zusehen kann.

## **Ackern am Rhein**

Der Mietgarten der drei Michels befindet sich in Meerbusch-Büderich, unmittelbar am Rhein gleich hinterm Deich gelegen. Laura, Luis und Christian müssen zunächst gar nicht viel tun, um erstes Gemüse zu ernten. Denn ihr Garten ist bereits zur Hälfte bepflanzt. Mit Kartoffeln, Zucchini, Kürbis und Spinat.





Christian Michels gärtner naturnah und verzichtet auf chemische Keulen

Vorbereitet hat den Mini-Acker ein biozertifizierter Bauer aus der Region. Für die restliche Fläche ihres rund 40 Quadratmeter großen Gartens können die drei selbst entscheiden, was sie dort pflanzen wollen. Laura möchte gern ein paar Blumen säen und freut sich auf die schon vorgepflanzten Kartoffeln, und Christian Michels hat noch ein Tütchen Spinat für den Herbst gekauft.

### „Das Wasser wird aus einem Brunnen gepumpt, das macht Luis sehr viel Spaß.“

„Obwohl mein Schwiegervater einen großen Gemüsegarten hatte, sind wir drei doch Garten-Neulinge“, sagt Christian Michels. Seit Anfang Juni kümmern sie sich darum, dass in ihrem Mietgarten alles so gedeiht, wie sie es sich wünschen. Und wenn sie mal

nicht weiterwissen, helfen entweder die anderen Hobbygärtner:innen oder die Fachleute von den Ackerhelden. Das Unternehmen ist für das Organisatorische der Mietgärten verantwortlich. Auch Werkzeug, Gießkannen und Wasser stellen die Ackerhelden bereit. „Das Wasser wird aus einem Brunnen gepumpt, das macht Luis sehr viel Spaß“, sagt Christian Michels.

### Zarter Umgang mit Käfern

Biogemüse zu pflanzen und wachsen zu lassen bedeutet auch, auf chemische Keulen zu verzichten. Deshalb sammelt Christian Michels die Kartoffelkäfer regelmäßig ein. Dass die Arbeit in und mit der Natur aufwendig ist – auch das haben Christian Michels und seine Frau ihren Kindern früh vermittelt. Beispielsweise durch Urlaube auf bewirtschafteten Bauernhöfen.





Das Wasser für die Pflanzen kommt aus einem Brunnen, der sich auf dem Grundstück befindet

„Dort haben sie nicht nur die Nähe zur Natur und zu den Tieren genossen, sondern auch erlebt, wie viel Arbeit ein Bauernhof macht“, sagt Christian Michels.

Der 49-Jährige arbeitet als IT-Experte in Düsseldorf. Sommer wie Winter radelt er von Meerbusch-Strümp in die Landeshauptstadt. „Das macht den Kopf frei“, sagt er. Jetzt, im Spätsommer, führt die Fahrt ihn am Mietgarten vorbei. Das ist praktisch,

denn er hält oft an und schaut nach dem Rechten. Bis Ende Oktober haben Laura, Luis und Christian Michels ihren Mietgarten. Wenn sie wollen, können die Meerbuscher die Miete in der nächsten Saison fortsetzen. Wollen sie? „An einen Garten muss man sich gewöhnen“, sagt Christian Michels. „Wenn wir drei das eine Saison schaffen und es uns gefällt, warum nicht?“

.....  
**Sie möchten sich für das nächste Jahr einen Gemüsegarten sichern?  
Dann schauen Sie einfach bei den Ackerhelden vorbei: [ackerhelden.de](http://ackerhelden.de)**  
.....



# Tolle Ideen für alle

Es gibt viele Möglichkeiten, das Leben in einer Kommune aktiv zu gestalten. Wir stellen Ihnen drei Projekte in Meerbusch vor.

## Literatur to go

*Findig!*

Oft nur einmal gelesen, fristen viele Romane und Sachbücher ihr Dasein im Regal. Warum sie nicht weitergeben? Das geht in Meerbusch ganz einfach mit den öffentlichen Bücherschränken, die die ortsansässigen Bürgervereine initiiert haben. Wichtig: Die Bücher sollten gut erhalten sein.

**Standorte: Ilverich, Dorfplatz; Nierst, Dorfplatz; Langst-Kierst, Langster Straße 60**



*Clever!*

## Wegwerfen? Denkste!

Der Wasserkocher ist kaputt. Also wegschmeißen? Es geht auch anders. Im Repair Café helfen ehrenamtliche Fachleute dabei, zum Beispiel Elektrogeräte wieder instand zu setzen. Werk Tisch und Werkzeug sind vorhanden, Kontakte zu Nachbarn inklusive. In Meerbusch bietet die Ortsgruppe BUND dreimal im Jahr ein Repair Café an.

Genauere Termine unter: [bund-kreis-neuss.de/meerbusch/repair-cafe/](https://bund-kreis-neuss.de/meerbusch/repair-cafe/)

*Cool!*

## Bürgerwäldchen in Meerbusch

Seit 1998 können Meerbuscher Bürgerinnen und Bürger Bäume spenden – die Stadt pflanzt sie dann auf Freiflächen. In 25 Jahren sind aus der jährlichen Pflanzaktion fünf Bürgerwäldchen entstanden, die hoffentlich in fünfzig Jahren zu großen, schattenspendenden Bürgerwäldern herangewachsen sind. Mehr Infos finden Sie online.



[meerbusch.de/wir-in-meerbusch/umwelt-und-klimaschutz/](https://meerbusch.de/wir-in-meerbusch/umwelt-und-klimaschutz/)



# Wir machen Meerbusch lebenswerter

Wer Energie von den Stadtwerken bezieht, weiß: Mit einem Teil der Einnahmen unterstützen wir Projekte aus Kultur, Sport und Umwelt vor Ort.



Macht die Stadt bunter: Frank Tabel von *ichbinartig* vor seinem Werk an der Dorfstraße in Büberich

.....  
Sie finden, dass ein Stromkasten vor Ihrer Haustür Farbe braucht? Dann schicken Sie eine Mail an: [marketing@stm-stw.de](mailto:marketing@stm-stw.de)  
.....

## Grasgrün gegen Alltagsgrau

Lasst uns die Stadt bunter machen! Das hat sich die Organisatorin Isabelle Hoffmann von Straßenfarbe-Meerbusch vorgenommen: Künstlerinnen und Künstler verwandeln unscheinbare Strom- und Verteilerkästen in kleine Kunstwerke. Seit verganginem Jahr stellen die Stadtwerke die Kästen zur Verfügung und unterstützen die Organisation finanziell.

Von der farbenfrohen Initiative ließ sich auch der Bürgerverein Bösinghoven inspirieren. Er hat das Straßenfarbe-Team eingeladen, sechs weiße Verteilerkästen im Stadtteil unter dem Motto „Freunde der Nachbarschaft“ zu gestalten. Innerhalb einer Juli-Woche wurde die Aktion mit den ersten vier Kästen begonnen; die anderen beiden Kästen sowie sechs der deutlich größeren Trafo-Stationen werden folgen.



Graffiti-Künstlerin Metraeder hat unseren Stromkasten an der Weidenstraße in Bösinghoven tierisch verzaubert



## Eine Arche für Tiere und für Menschen

Esel und Ponys, Schafe und Ziegen, Schweine und Meerschweinchen, Kaninchen, Hühner, Enten, Gänse, Ziervögel – rund 150 Tiere sind in der Meerbuscher Arche Noah zuhause. Und jedes hat einen eigenen Namen! Trüffel, Agate, Duplo, Sissi, Keks: Der Einfallsreichtum in puncto Tiernamen ist schier grenzenlos.

Seit 1991 ist die Arche Noah anerkannter freier Träger eines sehr besonderen Projektes: einer Kombination von Tierpark und Jugendfarm. Der Park ist offen für alle; jährlich besuchen ihn rund 36.000 Menschen. Auf der Jugendfarm lernen Kinder und Jugendliche, die verschiedenen Tiere artgerecht zu halten und zu versorgen.

Liubou Bureika ist Mitarbeiterin der Stadtwerke, ihre Tochter Mascha geht seit fast zwei Jahren regelmäßig zur Jugendfarm: „Sie hilft beim Ausmisten der Ställe, füttert Ponys, Esel und Kaninchen.“



Auch das gehört dazu: Mascha verteilt großzügig Streicheleinheiten

Es ist toll, dass die Kinder hier lernen, Verantwortung für die Tiere und die Natur zu übernehmen.“

Sie können sich vorstellen, den Verein zu unterstützen? Das ist in Form von Patenschaften oder ehrenamtlicher Arbeit möglich. Mehr Infos unter: [archenoah-meerbusch.de](http://archenoah-meerbusch.de)

## Sport plus frische Luft

Sechs Bewegungsparks sind in den vergangenen drei Jahren im Meerbuscher Stadtgebiet entstanden, und demnächst soll ein weiterer in Strümp hinzukommen. Auf diesen Arealen finden Sportbegeisterte abwechslungsreiche Geräte wie Balancierbalken, Hinderniswand, Multifunktionstrainer oder Calisthenics-Anlagen.

Den Bewegungspark in Ossum-Bösinghoven haben die Stadtwerke Meerbusch gesponsert. Geschäftsführer Tafıl Pufja sagt: „Uns hat das Konzept der Parks überzeugt, an der frischen Luft Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Und das alles umsonst. Klasse!“ Im Bewegungspark Am Eisenbrand wird Ende des Jahres eine frei zugängliche Sportbox mit Bällen, Fitnesszubehör und Gymnastikmatten stehen.



Die Bewegungsparks sind mit Fitnessanlagen ausgestattet. Sportbegeisterte können dort zu jeder Zeit kostenfrei trainieren

# „Oft war ich einfach nur sprachlos“

Als unsere Kollegin Meyra Aztekin am 6. Februar auf Facebook vom Erdbeben in der Türkei und Syrien liest, ahnt sie nichts von dem Ausmaß der Katastrophe. Drei Tage später macht sie sich mit der Hilfsorganisation Umudum Ol auf ins Krisengebiet. Welche Erfahrungen hat Meyra gemacht? Wir haben mit unserer Kollegin darüber gesprochen.

## **Meyra, was hast du auf dem Flug in die Türkei gedacht und gefühlt?**

Das war sehr gemischt. Da war viel Traurigkeit, und gleichzeitig war ich glücklich, dass ich helfen kann. Ich hatte Angst vor dem, was ich sehen werde. Ich habe mich gefragt, ob ich unbeschadet bleiben werde, körperlich wie seelisch.



Meyra Aztekin, Mitarbeiterin der Stadtwerke Meerbusch

## **Wie verlief der erste Tag?**

Nach der Landung in Gaziantep sind wir ins Hotel gefahren und haben erst mal alle Hilfsgüter sortiert. Wir konnten auf dem Flug pro Person 40 Kilogramm ohne Aufpreis mitnehmen. Das war bei insgesamt 14 Personen ein Riesenberg an Jacken, Schals, Socken, Mützen und Handschuhen. Wir hatten Kindernahrung dabei und natürlich Spielzeug: Seifenblasen, Stifte und Papier zum Malen. Das alles haben wir in Tüten verpackt.

## **Gaziantep war vom Erdbeben nicht so stark betroffen, richtig?**

Ja, das stimmt. Trotzdem hatte ich ein leicht mulmiges Gefühl. Da waren Bilder aus den Medien von den vielen, vielen eingestürzten Gebäuden in meinem Kopf. Und die Frage: Was, wenn es jetzt wieder bebt?

## **Ihr seid dann am nächsten Tag nach Norden gefahren?**

Ja, nach Hatay. Das war ein Schock für mich. Du stehst auf einer Straße und schaust geradeaus ins Leere. Du weißt, da waren zehn Hochhäuser. Jetzt ist nur noch Schutt auf dem Boden. Und so ist das überall in dieser Stadt. Und in vielen anderen Städten. Ich dachte: In den Wohnungen war morgens noch Leben, so wie bei uns zuhause. Aufstehen, frühstücken, miteinander reden, lachen. Und dann endet alles.

## **Wie waren eure Begegnungen mit den Menschen dort?**

Das war so unglaublich. Wir haben in Zeltunterkünften und in kleinen Dörfern auf dem Land die Spenden verteilt, und immer wieder haben die Leute gesagt, dass sie vor





Im zerstörten Kahramanmaraş helfen Ehrenamtliche der Hilfsorganisation Umudum Ol. Übersetzt heißt das „Sei meine Hoffnung“



allem Gespräche brauchen. Dass es ihnen hilft, wenn wir sie in den Arm nehmen. Ich habe noch nie in meinem Leben so viele starke Menschen getroffen.

### Wie meinst du das?

Da waren Menschen, die hatten ihr Haus verloren, fast die ganze Familie war gestorben. Und doch waren sie total dankbar, dass wir aus Deutschland gekommen sind. Sie haben uns Tee angeboten, wollten also ihr weniges Trinkwasser mit uns teilen. Ich habe einem Mann gesprochen, der hatte alles verloren. Zwei Söhne, sein Haus. Ein Sohn lag schwer verletzt im Krankenhaus. Er sagte mir: Ich möchte nichts, kein neues Haus, nichts Materielles, nur dass mein Sohn wieder gesund wird.

### Wie bist du mit so viel Leid umgegangen?

Oft war ich einfach nur sprachlos. Ich habe die Menschen umarmt und so zu trösten versucht. Was sollte ich sagen? Ich kann ja niemanden wieder lebendig machen. Für mich war es wichtig, dass meine Mama

dabei war und meine Freundin Eda. Wir haben uns gegenseitig zugehört und gestärkt.

### Du hast gesagt, dass ihr viel Spielzeug verteilt habt ...

Ja, es war uns sehr wichtig, den Kindern eine kleine Freude zu bereiten. Ich habe oft mit Kindern



Meyra Aztekin (re.) verschenkt Spielzeug an die Kleinsten

gemalt oder Seifenblasen gepustet. Das war das Beste, was ich tun konnte. Spielen hat das Leiden gelindert, jedenfalls für den Moment.

### Hast du heute, acht Monate später, noch Kontakt zu Menschen, die du dort kennengelernt hast?

Ich tausche mich immer noch mit Kader aus. Sie ist 18 Jahre alt und lebt nach wie vor in einer Zeltunterkunft. Die Katastrophe ist zwar nicht mehr in den Medien, aber die Menschen leben nach wie vor in einer zertrümmerten Gegend. Es ist wichtig, dass wir das nicht vergessen.

### Was ist geblieben von dieser einen Woche?

So vieles, dass ich gar nicht alles aufzählen kann. Vor allem ist mir bewusst geworden, in welchem Luxus wir hier in Deutschland leben. Wir haben so viel – und regen uns so oft über Kleinigkeiten auf. Machen wir uns klarer, dass wir zu den reichsten Menschen der Welt gehören, ohne dass es unser Verdienst ist. Für mich steht fest, dass ich weiter ehrenamtlich helfen will. In anderen Ländern für Menschen da sein, die so viel weniger haben.

### Zuhause in zwei Ländern

Die Eltern von Meyra Aztekin stammen aus der türkischen Region Izmir, sie selbst ist 1997 in Deutschland geboren. Sie sagt, dass sie zwei Heimatländer habe: Deutschland und die Türkei. Jedes Jahr im Sommer ist sie einige Wochen in Izmir, besucht Verwandte und Freunde.

Seit acht Jahren arbeitet Meyra Aztekin bei den Stadtwerken Meerbusch und unterstützt dort das Marketing-Team. Mit ihrer Freundin Eda reiste sie sechs Tage lang ins Krisengebiet, um zu helfen.





# Das zerbrechliche Paradies

Nur noch bis 23. November ist sie zu sehen: unsere Erde in all ihren Facetten. Die Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“ im Gasometer Oberhausen zeigt mehr als 100 großformatige Fotografien und Videos, auf denen Tiere, Pflanzen und Landschaften der ganzen Welt zu sehen sind.

Besonderes Highlight der Ausstellung: eine Weltkugel mit 20 Metern Durchmesser, die von der Decke des 100 Meter hohen Innenraums des Gasometers hängt und auf die Satellitenbilder projiziert werden.

**Gewinnen  
Sie Eintrittskarten  
für das Gasometer**  
Gewinnspiel S. 20



Unsere Kollegin Andrea Steffen hat sich die bildgewaltige Reise durch die bewegte Klimageschichte unserer Erde angesehen: „Ich kann die Ausstellung nur jedem ans Herz legen. Wer sie besucht, sieht unseren Planeten nicht nur mit anderen Augen. Er wird ihn noch mehr lieben.“

**Weitere Informationen  
zur Ausstellung finden Sie  
unter: [gasometer.de](http://gasometer.de)**



# Super Flocke

## **100 Gramm Haferflocken enthalten**

*3,5 Gramm Eiweiß*

*370 Kilokalorien*

*10 Gramm Ballaststoffe*

*7 Gramm Fett*

*59 Gramm Kohlenhydrate*

*130-Milligramm Magnesium*

*5,8 Milligramm Eisen*

Sie sieht ziemlich unspektakulär aus – und doch hat sie es in sich, die Haferflocke. Sie liefert wertvolle Nährstoffe wie Eisen, Magnesium, Zink, Vitamin B1, B6 und B9 und ist randvoll mit Proteinen und Ballaststoffen. Bedeutet, dass sie gut ist für Haut, Haare und Nägel, Nervensystem, Stoffwechsel, Knochen, Muskeln. Damit nicht genug: Die Haferflocke beruhigt den empfindlichen Magen, senkt den Cholesterin-Spiegel, liefert viel Energie und macht lange satt.

Ein echtes Multitalent. Sie ist nicht nur unerschämmt gesund, sondern auch supervielfältig zuzubereiten, erschwinglich und hat eine gute CO<sub>2</sub>-Bilanz! Weil Hafer gegen die meisten Schädlinge und Krankheiten unempfindlich ist, braucht man selbst für den herkömmlichen Anbau kaum Chemie.







## So simpel

Morgenmuffel können bereits abends das perfekte Haferflocken-Frühstück zubereiten. Einfach 50 Gramm Haferflocken und einen Teelöffel Leinsamen mit einer Handvoll Lieblingsfrucht (Birne, Banane, Apfel, Johannisbeere, Erdbeere ...) und rund 100 Milliliter Flüssigkeit (Milch oder Fruchtsaft) mischen. In ein Schraubglas füllen, ab in den Kühlschrank damit – und morgens einfach nur löffeln und genießen. Viele Rezepte für sogenannte Overnight Oats finden Sie unter: [overnight-oats.de](http://overnight-oats.de)

## So günstig

Der Haferdrink ist nicht nur eine prima Alternative zur Kuhmilch, er kann auch im Handumdrehen selbst gemacht werden. Was Geld und Verpackung spart.

### Sie nehmen:

80–100 g	Haferflocken
1 Liter	Wasser
1 EL	Biorapsöl
1/4 TL	Jodsalz

Nach Geschmack: drei, vier Datteln, etwas Vanille

Die Haferflocken für drei Stunden in etwas Wasser einweichen. Mit den übrigen Zutaten im Mixer 40 bis 60 Sekunden auf höchster Stufe sehr fein pürieren. Durch ein Leinentuch oder einen Nussmilchbeutel abseien und in eine saubere Flasche füllen. Hält im Kühlschrank bis zu vier Tagen.

## So köstlich

Schon mal Granola genascht? Es ist knusprig, ob pur oder mit Joghurt, und in wenigen Minuten backofenfertig.

### Sie nehmen:

300 g	Haferflocken
150 g	Nüsse ( <i>Cashews, Mandeln, Walnüsse – was die Vorräte hergeben</i> )
50–80 g	Saaten ( <i>Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne ...</i> )
80 ml	Agavendicksaft ( <i>alternativ Dattel- oder Ahornsirup</i> )
80–100 g	Kokosöl
Eine Prise Salz, Kardamom, Zimt	

Dicksaft und Kokosöl auf niedriger Temperatur schmelzen; mit allen anderen Zutaten gut vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze 20 Minuten backen. Ofen ausschalten und 10 bis 15 Minuten trocknen lassen. Im sauberen, dicht verschlossenen Schraubglas hält das Granola mindestens zwei Monate.



# Mitmachen und gewinnen



## 1.+ 2. Preis

Je ein nachhaltig produzierter **Rucksack Hajo Medium Backpack**, Farbe frei wählbar im Wert von **110 Euro**

## 3.-5. Preis

Je eine **Familien-Eintrittskarte** ins Gasometer für „**Das zerbrechliche Paradies**“ im Wert von **29 Euro**



### Ihr Weg zum Gewinn

Tragen Sie die gesuchten Begriffe von 1 bis 11 ein. Die farbig hinterlegten Felder ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

1. Beweglich, nicht ortsgebunden
2. Unterstützung, Beistand in Not
3. Lebensart, Gestaltung der Gemeinschaft
4. Anbaufläche für Gemüse
5. Geschützt, gefahrlos
6. Persönliche Verbindung, in ... stehen
7. Bühnenschauspiel
8. in Reichweite, nicht fern
9. Kleiner ländlicher Ort
10. Noch nicht essbar, im Wachstum
11. Landwirtschaftlicher Ertrag

Teilen Sie uns Ihr Lösungswort und Ihre Kontaktdaten mit.

Per E-Mail: [gewinnspiel@stadtwerke-meerbusch.de](mailto:gewinnspiel@stadtwerke-meerbusch.de)

Per Post: Stadtwerke Meerbusch GmbH,

Stichwort „Gewinnspiel 1/2023“,

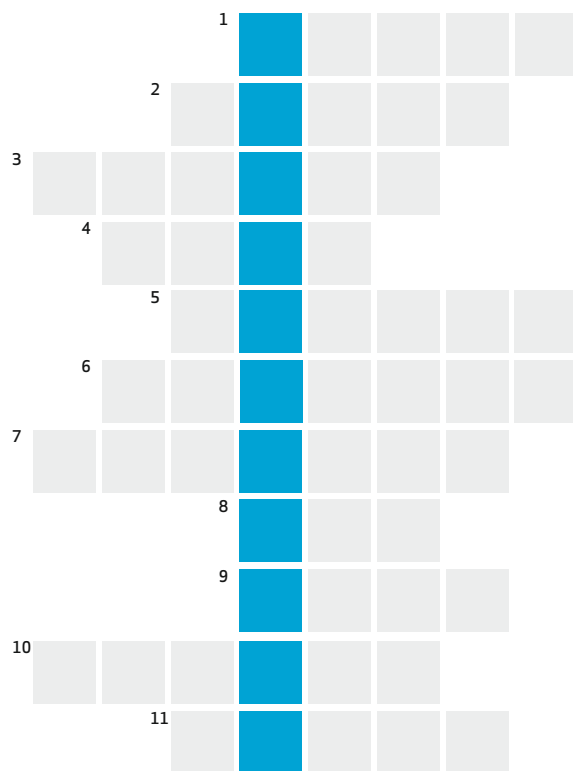
Am Pfarrgarten 1, 40667 Meerbusch

Oder online unter:



[stadtwerke-meerbusch.de/gewinnsommer23](http://stadtwerke-meerbusch.de/gewinnsommer23)

Einsendeschluss ist der 15. September 2023.



### Lösungswort:



Rechtliche Hinweise zu den Teilnahmebedingungen: Am Gewinnspiel können alle Kund:innen der Stadtwerke Meerbusch GmbH ab 18 Jahren teilnehmen. Ausgenommen sind Mitarbeiter:innen der Stadtwerke Meerbusch GmbH, aller Tochtergesellschaften und Vertriebspartner sowie ihre Angehörigen. Zum Ende des Aktionszeitraumes (28.8. bis 15.9.2023) 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 1/2023 sind auch unter [stadtwerke-meerbusch.de/teilnahmebedingungen-km-01-23/](http://stadtwerke-meerbusch.de/teilnahmebedingungen-km-01-23/) einsehbar.

**Service Center**  
Am Pfarrgarten 1  
40667 Meerbusch

Mo - Fr 8 - 12  
und 13 - 17 Uhr

**Service Kontakt**  
02159 9137-333  
[kundenservice@stm-stw.de](mailto:kundenservice@stm-stw.de)

**Kontakt Energie Magazin**  
[magazin@stadtwerke-meerbusch.de](mailto:magazin@stadtwerke-meerbusch.de)

**Störungs-/Notdienst**  
0800 8101 102  
(rund um die Uhr)

