

Energie Magazin

#meerbusch

Die eigene
PV-Anlage:
null Steuern,
null Zinsen

Seite 2

Energiewende – **beginnt
auf dem eigenen Dach**

.....

Seite 6

Sonne – **zahlt
sich aus**

.....

Seite 11

Aktiv – **gegen PFAS
im Wasser**

.....

Energiewende beginnt auf dem eigenen Dach



Liebe Leserin, lieber Leser,

wussten Sie, dass Strom aus Photovoltaik-Anlagen im vergangenen Jahr an sonnigen Tagen zeitweise bis zu 90 Prozent des Strombedarfs hierzulande geliefert hat? Damit lieferte PV 2024 knapp 14 Prozent unseres Bruttostromverbrauchs. Alle erneuerbaren Energien – zusätzlich zur Sonne sind das Windkraft an Land und zu Wasser, Biomasse und Wasserkraft – kommen auf 53 Prozent*.

Das zeigt: Die Energiewende schreitet unaufhörlich voran. Und das muss sie auch, wie das aktuelle Gutachten des Internationalen Gerichtshofs (IGH) deutlich macht. Es ist die juristische Bestätigung dafür, dass alle dazu verpflichtet sind, den Klimawandel zu bekämpfen. Länder, die weiterhin auf die Förderung und Verbrennung von Kohle, Öl und Gas setzen und damit die Erderwärmung vorantreiben, müssen künftig mit deutlich mehr Klagen rechnen.

Von der Welt zurück in unsere Region. Weil sich die oben genannten Zahlen aus unzähligen kleinen Beiträgen zusammensetzen, möchten wir die Bürgerinnen und Bürger in Meerbusch ermutigen, gerade jetzt über eine PV-Anlage auf dem Dach des eigenen Hauses nachzudenken. So tragen Sie ganz konkret zur Energiewende bei. Und Sie haben zahl-

reiche weitere Vorteile, wie Sie auf den Seiten 6 und 7 lesen können.

Außerdem können Sie sich in diesem Heft über den Stand der Dinge beim Bau unserer Aktivkohle-Filtrationsanlage informieren (Seite 11). Sie entsteht in Willich-Anrath und versorgt unter anderem Haushalte in Osterath. Ab 2026 wird sie dafür sorgen, dass wir die von der novellierten Trinkwasserverordnung vorgegebenen Grenzwerte einhalten.

Angesichts der globalen Verbreitung und der Unberechenbarkeit sogenannter Ewigkeitschemikalien gehören wir damit zu den Wasserversorgern, die frühzeitig eine sichere technologische Lösung für ihre Kundinnen und Kunden realisieren. Unser Versprechen gilt: Sie können Ihr Leitungswasser dauerhaft unbedenklich genießen.

Ihr

Tafil Pufja
Geschäftsführer

Inhalt

- 2 Editorial
- 4 News
- 6 Interview
Jetzt für PV entscheiden
- 8 Service
Neue Regelung bei Umzügen
- 9 Ratgeber
Checkliste Stromausfall
- 10 Energiespartipps
Heißes oder kaltes Wasser?
- 11 Wasser
Aktivkohle für sauberes Wasser
- 12 Besser leben
Kleine Pause – große Wirkung
- 14 Ratgeber
Smarte Beleuchtung
- 15 Leben & Genießen
Pilzgenuss im Herbst
- 16 Gewinnspiel

Impressum

Stadtwerke Meerbusch GmbH, Kaarster Straße 135,
40670 Meerbusch **Redaktion** Iris Hobler Kommunika-
tion, Andrea Steffen **Design und Druck** trurnit GmbH
Verantwortlich Aneta Knebel **Auflage** 24.600.

Sie finden uns auf Facebook und Instagram:

facebook.com/stadtwerke.meerbusch/
instagram.com/stadtwerke_meerbusch/

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.





**Druckprodukt
CO₂ kompensiert**

klima-druck.de
ID-Nr. 25200703

Mehr Informationen zur Berechnungsmethodik, zur
Kompensation und dem gewählten Goldstandard-
Klimaschutzprojekt finden Sie unter klima-druck.de/ID.

VDM⁺



MIX

**Papier | Fördert
gute Waldnutzung**

FSC® C019154

www.fsc.org



Nick und Tom mit unseren Ausbilderinnen Michelle Grütters und Simone Wilms (v.l.)

Willkommen im Team

Seit August verstärken Nick Reiffenschneider (19) und Tom Heimanns (23), Auszubildende zum Kaufmann für Büro-management, unser Team. Beide starten motiviert in ihre berufliche Zukunft – und sind von Anfang an mittendrin statt nur dabei. Unsere neuen Azubis dürfen sich auf spannende Aufgaben und eine fundierte Ausbildung freuen. Auch eine Vergütung nach Tarif, moderne Arbeitsmittel wie Tablet und Handy sowie engagierte Ausbilderinnen sorgen für optimale Bedingungen auf dem Weg ins Berufsleben.

Ausbildungsplatz 2026 gesucht?

Dann bewerben Sie sich schon jetzt unter:

stadtwerke-meerbusch.de/ausbildung

Neue Skala für Trockner

Ein Update für Energielabel: Seit Juli 2025 gibt es für Wäschetrockner keine Plus-Klassen wie A+++ mehr. Die Skala reicht nun von A bis G. Das alte Label verschwindet aus den Läden – wie schon bei Waschmaschinen oder Kühlgeräten. Das neue Label ist nun verpflichtend, ebenso bei Auslaufmodellen. Auch die Messkriterien und Berechnungsmethoden ändern sich: Die Effizienzklasse bezieht sich auf das Eco-Programm, der Stromverbrauch wird für 100 Trocknungszyklen angegeben und die Lautstärke in den Klassen A bis D. Neu ist ein QR-Code, der zu technischen Daten des Geräts führt. Für Kondensationstrockner gibt es die vier Effizienzklassen A bis D für die Kondensationseffizienz. Wegen der strengen Vorgaben könnten Ablufttrockner mit ihrem hohen Energieverbrauch unter Umständen vom Markt verschwinden.



Infoportal über Naturgefahren in Deutschland

Das neue Naturgefahrenportal des Deutschen Wetterdienstes (DWD) zeigt aktuelle Naturgefahren wie Hochwasser, Sturmflut, Frost, Stark- oder Dauerregen an. Nutzerinnen und Nutzer geben einfach ihre Adresse ein und erhalten sofort Warnungen, ortsbezogene Risiken und praktische Tipps zur Vorsorge und zum richtigen Verhalten. Alle Infos gibt es auf: **www.naturgefahrenportal.de**



Frischer Look für unsere Fahrzeuge

Jetzt zeigen auch unsere Fahrzeuge, dass wir im Wandel sind – mit einem neuen, farbenfrohen Design in Orange, Grün und Blau. Die Farben stehen für das, was uns als Stadtwerke ausmacht: mehr als Energie. Mit Angeboten zu Solar, E-Mobilität und Quartierskonzepten treiben wir die Energiewende vor Ort voran.

Richtig reagieren bei Fake-Anrufen

Immer häufiger berichten unsere Kundinnen und Kunden von ungebetenen Anrufen, bei denen sich Personen fälschlich im Namen der Stadtwerke melden. Ziel ist es meist, an persönliche Daten und vor allem die Zählnummer zu kommen, um heimlich den Energieanbieter zu wechseln.

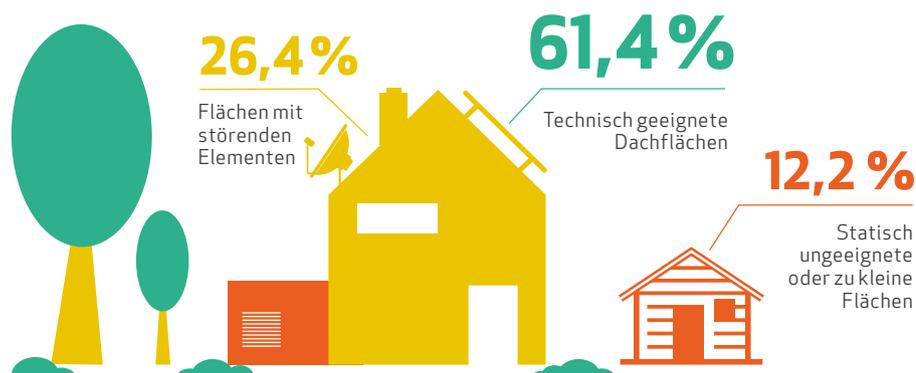
Wichtig zu wissen:

Die Stadtwerke Meerbusch rufen Sie niemals an, um Zählnummern oder persönliche Daten abzufragen. Wenn Sie Zweifel haben: Legen Sie einfach auf. Geben Sie am Telefon keine Daten preis. Bekommen Sie ein unerwünschtes Vertragsangebot, haben Sie ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Falls Sie unsicher sind, ob ein Anruf wirklich von uns kommt, dann rufen Sie uns an. Wir sind gerne für Sie da: **02159 9137-333**



Weitere Tipps zum Umgang mit unseriösen Anrufen

So viele Dachflächen eignen sich für Photovoltaik



Deutschlands Dachflächen sind mit rund 6.700 Quadratkilometern etwa 2,5-mal so groß wie das Saarland. Rund 61 Prozent dieser Fläche eignen sich für die Montage von Photovoltaik-Anlagen. Bei gut einem Viertel der Flächen sind Störelemente wie Schornsteine oder Satellitenschüsseln im Weg. Nur circa zwölf Prozent sind statisch ungeeignet oder zu klein.



Bestens organisiert durch 2026

In unseren beliebten Familienkalender passen alle Termine rein. Ab Mitte November erhalten Sie den Kalender 2026 kostenlos in unserem Service Center Am Pfarrgarten 1 in Buderich – solange der Vorrat reicht!

Lass die Sonne aufs Dach

Bis 2030 sollen in Deutschland mindestens 215 Gigawatt Strom über Photovoltaik-Anlagen produziert werden. So sieht es das Klimaschutzgesetz vor. Seit fast zwei Jahren verlangsamt sich der Zuwachs bei Solaranlagen, auch im sogenannten Heimsegment: 2024 lag die verbaute PV-Leistung bei Eigenheimen um rund 15 Prozent niedriger als noch im Jahr zuvor.

Dabei gibt es viele sehr gute Gründe, Strom aus Sonnenenergie auf dem eigenen Dach zu produzieren, wie Eric Fingas von den Stadtwerken Meerbusch erklärt.

Was sagen Sie dem Besitzer eines Hauses, der über eine eigene Solaranlage nachdenkt, aber noch unsicher ist?

Dass gerade jetzt ein günstiger Zeitpunkt ist, sich dafür zu entscheiden! Zwar sind die Strompreise nicht mehr so hoch wie nach Beginn des russischen Angriffskrieges, aber sie werden vom jetzigen Niveau aus gesehen auch nicht deutlich sinken – eher im Gegenteil.

Warum im Gegenteil?

Weil wir in Deutschland nach wie vor massiv in die Netz-Infrastruktur investieren müssen, und auch der Ausbau der erneuerbaren Energien ist teuer. Zudem sind wir von den internationalen Energiemärkten abhängig: Niemand weiß, welche unwägbar politischen Entwicklungen in kürzester Zeit zu steigenden Preisen für Rohstoffe und damit zu höheren Strompreisen führen. Mit einer eigenen Anlage machen Sie sich also unabhängiger von externen Faktoren.



Eric Fingas leitet bei den Stadtwerken Meerbusch den Kundenservice und ist der Ansprechpartner für PV.

Welche weiteren Argumente sprechen aus Ihrer Sicht für die eigene Solaranlage?

Solarenergie ist eine saubere und nachhaltige Energiequelle. Damit kann ich als Privatmensch sehr effektiv meinen CO₂-Fußabdruck reduzieren und so zur Energiewende beitragen. Eine Anlage erhöht den Wert meiner Immobilie, gleichzeitig reduziere ich sofort die Stromkosten.

Wie viel kann ich denn einsparen?

Bei einer perfekt ausgelegten PV-Anlage lassen sich die Stromkosten um bis zu 70 Prozent senken. Im Einzelfall hängt das natürlich von mehreren Faktoren ab: von der Größe der Anlage, der Ausrichtung des Daches, vom Verbrauch des jeweiligen Haushalts.

Aber zuerst einmal muss ich ja ganz schön investieren ...

Ja, eine PV-Anlage ist eine Investition, die gut kalkuliert sein sollte. Deshalb bieten die Stadtwerke

Meerbusch auch zwei Finanzierungen an: einmal als Sofortkauf oder als Ratenzahlung zu null Prozent.

Also wie ein zinsfreier Kredit?

Genau. Und das ist nicht der einzige finanzielle Vorteil, den Kundinnen und Kunden bei uns haben. Wir bieten einen Rabatt über fünf Cent pro Kilowattstunde auf den verbrauchten Reststrom. Bei 10.000 Kilowattstunden jährlich lassen sich zusätzlich 500 Euro sparen. Auf zehn Jahre Laufzeit gerechnet, ergibt sich ein finanzieller Vorteil bis zu 5.000 Euro. Und wir legen noch 250 Euro bei Vertragsabschluss bis Ende 2025 drauf.

Gleichwohl ist eine PV-Anlage von den Stadtwerken kein Schnäppchen!

Schnäppchenjäger sind bei uns nicht an der richtigen Adresse. Unsere Preise sind seriös kalkuliert, und dafür bekommen unsere Kundinnen und Kunden durchgängig hohe Qualität: bei Planung, Technik, Installation und Wartung. Man muss sich bewusst sein, dass man bei Billiganbietern stets ein erhebliches Risiko trägt.

Warum?

Sie riskieren, dass die von Ihnen beauftragte Firma plötzlich nicht mehr existiert – sei es durch Insolvenz oder Auflösung. Dann stehen Sie mög-

Jetzt Angebot sichern!

Mehr als fünf Millionen PV-Anlagen auf Dächern, Balkonen und Freiflächen decken inzwischen rund 15 Prozent des deutschen Strombedarfs. Sind Sie dabei? Dann fordern Sie unser Angebot an unter:

stadtwerke-meerbusch.de/pv-anfrage

licherweise mit einer halb installierten Anlage da, und es geht nichts weiter. Eine auf den ersten Blick günstige Anlage kann sehr teuer werden, wenn nach wenigen Jahren gravierende Mängel auftreten. Leider gibt es zahlreiche solcher Fälle.

Was spricht konkret für die Stadtwerke als Vertragspartner?

Als kommunaler Energieversorger sind wir ein zuverlässiger Partner über die gesamte Lebensdauer Ihrer PV-Anlage – Sie müssen nicht befürchten, dass wir Sie im Stich lassen. Wir verschaffen uns persönlich vor Ort einen Eindruck von den Gegebenheiten und können so genau die Anlage empfehlen, die zu Ihnen passt. Außerdem bieten wir alle wichtigen Komponenten eines intelligenten, klimafreundlichen Energiemixes – Speicher, Wärmepumpe, Wallbox – aus einer Hand, was bei komplexer Technologie ein klarer Vorteil ist.



**Null Prozent
Finanzierung**



Neue Regelung: Umzüge immer im Voraus melden

Sie planen einen Umzug? Dann ist es wichtig zu wissen, dass seit Juni 2025 ein neues Gesetz gilt.

Danach sind Bürgerinnen und Bürger in der Pflicht, geplante Ein- und Auszüge im Voraus zu melden. „Wir empfehlen unseren Kundinnen und Kunden, uns einen bevorstehenden Umzug mindestens sechs Wochen vor dem eigentlichen Termin mitzuteilen, allerspätestens vierzehn Tage vorher“, sagt Eric Fingas, Leiter Kundenservice bei den Stadtwerken Meerbusch. Am Umzugstag selbst sollten Sie die Zählerstände der alten und neuen Adresse in einem Übergabeprotokoll oder per Foto erfassen und direkt an die Stadtwerke weiterleiten. So stellen Sie sicher, dass Sie auch nur das zahlen, was Sie verbraucht haben.

Schneller Klarheit bekommen

Eine neue Vorgabe der Bundesnetzagentur ist Grund für die Änderung. So müssen Stromversorger, Netzbetreiber und Messstellenbetreiber jetzt sicherstellen, dass ein Lieferantenwechsel innerhalb eines Werktags vollzogen werden kann – sofern alle nötigen Daten vorliegen. Früher dauerte dieser Prozess oft mehrere Wochen. Die neue Regelung sorgt für deutlich schnellere Wechselmöglichkeiten und mehr Flexibilität für Verbraucherinnen und Verbraucher. Melden Sie Ihren Einzug nicht rechtzeitig an, beliefern wir Sie zunächst über die Grundversorgung,

die teurer ist als unsere Tarife. Wird der Auszug nicht gemeldet, müssen Sie weiterhin für die Energiekosten am alten Wohnort aufkommen.

Kündigungsfrist bleibt

Die neue Frist von 24 Stunden regelt die Prozesse zwischen den Energieversorgern im Hintergrund. Vertragliche Konditionen sind davon nicht betroffen. Kundinnen und Kunden müssen also die Kündigungsfrist ihres Vertrags weiterhin beachten.

Lesen Sie mehr dazu, wie wir Sie bei Ihrem Umzug unterstützen: stadtwerke-meerbusch.de/umzug

Strom weg – und nun?

Alle Lampen gehen plötzlich aus, das Fern-sehbild erlischt: Strom-ausfall. Sie erleben das das erste Mal? Kein Grund zur Sorge. Mit dieser Checkliste zum Herunterladen und Ausdrucken meistern Sie die Situation souverän.



Für alle Fälle

Einfach den QR-Code scannen und Checkliste herunterladen.

15:16

< To-Do-Liste

bei Stromausfall:

- Ruhe bewahren**
Stromausfälle dauern in der Regel nicht lang. Nehmen Sie sich einen Moment, um die Lage zu überblicken.
- Orientierung verschaffen**
Nutzen Sie Taschenlampen oder die Leuchtfunktion Ihres Handys, um sich in der Wohnung zu orientieren.
- Sicherungskasten prüfen**
Schalten Sie rausgeflogene Sicherungen wieder ein. Das Problem besteht weiter? Dann liegt wahrscheinlich eine größere Störung vor.
- Nachbarn fragen**
Gehen Sie zu Ihren Nachbarn, sehen Sie aus dem Fenster: Sind auch andere Haushalte betroffen? Unterstützen Sie ältere oder hilfsbedürftige Nachbarn.
- Energieversorger kontaktieren**
Ein Stromausfall ist in der Regel kein Notfall. Wenn er länger dauert, melden Sie es bei Ihrem Energieversorger, nicht bei Feuerwehr oder Polizei.
- Elektronische Geräte ausschalten**
Ziehen Sie den Stecker von empfindlichen Geräten (Computer, TV, Bügeleisen etc.), um Spannungsspitzen beim Wiedereinschalten des Stroms zu vermeiden.
- Netzschonend einschalten**
Sobald der Strom wieder fließt, schalten Sie Ihre Geräte schrittweise wieder ein: So verhindern Sie eine Überlastung des Netzes.

+ Neue Erinnerung

Stabil versorgt

Deutschland gehört weltweit zu den Ländern mit der zuverlässigsten Stromversorgung. In den vergangenen zehn Jahren mussten Haushalte im bundesweiten Durchschnitt 12,7 Minuten pro Jahr ohne Strom auskommen.

Glanz- volle Kälte

Putzen geht meist auch ohne warmes Wasser. An welchen Stellen im Haushalt Sie mit kaltem Wasser alles sauber bekommen und wo Sie besser auf heißes setzen.



Fenster abziehen

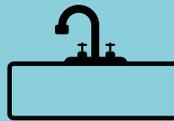
Reiniger mit Alkohol lösen Fette und weitere Partikel ab – und zwar am besten in Verbindung mit kaltem Wasser.

Wer Fenster putzt, gewinnt sogar etwas Zeit zum Abziehen der Scheibe: Denn nicht nur der Alkohol verflüchtigt sich in kaltem Wasser weniger schnell, auch das Wasser verdunstet langsamer.



Abfluss befreien

Der Abfluss ist verstopft und die Reinigung des Siphons, der Einsatz des Pömpels oder einer Spirale hat nichts gebracht? Wer als Alternative einen Rohrreiniger verwendet, sollte dies mit kaltem Leitungswasser tun. Denn manche chemischen Mittel setzen in Verbindung mit warmem Wasser giftige Dämpfe frei.



Spülbecken säubern

Kalkflecken am Spülbecken lassen sich gut mit einer Lösung aus Zitronensäure entfernen. Die Säure sollte allerdings nur mit kaltem oder lauwarmem Wasser genutzt werden. Bei zu viel Hitze zerfällt sie zu Calciumcitrat, einem schwer löslichen Salz.



Wasserkocher entkalken

Wer einen Glaswasserkocher nutzt, blickt oft auf Kalkablagerungen. Um diese loszuwerden, schüttet man eine Tasse Wasser mit einem Schuss Essigessenz in den Wasserkocher und kocht das Gemisch auf. Dann die gelösten Rückstände einfach mit der Flüssigkeit wegkippen. Danach das Gerät mehrfach mit klarem Wasser spülen – fertig.



Geschirr reinigen

Spülmittel lösen Fette und andere Rückstände vom Geschirr am besten mit heißem Wasser. Außerdem töten höhere Temperaturen Keime und Bakterien. Daher gilt fürs Geschirr: besser auf warmes oder heißes Wasser setzen.

20°

Wäsche waschen

Die Wäsche braucht nur eine Auffrischung? Dann empfiehlt sich ein Waschmittel, das schon bei niedrigen Temperaturen ab etwa 20 Grad Celsius wirkt. Eine Kombination aus Tensiden und Enzymen entfernt die Flecken. Wichtig für die Hygiene in der Maschine ist es dennoch, ab und zu mit einer Temperatur von 60 Grad Celsius zu waschen.

Die optimale Temperatur:

Wie kalt das Wasser für ein Waschmittel sein darf, zeigt meist der Blick aufs Etikett.

Investieren in die Qualität des Wassers

Ab 2026 fließt aus den Leitungen der Osterather Haushalte Wasser, das durch eine Aktivkohle-Filtrationsanlage gereinigt wird.

Die Anlage ist gerade in Willich-Anrath im Bau und Lösung für ein drängendes Problem. 2023 wurden im Grundwasser des Anrather Brunnens per- und polyfluorierte Alkylverbindungen (PFAS) nachgewiesen. PFAS sind industriell hergestellte chemische Verbindungen, die extrem stabil sind. Einmal in die Umwelt gelangt, bauen sie sich nicht ab, sondern reichern sich in Pflanzen, Menschen und Tieren immer weiter an. Daher werden PFAS auch Ewigkeitschemikalien genannt.

1,4 Millionen Euro Investition

„Aktivkohlefilter sind die einzig sinnvolle und langfristig wirksame Maßnahme, um die organischen Stoffe aus dem Wasser zu entfernen und die Qualität unseres Wassers dauerhaft zu sichern“, sagt Lutz Meierherm, Leiter des Wasserwerks. „Mit der

neuen Anlage halten wir die Grenzwerte für PFAS ein, die von der ab 2026 geltenden Trinkwasserverordnung vorgegeben sind.“

Die Wasserwerk Willich GmbH investiert in die Filtrationsanlage 1,4 Millionen Euro. Rund 200.000 Euro werden jährlich für den Betrieb anfallen. Auch wenn sich die Kosten langfristig auf die Wasserpreise auswirken, so Lutz Meierherm. „Dafür haben die Bürgerinnen und Bürger eine zuverlässige technische Lösung für ein Problem, dessen Ausmaß in Deutschland und anderen Industrienationen gewaltig ist.“

Mehr über PFAS und was wir dagegen tun, erfahren Sie auf unserer Infoseite:

stadtwerke-meerbusch.de/pfas



Foto: Stadtwerke Meerbusch

Offizieller Spatenstich mit Vertretern der Bezirksregierung, des Kreises Viersen und der Kommunen Willich und Meerbusch

Kleine Pause, große Wirkung

Deadlines, E-Mails, Meetings im Minutentakt: Der Arbeitsalltag fordert viel, oft zu viel. Dann schwindet die Konzentration, der Rücken zwickt, der Kopf dröhnt. Eine kurze Pause kann wie ein Frischekick für Körper und Geist wirken. Acht Ideen, um sie effektiv zu gestalten.



Kurz mal wegdösen

Müde, aber keine Zeit für ein Nickerchen? Doch! Schon 10 bis 15 Minuten mit geschlossenen Augen wirken oft Wunder. Wichtig, damit der Powernap gelingt: eine halbe Stunde vorher keinen Kaffee mehr trinken. Ideal sind ein ruhiger, abgedunkelter Ort und ein Bett oder Sofa, auf dem man gut liegen kann. Schlafmaske und Noise-Cancelling-Kopfhörer erleichtern das Wegdämmern. Und dann: Augen zu und effektiv erholen.



Meditieren am Mittag

Dazu einfach in der Mittagspause bequem auf einen Bürostuhl oder den Boden setzen, die Augen schließen und nichts tun. Einatmen und spüren, wie Luft die Lungen füllt und wieder entweicht. Gedanken dürfen auftauchen, aber auch gerne weiterziehen. Schon 60 Sekunden reichen, um sich neu zu zentrieren und gelassener ins nächste Meeting zu starten.



In die Natur gehen

Kurze Spaziergänge wirken wie ein Neustart für den Kopf. Eine Runde um den Block, zum Supermarkt oder mit dem Hund Gassi gehen: Hauptsache raus und weg vom Bildschirm. Das Tageslicht hebt die Stimmung, die frische Luft verhindert Müdigkeit. Wer regelmäßig spaziert, ist außerdem kreativer, resistenter gegen Stress und kommt mit neuen Ideen zurück.



Bewusst ein- und ausatmen

Manchmal reicht ein Atemzug, um so richtig runterzukommen: aufrecht hinsetzen, Hände auf den Bauch und tief durch die Nase einatmen, bis sich der Körper spürbar weitet. Dann mehrfach langsam durch den Mund ausatmen. Vier bis acht Atemzüge genügen, um den Puls zu zähnen und die Gedanken zu sortieren.

Die Sinne spüren

20 Sekunden durchs Fenster ins Grüne zu schauen entspannt die Netzhaut. Ätherische Öle, wie Pfefferminze oder Lavendel, verschaffen einen klaren Kopf. Dafür wenige Tropfen Öl aufs Handgelenk geben und rund eine Minute tief ein- und ausatmen. Was auch hilft: vernachlässigte Sinne aktivieren. Einen Igelball drücken, verschiedenen Geräuschen lauschen oder abwechselnd kalte und warme Gegenstände halten. Das bricht die Monotonie und kalibriert das Gehirn neu.

Trainieren

Auf dem Bürostuhl

Alles, was die Wirbelsäule in Schwung bringt, ist erlaubt: Schultern kreisen lassen, Arme über den Kopf strecken, sanft zur Seite beugen oder sich leicht nach hinten dehnen. Das lockert Verspannungen und befreit den Kopf. Stretching ist ideal zwischen zwei Terminen oder wenn man merkt: Ich sitze schon wieder krumm wie ein Fragezeichen.

Schon leichter Durst bremst die Konzentration und macht müde. Ein Erwachsener sollte täglich im Schnitt mindestens 1,5 Liter Wasser zu sich nehmen. Also am besten morgens Glas und Karaffe in Reichweite stellen und über den Tag verteilt trinken.



Musik hören

Hebt die Stimmung und senkt den Stress, denn es wirkt direkt auf das limbische System, das emotionale Zentrum des Menschen. Deshalb reicht schon ein Song, um die gute Laune zu wecken. Ob Indie-Folk, Pop oder Naturklänge – erlaubt ist, was dem Einzelnen gefällt.



Schalter war gestern

Mit smarter Technik kann jede und jeder das Haus oder die Wohnung ins richtige Licht rücken – ohne Kabelsalat und Technikfrust. Und spart dabei auch noch Geld und Energie.

1 | Komfort:

Smarte Beleuchtung braucht keinen Lichtschalter. Spezielle LED-Lampen verbinden sich drahtlos über WLAN oder Bluetooth mit einer App auf dem Smartphone oder Tablet. So lässt sich das Licht bequem ein-, ausschalten oder dimmen – auf Wunsch auch per Sprachassistent. Oder die Lampen gehen, entsprechend voreingestellt, automatisch an, wenn das Tageslicht schwindet.

2 | Atmosphäre:

Mit intelligenten LED lassen sich Lichtfarbe und -intensität je nach Bedarf ändern. Ob kaltweiß für konzentriertes Arbeiten oder warmes Orange für einen gemütlichen Abend – die Möglichkeiten sind vielfältig. Über das Handy oder eine Fernbedienung kann man alles komfortabel steuern. Die Einstellungen können gespeichert und zeitlich geplant werden.

3 | Smart Home: Der Einstieg in Smart Home ist unkomplizierter, als viele denken. Viele herkömmliche LED-Leuchtmittel lassen sich problemlos durch smarte Modelle ersetzen. Einzige Voraussetzung: derselbe Lampensockel. Die Auswahl an Produkten ist groß und der Aufwand für die Installation minimal. Wer möchte, kann sein System später jederzeit erweitern.

4 | Sicherheit:

Mal Licht an, mal Licht aus, ganz automatisch oder per App von unterwegs. Das clevere System simuliert Anwesenheit, wenn Sie im Urlaub sind oder erst spät nach Hause kommen. So bleiben Ihre vier Wände sicher vor Einbrechern. Kein Bohren, kein Umbau – nur ein smarter Plan.

5 | Strom sparen:

Mit intelligenten Lampen sparen Sie nicht nur Nerven, sondern auch Strom und Kosten. Wer öfter mal das Ausschalten vergisst, stellt einen Zeitplan ein oder überprüft per App, ob noch irgendwo ein Licht brennt. Und dank Dimmfunktion und Tageslichtsensor bleibt es nur so hell, wie es gerade sein muss.



Feldsalat mit Pfifferlingen

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Pfifferlinge
- 1 Schalotte
- 30 g Butter
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- 150 g Feldsalat
- 1 Bund Rucola
- 100 g Staudensellerie
- 150 g blaue Weintrauben

Für die Marinade

- 1 TL Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Rotweinessig
- 1 EL Portwein
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Walnussöl

Für das Topping:

- 2 EL Öl
- 8 kleine Ziegenkäse (je etwa 25 g)
- 8 Walnusshälften
- etwas Honig

Zubereitungszeit:

25 Minuten

- 1 Größere Pfifferlinge halbieren oder vierteln. Schalotte in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen, zuerst Schalotte, dann Pilze mehrere Minuten darin andünsten. Mit Petersilie bestreuen.
- 2 Feldsalat und Rucola waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Staudensellerie in sehr feine Streifen schneiden, Trauben halbieren und entkernen.
- 3 Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade zubereiten.
- 4 Öl in einer Pfanne erhitzen, Ziegenkäse von beiden Seiten goldbraun braten.
- 5 Feldsalat, Rucola und Sellerie mit der Marinade mischen und auf Teller verteilen. Mit Pfifferlingen, Trauben, je zwei Ziegenkäsen und Walnusshälften belegen. Mit etwas Honig beträufeln.



Hütchen mit Genuss

Nun sprießen sie wieder aus dem feuchtwarmen Waldboden: Pilze sind lecker, oft unkompliziert zuzubereiten und gesund. Die schmackhaften Hutträger enthalten wichtige Mineralstoffe und Vitamine.

Hirschrouladen mit Steinpilzfüllung

Zutaten für 4 Personen

- 2 Schalotten
- 2 rote Zwiebeln
- 200 g Steinpilze
- 30 g Butter + 40 g eiskalte Butter
- 4 Scheiben Bauchspeck
- 4 Scheiben Hirschrücken (je 160 g)
- Salz, Pfeffer, Senf, Küchengarn
- 4 EL neutrales Öl, z. B. Sonnenblumenöl
- 150 ml Rotwein
- 250 ml Wildfond

Zubereitungszeit:

30 Minuten (ohne Schmorzeit)

- 1 Schalotten, Zwiebeln und Pilze fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Zwiebeln darin andünsten. Pilze dazugeben und circa 8 Minuten dünsten.
- 2 Speckscheiben ohne Fett in einer Pfanne kurz anbraten. Hirschfleisch flach klopfen, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, eine Seite mit Senf bestreichen. Speckscheiben darauflegen und die Pilzmasse darüber verteilen. Rouladen aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.
- 3 Sonnenblumenöl in einem Bräter erhitzen und Rouladen rundherum darin anbraten.
- 4 Nun mit Rotwein und Wildfond ablöschen, ankochen und dann rund 70 Minuten mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze schmoren lassen.
- 5 Rouladen herausnehmen. Die kalte Butter zur Bindung in die Soße einrühren. Dazu passen als Beilage beispielsweise Rotkohl und Kartoffeln oder Spätzle.



Einkaufszettel

QR-Code scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden.

Mitmachen und gewinnen



3. Preis

Ein **Acta-Kurbelradio** für den Empfang von Nachrichten, auch wenn der Strom ausgefallen ist.



1.+ 2. Preis

Je ein **Homematic** Heizkörperthermostat-Set **Smart Home** zum Energiesparen in allen Räumen.

Ihr Weg zum Gewinn

Teilen Sie uns Ihr Lösungswort und Ihre Kontaktdaten mit.

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

Per Post:

Stadtwerke Meerbusch GmbH
„Gewinnspiel 1/2025“
Kaarster Straße 135
40670 Meerbusch

Leergutgebühr	Hinterhalt	französisch: Liebe	Armut		Festgedicht	3	Radrennfahrer	salopp: Geld
	9			1	Modell, Bauart			8
Einzelzelle			7				engl.: Eis	
Senkblei				Reizgas (kurz)	kaputt	5		
kurz: Luise		2	Funktionsprüfung	4				6
Zwergplanet					Segelbefehl			

Oder online unter:



stadtwerke-meerbusch.de/gewinnherbst25

Einsendeschluss ist der 18. Oktober 2025.

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 (2. bis 18.10.2025) 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 1/2025 sind auch unter stadtwerke-meerbusch.de/teilnahmebedingungen-km-01-25/einsehbar.

Service Center
Am Pfarrgarten 1
40667 Meerbusch

Mo & Di: 8-12 & 13-17 Uhr;
Mi & Fr: 8-12; Do geschlossen

Service Kontakt
02159 9137-333
stadtwerke-meerbusch.de/kontakt

Kontakt Energie Magazin
magazin@stadtwerke-meerbusch.de

Störungs-/Notdienst
0800 8101102
(rund um die Uhr)

