



nah dran

Das Magazin der **STADTWERKEGRUPPE**
DELMENHORST

Nr.23 | 2019



ÜBER UNS

Das Thema E-Mobilität spielt eine wichtige Rolle für die StadtWerkegruppe. In dieser Ausgabe erfahren Sie aus erster Hand, warum diese Ausrichtung so wichtig ist.

Seite 6

SCHWERPUNKT

Ein bisschen Spaß muss sein – aber warum lachen wir? Und wieso ist Lachen eigentlich gesund? Dem Alltag mit Humor zu begegnen, ist der Schlüssel zum „kleinen großen“ Glück.

Seite 8

STAUNEN

In welcher Verbindung Delmenhorst zur Faustball-Weltmeisterschaft steht, erklärt der Bundestrainer der deutschen Faustballnationalmannschaft im Interview.

Seite 13

PRESSESCHAU

STADTWERKE 4.0

„Im Rahmen der Digitalisierung verändern die Stadtwerke Delmenhorst ihren Kundenkontakt, unter anderem mit einer serviceorientierten App. Als Nächstes sollen unter anderem smarte Straßenlaternen folgen.“

(Quelle: Delmenhorster Kurier, 19.04.2019)

BRUNNEN FÜR GRAFT-WASSER STEHEN FEST

„Die Vorbereitungen für den Bau eines Graft-Wasserwerkes in Delmenhorst liegen im Plan. Sechs Brunnen stehen fest.“

(Quelle: Delmenhorster Kreisblatt, 31.05.2019)

AUCH IM SOMMER IN DIE SAUNA

„Auch im Sommer zu saunieren, tut gut. Erleben können das von Samstag, 15. Juni, bis zum 31. August Besucher der GraftTherme Delmenhorst. Mit dem speziellen Sommersauna-Tarif sparen Gäste bis zu 25 Prozent bei einer Tageskarte für den Saunabereich.“

(Quelle: NWZ online, 15.06.2019)

AKTUELLES AUS DEN LEISTUNGSBEREICHEN



ENGAGEMENT

Bei der fünften Delmenhorster Golfmeisterschaft im vergangenen Monat kam die stattliche Summe von 13.500 Euro zusammen – nicht nur zur großen Freude der Golfer und Sponsoren. Auch die Vertreter der Einrichtungen, die sich den Betrag teilen durften, waren begeistert. In diesem Jahr ging das Geld an die Schule an der Karlstraße, den Förderverein der Kinderklinik Delmenhorst und an Löwenherz.

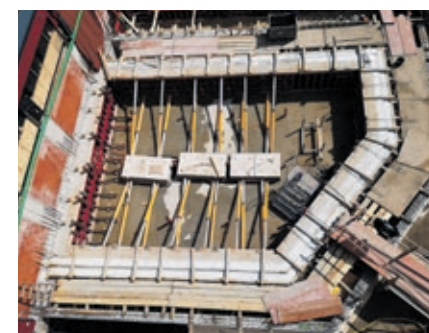


Zusammen Gutes tun: Die diesjährige Golfmeisterschaft war ein voller Erfolg.



FREIZEIT

Das Kursbecken II der GraftTherme ist immer besser zu erkennen, wie diese Luftaufnahme zeigt. Wenn alles wie geplant läuft, kann das Kursbecken im ersten Quartal 2020 eingeweiht und weitere Schwimmkurse können angeboten werden.



Das neue Kursbecken bietet ausreichend Platz für weitere Aquakurse.



ENTSORGUNG

Die Arbeiten an der Umschlaghalle auf dem Gelände der Abfallwirtschaft schreiten voran. Mitte Oktober sollen die Schäden, die durch den Brand entstanden sind, behoben sein. Ende April waren Altpapier und Sperrmüll in der Umschlaghalle in Brand geraten. Dank des schnellen Einsatzes der Feuerwehr konnte ein größerer Schaden verhindert werden.



Dank der schnellen Reaktion der Feuerwehr konnten schlimmere Schäden an der Umschlaghalle verhindert werden.



LIEBE DELMENHORSTER, LIEBE KUNDEN DER STADTWERKEGRUPPE DELMENHORST,

was macht das Leben – egal in welcher Situation – immer ein bisschen schöner? Humor! Denn Lachen baut Stress ab und versetzt uns in die Lage, auch die ernstesten Dinge etwas leichter zu nehmen. Warum wir eigentlich lachen und was das mit Humor zu tun hat, lesen Sie auf den Seiten 8 und 9.

In unserer Rubrik Staunen haben wir ein Interview mit dem Bundestrainer geführt – und zwar mit dem Faustballbundestrainer. Denn obwohl die Medien nicht oft über diese Sportart berichten, ist die deutsche Mannschaft sehr erfolgreich und kämpft bald schon um den nächsten Titel.

Fragen Sie sich auch oft im gut ausgestatteten Supermarkt, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat? Die frische Ware von regionalen Händlern zu beziehen, liegt im Trend: Es geht zum einen darum, die ortsansässige Wirtschaft zu stärken, zum anderen trägt der bewusste Konsum zur Nachhaltigkeit bei. Mehr dazu lesen Sie auf den Seiten 10 und 11.

Zum Thema Nachhaltigkeit passt auch das Thema E-Mobilität. Diese zukunftsorientierte Ausrichtung haben wir uns als StadtWerkegruppe Delmenhorst auf die Fahne geschrieben. Von E-Ladesäulen über E-Bikes bis zur Ladestation für zu Hause – wir sorgen dafür, dass E-Mobilität in Delmenhorst auf die Straße kommt. Denn: Die Zukunft ist jetzt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der „nah dran“,
Ihr

Hans-Ulrich Salmen



INHALT

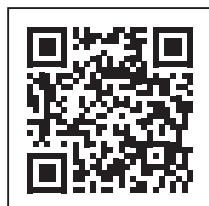
News	4
Über uns	6
Elektromobilität schon jetzt Bestandteil der StadtWerkegruppe	
Schwerpunkt	8
Humor: Ein bisschen Spaß muss sein	
Wissen	10
Ernährung nach Kalender – Wann hat was Saison?	
Lokales	12
Burginselträume: Mit Yunus durch die „arabische Welt“	
Staunen	13
Immer eine Faustlänge voraus	
Denken	14
Rätselspaß	

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadtwerke Delmenhorst GmbH Fischstraße 32-34 27749 Delmenhorst V. i. S. d. P.: Anneka Maury	Konzept: BRASILHAUS Unternehmens- kommunikation GmbH Altenwall 1-3 28195 Bremen	Redaktion und Grafik: Borgmeier Media Gruppe GmbH Lange Straße 112 27749 Delmenhorst	Redaktion: Hannah Bartl, Nane Köberlein, StadtWerke- gruppe Delmenhorst Grafik: Michaela Schnöink, Denise Gerken	Lektorat: Juliana Maria Müller Fotos: Olaf Neuenfeld / Rouven Schönwandt, Theater Anu; Анна Ковальчук, drubig- photo, Photographee.eu, rainbow33, Tatty, Studio Romantic, Klettr, ExQuisine – stock.adobe.com
--	--	---	--	--

JEDE MEINUNG ZÄHLT!

Seit Anfang Juni läuft eine dreimonatige Umfrage zu neuen Attraktionen im Erlebnisbereich der GraftTherme. Dabei steht das Ziel, den Erlebnisbereich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Gäste weiterzuentwickeln, im Vordergrund. Aus diesem Grund freut sich das Delmenhorster Wohlfühlbad über jeden Gast, der mit einer Teilnahme die zukunftsweisende Gestaltung des Bades unterstützt. Bei der Befragung gilt es zu entscheiden,



ob eine Reifenrutsche, eine Turborutsche oder ein Splash-Park für Kinder den Erlebnisbereich bereichern soll. Gleichzeitig werden unter allen Teilnehmern drei Familientageskarten inklusive Verzehrgutschein verlost. Die entsprechenden Fragebögen liegen im Foyer der GraftTherme aus. Darüber hinaus finden Interessierte die Umfrage auf der Facebook-Seite sowie auf der Internetseite des Bades (www.grafttherme.de/umfrage).



SOMMER – SONNE – SAUNA SOMMERSAUNA IN DER GRAFTTHERME

Sauna tut nur im Winter gut? Weit gefehlt. Denn auch bei warmen Temperaturen lässt es sich wunderbar saunieren. Den Kreislauf in Schwung bringen durch Temperaturwechsel, Verspannungen lösen und das Immunsystem stärken – auch in der warmen Jahreszeit hat die Sauna viele positive Effekte. Denn das Geheimnis wirkungsvoller Saunabesuche liegt in der Regelmäßigkeit und in der Langfristigkeit. Im Sommer fällt das

Abkühlen nach dem Saunagang außerdem leichter und es ist zudem noch entspannter, die Pausen draußen auf einer Liege in der Sonne zu verbringen. Daher gibt es in der GraftTherme wieder einen speziellen Sommertarif: Vom 15. Juni bis zum 31. August zahlen Gäste montags bis freitags nur 16 Euro für den Besuch in der GraftTherme-Saunalandschaft. Am Wochenende liegt der Preis für ein Tagesticket bei 18 Euro.

WIR BRINGEN DICH VORAN!

Du bist auf der Suche nach einem interessanten Ausbildungsplatz? Du bist engagiert und arbeitest gerne im Team? Dann hat die StadtWerkegruppe Delmenhorst genau das Richtige für Dich! Egal ob als Fachfrau/-mann für Systemgastronomie, Fachangestellte/-r für Bäderbetriebe, Berufskraftfahrer/-in, Fachkraft für Wasserversorgungstechnik oder als Metallbauer/-in (Fachrichtung Konstruktionstechnik) – die StadtWerkegruppe Delmenhorst bietet Dir einen interessanten Ausbildungsberuf mit einer attraktiven Vergütung, internen Seminaren, Teambildungsfahrten, Prüfungsvorbereitungskursen und einer ständigen Azubi-Betreuung. Lust bekommen? Dann informiere Dich unter www.stadtwerkegruppe-del.de und sende deine Bewerbung ganz einfach per E-Mail an bewerbung@stadtwerkegruppe-del.de.



ALLES IM BLICK

Seit einiger Zeit ist das erste Abfallfahrzeug der Abfallwirtschaft mit einer 360°-Kamera ausgestattet. Dies bedeutet, dass die Fahrzeugführer alles – rund um das ganze Fahrzeug – im Blick haben. Somit lassen sich mögliche Unfälle noch besser vorbeugen. Ende Mai fand die Präsentation des Fahrzeugs auf dem Tag der offenen Tür der Polizei statt und sorgte für großes Interesse bei den Besuchern. Da die Technik bei der täglichen Arbeit schon überzeugte, sollen zukünftig weitere Fahrzeuge eine entsprechende Kamera erhalten. Für alle, die Interesse an den ganz großen Fahrzeugen haben – die StadtWerkegruppe bildet Berufskraftfahrer/-innen aus und ist noch auf der Suche nach motivierten Auszubildenden.



UMFRAGEERGEBNISSE „SWAPP“

Die App „sWapp“ der StadtWerkegruppe Delmenhorst ist bereits seit einiger Zeit auf vielen Smartphones und Tablets der Delmenhorsterinnen und Delmenhorster zu finden. Bei einer Umfrage zur App äußerten 94 Prozent der Teilnehmer insgesamt, dass sie eher zufrieden bis sehr zufrieden mit den Angeboten der „sWapp“ sind. Vielen Dank an die Teilnehmer für die zahlreichen Vorschläge und Ideen, mit denen sich die Entwickler der App nun konkret auseinandersetzen.

KRISTINA KOLTYRINA

28 Jahre, Masseurin in der GraftTherme

Seit wann sind Sie bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst?

In der GraftTherme arbeite ich seit November 2016.

Welche Position üben Sie aus?

Ich bin als Masseurin in der Wellnessabteilung beschäftigt.

Wie gestaltet sich Ihr Arbeitstag?

Meine Kernaufgaben liegen in der Behandlung unserer Gäste. Als Masseurin führe ich verschiedene Wellnessanwendungen durch – wie etwa die klassische Rückenmassage, die Hot Stone Massage oder auch Körperpeelings. Hierbei ist für mich der Wohlfühlfaktor für den Gast das Wichtigste. Neben diesen Aufgaben bereite ich außerdem die Räumlichkeiten in der Wellnessabteilung für die Gäste vor und Sorge für ein entspanntes Ambiente.

Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Für mich ist es ein wunderbares Gefühl, wenn ich mit meinen Händen Verspannungen lösen oder Schmerzen lindern kann. Die Arbeit mit und an Menschen erfüllt mich. Wenn dann noch nette Gespräche mit Gästen dazukommen, dann fühle ich mich ganz in meinem Element.

Gibt es besondere Voraussetzungen für Ihren Beruf?

Ja, man sollte eine Ausbildung oder Weiterbildung in diesem Bereich absolviert haben. Und offen gegenüber fremden Menschen sein.

Welchen Ort in Delmenhorst mögen Sie ganz besonders?

Die Graftanlagen finde ich besonders schön: Die grüne Lunge der Stadt ist immer ein gutes Ausflugsziel.

Gibt es einen Ort, den Sie unbedingt noch einmal kennenlernen möchten?

Ja, ich will unbedingt noch nach Südostasien, genauer gesagt nach Thailand und nach Bali. Kultur und Landschaft dieser Region faszinieren mich.

Wenn Sie für einen Tag in die Rolle einer anderen Person schlüpfen könnten, wen würden Sie wählen und warum?

Mila Kunis – weil es mich interessieren würde, wie es sich anfühlt, in der Rolle einer Schauspielerin zu sein.

Sie müssen allein auf eine Insel – welche drei Dinge würden Sie unbedingt mitnehmen?

Ein Buch, eine Tube Sonnencreme und ganz viel Piña Colada.

Entweder oder:

- | | | |
|---|------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Spielfilm | oder | <input type="checkbox"/> Tatort |
| <input type="checkbox"/> Bier | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Wein |
| <input checked="" type="checkbox"/> Stadt | oder | <input type="checkbox"/> Land |
| <input type="checkbox"/> Bügeln | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Abwaschen |
| <input type="checkbox"/> Flohmarkt | oder | <input checked="" type="checkbox"/> eBay |

Kurzer Abriss des bisherigen Berufslebens:

Nach meiner Ausbildung zur Physiotherapeutin habe ich eine Weiterbildung zur Masseurin absolviert. Von 2014 bis 2016 war ich auf der AIDA als Masseurin tätig. Seit November 2016 arbeite ich bei der StadtWerkegruppe in der GraftTherme.





ELEKTROMOBILITÄT SCHON JETZT BESTANDTEIL DER STADTWERKEGRUPPE



Im Interview zum Thema E-Mobilität:
Hans-Ulrich Salmen.

E-Mobilität spielt eine immer größere Rolle – vor allem in Unternehmen. Wie die StadtWerkegruppe zur Elektromobilität steht, erläutert Geschäftsführer Hans-Ulrich Salmen jetzt in einem Interview.

Was wurde bisher in Sachen E-Mobilität innerhalb der StadtWerkegruppe getan und was folgt noch?

Wir stellen unseren gesamten Fuhrpark sukzessive komplett um. Bislang haben wir in der StadtWerkegruppe drei reine E-Fahrzeuge, zwei Plug-in-Fahrzeuge und vier Autos mit Hybridantrieb. Dazu noch fünf E-Fahrräder, darunter zwei Diensträder. Im City-Parkhaus können E-Fahrzeuge geladen werden und an der GraftTherme ist es schon seit längerem möglich, E-Bikes zu leihen und das eigene E-Bike aufzuladen.

Warum hat sich die StadtWerkegruppe für diesen Schritt entschieden?

Da spielten sowohl ökonomische als auch ökologische Überlegungen eine Rolle. Als regionales Unternehmen sehen wir uns in der Verantwortung, zum Klimaschutz beizutragen. Es geht uns dabei um Nachhaltigkeit.

Welche Vorteile haben Elektroautos?

Ganz klar: Sie verursachen vor Ort keinerlei Emissionen. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Und E-Autos, die mit Ökostrom geladen werden,



Mit der eigenen Wallbox für zu Hause gelingt das Aufladen ohne Probleme.

verursachen in keinem Punkt Emissionen. Des Weiteren ist der Verschleiß geringer und sie benötigen keinerlei Wartung. Zudem sind sie auch leise.

Was kostet ein Elektroauto in der Anschaffung?

In der Regel sind sie etwa 30 Prozent teurer.

Was kostet ein Elektroauto im Unterhalt?

Auf jeden Fall deutlich weniger als ein herkömmlich betriebenes Auto.

Wo kann man sein Elektroauto laden?

Es gibt mittlerweile ein gutes Netz mit öffentlichen Wallboxen, die über das Internet zu finden sind. Auch bei uns im City-Parkhaus ist dies möglich. Wer es ganz bequem haben möchte, lädt sein Auto in der Garage oder im Carport an der eigenen Wallbox.

Wie lange dauert es, bis ein Auto geladen ist?

Das hängt von der Leistung der jeweiligen Wallbox ab und kann von 20 Minuten bis hin zu mehreren Stunden dauern.

Und welche Reichweite hat so ein Auto?

Derzeit liegt die Reichweite bei maximal 400 Kilometern.

Wie schnell fahren E-Autos?

Genauso schnell wie herkömmliche Wagen.



Auch im neuen City-Parkhaus besteht die Möglichkeit zum Aufladen von E-Fahrzeugen.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einem Hybrid- und einem Elektrofahrzeug?

Der Hybrid hat zwei Antriebsmotoren und das Elektrofahrzeug nur einen.

Es wird derzeit ja auch viel für Elektroautos erworben und es gibt auch Fördermöglichkeiten. Welche sind das?

In der Regel läuft dies über die Händler. Es gibt



Elektrische Zukunft: Drei E-Fahrzeuge gehören bereits zum Fuhrpark der StadtWerkegruppe.

jedoch auch eine Umweltprämie und bei Dienstfahrzeugen greift die Dienstwagenregelung.

Zum absoluten Trend gehören ja auch E-Fahrräder und sogenannte Pedelec. Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einem E-Bike und einem Pedelec?

Das E-Bike fährt bis zu 25 Stundenkilometer und das Pedelec bis zu 40 Stundenkilometer. Außerdem muss das Pedelec versichert sein und für den Nutzer gilt die Helmpflicht.

Bezüglich der E-Fahrzeuge sagen die Kritiker, dass die Reichweiten zu gering sind, es zu wenige Ladestationen gibt und die Ladezeiten schlichtweg zu lang sind. Wie beurteilen Sie das?

Wir stehen noch am Anfang, aber die Reichweiten vergrößern sich und die Ladestationen nehmen täglich zu. Und was die Ladezeiten angeht, da gibt es auch immer mehr Stationen mit einer höheren Leistung.

Eine letzte Frage: Sind Sie auch mit einem umweltschonenden Fahrzeug unterwegs?

Ja, selbstverständlich – und ich bin sehr zufrieden damit.

EIN BISSCHEN SPASS MUSS SEIN

Roberto Blancos Klassiker aus dem Jahr 1973 hatte wahrscheinlich jeder schon einmal im Ohr. Der Song handelt von Glück, Feiern und vor allem Spaß. Damit sich diese Vergnügen auch in vollen Zügen ausleben lassen und die Freude steigt, bedarf es des bekannten Lebenselixiers Humor. Ihn zeichnet aus, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken auch mal mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Nicht umsonst nennt eine Volksweisheit den Humor darüber hinaus die „beste Medizin“. Doch was hat das Ganze damit zu tun, dass wir Menschen lachen? Und was finden die Bewohner anderer Teile der Erde eigentlich lustig?



Lachen mit der Familie: Bei alltäglichen Schwierigkeiten hilft das Lebenselixier Humor, eine Portion Gelassenheit herbeizuführen.

Ursprünge tief verwurzelt

Auf dem Theater, bei Festen und in den Straßen gehörte Gelächter schon in der Kultur des antiken Griechenlands zum gewohnten Bild. Erste Belege für Spaßmacher im Privatbereich in Form von Sammlungen mit Witzen in Schriftrollen als Berufsgrundlage existieren etwa aus dem sechsten Jahrhundert vor Christus. Nachdem es zunächst lediglich darum

ging, andere Bürger lächerlich zu machen, bewegte sich Plautus, einer der ersten Komödiendichter im alten Rom, mit seinem Humor um 200 vor Christus als erster Karnevalist. In Zeiten des Mittelalters und der Renaissance verschwand der Humor dann für eine gewisse Zeit von der öffentlichen Bildfläche – war aber dennoch in Schwank- oder Volksbüchern nach wie vor präsent. Bis heute hat eine stetige Ent-

wicklung stattgefunden, in manchen unternehmerischen Führungsstilen wird der Humor sogar als wichtiges Instrument empfohlen.

In der Evolution durchgesetzt

„Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren“: So lautet die Definition vom Begriff Humor im Duden. Zu den



In Bruchteilen einer Sekunde sorgen physische und psychische Abläufe dafür, dass wir lachen.

wichtigsten angeborenen emotionalen Ausdrucksverhalten des Menschen in diesem Zusammenhang zählt das Lachen. Aber warum lachen wir eigentlich überhaupt? Manche Wissenschaftler vermuten, dass dieses Verhalten ursprünglich aus der Tierwelt stammt: Eltern können sich so mit ihrem Nachwuchs spielerisch streiten, ohne dass die Beißeereien von den Kindern falsch verstanden werden. Zum Beispiel setzen Schimpansen ein Spielgesicht auf, wenn sie beispielsweise im Spaß beißen. Dabei erinnert sowohl ihre Mimik als auch ihr Kichern bereits sehr an den Menschen – genauer gesagt an dessen Lachen. Es lässt in der Regel guten Willen oder Sympathie durchblicken und kommt etwa auch bei der Begrüßung anderer Personen zum Einsatz. Hinter dem Ausdruck verbirgt sich also ein Sinn beziehungsweise es geht ein Vorteil aus ihm hervor. In der Evolution hat sich dieses auffällige Verhalten deswegen durchgesetzt.

Goldenes Duo

Zusammengehörig, aber nicht das Gleiche: Lachen und Humor werden zwar häufig in einem Atemzug genannt und fungieren als Team, unterscheiden sich aber dennoch grundlegend. Ersteres beschreibt eine Körperreaktion, Humor zählt dagegen zu den Charaktereigenschaften – ist eine innere Haltung oder Lebenseinstellung. Beim Lachen finden die zugehörigen Abläufe in nur wenigen Millisekunden statt: Hören wir zum Beispiel einen Witz – der uns



Süßes Grinsen: Die Ursprünge des Lachens liegen vermutlich in der Tierwelt.

im besten Fall auch gefällt –, kommt es zu Reaktionen im linken Stirnhirn. Teile des limbischen Systems, also des Bereichs im Gehirn zur Verarbeitung von Emotionen, erfahren Aktivierung. Die Mandelkerne, die bei der Emotionsverarbeitung eine wichtige Rolle spielen, vermitteln uns dann beispielsweise Erheiterung. Es kommt außerdem

zu einer Prüfung der Emotion in der Kontrollregion des Gehirns, die sich normalerweise gegen Gefühlsausbrüche sträubt. Fällt die Inspizierung positiv aus, kommen Stimmbänder, Zwerchfell und Gesichtsmuskulatur zum Einsatz – und wir lachen. Im Gegensatz dazu sagt Humor als Eigenschaft etwas darüber aus, wie Personen mit Ereignissen in ihrer Umgebung umgehen oder wie sie ihren Mitmenschen begegnen. Gleichzeitig gibt er den Ausschlag, über welche Dinge die jeweilige Person lacht. Es lässt sich festhalten: Jeder Mensch hat Humor – wenn auch nicht den gleichen.

Flächendeckendes Phänomen

Überall auf der Welt lachen die Menschen. Dabei gibt es regional bedingte Unterschiede in Bezug darauf, wie viel und über welche Dinge gelacht wird. Beispielsweise in Afrika können Themen Auslöser sein, die hierzulande für Ärger sorgen – wie etwa Missgeschicke. Im europäischen Vergleich führen die Engländer die Humortabelle an, da dort Lachen und Ernst nicht so stark getrennt werden wie beispielsweise in Deutschland. Asiatische Länder wie Japan stehen eher weniger für öffentliches Lachen. Dort zeigen die Menschen ihre Gefühle im Allgemeinen eher selten. Insgesamt hält sich Lachen aber nicht an Ländergrenzen. Oftmals hängt es zum Beispiel auch damit zusammen, welche berufliche Position ein Mensch innehat. Auch eine Entwicklung der als lustig eingestuft Dinge lässt sich erkennen: Worüber unsere Vorfahren vor Jahrhunderten gelacht haben, finden wir heute langweilig – auch, weil wir manche Witze nicht mehr verstehen.

Lachen ist gesund

Das soziale Miteinander, das Glücksgefühl, das Immunsystem, den Stresspegel, die körperliche Energie oder den Blutdruck: Auf all diese Dinge nimmt das Lachen Einfluss – und zwar positiv. Es erhöht nämlich den Spiegel des Wachstumshormons HGH und sorgt so für ein intaktes Immunsystem. Auch nehmen wir durch das Lachen mehr Sauerstoff auf und steigern somit unsere Energie, was wie eine Frischekur für Körper und Seele wirkt.

ERNÄHRUNG NACH KALENDER – WANN HAT WAS SAISON?

Obst, Gemüse und Salat von regionalen Händlern zu beziehen, liegt im Trend – zum einen geht es darum, die ortsansässige Wirtschaft zu stärken, zum anderen trägt der bewusste Konsum zur Nachhaltigkeit und Nährstoffversorgung bei. Wer auf Importware verzichten möchte, muss wissen, wann welche Leckerei Saison hat.

SAISONAL GLEICH REGIONAL?

Hat ein Obst oder ein Gemüse Saison, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass es auch aus heimischem Anbau stammt. Aufschluss über die Herkunft des Leckerbissens gibt das Etikett. Oftmals stehen auch Bioprodukte zur Auswahl, bei deren Anbau gänzlich auf chemische Zusätze verzichtet wurde. Wollen Gourmets also auf Nummer sicher gehen, lohnt sich der Rückgriff auf zertifizierte Ware. Übrigens: Exotische Früchte wie Bananen sind vom Trend regional und saisonal ausgeschlossen. Sie gedeihen nicht in Mitteleuropa, sondern stammen immer aus fernen Ländern.

Das Gute liegt so nahe

Spargel, Erdbeeren, Grünkohl – über diese deutschen Saisonklassiker wissen wohl die meisten Leckermäuler ganz genau, dass sie nur zu einer bestimmten Zeit im Jahr erntefrisch von regionalen Feldern stammen. Dass die heimi-



Lecker, frisch und nachhaltig: Immer mehr Verbraucher setzen auf saisonales und regional angebautes Obst und Gemüse.

sche Ladentheke noch viel mehr zu bieten hat, überrascht vor allem Gemüsefans. Denn: Neben Rosenkohl, Gurke und Sellerie fühlen sich auch vermeintliche Exoten wie Gemüsefenchel, Pak Choi und Chicorée in deutschen Gefilden pudelwohl. Wann genau die heimischen Köstlichkeiten erntereif im Super- oder auf dem Wochenmarkt bereitliegen, erfahren bewusste Einkäufer aus sogenannten Saisonkalendern für Obst und Gemüse. Solche Dokumente stellt beispielsweise die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisation Obst und Gemüse e. V. (BVEO) zur Verfügung. Sie geben Aufschluss darüber, in welchen Monaten

welche Sorten im deutschen Freiland geerntet werden und damit frisch zur Verfügung stehen.

Extraportion Frische

Aktuell orientieren sich immer mehr Verbraucher an solchen Fahrplänen – nicht nur, um regionale Landwirte zu unterstützen. Bei diesem Trend geht es auch darum, auf Frische, Genuss und Nachhaltigkeit ohne schlechtes Gewissen zu setzen. Obwohl herkömmliche Supermarktgale ganzjährig prall gefüllt sind, stammen die meisten der dort angebotenen Obst- und Gemüsesorten wahlweise aus beheizten Gewächshäu-

sern, Ländern in Südeuropa oder aus Übersee. Für deren Anbau und die Transportwege fällt ein vergleichsweise hoher Wasser- und Energieverbrauch an. Hinzu kommt, dass importierte Lebensmittel teilweise mit Konservierungsstoffen oder Insektenschutzmitteln behandelt und unreif geerntet werden, damit sie unbeschadet im Supermarkt ankommen. Sicher stehen Verbraucher nicht vor der Wahl, sich entweder für die eine oder die andere Bezugsquelle zu entscheiden. Dennoch eröffnet der Trend des saisonalen Einkaufens neue Möglichkeiten, um sich mit der regionalen Vielfalt auseinanderzusetzen und somit auch Abwechslung in den eigenen Speiseplan zu bringen. Wenn sich dadurch gleichzeitig auch die ortsansässige Landwirtschaft stärken lässt, umso besser.

Regionale Lagerkönige

Um Obst und Gemüse so frisch wie möglich auf den Teller zu bekommen, lohnt sich der Gang zum regionalen Erzeuger. Doch während beispielsweise Früchte und Salat über eine kurze Verfallsdauer verfügen und am besten sofort verzehrt werden wollen, finden sich in der Liste saisonaler Erzeugnisse auch solche, die über gute Lagerkompetenzen verfügen. So heißt es beispielsweise bei Bohnen, Erbsen, Mangold und Mairüben schnell zu sein – ihre Hauptsaison liegt vorrangig in den warmen Sommermonaten, danach verschwinden sie rasch aus dem Sortiment der Regionalmärkte. Sind spezielle Bedingungen erfüllt – die meisten Sorten mögen es kühl und dunkel – lassen sich beispielsweise Rot- und Weißkohl, Küchenzwiebeln und Kürbisse mehrere Monate frisch halten. Ob im eigenen Keller oder im Supermarkt gelagert, stehen diese



Luftdicht verschlossen sorgen eingekochte Erzeugnisse noch lange nach der Ernte für Genussmomente.



Bunte Vielfalt – auf Wochenmärkten zeigt sich die ganze Bandbreite an saisonalen Frischwaren.

Köstlichkeiten somit ohne Qualitätseinbußen weit über die eigentliche Ernte hinaus zur Verfügung. Als wahre Lagerkönige führen Kartoffeln die Riege an. Die Erntezeit der frühen Sorten be-

ginnt bereits im Juni, die der späten endet im Oktober. Dank ihrer guten Lagerfähigkeiten ist die Lieblingsknolle der Deutschen jedoch ganzjährig erhältlich.

JEDER BISSEN EIN KLEINES STÜCK ERINNERUNG

Natürlich geht nichts über den Verzehr von frischem Obst und Gemüse. Manche Aromen lassen sich allerdings gut konservieren, sodass sie auch dann noch für Genuss sorgen, wenn Ernte- und Lagerzeit bereits vorbei sind. Kann die Ware also nicht sofort verzehrt werden, halten folgende Methoden die Erinnerung an die Ernte lebendig:

Einfrieren:

Klassisch und einfach lassen sich viele Obst- und Gemüsesorten schockfrieren. Dafür am besten kurz waschen und gegebenenfalls zerkleinern. Anschließend die Ware möglichst ohne Luft einschließen einfrieren, da Sauerstoff Vitamin C abbaut. Bohnen, Möhren und Spinat am besten vor dem Einfrieren blanchieren – so halten sie sich länger frisch.

Trocknen:

Beliebt vor allem bei Pilzen, aber auch eine gute Wahl bei Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini, Möhren, Kohlrabi und Lauch. Für den schonenden Flüssigkeitsentzug das Gemüse je nach Sorte bei 45 bis 60 Grad im Backofen dörren. Diese Methode eignet sich ideal für Gemüsereste, die zum Kochen von Suppen weiterverwendet werden können.

Einlegen:

Neben Klassikern wie Gurken und Weißkohl lassen sich auch Blumenkohl, Bohnen, Kürbis, Möhren, Paprika, Rote Bete und Rotkohl auf diese Weise konservieren.

Einkochen:

Ob Tomatensoße, ganze Früchte, süße oder herzhaft Marmeladen sowie fruchtige Chutneys – beim Einkochen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wichtig hierbei: Die Leckerbissen sollten heiß ins Glas abgefüllt und dann luftdicht verschlossen werden.

MIT YUNUS DURCH DIE „ARABISCHE WELT“

Bereits zum siebten Mal verzaubern die Burginselträume des städtischen KulturBüros vom 12. bis zum 20. Juli die Graftanlagen in Delmenhorst. Bei seiner Suche nach der Stadt der Geschichten begleiten die Besucher den Jungen Yunus auf seiner über 5.000 Kilometer langen Reise. Am Abend tauchen die Gäste außerdem in die festlich beleuchtete Zeltstadt der Erzähler ein: Schmale Gassen in einem endlosen Wegesystem mit Wunderkammern, skurrilen Figuren und fantastischen Geschichten machen die Veranstaltung zu einem einmaligen Erlebnis.



Zum Tage erwacht die Nacht – besondere Erzählungen kommen erst zu später Stunde zum Vorschein.

die Geschichtenwelt aus dem arabischen Raum hautnah zu erleben. Dabei richtet sich das Programm tagsüber insbesondere an Kinder und Familien – während in der Nacht die Stadt der Erzähler ihre Tore öffnet.

Rundum versorgt

Als ständiger Begleiter für Kinder fungiert auf der Abenteuerreise von Yunus aus Andalusien in den fernen Orient ein Audioguide, der den Weg in verwunschene Gassen, zu sechs Erlebnisstationen oder an einzigartige Plätze weist. Auch ein kleines Buch gehört zur Ausstattung: In diesem können im Laufe des Streifzugs Sticker und Stempel gesammelt werden. Täglich zwischen 14 und 18 Uhr dürfen sich Interessierte an der begehbaren Theaterinstallation erfreuen – letzter Einlass ist jeweils um 17 Uhr. Doch auch die Nacht mit ihrer Dunkelheit hat für die Besucher einiges zu bieten.

Die Stadt der Erzähler: Sheherazade

Neu zum Leben erwacht die Delmenhorster Burginsel in der Dunkelheit der Nacht. Hier warten dann ganz spezielle Geschichten darauf, gehört zu werden. An den beiden letzten Tagen der Bur-

TRÄUME ERLEBEN

In den Tagen vom 12. bis 20. Juli beträgt der Eintritt tagsüber für Kinder drei und für Erwachsene fünf Euro. Auch Gruppenführungen lassen sich auf Anfrage durchführen. Für die beiden Nachtveranstaltungen am 19. und 20. Juli liegen Karten beim KulturBüro der Stadt Delmenhorst bereits zum Vorverkauf bereit – diese kosten zehn Euro. An der Abendkasse können Eintrittskarten für zwölf Euro erworben werden. Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren erhalten in Begleitung ihrer Eltern kostenfreien Eintritt.

ginselträume (19. und 20. Juli) heißt die Stadt der Erzähler ihre Besucher zu den Einlasszeiten 22.00, 22.15, 22.30 und 22.45 Uhr willkommen. Eine Mischung aus Schauspiel, Tanz, Erzählkunst, Illumination, Soundcollage und vielen Irrwegen macht diese märchenhaften Nächte zu besonderen Momenten. Getragen von der Hoffnung auf eine friedvolle Welt, gibt es für Gäste wundersame Plätze und geheimnisvolle Räume zu entdecken.

Zuschauerrekord im Jahr 2018

„Wassermysterien“ mit Meerjungfrauen, Froschkönigen und Prinzessinnen standen auf dem Programm, als die Burginselträume im vergangenen Jahr die stolze Zahl von knapp 1.900 Besuchern anlockten. In Zusammenarbeit mit dem Theater Anu aus Berlin soll nun auch die diesjährige Veranstaltung ihren Gästen wieder einiges bieten. Mit zwei besonderen Veranstaltungsformaten lädt die Zeltstadt aus 1.001 Baldachinen ein,



Bunte Kostüme gehören fest zu den fantastischen Geschichten der Burginselträume.

IMMER EINE FAUSTLÄNGE VORAUSS

Im Interview erzählt uns der Bundestrainer der deutschen Faustballnationalmannschaft, Olaf Neuenfeld, warum er seine Sportart liebt, welche Chancen die Bundesrepublik auf den WM-Titel hat und warum der Nominierungslehrgang in Delmenhorst beim TuS Heidkrug stattfindet.



Nicht nur jubeln kann sie: die Faustballnationalmannschaft bei den World Games 2017.

Fußball, Handball, Basketball – Ballsportarten sind in Deutschland extrem beliebt. Dennoch findet sich Faustball in den überregionalen Medien kaum wieder. Warum ist das so?

Faustball ist in der Medienlandschaft leider zu wenig vertreten. In den Zeitungen wird maximal regional berichtet und im Fernsehen gar nicht – dort geht es zu 95 % um Fußball. Ich bin zwar selbst Fußballfan, aber die Berichterstattung im Fernsehen ist mir viel zu einseitig.

Was macht die Faszination Faustball für Sie aus, warum sollte man sich den Sport anschauen oder es sogar selbst einmal ausprobieren?

Faustball ist eine sehr vielseitige Sportart. Man braucht von allem etwas: Ballgefühl, Spielverständnis, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft. Da es keinen direkten Körperkontakt durch den Gegner gibt, kann man es von ganz jung bis sehr alt spielen, da es wenig verletzungsanfällig ist. Außerdem werden Fairness und Respekt bei uns sehr großgeschrieben.

Für die deutsche Faustballnationalmannschaft der Männer ist in der Schweiz der dritte WM-Titel in Folge möglich. Warum ist das Team so erfolgreich?

Wir haben momentan eine sogenannte „goldene Generation“. Das ist eine Anhäufung von außergewöhnlichen Spielern, die noch dazu auch außergewöhnliche Menschen sind. Bei uns hat keiner Starallüren wie es im Profi-Fußball mittlerweile normal ist. Jeder ist für die Mannschaft da und keiner fährt einen Egotrip. Bei uns ist keiner gedopt, hinterzieht keiner Steuern oder isst ein goldenes Steak (lacht).

Der Nominierungslehrgang für die Weltmeisterschaft findet in Delmenhorst statt. Wie ist der Kontakt zustande gekommen?

Uwe Gottschalk vom TuS Heidkrug kenne ich schon sehr lange. Im letzten Jahr fragte Uwe mich, ob wir mal einen Lehrgang in Delmenhorst machen möchten. Da habe ich sofort zugesagt. Die Bedingungen sind hier erstklassig.

Zurück zur Nationalmannschaft und der WM in der Schweiz: Zum ersten Mal nehmen 18 Nationen teil. Wird es ein Gefälle zwischen den großen Nationen und den Neulingen geben?

Das Gefälle wird schon sehr groß sein. Dass einer der Neulinge eine der „großen“ Nationen schlagen kann, ist so gut wie ausgeschlossen. Aber ich freue mich über die vielen neuen Verbände, die sich in jedem Jahr weiter entwickeln. Es ist wichtig, dass eine WM mit mindestens 16 Nationen ausgespielt wird, um die Wertigkeit einer solchen Veranstaltung zu demonstrieren. Jetzt sind es sogar 18!

In den vergangenen Jahren war in den Finalspielen immer die Schweiz der deutsche Finalgegner. Ist sie auch bei ihrer Heim-WM der ärgste Konkurrent?

Einer von mehreren. Klar werden die Schweizer wieder vorne dabei sein, nicht zuletzt durch den Heimvorteil und die vielen Zuschauer im Rücken. Aber mit Brasilien und Österreich gibt es noch zwei weitere Topmannschaften, die wir auf dem Weg zum Titel bezwingen müssen. Das wird ein hartes Stück Arbeit.

Welche Mannschaften könnten Deutschland ansonsten gefährlich werden? Warum gewinnt Deutschland auch 2019 den WM-Titel?

Außenseiterchancen haben noch Italien und Chile, die man absolut ernst nehmen muss. Danach gibt es eine kleine Lücke zu den USA, Namibia, Serbien und den anderen Mannschaften. Wir haben die besten Spieler, die aber auch als homogene Mannschaft auftreten. Wir reden nicht von „Team“ und „Teamgeist“, wir leben es das ganze Jahr über.



Olaf Neuenfeld ist seit 2006 Bundestrainer der deutschen Faustballnationalmannschaft der Männer. Mit ihm gewann Deutschland zweimal den WM-Titel (2011/Österreich & 2015/Argentinien) und einmal die Bronzemedaille (2007/Deutschland, Oldenburg). Als Spieler wurde der gebürtige Hannoveraner 1995 in Namibia Weltmeister.

RÄTSELSPASS FÜR KINDER

Finde zehn Unterschiede:



SCHON GEWUSST?

Bringt der Juli heiße Glut ...

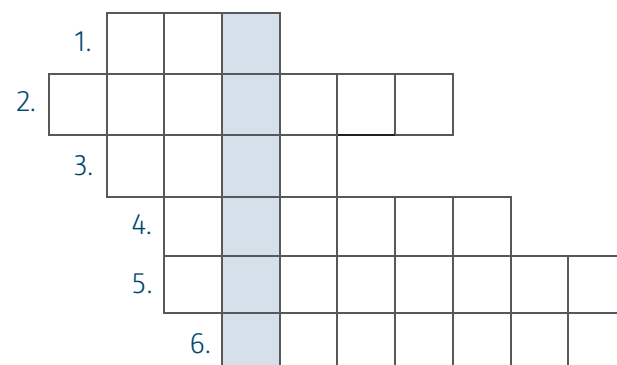
Bauernregeln sind ein heiß umstrittenes Thema: Wahr oder nicht wahr? Kulturgut oder sinnlose Reime? Mit dem Wetter und der Landwirtschaft setzen sich die alten Volkssprüche auseinander. Entstanden sind sie aus der Beobachtung aufeinanderfolgender Wetterumstände, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Mithilfe der Verse soll das zukünftige Wetter voraussagen lassen und mit zunehmenden Verständnis für das Wetterverhalten hat sich gezeigt: So falsch liegen die Erfahrungswerte oftmals gar nicht – allerdings gelten sie jeweils nur für eine ganz bestimmte Region. Die Faustregeln beziehen sich immer auf einen bestimmten Tag, Monat oder eine Jahreszeit. So heißt es beispielsweise: „Frühlingsregen bringt Segen“, denn wenn es im Frühjahr regnet, freuen sich die Landwirte. Angeblich hat das Wetter am Siebenschläfertag – dieses Jahr der 27. Juni – Auswirkungen auf die folgenden Wochen: „Das Wetter am Siebenschläfertag sieben Wochen lang so bleiben mag“. Auch für den Sommermonat Juli gibt es einige Bauernregeln, allgemein heißt es: „Bringt der Juli heiße Glut, gerät auch der September gut“ oder „Fällt kein Tau im Julius, Regen man erwarten muss“. Es lässt sich auf jeden Fall festhalten, dass sich aus einigen Regeln wirklich manchmal Rückschlüsse auf das kommende Wetter ableiten lassen.

MITMACHEN LOHNT SICH

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück tolle Preise!

1. Preis: Bluetooth-Lautsprecher
2. Preis: Kinderspiel „MaKey MaKey“
3. Preis: Saunagutschein GraftTherme (gültig von Mo. bis So.)

Einfach Rätsel ausfüllen und Lösungswort bis zum 31.07.2019 per Post an StadtWerkegruppe Delmenhorst, Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Annela Maury, Fischstraße 32-34, 27749 Delmenhorst oder per E-Mail an marketing@stadtwerkegruppe-del.de senden.



1. In Zusammenarbeit mit dem Theater ... aus Berlin erschafft das städtische KulturBüro auch in diesem Jahr eine zauberhafte Welt auf der Burginsel.
2. Was zählt neben Erdbeeren und Grünkohl zu den bekannten Saisonklassikern im deutschen Obst- und Gemüseanbau?
3. „Arabische ...“ lautet das diesjährige Motto der Burginselträume.
4. Welches menschliche Ausdrucksverhalten stammt angeblich aus der Tierwelt?
5. Neben Ballgefühl, Spielverständnis, Schnelligkeit und Kraft benötigen die Spieler im Faustball zudem ...
6. Eine bekannte Bauernregel heißt: „Frühlingsregen ... Segen.“

Teilnahmeschluss ist der 31.07.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der StadtWerkegruppe Delmenhorst und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Auflösung und Gewinner in Heft 24. Wir werden die Informationen nur insoweit speichern, verarbeiten und nutzen, soweit dies für die Durchführung des Gewinnspiels erforderlich ist bzw. eine Einwilligung des Teilnehmers vorliegt. Dies umfasst auch eine Verwendung zur Ausübung der eingeräumten Nutzungsrechte. Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet und anschließend gelöscht.

Das Lösungswort des Rätsels in Ausgabe 22 lautete: Garten.

Den 1. Preis, eine Kühlbox (inkl. elektrischen Anschlusses), erhält Karin Steen. Den 2. Preis gewinnt Edeltaut Bliefernich, sie darf sich über einen Kindertisch mit zwei Stühlen freuen. Heike Schmitt-Dannmann gewinnt den 3. Preis, einen Energiegutschein der StadtWerkegruppe.

ALTE LIEBE ROSTET DOCH.

DelmeGas Plus: Unser Rundum-sorglos-Angebot für eine neue Heizungsanlage.

- Finanzierung, Planung und Einbau einer modernen Heizungsanlage
- Übernahme aller Kosten zu einem günstigen monatlichen Grundpreis
- Kein Risiko: Wir übernehmen Wartung, Reparaturen und den 24h-Notdienst für Sie!

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Jetzt
kostenfrei
beraten
lassen!

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST

MIT DEM URLAUBSBILD ZUM HAUPTGEWINN!

Mitmachen
und gewinnen!

SO GEHT'S:

- GraftTherme-Entchen für 2,- € erwerben
- Gutes tun: Die Einnahmen kommen einem guten Zweck zugute
- Ferienfoto mit Ente auf unserer Facebook-Seite posten
- Tolle Preise im Wert von bis zu 100,- € gewinnen!
- Aktionszeitraum: 04.07. bis 14.08.2019

Nur solange der Vorrat reicht.



GraftTherme

Entspannung. Erlebnis. Sport.



GraftTherme