



# nah dran

Das Magazin der **STADTWERKEGRUPPE**  
DELMENHORST

Nr. 44 | 2023

## ÜBER UNS

Hans-Ulrich Salmen, Geschäftsführer der Stadtwerke GmbH, hat seinen Vertrag bis zum Jahr 2025 verlängert. Im Interview erläutert er, was seine weiteren Pläne beinhalten.

Seite 06

## SCHWERPUNKT

Wenn die Sonne die Temperaturen in die Höhe treibt, dann stehen die Kneipp-Anlage und das Wassertreten wieder hoch im Kurs. Doch was bringt so eine Kneipp-Kur überhaupt?

Seite 08

## STAUNEN

Kaum ein Monat wird von so vielen Festen und Bräuchen begleitet wie der „Wonnemonat“ Mai. Woher sie kommen, erfahren Sie dieses Mal in unserer Rubrik „Staunen“.

Seite 13

## PRESSESCHAU

### „STADTWERKEGRUPPE IST AUSGEZEICHNET“

„Das energieverbraucherportal.de hat die Stadtwerkegruppe Delmenhorst für ihre Versorgungsbereiche Gas, Strom und Wasser als ‚Top-Lokalversorger 2023‘ ausgezeichnet. Bewertet wurden Kriterien zum Thema Umwelt, Service und Engagement. Das Gütesiegel dient als Kennzeichen für Qualitäts- und Servicestandards und lässt den Verbraucher auf einen Blick erkennen, ob ein Energielieferant für faire Preise steht [...] sowie eine transparente Preis- und Unternehmenspolitik betreibt.“

(Quelle: Delme Report, 05.03.2023)

### „HANS-ULRICH SALMEN VERLÄNGERT MIT DEN STADTWERKEN DELMENHORST“

„Hans-Ulrich Salmen bleibt Geschäftsführer der Stadtwerke Delmenhorst. Sein Vertrag wurde bis Ende 2025 verlängert. Salmen sieht die StadtWerkegruppe laut einer Pressemitteilung vor großen Herausforderungen, die er gemeinsam mit den Mitarbeitern angehen will.“

(Quelle: Zeitung für kommunale Wirtschaft, 17.03.2023)

### „WOHLFÜHLTEMPERATUREN KEHREN ZURÜCK“

„Die Wassertemperaturen in den Becken der Grafttherme werden ab 1. April wieder die gewohnte Wohlfühltemperatur erreichen. Anlass sind laut Stadtwerke-Pressesprecherin die steigenden Außentemperaturen. Damit verbunden nähert sich auch das Ende der Heizperiode.“

(Quelle: Delmenhorster Kurier, 17.03.2023)

## AKTUELLES AUS DEN LEISTUNGSBEREICHEN



### ENGAGEMENT

Der Trinkwasser-Erlebnispfad auf dem Gelände des Wasserwerkes Annenheide hat wieder geöffnet. Bis zum Herbst kann er an jedem Wochenende erkundet werden. Radfahrer und andere interessierte Gäste haben dort die Möglichkeit, eine Rast einzulegen und sich ganz nebenbei über den Weg des Trinkwassers zu informieren. Dazu stehen Infotafeln ebenso bereit wie der Erlebnispfad, der zum Ausprobieren einlädt. Das Gelände wird aus Sicherheitsgründen kameraüberwacht.



### VERSORGUNG

Im vergangenen Monat lag die Einsparung beim Gasverbrauch temperaturbereinigt bei zehn Prozent. Das bedeutet: Die Delmenhorsterinnen und Delmenhorster sparen nicht mehr so viel Gas ein. Daher appellieren wir an unsere Kundinnen und Kunden, sorgsam mit dem Gasverbrauch umzugehen.



### ENGAGEMENT

Die Zollhausboys treten am Freitag, 5. Mai, 20 Uhr, im Kleinen Haus auf und präsentieren ihr drittes Programm. Karten für die Veranstaltung gibt es im KulturBüro der Stadt Delmenhorst (Rathausplatz 1, Telefon 04221/99-2464), im Kleinen Haus und beim Delmenhorster Kreisblatt. Die Karten kosten im Vorverkauf 19 € (ermäßigt 16 €).





## || LIEBE DELMENHORSTER, LIEBE KUNDEN DER STADTWERKEGRUPPE DELMENHORST,

endlich ist er da: der Lenz. Die ersten Blätter sprießen, Tulpen blühen auf und wir nähern uns mit großen Schritten dem Wonnemonat Mai. Doch was hat es eigentlich mit den Bräuchen rund um den Mai auf sich? Warum wir in den Mai tanzen und was ein geschmückter Baum damit zu tun hat, das lesen Sie in unserer Rubrik „Staunen“.

Im Frühjahr das Immunsystem stärken oder sich im Sommer so richtig erfrischen? Bei beiden Vorhaben kommt das sogenannte Kneippen ins Spiel. Was Anfänger beim Wassertreten beachten sollten und welche verschiedenen Güsse es gibt, lesen Sie in unserer Titelgeschichte. Auf den Seiten 10 und 11 gehen wir dem Girls' und Boys' Day mal näher auf den Grund. An diesem Tag haben Kinder und Jugendliche die Gelegenheit, in verschiedene Berufe reinzuschnuppeln. Dabei läuft alles unter dem Motto: Stereotype aufbrechen und alle Berufe für wirklich alle Geschlechter zugänglich machen. Auch die Malteser in Delmenhorst arbeiten tagtäglich am sozialen Gefüge unserer Stadt. Ob Fahrdienst, Besuchsdienst mit Hunden oder die Erste-Hilfe-Ausbildung – die Hilfsorganisation unterstützt die Menschen da, wo sie es am dringendsten benötigen. Daher haben wir ihnen unsere Kategorie „Lokales“ gewidmet.

Auf den Seiten „Über uns“ habe ich mir diesmal erlaubt, etwas in eigener Sache zu verkünden. Bis 2025 möchte ich die StadtWerkegruppe noch durch diese energietechnisch stürmischen Zeiten steuern. Was in dieser Zeit noch geplant ist, erfahren Sie in einem Interview mit der Redaktion. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der „nah dran“,

Ihr

Hans-Ulrich Salmen



# INHALT

<b>News</b> .....	4
<b>Über uns</b> .....	6
„Die StadtWerkegruppe ist eine Herzensangelegenheit“	
<b>Schwerpunkt</b> .....	8
Kraft des Kneippens: Mit kalten Güssen gegen Infekte	
<b>Wissen</b> .....	10
Girls' Day: Klischeefreier Start in die Arbeitswelt	
<b>Lokales</b> .....	12
Hilfsorganisation mit langer Tradition	
<b>Staunen</b> .....	13
Über den Maibaum und andere Bräuche	
<b>Denken</b> .....	14
Rätselspaß	

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Stadtwerke Delmenhorst GmbH  
Fischstraße 32-34  
27749 Delmenhorst  
V. i. S. d. P.: Luca Grütmacher

### Konzept:

BRASILHAUS  
Unternehmens-  
kommunikation GmbH

### Redaktion und Grafik:

Borgmeier Media  
Gruppe GmbH  
Lange Straße 112  
27749 Delmenhorst

### Redaktion:

Hannah Bädger, Nane Köberlein,  
Philip Rummeler, Isabel-Marie  
Richard, Niklas Bädger,  
StadtWerkegruppe Delmenhorst

### Grafik:

Michaela Schnöink, Denise Gerken

### Lektorat:

Jette Frantz, Marlon Giefer

### Fotos:

StadtWerkegruppe Delmenhorst; kompetenz.de;  
Uwe Jöstingmeier; Wolfiler, thongsee, Krakenimages.  
com, savojr, Natalia, M.Dörr & M.Frommherz, Björn  
Wylezich, S.Kuß, stgrafix, Steidi, floriO, Martin Debus,  
Robert Kneschke – stock.adobe.com

## KABARETT, TANZ UND POETRY

Die Zollhausboys kommen nach Delmenhorst: Am 5. Mai 2023 tritt die Gruppe im Kleinen Haus für all diejenigen auf, die Lust auf Songs, Poetry und Kabarett haben. Die Gruppe wagt dabei den dritten Aufschlag und erweitert mit ihrer unverwechselbaren Mischung aus Songs, Kabarett, Tanz und Poetry auch ihre Themen: Wie kann der Klimawandel auf eine Bühne fluten? Kann man über Bremen eine euphorische Hymne schreiben? Und was sagt „der Deutsche in mir“? Es gibt also auch im dritten Programm viel Spannendes, Bitteres und Witziges zu erleben. Karten sind im Vorverkauf im KulturBüro oder auch noch an der Abendkasse zu erwerben.



## GRÜNDUNG DER STADTWERKE-INITIATIVE KLIMASCHUTZ

Auch die StadtWerkegruppe Delmenhorst nimmt sich ihrer regionalen Verantwortung an und hat gemeinsam mit mittlerweile 57 weiteren Stadtwerken und Energieversorgern aus ganz Deutschland die Stadtwerke-Initiative Klimaschutz gegründet. Das Ziel ist es, sich gemeinsam auf den Weg hin zu einer treibhausgasneutralen Wirtschaft zu machen. Dafür wurde sich dazu entschlossen, die verursachten Emissionen

in einer Treibhausgasbilanz zu erfassen und auf der Basis dieses Status quo eine Dekarbonisierungsstrategie im Unternehmen zu verankern. Passend dazu wurde eine Landingpage auf der Website eingerichtet, auf welcher Interessierte alle wichtigen Informationen rund um das Thema Klimaschutz und zur Dekarbonisierungsstrategie der StadtWerkegruppe Delmenhorst finden können.

präsentiert von  

## BODOS APP-EMPFEHLUNG: ENERGIE WIMMELAPP: ENERGIE IST ÜBERALL

Energie ist mehr als nur Strom – das lernen Kinder ab 6 Jahren mit der „Energie Wimmelapp“ der Stiftung „Haus der Kleinen Forscher“. Die App vermittelt Kindern die vielen Facetten und Formen von Energie – von Strom und Gas über Sonnenlicht bis hin zu Wind. Mit Hilfe von sechs bunten, interaktiven Wimmelbildern wird gezeigt, was das eigene Frühstück oder der Weg zur Schule mit Energie zu tun ha-



ben. Dabei bewegen sich die Szenarien immer im Alltag der Zielgruppe und bieten mit vielen Animationen, tollen Tipps zum Selbsterforschen der Umwelt und interessanten Lehrfilmen eine Vielfalt von Möglichkeiten, Kinder für das Thema zu begeistern. Für Lacher ist ebenfalls gesorgt, denn tippt man einige Figuren oder Gegenstände an, wird es plötzlich laut, Dinge verschwinden oder der Blitz schlägt ein. Zusätzlich kann die App im Grundschulunterricht eingesetzt werden, um zum Beispiel



Gruppenarbeiten zum Thema Energie abwechslungsreicher zu gestalten sowie Impulse und Ideen für eine kreative Auseinandersetzung zu geben.

In einem gesonderten Bereich für Erwachsene werden zusätzliche Anregungen und Tipps für die Beschäftigung mit dem Thema Energie gegeben.



**Kosten: kostenfrei**  
**Ab 6 Jahren empfohlen**  
**Geeignet für: iOS, Android**



ANDROID



iOS

## FARBENFROHE NEUGESTALTUNG

Seit kurzer Zeit erscheinen die Gasdruckregelstation am Heidkruger Bahnhof und die des Grundwasserpumpwerks am Burggrafendamm in einem neuen Gewand. Nach einer Neugestaltung erstrahlen sie nun in einem bunten Graffiti-Look, der sich sehen lassen kann.



## KOSTENGÜNSTIGER TARIF DELMESTROM12

Preisgarantie, volle Flexibilität und Nachhaltigkeit: Mit dem Stromtarif der StadtWerkegruppe Delmenhorst sichern sich Kundinnen und Kunden nicht nur einen günstigen Stromtarif, sondern auch faire Vertragskonditionen ohne versteckte Kosten. Zudem besteht das Angebot immer zu 100 Prozent aus Ökostrom. Die StadtWerkegruppe arbeitet kontinuierlich daran, ihre Leistungen und Angebote nachhaltig und zukunftsorientiert weiterzuentwickeln. Preisfairness, Service, Vertrauen und einem zuverlässigen Kontakt auf Augenhöhe kommen daher eine große Bedeutung zu. Kundinnen und Kunden sparen darüber hinaus vor allem mit dem preiswertesten Stromtarif DelmeStrom12, der sich unterhalb der Preisbremse befindet.



## JANA BRETTTHAUER

38 Jahre, Kassiererin in der GraftTherme

### Seit wann sind Sie bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst?

Ich bin seit dem 15.08.2021 Teil des GraftTherme-Teams.

### Welche Position üben Sie aus?

Ich bin dort als Kassiererin tätig und berate Gäste bei möglichen Fragen, die bei ihrem Aufenthalt in der GraftTherme aufkommen.

### Wie gestaltet sich Ihr Arbeitstag?

Es fallen täglich neue Aufgaben an. Die Tage sind nicht immer gleich, was ich persönlich sehr schön finde. So bietet sich genügend Abwechslung und es kommt keine Langeweile auf.



### Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Es war eigentlich eine spontane Entscheidung, da ich in meinem vorherigen Job nicht mehr zufrieden war. Ich bereue es aber auch nicht – die Arbeit hier macht mir sehr Spaß und ich habe ein super Team.

### Gibt es besondere Voraussetzungen für Ihren Beruf?

Man sollte kontaktfreudig sein und Spaß im Umgang mit Menschen haben. Zudem sollte man ein gewisses Maß an Stress aushalten, da es an manchen Tagen ein wenig hektisch werden kann.

### Welchen Ort in Delmenhorst mögen Sie ganz besonders?

Der Hasportsee ist sehr schön.

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

Es gibt viele Orte, die ich noch sehen möchte. Australien steht dabei ganz oben auf meiner Liste.

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

Ich finde mein Leben ganz toll, deswegen bleibe ich lieber ich selbst.

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

Ich kann nicht gut alleine sein. Deswegen nehme ich meinen Mann, ein Zelt und ein Feuerzeug mit.

### Entweder oder:

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

# „DIE STADTWERKEGRUPPE IST EINE HERZENSANGELEGENHEIT“

Geschäftsführer  
Hans-Ulrich Salmen  
berichtet über die  
Gründe seiner  
Vertragsverlängerung



Dem Geschäftsführer der Stadtwerke GmbH, Hans-Ulrich Salmen, wurde sein Vertrag vom Aufsichtsrat der Stadtwerke bis Ende 2025 verlängert. Dabei hatte er ganz andere Pläne: „Meine ursprüngliche Lebensplanung war, dass ich jetzt auf Verabschiedungstour gehe.“ Warum er „noch zwei Jahre dranhängt“, erläutert er in einem Interview.

## **Herr Salmen, was hat Sie dazu bewogen, weiterzumachen?**

In der StadtWerkegruppe steckt mein Herzblut. Ich habe 21 Jahre daran und für die Gruppe gearbeitet. Und wir stehen noch nicht da, wo ich die StadtWerkegruppe gerne sehe. Wir haben

drei Jahre verloren, durch Corona und durch die Energiekrise. Während Corona mussten wir unsere Aufträge erfüllen und die Energiekrise hat als Beschleuniger dazu beigetragen, die Aktivitäten gegen den Kampf gegen den Klimawandel einzuleiten. In den vergangenen drei Jahren

konnten wir uns nicht mit strategischen Fragen auseinandersetzen. Nun habe ich 2,5 Jahre gewonnen, um diesen Weg zu beschreiten.

## **Was muss sich ändern?**

Die gesamte Ver- und Entsorgungsbranche ändert sich. Es wird im Jahr 2035 kaum noch Erdgas geben. Und wenn die Erdgasversorgung aufhört, die ja mal unser wichtigstes Produkt war, müssen wir gegensteuern. Es geht beispielsweise an der Nutzung von Strom kein Weg vorbei. Und diesen müssen wir regenerativ erzeugen. Strom wird Schlüsselträger, daher entwickeln wir uns zu einem Systemdienstleister mit Schwerpunkt

Stromversorgung und Stromdienstleistungen. Die Entsorgungsbranche hingegen wird in Richtung Wertstoffmarkt gehen.

#### **Was bedeutet dies für die Entsorgung?**

Die Kreislaufwirtschaft wird intensiviert. Es wird irgendwann noch die Wertstofftonne geben, und wir müssen schlichtweg mehr recyceln, beispielsweise Elektroschrott oder Kreditkarten. Da wir Kunststoffe weiterhin benötigen, müssen wir auf diesem Sektor andere Wege finden, um die Produktion zu erhalten. Noch funktioniert dies mit Petrochemie. Aber in Zukunft muss man dies alles unter der Prämisse der Nachhaltigkeit betrachten und entsprechend umsetzen.

#### **Was haben Sie dann in den nächsten Jahren vor?**

Ein wichtiger Punkt ist dabei die Transformation der StadtWerkegruppe, wobei ich da eher an Umwandlung als an Wandel denke. Wir müssen unsere Geschäftsfelder ändern: weg vom Gas und von carbonhaltigen Energieträgern hin zu mehr Nachhaltigkeit. Dabei ist die regenerative Energie einer der Schlüssel in Delmenhorst. Und da müssen wir mehr machen. Ich denke da an Photovoltaik. Wir haben beispielsweise bei uns in der Fischstraße jetzt mit Photovoltaik überdachte Parkplätze. Die GraftTherme und das Parkhaus

müssen ebenfalls mit Photovoltaik ausgestattet werden. Ein anderer Punkt ist die Windenergie. Unsere Windräder, Winnie und Klärchen, werden repowert. Winnie und Klärchen produzieren seit 1994 im Sandkampsdeich Strom für das Klärwerk. Was diese Energieträger angeht, ist noch ordentlich Luft nach oben. Da ist Delmenhorst wahrlich nicht auf dem neuesten Stand. Vom Land Niedersachsen gibt es die Vorgabe für Kommunen, 2,3 Prozent der Fläche für Windkraftanlagen und 0,6 Prozent der Fläche für Freiflächen-PV zur Verfügung zu stellen. Das gelingt nur im Einklang mit Politik und Verwaltung, denn wir wollen Flächen für Photovoltaik und Windkraft gemeinsam mit der Stadt ausweisen.

#### **Die Stadt ist also auch mit im Boot?**

Selbstverständlich. Die kommunale Wärmeplanung ist ein wichtiger Punkt. Bis 2027 muss die Kommune ein Konzept vorlegen, wie sie in den nächsten 12 Jahren kohlestofffrei wird. Und das ist zu schaffen. Wir haben jetzt die Chance, diese Ziele zu erreichen.

#### **Was steht noch an?**

Wir bauen einen Wertstoffhof, um dort zu recyceln und auch Secondhand anbieten zu können. Und in der Kläranlage wird eine vierte Reinigungsstufe installiert, damit Generika und

Mikroplastik gefiltert werden kann. „Sammeln, behandeln und den Rest gezielt entsorgen“ lautet dort das Motto.

#### **Da haben Sie eine Menge vor. Ist das zu schaffen?**

Ja, es gibt ja auch die gesetzlichen Vorgaben, die einzuhalten sind. Ich bin da aber zuversichtlich, denn hinter mir steht ein tolles Team an Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die motiviert sind. Auch für sie wird es Veränderungen geben, denn unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen in neue Bereiche und dort Kompetenzen und Kapazitäten aufbauen.

#### **Das ist auch eine Herausforderung, oder?**

Mit Sicherheit. Wir sind aber auf einem guten Weg: Wir sind Gründungsmitglied der ASEW Klimainitiative und wir haben ein Klimateam in der StadtWerkegruppe eingerichtet. Das reicht noch nicht aus, aber wie sagte Mahatma Gandhi: „Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.“

#### **Und was machen Sie in 2,5 Jahren?**

Dann ist das StadtWerkegruppe „erwachsen“ und ich werde wohl meine ursprüngliche Lebensplanung wiederaufnehmen.

#### **Vielen Dank für das Gespräch.**



*Bei der Transformation der StadtWerkegruppe steht vor allem der Faktor Nachhaltigkeit im Vordergrund.*

# KRAFT DES KNEIPPENS: MIT KALTEN GÜSSEN GEGEN INFEKTE

Meistens passiert es im Sommer. Wenn die Sonne die Temperaturen in die Höhe treibt, dann steht Sebastian Kneipp wieder hoch im Kurs. Oder zumindest die Kneipp-Anlage, benannt nach dem Pfarrer aus Schwaben. Über 650 dieser Einrichtungen gibt es hier in Deutschland. An Bächen, in Parks und Wäldern laden sie zum Wassertreten ein – eine Art begehbare Kneipp-Denkmal mit Erlebnis-Charakter. Erwachsene wie Kinder tauchen ihre nackten Beine dabei ins erfrischende Nass. Doch was bringt so eine Kneipp-Kur überhaupt?



## Wassertreten als Gesundbrunnen

Schon seit langer Zeit erweist sich die Kneipp-Therapie als ein ganzheitlicher Ansatz, der viele Krankheitsbilder lindert, aber auch vorbeugend wirken soll. Einen klinischen Beleg für die Wirk-

samkeit des Kneippens gibt es nur durch eine medizinische Studie, die beweist, dass es positive Effekte bei Bronchitiserkrankungen hat. Ansonsten verhält es sich beim Kneippen so wie bei vielen alternativen Heilmethoden: Die Wirkung lässt

sich nicht eindeutig belegen. Trotzdem schwören viele Menschen auf eine Kneipp-Kur zur Unterstützung der Heilung. Und wer diese in Absprache mit dem Arzt oder dem Heilpraktiker macht, dem sollte sie zumindest nicht schaden. Dabei



besteht das Kneippen aus mehreren Bestandteilen. Das bekannte Wassertreten bedeutet, barfuß langsam durch kaltes Wasser zu gehen, ein Bein wird dabei immer komplett aus dem Wasser gehoben, sodass es ein wenig wie der Gang eines Storchs aussieht. Es soll eine stärkere Durchblutung der Beine fördern und selbst kleinere Gefäße im Bein anregen. Dadurch beugt es Krampfadern vor und lindert Migräne und Kreislaufprobleme. Abends durchgeführt, sorgt es zudem für einen erholsamen Schlaf.

### Ursprung in der Naturheilkunde

Einen weiteren Bestandteil der Kneipp-Kur stellt der Kneipp-Guss dar, etwa mit kaltem Wasser über die Knie. Nach dem Duschen soll ein Knieguss zum Beispiel präventiv gegen geschwollene Beine wirken. Ein Armguss kühlt zudem nicht nur an heißen Sommertagen merklich ab, sondern hilft auch bei Durchblutungsstörungen sowie bei Herz- und Lungenbeschwerden. Ebenso kann ein Gesichtsguss mit kühlem oder sogar richtig kaltem Wasser bei Kopfschmerzen Wunder wirken – ein frischer Teint und der „Wach“-Effekt inklusive. Darüber hinaus gehört



*Auch Heilpflanzen und Kräuter kommen bei der Kneipp-Kur oftmals in Form einer Pflanzentherapie zum Einsatz.*

auch eine vollwertige Ernährung, bei der es auf Frische und Vollkornprodukte ankommt, zu einer vollständigen Kneipp-Kur. Gleichzeitig setzen Experten bei einer Kneipp-Therapie auf die

Heilwirkung von Pflanzen. Schließlich bilden die Wasseranwendungen in Kneipps Konzept nur eine von fünf Säulen. Bewegung, Ernährung, Pflanzen und Balance zählen ebenfalls dazu, sodass Kneipps ganzheitlicher Ansatz als ein Ursprung der modernen Naturheilkunde gilt. So können zum Beispiel Kräuter und ätherische Öle den Effekt von Kneippschen Güssen und Bädern verstärken – als beliebte Pflanzen gelten hier Lavendel, Rosmarin und Salbei. Auflagen oder Wickel mit Heublumen erweisen sich als natürliches Schmerzmittel und sollen Muskelbeschwerden lindern. Außerdem empfahl Kneipp leichte und regelmäßige Bewegung. Dazu einfache, nahrhafte Ernährung, die sich heute vor allem im Konzept des Clean Eating wiederfindet. Hier wird weitgehend auf industriell gefertigte Lebensmittel verzichtet und es kommen stattdessen frische, unverarbeitete und regionale Zutaten zum Einsatz. Als fünfte Säule sieht Kneipp das „Prinzip der Lebensordnung“ vor. Was etwas verstaubt anmutet, gilt als der zeitgemäße Gedanke, achtsam mit sich selbst umzugehen und innere Balance durch Ausgleich und Entspannung zu finden.

## So funktioniert das Wassertreten

- Das Wasser sollte so tief sein, dass sich zumindest ein Teil der Unterschenkel damit bedecken lässt. Kneippen zu Hause geht daher ideal in der Badewanne, aber auch in der Nähe in einem klaren Bachlauf oder am See, wenn das Wasser entsprechend kalt ist. Hierzu am besten wie ein Storch langsam auf der Stelle treten. Dabei immer ein Bein komplett aus dem Wasser nehmen, einige Sekunden verharren und wechseln.
- Der Fuß an der frischen Luft zeigt immer leicht nach unten. Nach etwa einer Minute aus dem Wasser gehen, die Beine durch die gesteigerte Durchblutung erwärmen lassen und dann das Kneippen ein paarmal wiederholen. Das soll Entspannung bringen sowie ein ideales Mittel gegen kalte Füße sein und den Kreislauf in Schwung bringen.
- Der Knieguss wird beispielsweise nach der morgendlichen Dusche mit leichtem Strahl und kühlem Wasser durchgeführt. Hierzu am besten den Duschkopf abschrauben und den sanften Wasserstrahl nutzen. Zunächst an den rechten Zehen beginnen – Güsse starten immer auf der Herz-abgewandten Seite. Dafür den Fußrücken zwei- bis dreimal langsam abbrausen und gegen den Uhrzeigersinn in kreisenden Bewegungen bis zum Knie hinauf das Wasser langsam aufsteigen lassen. Dann das Bein wechseln und die Prozedur zwei- bis dreimal wiederholen. Der Armguss wird genauso durchgeführt. Dafür an den Fingern starten.
- Für den Gesichtsguss an der rechten Schläfe beginnen und dann mit dem Wasserstrahl mehrmals langsam von links nach rechts und anschließend in Bahnen über das ganze Gesicht fahren.
- Zudem lässt sich auch ganz einfach zu Hause kneippen. Einfach mal die Schuhe ausziehen und über eine taufeuchte Wiese, durch einen kleinen Bach oder über einen Kiesweg laufen. Mit dem Wasser aus dem Gartenschlauch – ohne aufgesetzte Spritze – funktioniert das Kneippen ebenfalls ohne Probleme. Nur eines gilt es zu beachten: Anwenderinnen und Anwender sollten niemals dabei frieren.



*Das Treten im kalten Wasser wirkt nachweislich gesundheitsförderlich.*

## **W** GIRLS' DAY: KLISCHEEFREIER START IN DIE ARBEITSWELT



Über Jahrhunderte ließ sich das Berufsleben in klare Kategorien einteilen: Männerarbeit und Frauenarbeit. Während die Herren der Schöpfung sich meist körperlich schweren Tätigkeiten hingaben oder es sich in höheren Positionen bequem machten, war dem anderen Geschlecht entweder die Hausarbeit oder Jobs in ähnlichen Bereichen vorbehalten. Obwohl sich die Gesellschaft in dieser Hinsicht glücklicherweise bereits weiterentwickelt hat, halten sich immer noch hartnäckige Klischees von „typischer Männerarbeit“ oder angeblichen „Frauensachen“.

Weiterhin steht die Berufswahl in engem Zusammenhang mit den traditionellen Rollenbildern. Um diesem veralteten Denken entgegenzuwirken, rufen staatliche Organisationen sowie Unternehmen bereits seit 2001 jährlich zum Girls' Day auf – der Boys' Day kam als Pendant im Jahr 2003 hinzu. Programme, die es Jugendlichen erlauben sollen, in für sie vielleicht immer noch untypisch anmutende Jobs zu schnuppern und so eine neue Perspektive für die eigene berufliche Zukunft zu erhalten. Auch in Delmenhorst können Mädchen und



Vanessa Weniger, Berufskraftfahrerin  
bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst

## Girls' Day und Boys' Day in Delmenhorst

In diesem Jahr kann der Aktionstag auch in Delmenhorst nach pandemiebedingter Pause wieder unter normalen Voraussetzungen in Kooperation mit dem Jobcenter Delmenhorst stattfinden. So vermittelt die Stadt beispielsweise wieder Eindrücke von der Verwaltung und ihren Aufgaben für die Heranwachsenden. Darüber hinaus bietet auch der Baubetrieb der Stadt Delmenhorst Angebote zum Girls' Day und Boys' Day an. Hier besteht die Möglichkeit, sich handwerklich auszutesten und Eindrücke aus unterschiedlichen Berufen zu bekommen, zum Beispiel als Straßenbauerin, Gärtner oder Kraftfahrerin.

Jungen aus den Sekundarstufen fünf bis neun am 27. April wieder ganz neue Erfahrungen sammeln.

### 30-jährige Tradition

Erste Anstöße zum Girls' Day kamen aus Frauen-Technik-Netzwerken, die sich ein Beispiel am US-amerikanischen „Take Your Daughter To Work Day“ – also dem „Nimm-deine-Tochter-mit-zur-Arbeit-Tag“ – nahmen. Seit 1993 besuchten Schülerinnen zu diesem Anlass den Arbeitsplatz ihrer Eltern oder Bekannten. Einzelne Betriebe in Deutschland führten bereits einen solchen Tag nach dem amerikanischen Modell durch und sammelten erste gute Erfahrungen. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung, der Deutsche Gewerkschaftsbund und die Initiative D21 starteten im Jahr 2001 dann gemeinsam eine eigene bundesweite Aktion – von Beginn an koordiniert vom Kompetenzzentrum Technik-Diversity-Chancengleichheit. Seinen Titel erhielt der Aktionstag durch eine kleine Umfrage innerhalb der entsprechenden Zielgruppe in Schulklassen und Mädchen-Treffs. Die Mädchen im Alter von 10 bis 15 Jahren wählten Girls' Day als bevorzugten Namen. Da die Bezeichnung auch in der deutschen Sprache das Ziel dieses bundesweiten Aktionstags ausdrücken soll, lautet der vollständige Name „Girls' Day – Mädchen-Zukunftstag“.

### Immer noch notwendig

Mädchen haben im Schnitt die besseren Schulabschlüsse und Noten. Seit Jahren erhöht sich die Anzahl der weiblichen Abiturientinnen im Vergleich zu ihren männlichen Pendanten, obwohl sie einen kleineren Teil der jeweiligen Altersgruppe

ausmachen. Trotzdem wählen mehr als die Hälfte der Mädchen aus nur zehn verschiedenen Ausbildungsberufen im dualen System – kein einziger naturwissenschaftlich-technischer ist darunter. In Studiengängen wie beispielsweise Ingenieurwissenschaften oder Informatik bleiben Frauen weiterhin deutlich unterrepräsentiert. Damit schöpfen sie ihre Berufsmöglichkeiten nicht voll aus – den Betrieben aber fehlt gerade in technischen und techniknahen Bereichen zunehmend qualifizierter Nachwuchs. Am Girls' Day erleben die Teilnehmerinnen in Laboren, Büros und Werk-



Ergotherapie zählt immer noch als absolute  
Frauendomäne. Nicht so am Boys' Day.

stätten, wie spannend die Arbeit dort ist. Sie gewinnen Einblicke in den Alltag der Unternehmen, erproben ihre Fähigkeiten praktisch, erhalten direkte Antworten auf ihre Fragen und können erste Kontakte knüpfen. Der Girls' Day oder ähnliche Aktionen finden in über 20 Ländern statt: neben Deutschland beispielsweise in Belgien, Estland, Frankreich, Österreich, Polen, der Schweiz, Slowenien, Spanien, aber auch Japan, Südkorea, dem Libanon, Äthiopien und Ägypten.

### Offen für alle

Auch Ausläufer wie der „Girls in ICT Day“, der seit 2011 weltweit Mädchen auf IT-Berufe aufmerksam macht, hat der Girls' Day hervorgebracht – ebenso wie die Parallelveranstaltung Boys' Day für Jungen. Letztere lernen Berufe in den Bereichen Erziehung, Bildung, Soziales, Gesundheit, Pflege oder Dienstleistung kennen, in denen bislang deutlich weniger Männer arbeiten, oder sie besuchen Workshops zu Rollenbildern und Lebensplanung. Kinder, die sich weder als Mädchen noch als Junge empfinden, können natürlich am Aktionstag teilnehmen und sich individuell für einen Beruf entscheiden. Sich entgegen der Norm zu verhalten, schürt oftmals Ängste und sorgt für Aufsehen bei Außenstehenden. Dabei wäre es wichtig, sich an den Interessen und Fähigkeiten der Einzelnen zu orientieren und sich so alle Wege – auch außerhalb des Mainstreams – offenzuhalten, die zur eigenen Person passen. Aktionstage wie der Girls' Day und der Boys' Day ermutigen dazu, über den Tellerrand zu schauen, stereotype Rollenbilder kritisch zu hinterfragen und vielleicht ja sogar seine bisher unentdeckte Berufung zu finden.

# HILFSORGANISATION MIT LANGER TRADITION



1953 durch den Malteserorden und den Deutschen Caritasverband gegründet, hilft der christliche Dienst Malteser Hilfsdienst e. V. heute Bedürftigen in ganz Deutschland an über 700 Standorten. Als internationale Hilfsorganisation unterstützen sie seitdem Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig von Religion, Herkunft oder politischer Überzeugung.

In ihrer Arbeit konzentriert sich die Organisation nicht nur auf den bekannten Sanitätsdienst und die Erste-Hilfe-Ausbildung, sondern engagiert sich auch im Katastrophenschutz und anderen ehrenamtlichen Sozialdiensten, wie beispielsweise der Pflege und Betreuung von älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern. Aktuell unterstützen die Malteser beispielsweise die Bevölkerung in der Ukraine, der Türkei und Syrien mit Spenden und Hilfslieferungen. Deutschlandweit betätigen sich fast 50.000 Mitglieder ehrenamtlich. In der Tradition des namensgebenden und noch heute bestehenden Ritterordens aus dem 11. Jahrhundert kümmern sich Mitglieder des Vereins um Alte, Behinderte, Flüchtlinge oder auch schwer Erkrankte. Diese Verbindung spiegelt sich auch im Wappen der Organisation wider, das das weiße Malteserkreuz mit den acht Spitzen ziert.

### Immer und überall zur Stelle

Schon im Jahre 1956 entstand in Delmenhorst der Malteser Ortsverband, der bis heute die Bürgerinnen und Bürger der Stadt unterstützt. Was als kleine Truppe von engagierten Helferinnen und Helfern begann, hat sich heute zu einem eingespielten und breit aufgestellten Team entwickelt. Hierbei liegt der Fokus der täglichen Arbeit vor allem auf der Unterstützung von Kranken oder Seniorinnen und Senioren. Neben Krankentransporten, Fahrdiensten oder auch dem Malteser Hausnotruf bietet die Geschäftsstelle in Delmenhorst auch eine Vielfalt an geistigen und physischen Beschäftigungen, wie beispielsweise das Film-Café, Café Malta und den Kaffeetreff an. Auch der körperlichen Gesundheit nehmen sich Ehren- und Hauptamtliche unter anderem mit den Kursen „Tanzen im Sitzen“

oder „Seniorentanz“ an. Solche und viele weitere Angebote werden von der hiesigen Bevölkerung gerne angenommen.



*Niedliche Begleiter auf vier Pfoten sorgen für Spaß und Freude.*

### Verschiedene Angebote der Malteser Delmenhorst

Mit dem mobilen Einkaufswagen bieten die Malteser zudem die Möglichkeit von geplanten Einkaufsfahrten für ältere und behinderte Menschen, die sich nicht mehr selbst versorgen können. Dabei steuern ehrenamtlich tätige Malteser mit einem Kleinbus Supermärkte oder Einkaufszentren an. Diese kostenlosen Touren erleichtern den praktischen Alltag und erlauben es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, weiter am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Als eins der neueren Projekte hat sich seit 2019 in Delmenhorst der Besuchsdienst mit Hund etabliert. Im Zuge dessen treffen Ehrenamtliche in Senioreneinrichtungen oder auch Privathäusern mit ihrem Hund auf Ältere oder Pflegebedürftige. Hier sorgen die vierbeinigen Helfer für viel Freude und weniger Einsamkeit im Alltag.

Weitere Informationen zu Angeboten, Leistungen und kommenden Kursen finden Interessierte sowie zukünftige Helferinnen und Helfer hier:



# ÜBER DEN MAIBAUM UND ANDERE BRÄUCHE

Schon unzählige Dichter haben den „Wonnemonat“ Mai gepriesen. Kein Wunder, denn die Natur gibt jetzt alles: Birke und Maiglöckchen blühen in ganzer Pracht, Waldmeister und Sauerampfer stehen ebenfalls im Saft. Zudem begleiten kaum einen anderen Monat so viele Feste und Bräuche – je nach Region existieren dabei ganz unterschiedliche Traditionen. Als bekannteste gilt wohl die Walpurgisnacht in der Nacht zum 1. Mai. Doch woher kommt dieser Brauch überhaupt? Ursprünglich stammt er von heidnischen Frühjahrsbräuchen ab, bei denen die Germanen den Beginn des Frühlings feierten. Ein großes Fest mit Essen, Trinken und Tänzen sollte dabei die bösen Geister des Winters vertreiben.



Im 16. Jahrhundert entwickelte sich der Brauch, einen geschmückten Baum zum 1. Mai aufzustellen.

## Nacht der Hexen

Im Mittelalter hieß es, dass es sich bei den Feiern der Walpurgisnacht um Hexen handelt, die sich mit dem Teufel verbünden wollen. Daher auch der Name Hexennacht. Bevorzugt findet diese Tradition auch heute noch auf erhöhten Plätzen wie auf Hügeln oder Felsen statt, um den ursprünglichen Brauch gebührend weiterzuführen. Benannt ist die letzte Aprilnacht dabei nach der Heiligen Walburga, die im 8. Jahrhundert als Äbtissin in Bayern lebte. Dabei lässt sich die Verbindung zur Walpurgisnacht am 1. Mai auf ihre

Heiligsprechung an diesem Tag zurückführen. Als einer von vier Terminen des sogenannten Hexensabbats stand die Walpurgisnacht in der Tradition der frühneuzeitlichen Hexenlehre und -verfolgung. Der Sage nach sollen sich in der Nacht zum 1. Mai Hexen auf dem Brocken – der höchste Berg im Harz – versammelt haben, um ein Fest zu feiern und sich mit dem Teufel zu vergnügen.

## Vielfältige Abwandlungen

Einst als Ritual begangen, stehen bei der Walpurgisnacht heute Bräuche und Feierlichkeiten im Vordergrund, durch die die Menschen den Übergang vom Frühling zum Sommer einläuten. In Deutschland hat sich dabei vor allem die Bezeichnung Tanz in den Mai etabliert. vielerorts finden rund um die Walpurgisnacht Veranstaltungen statt – in ländlichen Gebieten zünden die

Menschen traditionelle Maifeuer an. Noch heute lassen sich viele Bräuche der Walpurgisnacht eng mit modernen Feierlichkeiten zur wärmeren Jahreszeit verknüpfen. Vor allem im Rheinland rund um Köln, aber auch in Bayern und Österreich bezeugen beispielsweise Liebende ihrer Liebsten mit einem Maibaum ihre Gunst. Hierbei stellen die jungen, unverheirateten Männer eines Dorfes vor den Häusern aller unverheirateten Frauen kleine Birken, sogenannte Maien auf. Die Bäume sind dabei oft mit buntem Krepp-Papier und einem sogenannten Maiherz, auf dem der Name der Geliebten oder ein Spruch steht, geschmückt. In der Regel bleibt der Maibaum etwa einen Monat lang stehen, bevor ihn derjenige wieder abholt, der ihn auch aufgestellt hat. Oft geht dies mit einer Anerkennung durch die Frau einher, wie beispielsweise einer Einladung zum Essen.

## Schon gewusst?

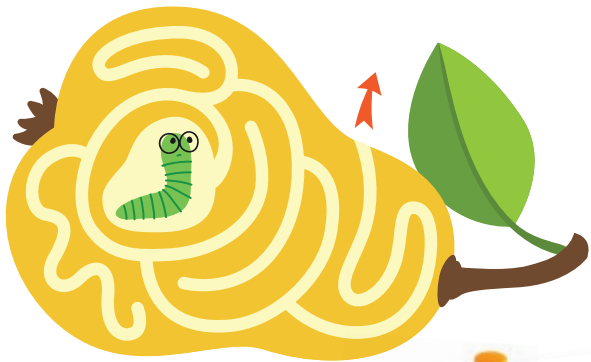
Viele der modernen Bräuche gehen auf andere Traditionen zurück, die nicht unbedingt in direktem Zusammenhang mit der Hexennacht stehen. Dazu zählen unter anderem Frühjahrsbräuche, wie das Aufstellen von Maibäumen oder das Maisingen, bei dem Kinder um die Häuser ziehen und um Süßigkeiten bitten. Zu den beliebtesten modernen Bräuchen gehört jedoch nach wie vor der Tanz in den Mai. Im Harz finden dabei noch heute die in Deutschland größten öffentlichen Feiern rund um die Walpurgisnacht statt, zu denen die Veranstalter jedes Jahr Zehntausende von Besuchern erwarten.



Vor allem auf den Walpurgisfeiern rund um den Brocken sieht man kleine und große Hexen allerorts.

# RÄTSELPASS FÜR KINDER

Hilf dem Wurm, den Weg nach draußen zu finden:



## SCHON GEWUSST?

### Warum der Maikäfer Maikäfer heißt

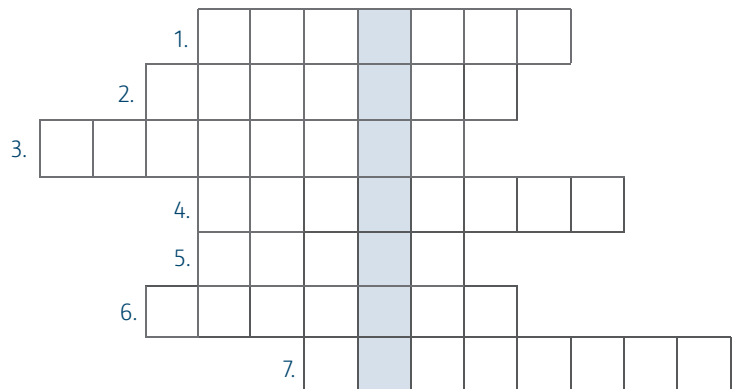
Zur Familie der Blatthornkäfer – so bezeichnet aufgrund der typisch fächerartigen Fühler – gehörend, hat der Maikäfer in Deutschland mit drei Arten eine Heimat gefunden. In Mitteleuropa sowie im nördlichen und östlichen Europa außerdem verbreitet, leben der Waldmaikäfer (*Melolontha hippocastani*) und der Feldmaikäfer (*M. melolontha*) in Deutschland vor allem in der nordbadischen und südpfälzischen Rheinebene sowie der hessischen Rhein-Maiebene. Dem Feldmaikäfer ähnelnd hält sich der wärmeliebende *M. pectoralis* dagegen nur im Südwesten Deutschlands auf. Optisch unterscheiden sich die drei Gattungen kaum voneinander: Der gemeine Maikäfer wird etwa 25 Millimeter groß und ist braun gefärbt. Seitlich hat er charakteristische weiße dreieckige Flecken, auf den Fühlern sitzen unzählige Geruchsnerve. Mit Blick auf diese Merkmale stellt sich dann die Frage, woher denn letztlich der Name Maikäfer stammt? Erklären lässt sich dies damit, dass er sich nach Beendigung der Metamorphose in den Monaten April und Mai aus dem Erdboden gräbt, um dann vornehmlich im Mai und Juni zu fliegen. Währenddessen ernährt er sich hauptsächlich von den Blättern der Laubbäume. In der Form des geschlechtsreifen Insekts lebt er noch für etwa vier bis sechs Wochen. Vorher haben Maikäfer eine Zykluszeit von drei bis fünf Jahren, was bedeutet, dass frisch geschlüpfte Engerlinge diesen Zeitraum benötigen, um eine vollständige Metamorphose zum geschlechtsreifen Tier durchzumachen – um dann pünktlich zum namensgebenden Monat Mai durch die Luft zu schweben.

## MITMACHEN LOHNT SICH

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

1. Preis: **Energiegutschein im Wert von 50 €**
2. Preis: **Smarter Zwischenstecker für die Steckdose**
3. Preis: **Sparduschkopf**

Einfach Rätsel ausfüllen und Lösungswort bis zum 31.05.2023 per Post an: StadtWerkegruppe Delmenhorst, Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Luca Grützmaker, Fischstr. 32-34, 27749 Delmenhorst oder per E-Mail an [marketing@stadtwerkegruppe-del.de](mailto:marketing@stadtwerkegruppe-del.de) senden.



1. Was stellen junge Männer vor den Häusern unverheirateter Frauen auf, um ihre Gunst zu bezeugen?
2. Wodurch erhielt der Girls' Day seinen Titel?
3. Was soll nach der Kneipp-Kur vorbeugend gegen geschwollene Beine helfen?
4. Bereits 1956 entstand der ... Ortsverband in Delmenhorst.
5. Wer wollte sich nach Erzählungen aus dem Mittelalter in der Walpurgisnacht mit dem Teufel verbünden?
6. Wie heißt die Möglichkeit der Malteser für geplante Einkaufsfahrten für ältere und behinderte Menschen? ... Einkaufswagen
7. Wie heißt eine bekannte Methode des Wassertretens?

Teilnahmeschluss ist der 31.05.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der StadtWerkegruppe Delmenhorst und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Auflösung und Gewinner in Heft 45. Wir werden die Informationen nur insoweit speichern, verarbeiten und nutzen, als 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 43 lautete: VOGEL

Den 1. Preis, ein smartes Heizungsthermostat, erhält Regine Zare. Den 2. Preis gewinnt Yves Junker, er darf sich über einen 3er-Pack WIFI-Steckdosen freuen. Bernd Hegeler gewinnt den 3. Preis, ein 4er-Pack smarte LED-Lampen.

# Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun.

Mahatma Gandhi



Foto: Dimitris66

## 100 % Ökostrom

Empfehlenswert in jeder Hinsicht: unser Ökostrom. Zu 100 % regenerativ,  
fair im Preis und gut zur Umwelt. Die richtige Entscheidung – auch für Ihr Zuhause!

[www.stadtwerkegruppe-del.de](http://www.stadtwerkegruppe-del.de)

**STADTWERKEGRUPPE**  
DELMENHORST

STADTWERKEGRUPPE  
DELMENHORST

kultur  
büro

Delmenhorst  
verbindet

DIE

# ZOLLHAUS BOYS 3

FEATURING  
SELIN DEMIRKAN

SONGS  
POETRY &  
KABARETT  
AUS BREMEN,  
ALEPPO & KOBANI

INFO



FR **5.5.**  
2023

20:00 UHR

# DELMENHORST

THEATER »KLEINES HAUS«

VVK: KulturBüro, Rathausplatz 1, Tel. 04221/99-2464, [kulturbuero@delmenhorst.de](mailto:kulturbuero@delmenhorst.de)  
dk Kunden Center, Lange Straße 122

GEFÖRDERT DURCH:

Delmenhorster Kreisblatt  
ck

