

W nah dran

Das Magazin der **STADTWERKEGRUPPE**
DELMENHORST

Nr. 47 | 2023

ÜBER UNS

In der Heizsaison von Oktober bis März wurden insgesamt rund 15 Prozent weniger Gas verbraucht als im Vorjahreszeitraum. Doch muss dies auch so bleiben?

Seite 06

SCHWERPUNKT

Mit dem Herbst beginnt auch wieder die Hochsaison der Viren und Bakterien. Gut, dass es viele bewährte Hausmittel gibt, die das Immunsystem bei seiner Arbeit unterstützen.

Seite 08

STAUNEN

Martinsumzüge existieren in vielen Ländern. Besonders in Deutschland scheint diese Tradition stark verwurzelt. Was es damit auf sich hat, zeigt unsere Rubrik „Staunen“.

Seite 13

PRESSESCHAU

„CARSHARING STATT FIRMENEIGENE FUHRPARKS“

„Eine Nutzung von Carsharing ist für die Stadtwerke Delmenhorst aus betrieblichen Gründen nicht umsetzbar. Das teilt Pressesprecherin Britta Fengler auf Nachfrage unserer Redaktion mit: ‚Wir benötigen und haben Autos für den Monteureinsatz, die mit Werkzeug ausgestattet sein müssen und es auch sind.‘ Zudem müssen Fahrzeuge für die Rufbereitschaft rund um die Uhr zur Verfügung stehen, um möglichst schnell zu einem Einsatzort zu gelangen.“

(Quelle: Delmenhorster Kurier, 28.08.2023)

„MEHR KLARHEIT BEIM TRINKWASSER“

„Aktuell werden zur Versorgung der Delmenhorster Unternehmen und Privathaushalte 4,1 Mio. Kubikmeter Trinkwasser benötigt. 78 Prozent davon liefert das Wasserwerk Annenheide. [...] Die Stadtwerke Delmenhorst sehen auf Basis einer eigenen Prognose aus 2021 einen deutlich gestiegenen Bedarf an Trinkwasser mit einem um plus 36 Prozent gestiegenen Bedarf von zukünftig 5,6 Mio. Kubikmetern Trinkwasser.“

(Quelle: Delmenhorster Zeitung, 02.09.2023)

„FÜNF ROHRBRÜCHE IM SOMMER“

„Das Wasserleitungsnetz in Delmenhorst ist nach Angaben der Stadtwerke teilweise bereits über 50 Jahre alt – und offenbar auch entsprechend anfällig. [...] Sanierungen und Erneuerungsmaßnahmen würden bereits regelmäßig stattfinden. Um die Versorgungssicherheit müsse man sich in Delmenhorst aber nicht sorgen, sagt die Sprecherin.“

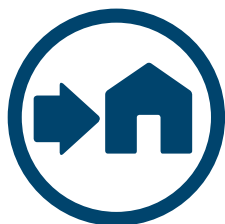
(Quelle: Delmenhorster Kreisblatt, 20.09.2023)

AKTUELLES AUS DEN LEISTUNGSBEREICHEN



ENTSORGUNG

Mit dem ersten Spatenstich fiel im vergangenen Monat der Startschuss für den Bau des Rückkonzumzentrums (RKZ) in Delmenhorst. Etwa zehn Monate dauern die Bauarbeiten an, bis der „grüne Wertstoffhof“ im zweiten Quartal 2024 an der Steller Straße in unmittelbarer Nähe der ADG eröffnet werden kann. Fast alle Altprodukte lassen sich künftig im RKZ abgeben.



VERSORGUNG

Die Arbeiten zur Erneuerung der beiden Entwässerungsbrunnen in den Graftanlagen sind vorigen Monat gestartet. Dazu ist es notwendig, Teile der Graften abzusperrern und Bauzäune aufzustellen. Die Arbeiten dauern voraussichtlich bis Mitte Dezember an.



ENGAGEMENT

Ab Ende dieses Monats geht der Trinkwasser-Erlebnispfad auf dem Gelände des Wasserwerkes Annenheide in die Winterpause. Geöffnet wird er wieder im kommenden Frühjahr. Dann können sich Groß und Klein dort über den Weg des Wassers informieren und eine kleine Rast einlegen.





LIEBE DELMENHORSTER, LIEBE KUNDEN DER STADTWERKEGRUPPE DELMENHORST,

erste Blätter fallen und die kalte Jahreszeit hält langsam, aber sicher Einzug. Damit beginnt nun auch wieder die Hochsaison der Viren und Bakterien. In unserem Titelthema sind wir daher der Frage nachgegangen, welche Hausmittel in dieser Zeit das Immunsystem bei seiner Arbeit unterstützen.

Der Herbst gilt zudem auch als Zeit der Martinsumzüge, deren Tradition besonders in Deutschland stark verwurzelt scheint. Woher der Brauch kommt, erklären wir auf Seite 13.

Dank Eicheln, Kastanien, Blättern und Co. entpuppt sich die dritte Jahreszeit auch als die perfekte Bastelzeit. Auf einem Streifzug durch den Garten oder den Park lassen sich genügend Materialien finden, um das eigene Zuhause mit selbst gemachter Herbstdeko erstrahlen zu lassen. Alles Wissenswerte dazu haben wir in der Rubrik „Wissen“ zusammengetragen.

Seit Anfang 2022 übt Darja Petrosjan mittlerweile ihr Amt aus und beschreitet den Weg bis zur vollständigen Gleichstellung von Frauen und Männern in Delmenhorst und Deutschland. Wie sie dies angeht und welche Aufgaben auf sie zukommen, lesen Sie auf Seite 12.

Auf den Seiten „Über uns“ möchte ich dieses Mal ein dickes Lob an die Delmenhorster Haushalte aussprechen, die mit ihren Einsparungen dazu beigetragen haben, dass alle gut über den Winter gekommen sind.

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

Ihr

Hans-Ulrich Salmen



INHALT

News	4
Über uns	6
Kundinnen und Kunden haben 15 Prozent weniger Gas verbraucht	
Schwerpunkt	8
Abwehrkräfte aktivieren: Ingwer, Kurkuma und Co.	
Wissen	10
Kreativ in den Herbst – Bastelnd durch die bunte Jahreszeit	
Lokales	12
Was macht die Gleichstellungsbeauftragte in Delmenhorst?	
Staunen	13
Zeit des Lichts und der Barmherzigkeit	
Denken	14
Rätselspaß	

IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Konzept:

BRASILHAUS
Unternehmens-
kommunikation GmbH

Redaktion und Grafik:

Borgmeier Media
Gruppe GmbH
Lange Straße 112
27749 Delmenhorst

Redaktion:

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

Grafik:

Michaela Schnöink, Denise Gerken,
Timo Muschketat

Lektorat:

Jette Frantz, Marlon Giefer

Fotos:

StadtWerkegruppe Delmenhorst; Gleichstellungsstelle Stadt
Delmenhorst; dmitrich, Benjamin [O] Zwei, Smileus, Vetriya,
VICUSCHKA, Halfpoint, contrastwerkstatt, Alina, mpix-foto,
Hans-Jürgen Krahl, Ju_se, Looker_Studio, rh2010, New Africa,
Krakenimages.com, Ramona Heim, KRISTINA KUPITSEVICH,
detailblick-foto – stock.adobe.com

präsentiert von  **STADTBÜCHEREI** |  **Delmenhorst**
verbindet

BODOS APP-EMPFEHLUNG: MEINE KLEINE RAUPE AR

„Nachts im Mondschein lag auf einem kleinen Blatt ein Ei.“ Fans dürfte dieser Satz bekannt vorkommen, stammt er doch aus dem Bilderbuch „Die kleine Raupe Nimmersatt“ von Eric Carle. Mithilfe der App erleben Kinder ab 4 Jahren gemeinsam mit der bekannten Kinderbuchfigur die spannende Welt von „Augmented Reality“, kurz AR. Alles beginnt damit, dass mittels Kamerafunktion von Tablet



oder Handy die kleine Raupe in der natürlichen Umgebung der Kinder erscheint. Die Technik hinter AR lässt ein kleines Ei im Kinderzimmer, auf dem Sofa, im Garten oder an allen anderen Orten auftauchen. Aus diesem schlüpft die kleine Raupe und erkundet ihre Umgebung. Kinder können sie mit Obst füttern, sie vor einem gemeinen Marienkäfer beschützen, schwebende Blasen platzen lassen, Fische zu Luftsprüngen animieren und erkunden, was sich in der großen bunten Spielzeugkiste versteckt. Nachdem die Raupe genug gefressen hat, verwandelt sie sich in einen bunten Schmetterling und fliegt davon. Aber nicht, ohne ein neues Ei zu

hinterlassen. Die Darstellung der gesamten App orientiert sich am originalen Illustrationsstil von Eric Carle. Außerdem animiert sie durch zahlreiche interaktive Tätigkeiten dazu, die Raupe als 3D-Charakter zu entdecken und mithilfe kinderfreundlicher Bedienung zu bewegen. Bezaubernde kleine Musikeffekte ergänzen die App. Alle Medien von der kleinen Raupe Nimmersatt sind selbstverständlich in der Stadtbücherei ausleihbar.



Kosten: kostenfrei
Ab 4 Jahren empfohlen
Geeignet für: Android, iOS



Android



iOS

ÖKOSTROM-TARIF „DELMESTROM NATUR“

Ab Oktober erhalten Kundinnen und Kunden den Ökostrom-Tarif „DelmeStrom Natur“ zu einem vergünstigten Arbeitspreis von nur 31,89 ct/kWh. Damit unterstützt die StadtWerkegruppe hochwertige Naturschutzprojekte wie die „Diepholzer Moorniederung“ und somit ein gesundes Ökosystem zum Schutz und zur Pflege heimischer Wälder und Naturlandschaften. „DelmeStrom Natur“ bedeutet deshalb nicht nur mehr erneuerbare Energien und mehr Klimaschutz, sondern auch mehr intakte Natur vor der Haustür. Mehr Informationen erhalten Interessierte unter www.stadtwerkegruppe-del.de/produkte/strom



NACHHALTIGER PARANUSS-ANBAU FÜR DEN WALDSCHUTZ IN PERU

Der Regenwald in Peru erweist sich für einzigartige Tier- und Pflanzenarten als ein sicherer Ort. Das „Rainforest Community Project“ setzt sich für den Schutz dieses Gebietes und gegen die Abholzung der Wälder ein. Im Rahmen des Projektes kommen lokale Familien und Waldbesitzer zusammen, die im peruanischen Amazonasgebiet Paranüsse ernten. Durch das

Projekt sollen die Ernte, die Verarbeitung und der Verkauf von Paranüssen so nachhaltig wie möglich gestaltet und der Zugang zum internationalen Handel erleichtert werden. Durch den Erdgas-Tarif „DelmeGas Natur“ fördert die StadtWerkegruppe dieses Projekt mit monetären Beiträgen. Mehr dazu finden Interessierte unter www.stadtwerkegruppe-del.de/produkte/erdgas

JETZT AUCH AQUAFACIAL IN DER GRAFTTHERME

Seit Kurzem trumpft das Delmenhorster Wohlfühlbad mit einem neuen Angebot auf: der Aquafacial-Behandlung. Mit dieser Anwendung wird die Haut porentief gereinigt und erscheint sofort frisch, glatt und schön. Zum Einsatz kommt dabei ein innovatives und besonders hautschonendes Verfahren: Ein computergesteuertes Gerät nutzt die Kombination von Feuchtigkeit, Sauerstoff, Vakuum-Aussaugung, Vitamin-Serum, Wärme und Radiofrequenzbehandlung. Nach der Behandlung erstrahlt die Haut frischer und streichelzart.

AUSBILDUNG BEI DER STADTWERKEGRUPPE

Neues Jahr, neue Chancen – zum 1. August 2024 sucht die StadtWerkegruppe Delmenhorst noch engagierte Auszubildende. Ob Fachfrau/-mann für Systemgastronomie, Fachkraft für Abwassertechnik, Metallbauer/-in, Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft, Berufskraftfahrer/-in oder Fachangestellte/-r für Bäderbetriebe: In einigen Ausbildungsberufen sucht die Gruppe noch nach neuen Gesichtern (m/w/d). Was die „Neuen“ an ihrem Arbeitsplatz erwartet und worauf sie sich freuen können, das erfahren Interessierte unter www.azubi.stadtwerkegruppe-del.de



DANIEL KOWALSKI

24 Jahre, Zentrale Aufgaben/Einkauf

Seit wann sind Sie bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst?

Ich bin seit dem 1. August 2017 bei der StadtWerkegruppe Delmenhorst beschäftigt.

Welche Position üben Sie aus?

Ich bin als Angestellter in der Abteilung Einkauf tätig.

Wie gestaltet sich Ihr Arbeitstag?

Häufig verbinden Außenstehende den Arbeitsalltag im Büro als „eintönig“ und „langweilig“. Das kann ich von meiner Tätigkeit nicht behaupten. Es geht los mit der Bearbeitung von Mails, dem Erfassen von Eingangsrechnungen bis hin zu jeglichen Beschaffungen/Bestellungen für die gesamte Unternehmensgruppe. Ein spannendes Aufgabengebiet sind die öffentlichen Vergabeverfahren, die ebenfalls in mein Aufgabengebiet fallen. Darüber hinaus sind meine Kolleg*innen und ich für das Gebäude-/Grundstücksmanagement, den Fuhrpark, die Berufsbekleidung und die Drucker/Kopierer im Unternehmen zuständig.

Warum haben Sie sich für diesen Beruf entschieden?

Vor Beginn meiner Ausbildung bei der Stadtwerke Delmenhorst GmbH habe ich



eine Einstellung in den Polizeivollzugsdienst angestrebt. Parallel habe ich die einjährige höhere Handelsschule mit dem Schwerpunkt Industrie besucht. Hier hat sich früh mein Interesse für bürowirtschaftliche Abläufe und Tätigkeiten herauskristallisiert, das ich in meiner beruflichen Laufbahn gerne einbinden wollte. Anschließend bin ich auf die Ausbildung zum Kaufmann für Büromanagement bei den Stadtwerken Delmenhorst gestoßen, bei der ich die Chance ergriffen und mich dort beworben habe.

Gibt es besondere Voraussetzungen für Ihren Beruf?

Wichtig sind Kontaktfreudigkeit, eine organisierte sowie strukturierte Arbeitsweise, ein gutes Auffassungsvermögen und eine grundlegende Offenheit für neue/zusätzliche Aufgaben.

Welchen Ort in Delmenhorst mögen Sie ganz besonders?

Die Graft ist ein Ort, an dem man sich (egal in welcher Jahreszeit) eine kleine Auszeit gönnen kann. Zudem lassen sich dort auch sehr gut einige Joggingrunden ableisten.

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

Schon als kleiner Junge hat mich New York sehr begeistert. Aus diesem Grund möchte ich mir unbedingt mal den Wunsch erfüllen und dorthin reisen.

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

Grundsätzlich niemanden – ich bin mit mir selbst zufrieden.

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

Ein Messer, eine Hängematte und ein Feuerzeug.

Entweder oder:

- | | | |
|---|------|---|
| <input type="checkbox"/> Spielfilm | oder | <input checked="" type="checkbox"/> Tatort |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bier | oder | <input 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 |

|| KUNDINNEN UND KUNDEN HABEN 15 PROZENT WENIGER GAS VERBRAUCHT



Schon über ein Jahr ist es her, dass Russland seine Gaslieferungen nach Deutschland gestoppt hat. Das war ein riesiger Einschnitt für die deutsche Gasversorgung, denn mehr als die Hälfte des in Deutschland verbrauchten Erdgases kam vor dem Krieg in der Ukraine aus Russland. Als der Gashahn seitens der Russen „zugedreht“ wurde und die Lieferungen auf null sanken, kam plötzlich eine immense Herausforderung auf Deutschland zu. Niemand konnte sagen, ob ausreichend Gas vorhanden sein wird und wie sich die Temperaturen im Winter entwickeln würden. Große Anstrengungen waren notwendig. Politik und Energiewirtschaft haben aber gemeinsam gute Arbeit geleistet: Es gab die Dezember-Soforthilfe, Preisbremsen und die Mehrwertsteuersenkung.

Dank an Delmenhorster Haushalte

Ein dickes Lob gilt aber auch den Delmenhorster Haushalten, die mit ihren Einsparungen dazu beigetragen haben, dass alle gut über den Winter gekommen sind. In der Heizsaison von Oktober bis März wurden insgesamt rund 15 Prozent we-

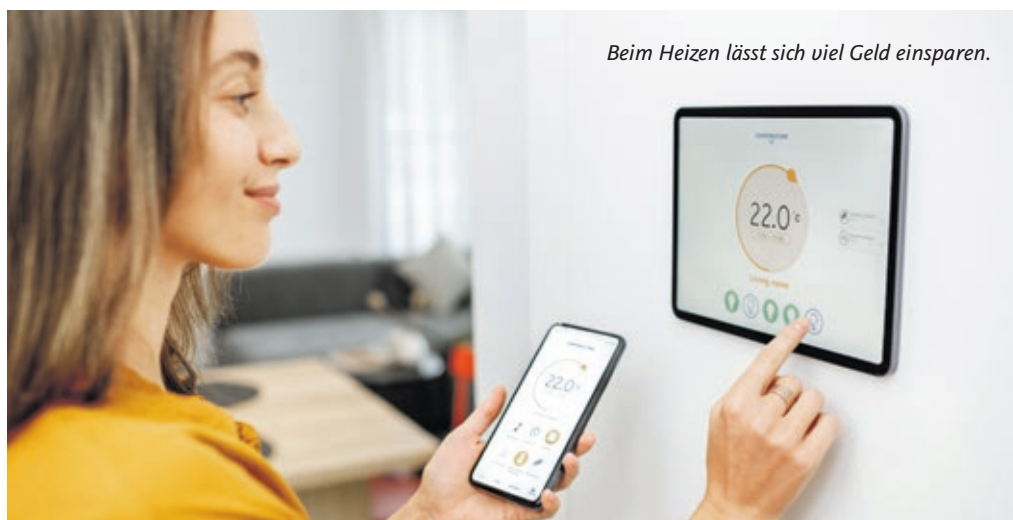
niger Gas verbraucht als im Vorjahreszeitraum. Und jetzt, nach einem Jahr, können wir verhalten optimistisch auf die Versorgungslage im kommenden Winter blicken. Um die Gasversorgung für den kommenden Winter zu sichern, musste bis zum 1. Oktober ein Speicherfüllstand von

85 Prozent erreicht werden. Dieses Speicherziel wurde bereits im Juli erreicht. Das aber ist keine Garantie für den kommenden Winter. Daher appelliert die StadtWerkegruppe an ihre Kundinnen und Kunden, auch in dieser Heizperiode Energie einzusparen.

Weniger heizen schont Verbrauch und Geldbeutel

Der größte Energieverbraucher im privaten Haushalt ist die Heizung: Jedes Grad Celsius weniger reduziert den Energieverbrauch und somit auch die Heizkosten. Dennoch sollte man darauf achten, dass es nicht zu kalt wird, denn wenn die Räume zu sehr auskühlen, besteht die Gefahr von Schimmelbildung. Türen von ungenutzten oder wenig genutzten Räumen sollten immer geschlossen sein, damit die warme Luft nicht entweicht. Wer Rollläden an den Fenstern hat, sollte sie im Winter schon bei Einbruch der Dunkelheit schließen. Dadurch wird der Wärmeaustausch nach außen reduziert. Trotz allem ist das richtige Lüften wichtig: Lieber nur ein paar Minuten stoßlüften als die Fenster zu lange auflassen.

Duschen statt baden spart nicht nur Energie, sondern auch bis zu 70 Prozent Wasser ein. Und: Das Wasser muss nicht immer fließen. So kann es beim Einseifen unter der Dusche oder beim Zähneputzen abgestellt werden.



Beim Heizen lässt sich viel Geld einsparen.

Viel Energie wird auch für die Speicherung von Warmwasser benötigt. Daher ist es ratsam, die Temperatur des Warmwasserspeichers nicht höher als erforderlich einzustellen, denn die Wärmeverluste steigen relativ mit dem Temperaturunterschied zur Umgebungsluft an.

Waschmaschinen am besten immer voll beladen. Vorwäsche nur bei stark verschmutzter Wäsche wählen. Hohe Temperaturen sind auch nicht immer nötig. Normal verschmutzte Baumwoll-Wäsche wird auch bei 60 oder 40 Grad sauber, für Buntwäsche sind 30 oder 40 Grad ausreichend. Einmal im Monat sollte allerdings bei 60 Grad gewaschen werden, damit Keime und Bakterien verschwinden.

Wie Kundinnen und Kunden der StadtWerkegruppe mit einfachen Mitteln noch weitere Energie einsparen können, ist auf der Internetseite unter www.stadtwerkegruppe-del.de aufgelistet. Dort gibt es die Tipps in verschiedenen Sprachen sowie für Unternehmen. Außerdem lohnt es sich, einmal den Energiesparrechner auszuprobieren. Des Weiteren gibt das Bundeswirtschaftsministerium Tipps zur Senkung des Energieverbrauchs, und zwar auf der Internetseite www.energiewechsel.de.



Halbvolle Wäschetrommeln sorgen für unnötig viel Wasser- und Stromverbrauch.

Reduzierte Mehrwertsteuer könnte steigen

Das Einsparen von Energie ist auch deshalb wichtig, weil es nicht sicher ist, dass die temporäre Mehrwertsteuersenkung von 19 auf 7 Prozent auch im nächsten Jahr noch aktuell ist. Das Finanzministerium erwägt ein vorzeitiges Auslaufen zum Ende dieses Jahres. Das würde eine erhebliche Mehrbelastung für die Verbraucherinnen und Verbraucher bedeuten, die dann noch in der Heizperiode wieder 19 Prozent Mehrwertsteuer zahlen müssten. Derzeit ist auch noch unklar, ob die Preisbremsen Gas/Wärme/Strom zum 31. Dezember 2023 auslaufen oder bis zum 31. März 2024 per Verordnung verlängert werden sollen.



Die Dusche entpuppt sich im Haushalt als eine der Stellen mit dem meisten Wasserverbrauch.

ABWEHRKRÄFTE AKTIVIEREN: INGWER, KURKUMA UND CO.

Erste Blätter fallen, die Tage werden merklich kürzer, das Licht schwindet und die kalte Jahreszeit hält langsam, aber sicher Einzug. Damit beginnt nun auch wieder die Hochsaison der Viren und Bakterien. Gut, dass es viele bewährte Hausmittel gibt, die das Immunsystem bei seiner Arbeit unterstützen.

Nasskaltes Schmuddelwetter und die Nase juckt. Spätestens im November ist es bei vielen so weit: Die Erkältungszeit hat uns fest im Griff. Doch warum erwischt es manche gleich mehrmals hintereinander, wohingegen andere sich nur selten infizieren? Klar, ein großer Teil hängt mit den jeweiligen genetischen Voraussetzungen zusammen. Doch das heißt keinesfalls, dass nicht jeder selbst viel für die eigene Gesundheit tun kann. Unser Immunsystem ruht auf drei Säulen – im Grunde dreht sich alles um die richtige Ernährung, Bewegung und Hygiene.

Ein gesunder Darm schützt

Gesund essen ist wichtig für genug Abwehrpower. Das kommt in diesen Zeiten fast schon wie eine Binsenweisheit daher. Aber was heißt überhaupt gesund? Es geht vor allem darum, nährstoffreich zu essen. Also alle Stoffe zu sich zu nehmen, die der Körper braucht, um sich gegen Erreger zu wehren. Essenziell sind die Vitamine A, B6, B12, C, D und E. Aber auch Spurenelemente wie Zink, Eisen und Selen braucht der Organismus, um zu funktionieren. Reichlich Gemüse, Obst und Nüsse und Saaten helfen dem Immunsystem, up to date zu bleiben. Auch Gewürze wie Ingwer, Kurkuma und Zimt sind im Herbst und Winter besonders beliebt – zurecht! Die entzündungshemmenden Eigenschaften besonders der Knollen Kurkuma und Ingwer sind mittlerweile wohlbekannt. Eine gesunde Ernährung mit reichlich Ballaststoffen kommt unserem Darm und dessen Flora zugute. Das ist essenziell, denn ein Großteil der Immunzellen sitzt im Darm.

Bewegung & Licht

Regelmäßige Bewegung am besten an der frischen Luft tut viel für uns. Dies gilt auf beiden Ebenen: physisch und psychisch. Gut eignen sich leichte Ausdauersportarten, die sich in den Alltag integrieren lassen, wie Radfahren, laufen oder spazieren. Auch moderates Krafttraining hilft bei der Aufrechterhaltung des Immunsystems und sorgt außerdem dafür, dass die Muskelmasse langfristig erhalten bleibt. Bei allen sportlichen Betätigungen gilt es aber, den eigenen Fitnessstand zu berücksichtigen. Es heißt also: Keinesfalls übertreiben! Verausgabt man sich nämlich





*Mit einem gestärkten
Immunsystem lässt sich so
mancher Infekt verkürzen.*

zu stark, kann dies auch negative Effekte auf das Immunsystem haben. Neben der Bewegung ist auch ein regelmäßiger Aufenthalt in der Sonne beziehungsweise im Tageslicht ratsam. Denn nur dann kann der Körper Vitamin D bilden, das er für die Abwehrkräfte und auch zur Hormonsteuerung benötigt. Am besten täglich mindestens zehn Minuten unter freiem Himmel verbringen.

Unterschätzte Hygiene

Nicht erst seit der Corona-Pandemie ist klar: Vor Erregern kann man sich besonders gut schützen, wenn sie gar nicht erst in den Körper gelangen. Daher lautet die Devise: Hände waschen nicht vergessen! Dazu gehört aber auch, sich nicht zu häufig ins Gesicht zu fassen, denn die Hände sind Überträger Nummer eins. Neben den Händen gibt es aber auch noch weitere Stellen in jedem Zuhause, an denen sich Bakterien und Viren tummeln. Wer jetzt an die Toilette denkt, der täuscht sich. Ganz vorne mit dabei sind das Handy und der Kühlschrank. Daher empfiehlt es sich, Ersteres regelmäßig zu desinfizieren und Letzteren einmal im Monat mit Essigwasser zu reinigen. So kommen die Keime erst gar nicht in unsere direkte Nähe.

Wechselbäder & Saunagänge

Bei regelmäßiger Anwendung haben warm-kalte Wechselbäder und Saunabesuche einen nachweislich positiven Effekt auf die Gesundheit. Sowohl die Kneipp'schen Güsse als auch die schnellen Wechsel von heiß und kalt im Saunabereich regen den Stoffwechsel an und fördern allgemein die Durchblutung. Das Schwitzen

sorgt ebenso für einen Abtransport von Abfallprodukten und hat auch einen entspannenden Effekt auf die Psyche. Ergänzend sind solche Anwendungen auf jeden Fall geeignet, um das Immunsystem nicht nur in der kühlen Jahreszeit zu unterstützen.

Besondere Gewürze

Kurkuma und Ingwer sind die Powerknollen schlechthin – ursprünglich stammen sie aus China und Indien, werden aber zunehmend



*Bewegung an der frischen Luft macht Spaß
und tut einfach allen gut.*

Immundrink Goldene Milch

Das ayurvedische Heilgetränk schlechthin ist die sogenannte Goldene Milch. Kein Wunder, denn mit Kurkuma, Ingwer, Honig, Zimt und Co. handelt es sich bei dem Getränk um einen echten Immunbooster.

Zutaten:

- 300 ml Haferdrink/Milch
- 2-3 TL Kurkumapulver
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm, geschält)
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/4 TL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- Honig oder Agavendicksaft



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Tipp: Mit warmer Milch schmeckt das goldene Getränk am besten.

auch in unseren Gefilden angebaut. Bei Kurkuma sorgt besonders der Wirkstoff Curcumin für die gesunde Wirkung. Er ist stark entzündungshemmend sowie hoch antioxidativ und kommt sogar bei schweren Erkrankungen therapeutisch zum Einsatz. Wichtig für die Verwendung bei Kurkuma: Immer zusammen mit Pfeffer verwenden. Denn dadurch kann der Körper das Curcumin besser aufnehmen. Ingwer zeichnet sich durch seine vielfältigen ätherischen Öle aus und punktet mit Gingerolen, speziellen Scharfstoffen, die auch seinen Geschmack bestimmen. So wirkt Ingwer entzündungshemmend, aktiviert die Darmtätigkeit und hilft bei der Beseitigung von Viren. Echte Alleskönner, diese zwei asiatischen Gewürze.

KREATIV IN DEN HERBST – BASTELND DURCH DIE BUNTE JAHRESZEIT

Wenn die Temperaturen wieder sinken und die Tage spürbar früher zu Neige gehen, denken viele noch an den vergangenen Sommer. Denn es folgt der Herbst, dem in der allgemeinen Wahrnehmung ein schlechter Ruf nachhängt. Nass, kalt und dunkel soll er sein – doch hat die dritte Jahreszeit auch ihre Vorzüge.



Fallendes Laub taucht die Straßen in Rot- und Gelbtöne, Kürbisse sowie Äpfel werden reif und auf dem Waldboden gibt es allerhand Nützliches zu entdecken. Denn der Herbst gilt dank Eicheln, Kastanien, Blättern und Co. auch als die perfekte Bastelzeit. Auf einem Streifzug durch den Garten oder den Park lassen sich genügend Materialien finden, um das eigene Zuhause mit selbst gemachter Herbstdeko erstrahlen zu lassen.

Echter Evergreen

Zu den wohl bekanntesten und beliebtesten Bastelmaterialien zählt die Kastanie. Fast in jeder deutschen Stadt zu finden, wurde sie früher wegen ihres hohen Schmuckwerts und des schattenspendenden dichten Laubes an Straßenrändern und Parks gepflanzt. Im Herbst verlieren die Bäume ihre Früchte in der unverkennbaren grünen und stacheligen Schale. Doch was sich

darin befindet, ist vor allem für die Kleinsten von besonderem Interesse. Mit der klassischen braunen Frucht der Rosskastanie lässt sich nämlich die gesamte Bandbreite der kindlichen Fantasie ausleben. Durch die weiche Struktur ist es problemlos möglich, Streichhölzer oder Zahnstocher in die Kastanie zu stecken und so ganze Gebilde daraus zu formen. Tiere, Menschen oder doch etwas völlig anderes? Grenzen bietet hier



Kastanienmännchen gehören zu den absoluten Klassikern.

nur die eigene Kreativität. Auch Schmuck oder Wanddekoration lassen sich aus den beliebten braunen Klumpen basteln: Einfach einstechen, einen Faden durch mehrere Kastanien ziehen und schon lässt sich das Ganze als Girlande aufhängen oder als Kette um den Hals tragen.

Buntes Blätterspiel

Ebenso viel Tradition wie das Zusammenstecken von Kastanienmännchen hat das Sammeln und Trocknen von Laub. Bei einem Streifzug durch bewaldete Areale gilt es die schönsten und unversehrtesten Exemplare aufzusammeln und mit nach Hause zu nehmen. Auf der Heizung können die Blätter dann in Ruhe trocknen. Hier können auch andere Methoden helfen, beispielsweise mit Trockensalz oder dem Hausmitteläquivalent Waschpulver. Damit sie ihre Form behalten und sich später gut verarbeiten lassen, müssen sie anschließend geplättet werden – am besten im Inneren eines dicken und schweren Buches. Trocken und gepresst lässt sich das Laub dann entweder in einem Album sammeln und beschriften oder zu allerhand schönem Dekorationsmaterial verarbeiten. Selbst gebastelte Windlichter und Girlanden oder mit dem gesammelten Material geschmückte Bilderrahmen tauchen die eigenen vier Wände in eine herbstliche Atmosphäre.

Draußen sein und Feste feiern

Abgesehen vom Spazieren und Sammeln der Bastelmaterialien lassen sich auch die meteorologi-

schen Gegebenheiten des Herbstes für Aktivitäten im Freien nutzen. In der windigsten Jahreszeit können Groß und Klein den meisten Spaß am Drachensteigen finden. Auch dieser lässt sich zuvor kinderleicht aus herkömmlichen Bastelmaterialien anfertigen. Auch für die typischen Feste im Herbst muss die Familie zuvor Schere, Kleber,

Stoffe und Stifte schwingen. Um an einem traditionellen Martinsumzug teilzunehmen, braucht es nun einmal eine selbst gebastelte Laterne und für den Streifzug nach Süßem an Halloween macht sich ein persönlich geschneidertes Kostüm deutlich besser als etwas von der Stange. Für die richtige Stimmung am Gruseltag empfehlen sich zudem selbst geschnitzte Kürbisgesichter als Laternen vor der Haustür. Mit der richtigen Beschäftigung lässt sich also auch der als trist verschriene Herbst richtiggehend genießen.

Basteln mit Kindern – aber sicher

- die ganz Kleinen Schritt für Schritt anleiten
- vor allem potenziell gefährliches Werkzeug genau erklären
- spitze und scharfe Gegenstände vom Körper weg halten und bewegen
- Scheren hingegen beim Gehen an der geschlossenen Klinge selbst fassen
- Dinge wie Heißklebepistolen, Spraydosen oder Sekundenkleber von Kindern fernhalten



Auch aus bunten Blättern lässt sich allerhand schöne Herbstdeko basteln.

WAS MACHT DIE GLEICHSTELLUNGS- BEAUFTRAGTE IN DELMENHORST?

Seit Anfang 2022 übt Darja Petrosjan mittlerweile ihr Amt aus und beschreitet den Weg bis zur vollständigen Gleichheit von Frauen und Männern in Delmenhorst und Deutschland. Doch wie geht sie das an? Welche Aufgaben kommen dabei auf sie zu? Und auf welchem Stand befindet sich die Gleichstellung im Allgemeinen überhaupt?



Weitreichende To-do-Liste

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das gesamte Aufgabenfeld von Darja Petrosjan den Abbau von Ungleichheit verfolgt. Diese Arbeit teilt sich in interne Kommunikation, die Sensibilisierung in der Stadtverwaltung sowie externe Tätigkeiten für alle Delmenhorsterinnen und Delmenhorster auf. Im Rathaus nimmt Petrosjan an Bewerbungsgesprächen teil und regt neue Maßnahmen innerhalb der Verwaltung an. Anrufe, die sie regelmäßig von Rat suchenden Frauen erhält, nimmt sie gerne entgegen, hilft entweder selbst oder vermittelt an passende Expertinnen oder Experten. Zudem hat sich die

33-Jährige inzwischen ein Netzwerk für weitere Projekte und Aktionen aufgebaut.

Viele Problemfelder

Große Themen in der Gleichstellungsstelle sind Gewalt gegen Frauen sowie die Vereinbarkeit von Beruf und Kinderbetreuung. Beide gehören bundesweit zu den schon lange andauernden Baustellen. Deswegen zählt auch die Öffentlichkeitsarbeit zu den Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten. Im vergangenen November machte beispielsweise eine groß angelegte Plakataktion gegen Gewalt gegen Frauen auf ebendiese aufmerksam. Hierfür gab es einen Aufruf,

viele Leute haben sich gemeldet und sich für das Vorhaben mit einem Botschafts-Schild fotografieren lassen. Jüngst brachte die Stadt Delmenhorst außerdem eine Sensibilisierungskampagne zu den Gefahren von K.-o.-Tropfen auf den Weg. Auch für Männer sind unterschiedliche Veranstaltungen geöffnet, um für die Problematiken zu sensibilisieren – so etwa der halbjährige gleichstellungspolitische Gesprächskreis an der Volkshochschule Delmenhorst.

Genereller Status quo

Aktuellen Berechnungen zufolge dauert es bei weltweit gleichbleibender Entwicklung noch 132 Jahre bis zur Erreichung der Gleichstellung der Geschlechter. Viele kleine Schritte – aber auch große Erfolge – in jüngerer Vergangenheit treiben die Entwicklung insbesondere in Delmenhorst allerdings schon jetzt stetig voran. Zum Beispiel liegen kostenlose Periodenprodukte in öffentlichen Gebäuden wie Schulen oder im Rathaus aus. Außerdem gibt es ein Pilotprojekt der Frauenhäuser, bei dem für ein Jahr die Kosten für die schutzsuchenden Frauen, die keine Sozialleistungen erhalten und die Kosten für das Frauenhaus selbst tragen müssten, übernommen werden. Hierfür hat der Rat einen Sicherheitsbetrag beschlossen. Das Ziel lautet, zu ermitteln, welchen Anteil Kommunen künftig stemmen können und werden. Bei allen positiven Veränderungen hat sich dabei vor allem aber als problematisch herausgestellt, eine möglichst große Anzahl an Bürgerinnen und Bürgern wirklich zu erreichen – ein Hebel, an dem es anzusetzen gilt.

Welche Kontaktmöglichkeiten gibt es?

Gleichstellungsbeauftragte Darja Petrosjan erreichen Interessierte oder Betroffene telefonisch unter 04221 99 11 87 oder per E-Mail an gleichstellung@delmenhorst.de. Weitere Angebote der Stadt lassen sich im Internet auf dem Auftritt der Gleichstellungsstelle unter www.delmenhorst.de einsehen.

ZEIT DES LICHTS UND DER BARMHERZIGKEIT

Martinsumzüge existieren in vielen europäischen Ländern. Besonders in Deutschland scheint diese Tradition stark verwurzelt. Am 11. November gedenken Groß und Klein mit Laternenprozessionen des Heiligen aus dem 4. Jahrhundert nach Christus, der vor allem für seine Großzügigkeit und Nächstenliebe bekannt ist.



Am Martinstag erleuchten selbst gebastelte Laternen die Dunkelheit der Nacht.

Vom Soldat zum Bischof

Geboren im Jahre 316 nach Christus, wuchs Martin im heutigen Ungarn als Sohn eines römischen Militärtribuns auf. Mit fünfzehn Jahren begann er eher widerwillig im Militär zu dienen und kämpfte unter anderem im damaligen Gallien. In dieser Zeit kam er schon in Berührung mit dem aufstrebenden Christentum. Bekannt scheint jedoch vor allem ein Teil seines Lebens. Martin begegnete in einer kalten Winternacht während seiner Stationierung in Amiens einem frierenden Bettler. Aus Nächstenliebe teilte er seinen roten Umhang und schenkte dem schutzlosen Mann eine der wärmenden Hälften. Dies erwies sich für Martin als entscheidender Wendepunkt und er ließ sich daraufhin mit 36 Jahren taufen. Nach dem Ende seines Militärdienstes widmete er sein

Leben vollkommen Gott – erst als Einsiedler und dann unter anderem als Priester. 372 wurde Martin sogar unter Widerwillen von der Bevölkerung zum Bischof von Tours ernannt. Am 8. November 397 nach Christus starb er im Alter von 81 Jahren. Seine Beisetzung fand unter großem Andrang am 11. November statt. Daher feiern viele Menschen heutzutage weltweit den Martinstag und erinnern dabei unter anderem an den großen Bestattungsmarsch zu seinen Ehren.

Abendliches Lichtermeer

Für die Umzüge am Martinstag basteln Kinder im Vorfeld bunte Laternen in verschiedenen Formen und Größen. Bei Einbruch der Dunkelheit tragen sie die kunstvoll gestalteten Meisterwerke in einem fröhlichen Zug durch die Straßen und

singen dabei festliche Lieder, die die Stille der Nacht unterbrechen. An der Spitze des Umzugs findet sich dabei meist ein berittener „römischer Soldat“ im roten Umhang. Bei Sankt Martin handelt es sich somit auch um eine Gelegenheit für Familien, Freunde oder Nachbarn, sich zu versammeln und die Dunkelheit des aufkommenden Winters mit Freude und Licht kurzzeitig zu vertreiben. Je nach Region runden traditionelle Speisen wie Martinsgans, Weckmänner oder süße Brezeln den aufregenden Abend ab. Dabei stehen neben dem Laternenumzug vor allem die Themen Nächstenliebe und Barmherzigkeit im Mittelpunkt. Damit begeistert diese herbstliche Tradition nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene jedes Jahr aufs Neue.



Lange Tradition

Schon im Mittelalter haben vor allem Bauern im November ein Feuer auf ihren geleerten Feldern angezündet, um sich unter anderem für eine gute Ernte zu bedanken. Dabei bastelten Kinder Strohfackeln, zündeten Kerzen an und zogen singend oder lärmend durch die Nachbarschaft. Mit Beginn des 19. Jahrhunderts wandelte sich dieser Brauch jedoch langsam, da sich große Feuer als zu gefährlich in den Städten erwiesen. In diesem Zusammenhang entstanden nach dem Vorbild der Faschingsumzüge im Rheinland die ersten Martinsumzüge mit den heute klassischen Papierlaternen.

RÄTSELSPASS FÜR KINDER

Hilf dem Igel, den Weg zum Apfel zu finden:



SCHON GEWUSST?

November – der 9. Monat des Jahres?

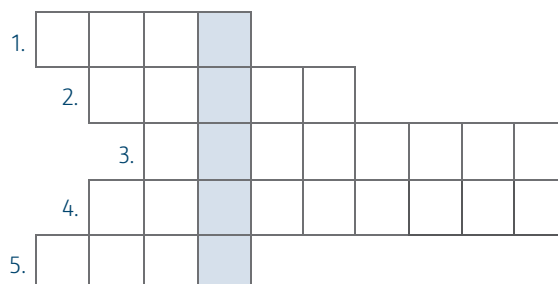
Heute kennen wir den November als den 11. Monat des Jahres. Doch dies war nicht immer so, denn der römische Kalender bestand ursprünglich aus genau zehn Monaten, wobei März den ersten des Jahres darstellte und Dezember den zehnten. Der November war folglich der neunte Monat, was sein Name noch heute aussagt. Dieser leitet sich von dem lateinischen Wort novem ab, was auf Deutsch neun bedeutet. Doch auch heute noch spiegeln sich die lateinischen Zahlen in den Monatsnamen wider, so lässt sich beispielsweise im damals siebten Monat das lateinische septem erkennen und im achten octo. Im Zuge einer Kalenderreform um das Jahr 450 v. Chr. wurde der Januar als Jahresanfang festgelegt, der November rutschte dann auf Platz 11. Seinen Namen behielt der Monat jedoch bei. Auch im julianischen Kalender hatte der November bereits seinen heutigen Namen. Eine Ausnahme bildet jedoch der August. Der Begriff kommt zwar vom lateinischen Wort augustus, aber dieses bezeichnet keine Zahl, sondern bedeutet „erhaben“ oder auch „ehrwürdig“. Augustus war der Beiname des ersten römischen Kaisers Octavian. Dieser Kaiser Augustus war ein Großneffe Julius Caesars, nach dem der Monat Juli benannt ist. Auf der Nordhalbkugel der Erde, also unter anderem in Deutschland und im restlichen Europa, kennt man den November übrigens als Herbstmonat, südlich des Äquators fällt er in den Frühling. Der kalendrische Herbst erstreckt sich in allen Erdregionen von der Herbst-Tagundnachtgleiche bis zur Wintersonnenwende. Nördlich des Äquators beinhaltet diese Zeitspanne die letzten Tage im September, den gesamten Oktober und November sowie die ersten Wochen im Dezember. Auf der Südhalbkugel dauert der Herbst hingegen von März bis Juni.

MITMACHEN LOHNT SICH

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

- 1. Preis: Energiegutschein im Wert von 50 €**
- 2. Preis: Smartes Heizungsthermostat**
- 3. Preis: 1x zwei Saunafreikarten für die GraftTherme**

Einfach Rätsel ausfüllen und Lösungswort bis zum 30.11.2023 per Post an: StadtWerkegruppe Delmenhorst, Stadtwerke Delmenhorst GmbH, Luca Grützmacher, Fischstraße 32-34, 27749 Delmenhorst oder per E-Mail an marketing@stadtwerkegruppe-del.de senden.



1. Was lässt sich trocken und gepresst entweder in einem Album sammeln und beschriften oder zu allerhand schönem Dekorationsmaterial verarbeiten?
2. Das ayurvedische Heilgetränk schlechthin ist die sogenannte Goldene ...
3. Was basteln Kinder traditionell für die Umzüge am Martinstag?
4. Wie heißt die Gleichstellungsbeauftragte in Delmenhorst? Darja ...
5. Auch Gewürze wie Ingwer, Kurkuma und ... sind im Herbst und Winter besonders beliebt.

Teilnahmeschluss ist der 30.11.2023. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der StadtWerkegruppe Delmenhorst und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Auflösung und Gewinner in Heft 48. 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 45 lautete SONNE und in Ausgabe 46 BAUER.


Gewinner Ausgabe 45: Den 1. Preis, einen Energiegutschein im Wert von 50 €, erhält Jana Bretschneider. Den 2. Preis gewinnt Irene Jendrey, sie darf sich über einen 30 € GraftTherme-Gutschein freuen. Elena Pape gewinnt den 3. Preis, eine Saunafreikarte der GraftTherme. **Gewinner Ausgabe 46:** Hier freut sich Peter Ulbrich über einen Energiegutschein im Wert von 50 €, Arno Kluwe gewinnt ein smartes Heizungsthermostat und damit den 2. Preis, der 3. Preis geht an Bernd Hegeler, er gewinnt einen Sparduschkopf.



NATÜRLICH.
PREISFAIR.
HEIMISCH.

JETZT WECHSELN. UND GRÜN WERDEN.

|| Unser Ökostrom: DelmeStrom Natur



Sobald Sie sich für **DelmeStrom Natur** entscheiden, erhalten Sie **automatisch und ohne weitere Kosten 100 Prozent sauberen Ökostrom**, zertifiziert durch den TÜV Rheinland. So leisten Sie einen wichtigen Beitrag für den Ausbau von erneuerbaren Energien.



SIE HABEN FRAGEN?

Einfach den QR-Code scannen
und mehr erfahren.

[stadtwerkegruppe-del.de/
produkte/strom](https://stadtwerkegruppe-del.de/produkte/strom)

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST

WIR KÜMMERN UNS DRUM.



**SCHOCK
DEINE ELTERN:
MACH WAS
VERNÜNFTIGES!**

FREIE AUSBILDUNGSPLÄTZE 2024

- || Duale/r Student/in „Bachelor of Arts“ Betriebswirtschaft mit dem Branchenschwerpunkt Energiewirtschaft (m/w/d)
- || Duale/r Student/in „Bachelor of Arts“ Sportökonomie (m/w/d)
- || Fachkraft für Systemgastronomie (m/w/d)
- || Elektroniker/in (m/w/d)
- || Fachkraft für Abwassertechnik (m/w/d)
- || Metallbauer/in (m/w/d)
- || Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft (m/w/d)
- || Berufskraftfahrer/in (m/w/d)
- || Fachangestellte/r für Bäderbetriebe (m/w/d)
- || Bauzeichner/in (m/w/d)
- || Kauffrau/-mann für Büromanagement (m/w/d)



Starte Deine Ausbildung im **TEAM W.**
Dein Job mit Zukunft!
www.azubi.stadtwerkegruppe-del.de

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST

WIR KÜMMERN UNS DRUM.