

Energie Magazin

#meerbusch

Gewinnen
Sie ein
Stand-up-Paddel-
Board

Gewinnspiel S. 20

Seite 6

Schwimmen, eintauchen
und loslassen

.....

Seite 8

Der **Weg des Wassers**
bis ins Glas

.....

Seite 12

Tipps für einen **nachhaltigen**
Umgang mit Wasser

.....

„Die beste Energie
ist die, die wir nicht
verbrauchen“



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wasser – wie selbstverständlich ist es für uns, davon jederzeit ausreichend zu haben. Die Stadtwerke haben die wichtige Aufgabe, den unsichtbaren Schatz Grundwasser sorgsam zu behandeln und mehr als 58.000 Bürgerinnen und Bürger mit qualitativ hochwertigem Trinkwasser zu versorgen. Grund genug, das Wasser und einige seiner vielen Facetten in den Mittelpunkt dieses Heftes zu stellen.

So manches, das wir ebenfalls für selbstverständlich gehalten haben, löst sich derzeit vor unseren Augen auf. Frieden war für die meisten von uns eine Gewissheit, bis vor wenigen Monaten der Krieg so viel näher an uns heranrückte. Der Zusammenhang zwischen brutaler Aggression und wenig vorausschauender europäischer Energiepolitik ist offensichtlich. Wir müssen uns gerade also auch von dieser Selbstverständlichkeit verabschieden: dass Energie immer in ausreichender Menge zu kalkulierbaren Preisen vorhanden ist.

Energieversorger zahlen an den Börsen zurzeit bis zu fünf Mal mehr für Erdgas und Strom als noch zu Beginn 2021. Diese Hochpreisphase können selbst Stadtwerke wie wir mit traditionell vorausschauender Einkaufspolitik nicht kompensieren. Gleichzeitig möchte ich allen unseren Kundinnen und Kunden versichern: Wir lassen niemanden allein. Ob es um

steigende Kosten geht, den Umbau der Heizung oder die Energieerzeugung auf dem eigenen Dach: Wir finden für jede dieser Herausforderungen eine passende Lösung.

Mehr denn je gilt: Die beste Energie ist die, die wir nicht verbrauchen! Ein irritierender Satz für ein Stadtwerk? Energieeffizienz ist schon lange fest in unserer DNA verankert. Eine Fülle an Tipps dazu haben wir auf unserer Webseite übersichtlich gebündelt. Außerdem halten Sie online unter stadtwerke-meerbusch.de/aktuelles über die aktuellen Entwicklungen der Preise für Erdgas und Strom auf dem Laufenden.

Herzlichst
Ihr

TafilP ufja
Geschäftsführer

Inhalt

- 4 **Neu und nützlich**
- 6 **Titel**
Schwimmen, eintauchen
und loslassen
- 8 **Verstehen**
Der Weg des Wassers
bis ins Glas
- 10 **Im Gespräch**
Anja Springer über Wasser-
und Klimaschutz
- 12 **Clever leben**
Tipps für einen nachhaltigen
Umgang mit Wasser
- 14 **Mutmacher**
Das Pilgern hat Udo Maaßens
Leben verändert
- 16 **Genießen**
Köstliches aus und
mit Trinkwasser
- 18 **Erleben**
Stand-Up-Paddling auf
dem Hariksee
- 20 **Gewinnspiel**



Impressum

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



Das bewegt uns und die Region



Gemeinsam Rad fahren und dabei den schönen Niederrhein genießen

Sportliche Auszeit beim Radwandertag am Niederrhein

Nach zweijähriger Pause ist es am 3. Juli wieder so weit: Tausende begeisterter Radfahrer:innen werden beim Niederrheinischen Radwandertag in die Pedale treten. Punkt 10 Uhr geht es in Meerbusch an der Dorfstraße 20 los. Wählen Sie zwischen familienfreundlichen Routen um die 35 Kilometer oder längeren Touren bis 60 Kilometer für die sportlich Ambitionierten.

Wer anschließend noch Energie übrig hat, genießt das Gartenfest am Rathaus mit Musik, Kaffee, Kuchen und Gegrilltem. An unserer Theke erfrischen Sie sich gratis mit köstlich-kühlem Wasser. Wir freuen uns auf Sie.

niederrhein-tourismus.de/radwandertag

Eine Million Euro fließen in neue Leitungen

Effizient, umweltfreundlich und zuverlässig möchten die Stadtwerke die Bürgerinnen und Bürger Meerbuschs auch in Zukunft mit Energie versorgen. Dafür investieren wir über eine Million Euro in die Infrastruktur: Bis 2023 erneuern wir mehr als 1,6 Kilometer Stromleitungen, 1,1 Kilometer Wasser- und 800 Meter Gasleitungen.



Unsere Trinkwasserleitungen sind besonders langlebig



Der Wasserspielplatz – an heißen Tagen genau der richtige Ort

Unser Ferientipp – toben, rutschen, matschen in Lank-Latum

An der Eichendorffstraße gibt es seit August vergangenen Jahres einen besonders schönen Spielplatz. Etwa 30 Anwohnerinnen und Anwohner haben ein kleines Paradies für Kinder mitgestaltet. Klettergerüste, Nestschaukel, Seilbahn, Rutsche, Reckstangen und eine Bobbycar-Rennstrecke – Mädchen und Jungen können hier nach Herzenslust toben. Ein Highlight: der Wasser- und Matschbereich, den die Stadtwerke finanziert haben. Auf dem Spielplatz stehen zudem Bäume, unter denen sich wunderbar picknicken lässt.



Schnell gefunden unter Spielplatz
Eichendorffstraße KuKuk

Energieunterricht für Kinder

Was ist Energie? Wer verbraucht sie? Wie lassen sich Strom, Gas und Wasser einsparen?

Diesen Fragen gingen Grundschul Kinder gemeinsam mit den Stadtwerken nach. Im 90-minütigen Erlebnisunterricht wurden Begriffe wie Urknall, Treibhauseffekt oder fossile Energieträger genauso spannend erklärt wie regenerative Energien. Die Kinder gestalteten die Inhalte aktiv mit. Weiter geht es mit den Klassen 5 und 6. Meerbuscher Schulen können das *Lernerlebnis Trinkwasser* kostenlos buchen.

Melden Sie Ihre Schulklasse an

Ulrike Kretschmann

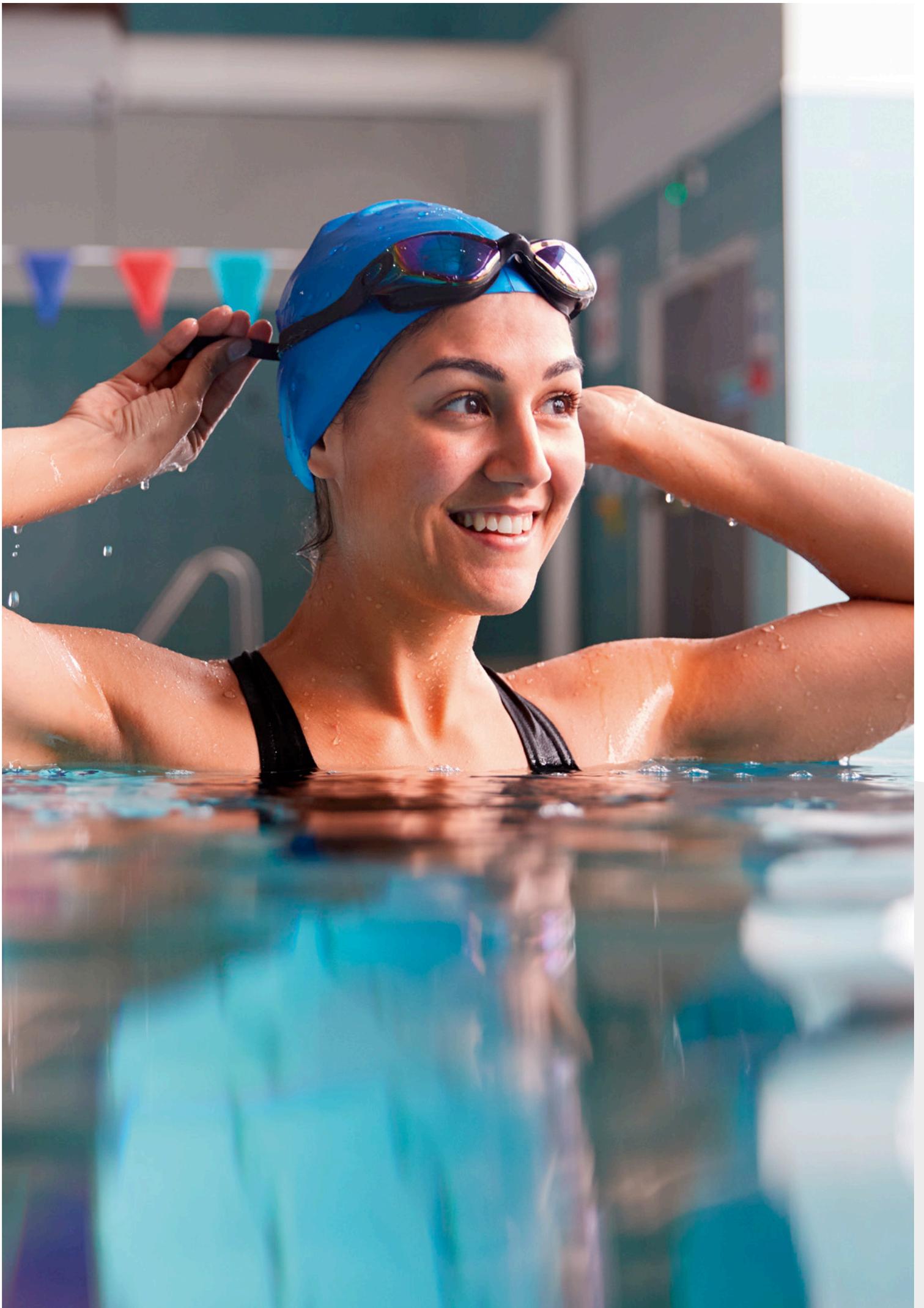
Telefon: 02159 9137-292

E-Mail: ulrike.kretschmann@stm-stw.de

Neue
Termine
ab Herbst
2022



Die Kinder der Nikolaus-Schule mit Geschäftsführer Tafil Pufja und Bürgermeister Christian Bommers (re.)



Eintauchen und loslassen

Wasser ist elementar. Es ist das, woraus wir gemacht sind. Im Wasser fühlen wir uns leicht und schwerelos; es trägt uns. Vielleicht ist das ein Grund dafür, warum Menschen so gerne schwimmen. Außerdem: Schwimmen trainiert den gesamten Körper auf eine sanfte Art und Weise. Der natürliche Wasserauftrieb hebt die Schwerkraft aus und lässt jede Bewegung leicht und fließend werden. Im Wasser verringert sich die Belastung der Gelenke um 90 Prozent.

Dafür müssen die Muskeln gegen den Wasserwiderstand arbeiten und werden deshalb besonders

gut trainiert. Hinzu kommt, dass Schwimmen die Durchblutung der Haut anregt und das regelmäßige Ein- und Ausatmen die Atemmuskulatur kräftigt. Und zu guter Letzt: Wer regelmäßig seine Bahnen zieht, ist jünger. Forschende der Indiana University Bloomington fanden heraus, dass Leistungsschwimmer:innen ein bis zu 20 Jahre jüngeres biologisches Alter haben.

Aber Schwimmen ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie positiv Sie sich nach dem Schwimmen fühlen und dass dieses Gefühl noch eine

Weile anhält? Die eigentliche Wunderkraft des Schwimmens ist nämlich der Atem. Wir atmen ein, gleiten durchs Wasser, atmen aus. Je regelmäßiger wir schwimmen, desto weniger denken wir über das Schwimmen nach. Wir lassen unsere Gedanken los und erleben das, was der ungarische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi Flow nennt: einen Zustand, in dem Menschen in ihrem Tun aufgehen und alles andere um sich herum vergessen. Gemächliche Bahnen durchs Wasser ziehen – im Grunde Meditation in Bewegung.

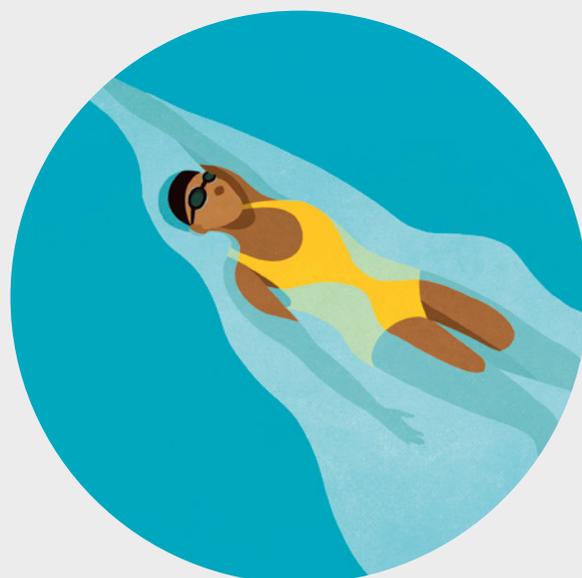
In der Region gibt es viele Möglichkeiten, in den Flow zu kommen:

Löricker Strandbad mit herrlichem Blick auf den Rhein
Niederkasseler Deich 285, 40547 Düsseldorf

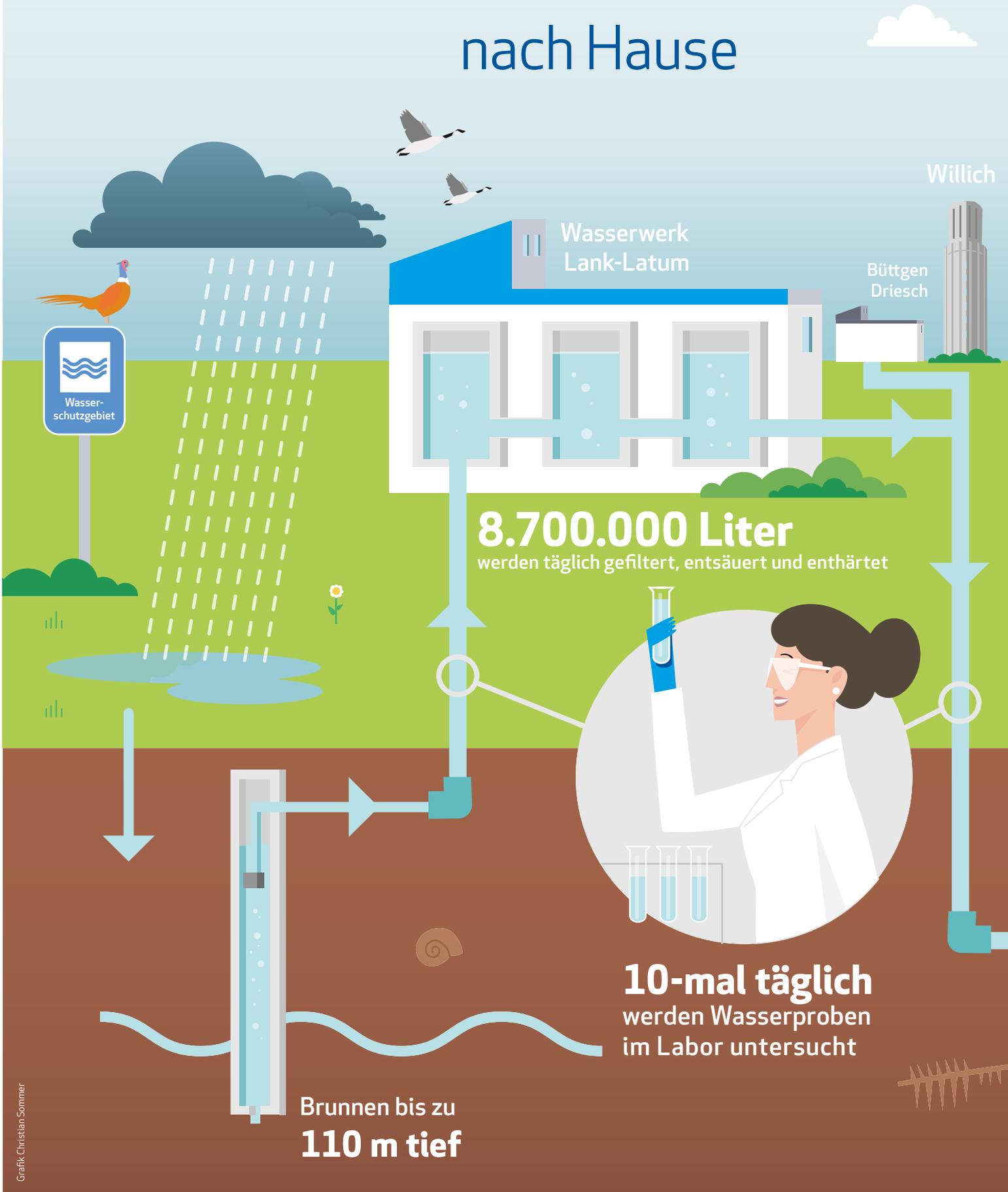
Naturbad Kaarster See bietet Urlaubsflair am Sandstrand
Am Kaarster See, 41564 Kaarst

Meerbad mit umfangreichem Kursangebot
Friedenstraße 21, 40667 Meerbusch

Willicher Freizeitbad De Bütt bietet Spaß und Wellness
Zum Schwimmbad 1, 47877 Willich



So kommt das **Wasser in Meerbusch** zu mir nach Hause



Meerbusch

verbrauchte 2021
3.170 Millionen Liter Wasser



14.271
Hausanschlüsse



2.437
Hydranten

181 km
Haus-
anschluss-
leitungen

288 km Hauptleitungen



Trinkwasserspeicher

Das Meerbuscher Wasser liegt mit ca. 13 Grad deutscher Härte (dH) im Härtebereich „mittel“

Anja Springer ist fasziniert
von den chemischen
Prozessen in der Natur

„Wasserschutz und Klimaschutz gehen **Hand in Hand**“

Anja Springer arbeitet im Trinkwasserlabor der Stadtwerke. Im Interview erklärt die Chemikerin, wie dort die Wasserqualität gesichert wird – und was Menschen im Alltag dazu beitragen können, das wertvolle Gut zu schützen.



Energie-Magazin: Haben Sie eine persönliche Beziehung zu Wasser?

Anja Springer: Ich finde, jeder Mensch hat dazu eine persönliche Beziehung. Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Ich bin über die Chemie zum Wasser gekommen. Sie hat mich immer schon fasziniert. Unser Körper, die gesamte Natur besteht aus chemischen Verbindungen und Prozessen. Bei meiner Berufswahl war es mir wichtig, dass ich etwas mache, was der Natur hilft und ihr nicht schadet.

Ein Anspruch, den Sie bei den Stadtwerken realisieren können?

Unsere Aufgabe ist es, Menschen Trinkwasser zur Verfügung zu stellen. Und zwar nicht nur für eine Generation, sondern für alle

weiteren. Wir sind verantwortlich dafür, unser Grundwasser zu schützen, damit es sauber und gesund bleibt.

Wie sichern die Stadtwerke die Wasserqualität konkret?

Selbstverständlich halten wir uns strikt an die Trinkwasserverordnung. Die besagt, wie und was genau wir untersuchen müssen, um reines, genusstaugliches Wasser zu liefern. Deshalb gilt Wasser auch als am besten kontrolliertes Lebensmittel in Deutschland. Wir prüfen bei den Stadtwerken aber mehr, als wir müssten. Wir wollen unser Wasser genau kennen, deshalb haben wir ein eigenes Trinkwasserlabor.

Und wie sieht es mit Medikamentenrückständen aus?

In unserem Trinkwasser sind bisher keine Rückstände gefunden worden. Wir fördern ausschließlich Grundwasser. Dadurch sind wir weitgehend unabhängig von menschlich verursachten Schadstoffeinträgen in Seen, Flüssen oder Talsperren. Aber auch in diesen sogenannten Oberflächengewässern sind laut Umweltbundesamt europaweit Medikamente nur in sehr geringer Konzentration enthalten.

Finden Sie es sinnvoll, Trinkwasser zu filtern?

Aus gesundheitlichen Gründen braucht man es nicht. Manche Teetrinker filtern ihr Wasser aus

geschmacklichen Gründen. Wer ein Filtersystem nutzt, sollte den Behälter regelmäßig reinigen und die Filter tauschen.

Wie sieht es mit Wasserleitungen im Haus aus? Welche sind ideal, welche nicht?

Wir garantieren die Wasserqualität bis zur Wasseruhr. Auf die Hausinstallation haben wir keinen Einfluss. Wenn Trinkwasser beispielsweise in einem Kupferrohr länger steht, können sich Schwermetalle lösen. Dasselbe gilt bei Wasserhähnen, da steckt mitunter Nickel drin. Mein Tipp: Einen Behälter unter den Hahn stellen und das Wasser laufen lassen, bis es sich merklich kühler anfühlt. Dann kommt es frisch aus dem Trinkwassernetz. Das aufgefangene Wasser kann man zum Beispiel fürs Blumengießen verwenden.

Für die Verschmutzung von Flüssen und Meeren sind vor allem Menschen verantwortlich. Macht Ihnen das Sorgen?

Ja, denn wir haben nur eine Erde. Alles, was ins Abwasser gelangt, landet im Klärwerk. Alles, was dort nicht herausgefiltert werden kann, gelangt in die Flüsse und von da aus ins Meer. Wenn wir nicht aufhören, unser Wasser zu verschmutzen, werden wir in Zukunft fürs Trinkwasser eine kosten- und energieintensivere Aufbereitung brauchen. Das belastet wiederum die Umwelt. Deshalb gehen Wasserschutz und Klimaschutz Hand in Hand.

Wie können Menschen beim Schutz des Wassers helfen?

Zum Beispiel keine Medikamente in der Toilette entsorgen, keine Pflanzenschutzmittel im Garten verwenden, Pflegeprodukte wie Shampoo sparsam nutzen und Sportkleidung wenig waschen, weil dadurch Mikroplastik in den Kreislauf gespült wird. Wer etwas für die Umwelt tun will, sollte Leitungswasser trinken. Die Klimabelastung, die durch Herstellung und Transport von Mineralwasser entsteht, ist fast 600-mal höher als bei Leitungswasser.

.....

Hier finden Sie Wasserpartipps und unsere Trinkwasseranalyse



stadtwerke-meerbusch.de/wasser

.....



Mit regelmäßigen Proben sichert Anja Springer die Trinkwasserqualität



Von wegen **Schwamm** **drüber**

Im Durchschnitt greifen die Deutschen gut 2,5 Stunden täglich zu Eimer, Putzlappen und Staubsauger. Klar, dass bei so viel Engagement auch viel Wasser verwendet wird.

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie schonend mit der wertvollen Ressource umgehen und Ihren Alltag nachhaltig gestalten können.

Fünf gewinnt

Man nehme: Natron, Soda, Essig, Zitronensäure und Kernseife. Mehr brauchen Sie nicht, um eine Vielzahl wasserschonender Reinigungsmittel herzustellen.

Der Spiegel-Bestseller **Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie** aus dem Smarticular Verlag enthält mehr als 300 Anwendungsbeispiele und 33 Rezepte – auch für Kosmetika und Waschmittel.



Tipp 1



Wenn's glänzen soll



Tipp 3



Gerade das klimaneutralste Verkehrsmittel braucht Aufmerksamkeit. Wenn Sie Ihr Fahrrad von Rost befreien möchten, können Sie dank einfacher Mittel auf die schwermetallhaltigen Produkte aus dem Baumarkt verzichten:

1. Essig und Speiseöl 1:1 mischen
2. Mit einem Pinsel dick auf die rostigen Stellen auftragen
3. Zwei bis drei Stunden einwirken lassen
4. Mit einem weichen Tuch abreiben, bei hartnäckigen Flecken hilft eine alte Zahnbürste

utopia.de

Tipp 2



Mikroplastik ade

Beim Waschen von synthetischer Kleidung brechen unzählige Fasern aus Mikroplastik ab. Diese können weder von Waschmaschinen noch von Kläranlagen zuverlässig gefiltert werden. Die Folge: Die Fasern gelangen in die Meere und werden von Lebewesen aufgenommen.

Im Waschbeutel von Guppyfriend lagern sich die Plastikfasern in den Ecken des Beutels ab und können nach dem Waschgang einfach im Restmüll entsorgt werden. Der Waschbeutel wurde in Deutschland entwickelt und wird ökologisch und fair produziert. Seine Wirkung ist wissenschaftlich bestätigt.

guppyfriend.com

Grüße von Tante Emma

Tipp 4



Was früher normal war, liegt heute wieder im Trend: Läden, die Produkte unverpackt anbieten. Wenn Sie Bestandteile für ökologische Reinigungsmittel in kleinen Mengen brauchen, sind Sie in einem sogenannten Unverpackt-Laden richtig. Zum Einkauf bringen Sie einfach saubere Marmeladengläser mit, füllen etwas Natron oder Waschsoda ab und probieren zu Hause Ihre eigene Öko-Linie aus.

Die Produktauswahl der Unverpackt-Läden ist natürlich weitaus größer. Sie bekommen dort auch Nudeln, Milch, Kaffee, Mehl oder Gewürze. Bis nach Meerbusch liefert der Düsseldorfer Online-Shop Glasbote seine losen Lebensmittel. Unterstützt wird er dabei vom Meerbuscher Fahrradkurier Angelbikes. So bleibt der Transport von der Landeshauptstadt in die Region klimaneutral.

glasbote.com

 **GLASBOTE.COM**
Zero Waste made mainstream



Udo Maaßen, Wanderer auf dem Jakobsweg

Beim Pilgern wird aus wenig viel

Udo Maaßen, Jahrgang 1971, arbeitet seit 26 Jahren bei den Stadtwerken. Kooperation Wasserwirtschaft, Landwirtschaft und Gartenbau – das ist sein Arbeitsbereich. Sein Job ist es zu vermitteln: zwischen der Qualität von Grund- und Trinkwasser auf der einen und den Anliegen von rund 200 landwirtschaftlichen Betrieben im Raum Meerbusch, Willich und Krefeld auf der anderen Seite.

Am 1. Mai 2016 hat Udo Maaßen diesen Job für vier Monate hinter sich gelassen. Ist morgens um halb sechs von der Fadheiderstraße in Willich aus losgelaufen. Vor ihm lagen 2.700 Kilometer. Von Anrath über Trier, quer durch Frankreich, entlang der spanischen Atlantikküste bis nach Santiago de Compostela und Kap Finisterre. 120 Tage lang ein Pilger.

„Die erste Woche war ich in einer Gruppe unterwegs: mit der Anrather St. Matthias Bruderschaft. Der Weg und die Menschen waren mir vertraut, denn ich pilgere seit meinem sechzehnten Lebensjahr mit dieser Gemeinschaft nach Trier. In der Stadt habe ich dann meinen

Rucksack geschultert und mich verabschiedet – ein sehr emotionaler Moment, in dem auch Tränen kullerten.

In den beiden Wochen danach bin ich unterwegs so gut wie keinem Menschen begegnet. So viel Stille! Das hat mich begeistert. In Frankreich führte der Weg lange durch karge Gegenden. Zwei Wochen regnete es am Stück. Manche Wege waren nicht passierbar, und ich lief auf den Straßen.



Viele Dörfer wirkten arm und verlassen. Ich habe oft Pause auf Friedhöfen gemacht. Wunderbare Orte mit einer spürbaren Seelenruhe. Dort habe ich gebetet, meditiert und gesungen. Und

immer gab's einen Wasserhahn, an dem ich meine Flasche auffüllen konnte. Dreimal bin ich in Frankreich zur Post gegangen, um Dinge nach Hause zu schicken: die Powerbank, T-Shirts, Socken, den Rasierapparat. Hinterher hatte ich noch zwei Shirts, zwei Unterhosen, zwei Paar Socken, eine Hose, eine Jacke und einen leichten Schlafsack. Nur das dabeizuhaben, was du wirklich brauchst: Das erleichtert das Leben ungemein.

Ein ganz besonderer Moment war es, am 27. Juni im spanischen Hondarribia das erste Mal auf den Atlantik zu blicken. Das Meer ist so weit, so frei. Wie wichtig, diesen Reichtum zu schätzen und zu bewahren!

Ich habe die Pilgerreise von Anfang bis Ende als große Fülle erlebt. Es gab keine einzige Notsituation, keine Krise. Wenn ich Hilfe brauchte, habe ich sie bekommen. Und obwohl ich so wenig dabei hatte, ging es immer voran. Das hat mich dankbar gemacht und demütig. Erfüllende Begegnungen und tiefe Gespräche sind mir bis heute sehr präsent. Mir war auch vor der Aus-



"Meine Pilgerreise hat mich dankbar gemacht und demütigt. Sie war von Anfang bis Ende eine große Fülle"

zeit klar, dass Geld alleine keine innere Zufriedenheit bringt. Aber auf dem Jakobsweg habe ich das sehr bewusst erlebt. Was verschwenden wir im normalen Leben an Ressourcen! Für Dinge, die überflüssig sind und nicht wirklich glücklich machen.

Die Welt ist eine einzigartige Schöpfung, in der alles mit allem

verbunden ist. Da gibt es keine Grenzen. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir Menschen einen anderen Kompass brauchen: ein neues Bewusstsein für uns selbst als Teil von allem.

Die Pilgerreise hat mich im Minimalismus bestärkt. Neue Kleidung kaufe ich nur, wenn es nötig ist. Ich werfe keine Lebensmittel weg,

nehme für kurze Strecken das Rad, fahre auf der Autobahn 120. Werkzeuge, Maschinen und Auto nutze ich gemeinschaftlich mit Nachbarn und Freunden. Und das alles ist nicht mit einem Gefühl von Mangel oder Verzicht verbunden. Im Gegenteil. Ich fühle mich bereichert und erfüllt."

Mmmhhhhh ... Wasser

Der menschliche Körper braucht mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag; im Sommer sind es sogar drei Liter. Wasser ist der ideale Durstlöscher, doch vielen Menschen schmeckt es zu fade. Dabei kann man aus Wasser viel herausholen! Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Leitungswasser so verfeinern, dass es alle anspricht.

Zitronen



Gurke

Köstliches Aroma

Auch in diesem Sommer liegt „infused water“ voll im Trend. Gemeint ist Wasser, das mit Obst oder Gemüse natürlich aromatisiert ist.

Unsere Empfehlung:
Eine Karaffe Leitungswasser mit ein paar Gurken-, Zitronen- und Limettenscheiben. Wer mag, fügt noch frische Minze und etwas Ingwer hinzu. Alles am besten in Bio-Qualität.

Den nährstoffhaltigen Frische-Kick mindestens zwei Stunden, besser über Nacht kühlen. Der Mix kann durchaus ein zweites, manchmal sogar ein drittes Mal mit Leitungswasser aufgegossen werden.

Limetten

Zauberhaft rund

Runde Eiszüfel, sogenannte Ice-Balls, verzaubern jedes Kaltgetränk. Besonders, wenn sie mit essbaren Blüten gefüllt sind.

Dafür werden Leitungswasser und Blüten in entsprechende Silikonformen gegeben und tiefgekühlt. Die Eiskugeln sind größer als gewöhnliche Wüfel und schmelzen deshalb langsamer – für einen länger anhaltenden zart-floralen Genuss.



Bis Ende
Juni ist
Erdbeerzeit



Einfach und lecker

Wassereis ist ein toller Sommer-Klassiker und schnell selbst gemacht. Sie brauchen nur wenige Zutaten und können den leckeren Durstlöcher gemeinsam mit Ihren Kindern herstellen.

Die Grundzutaten:

- Wasser (150 ml)
- Erdbeeren oder andere Früchte (200 g)
- Zucker (3 TL), alternativ Honig oder Agavendicksaft.

Alles pürieren und die Masse in Wassereisformen füllen. Vier Stunden ins Eisfach: fertig und superlecker!

Süß und erfrischend

Was wäre ein Sommer ohne Wassermelone? Richtig: ganz schön langweilig. Trotz seines hohen Wassergehalts von 95 Prozent schmeckt das Kürbisgewächs wunderbar süß.

Für einen erfrischenden Smoothie mixen Sie Leitungswasser (200 ml), den Saft einer halben Zitrone und eine in Stücken geschnittene halbe, unbehandelte Wassermelone mit Schale und Kernen.

Denn darin stecken wertvolle Nährstoffe wie Zink, Eisen und Magnesium.



Balance auf dem Brett

Stand-up-Paddling ist ein großer Spaß für die ganze Familie. Im Naherholungsgebiet Hariksee lässt sich die beliebte Sportart erlernen. Was Sie und Ihre Liebsten bei einem Einsteigerkurs erwartet? Wir erzählen es Ihnen.



Lars Thierling, SUP-Trainer

Am Hariksee bietet Lars Thierling von April bis Oktober Stand-up-Paddling-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Der Aufbaukurs dauert 90 Minuten und beginnt mit einer kleinen Einheit Theorie. Darin vermittelt Lars Thierling Wissenswertes zu Material und Technik und erklärt die Regeln, die auf dem Wasser gelten. Anlegen darf man zum Beispiel nur an befestigten Uferstellen; Müll, der im Wasser schwimmt, wird eingesammelt. „Jeder ist für die Natur verantwortlich“, sagt Lars Thierling.

Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel!

Wir verlosen ein Stand-up-Paddling-Board und einen Kurs für 2 Personen in unserem Gewinnspiel auf Seite 20.

Alle Informationen zu den Kursen von Lars Thierling finden Sie auf seiner Webseite.

paddeln-macht-spass.de

Nach einer halben Stunde ist es so weit: Mit Board und Paddel marschieren Jung und Alt zum Holzsteg. Von hier steigen sie vorsichtig auf ihre Bretter und paddeln langsam, sitzend oder kniend, auf den Hariksee hinaus. Abseits des Ufers folgt der wohl spannendste Teil des Kurses: lernen, auf dem Brett zu stehen. Lars Thierling zeigt, wie es funktioniert: mit dem Paddel in beiden Händen vorn auf dem Board abstützen, Beine hüftbreit, leicht gebeugt auf der Mitte des Bretts positionieren und dann „ganz langsam“ aufrichten. „Das Wichtigste dabei ist, keine Angst vorm Reinfallen zu haben“, sagt Lars Thierling.

Sobald es die Teilnehmenden in den Stand geschafft haben, beginnen sie mithilfe des Paddels die Richtung zu ändern oder sich auf dem Brett zu drehen.

Mit der letzten Übung fordert Lars Thierling den Gleichgewichtssinn aller noch einmal heraus: Die Teilnehmenden sollen auf ein anderes Board steigen und versuchen, bei der Aktion nicht ins Wasser zu fallen – was die meisten natürlich tun und genauso sein soll. Denn so spielerisch die Übung auch ist, sie hat einen tieferen Sinn: Nur wer es vom Wasser zurück aufs Board schafft, ist





Wassersport in der
Natur: Stand-Up-Paddling
auf dem Hariksee

sicher genug und erhält eine Lizenz des Deutschen Stand-up-Paddle-Verbands.

Nach anderthalb Stunden ist der Spaß vorbei, und es geht zurück zum Steg. Stand-up-Paddling ist ein großer Spaß für Menschen jeden Alters. „Viele Familien entdecken den Sport als neues gemeinsames Hobby“, sagt Lars Thierling. Für den Trainer bietet Stand-up-Paddling nicht nur sanftes Work-out. „Für mich ist es Tiefenentspannung. Wenn ich mit meinem Board auf dem Wasser bin, verläuft die Zeit unglaublich langsam.“

Idylle pur

Wer nicht unbedingt aufs Board möchte, kann viele schöne Dinge am Hariksee unternehmen:

- Minigolf spielen
- mit dem Fahrgastschiff „Patschel“ auf dem See tuckern
- das Insel-Schlösschen oder die Mührather Mühle besuchen
- ein Ruder- oder Tretboot ausleihen
- Schafe, Ziegen und Hühner sehen und kleine geführte Runden mit dem Pony machen

hariksee.com

Mitmachen und gewinnen



1. Preis

SUP-Board Bluemarina
Ariki 2022 inkl. Zubehör
im Wert von **300 Euro**

2. Preis



90-Minuten-Paddel-Kurs
für zwei Personen bei
„Paddeln macht Spaß“
im Wert von **104 Euro**

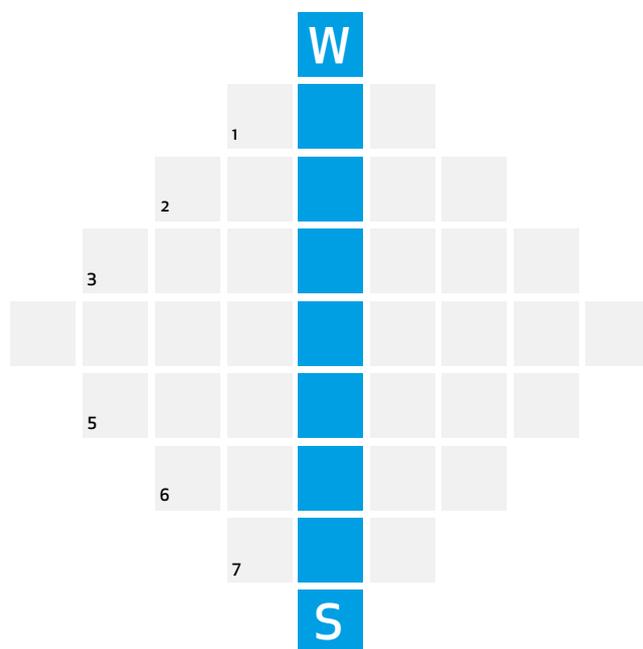
3. Preis

Ein **Familienticket**
Minigolf am Hariksee
für **max. 6 Personen**

Der Weg zum Gewinn

Tragen Sie die gesuchten Begriffe von 1 bis 7 ein.
Die farbig hinterlegten Felder ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort.

1. Klimafreundliches Fortbewegungsmittel (Abk.)
2. Lebenswichtiger Nährstoff, unter anderem in Obst und Gemüse
3. Kunststoff, der in mikroskopisch kleinen Teilen Wasser verunreinigt
4. Reisestrecke, Wallfahrtsstrecke
5. Saure Frucht, natürliches Hausmittel zur Reinigung
6. Gewässer nahe des Löricker Strandbads
7. naturbelassen, unbehandelt, Qualitätsmerkmal z. B. bei Obst (Abk.)



Teilen Sie uns Ihr Lösungswort und Ihre Kontaktdaten mit.

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

Per Post: Stadtwerke Meerbusch GmbH, Stichwort

„Gewinnspiel 1/2022“, Am Pfarrgarten 1, 40667 Meerbusch

Oder online unter:



stadtwerke-meerbusch.de/gewinnsommer22

Einsendeschluss ist der 29. Juni 2022.

Lösungswort:



Rechtliche Hinweise zu den Teilnahmebedingungen: Am Gewinnspiel können alle Kund:innen der Stadtwerke Meerbusch GmbH ab 18 Jahren teilnehmen. Ausgenommen sind Mitarbeiter:innen der Stadtwerke Meerbusch GmbH, aller Tochtergesellschaften und Vertriebspartner sowie ihre Angehörigen. Zum Ende des Aktionszeitraumes (07.06. bis 29.06.2022) werden unter den Teilnehmenden die genannten Gewinne verlost. Die Gewinner:innen werden auf dem Postweg, per E-Mail oder Telefon benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich. Die Teilnahmebedingungen zum Gewinnspiel 1/2022 sind auch unter stadtwerke-meerbusch.de/teilnahmebedingungen-km-01-22/einsehbar.

Servicecenter
Am Pfarrgarten 1
40667 Meerbusch

Mo, Mi und Fr 8 – 12
und 13 – 17 Uhr

Servicekontakt
02159 9137-333
kundenservice@stm-stw.de

Kontakt Energie Magazin
magazin@stadtwerke-meerbusch.de

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

