

m. agazin

Die Karneval-Macher von Mühlheim

Das ganze Jahr Saison

Seite 3



Fasten

Speise für die Seele.
Oder Stress für den
Körper?

Seite 7

Pfarrer Hans Rumpeltes

Den Nächsten sehen.

Seite 8

m.power natur und m.gas klima

Wie öko sind unsere
Ökoprodukte?

Seite 10



m.ein Wort in eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Kunden und Noch-nicht-Kunden,

hier kommt die zweite Ausgabe von **m.agazin**, dem Kundenmagazin der Stadtwerke Mühlheim. Doch zunächst ein kurzes, aber herzliches Dankeschön für Ihr Interesse an unserer Erstausgabe vom Herbst 2012.

Ihr persönliches Feedback und die vielen Teilnehmer an unserem Gewinnspiel (mit einer zugegebenermaßen nicht gerade einfachen Gewinnfrage) haben uns gefreut und für die zweite Ausgabe motiviert.

In dieser erwartet Sie, wie auch schon in der ersten Ausgabe, unsere lesenswerte Gratwanderung zwischen unterhaltsamen und informativen Themen:

So erfahren Sie auf der einen Seite Hintergründe zu einem der wichtigsten Mühlheimer Themen überhaupt in dieser Jahreszeit, nämlich dem Karneval und seinen Machern. Und auf der anderen Seite sagen wir Ihnen, woran Sie echten Ökostrom und nachhaltiges Klimagas erkennen können.

Wir sagen leise Servus zu einem verdienten Mühlheimer Kirchenmann und wir blicken zurück auf ein Best-of der CD-Neuerscheinungen im vergangenen Jahr.

Ich wünsche Ihnen wie immer viel Vergnügen bei der Lektüre und freue mich über Ihr Feedback.

Ihr Wolfgang Kressel

PS: Obwohl Karnevalsneuling weiß ich, dass in den kommenden Tagen jeder Mühlheimer ein Kraftwerk ist. Sollten Sie in dieser Zeit trotzdem Rat in Energiefragen brauchen: Wir haben auch am Rosenmontag geöffnet. Allerdings nur bis zwölf Uhr.

Inhalt

2
Editorial

3
Oh Jeck!
Die Karneval-Macher von Mühlheim

7
Fasten
*Speise für die Seele.
Oder Stress für den Körper?*

8
Den Nächsten sehen
Pfarrer Hans Rumpeltes

10
m.power natur
und m.gas klima
Unsere Ökoprodukte

12
Wir so
*Kurzmeldungen von den
Stadtwerken*

14
Sie so
*CD-Charts Jahresrückblick
und Gewinnspiel*

15
Mühlheim kocht
Rücken vom heimischen Lamm

Herausgeber
Stadtwerke Mühlheim am Main GmbH
Verantwortlich: Wolfgang Kressel, Margret Franke
Redaktion: Margret Franke

Kontakt
Dietesheimer Straße 70 | 63165 Mühlheim am Main
Telefon 06108 6005-53 | Telefax 06108 6005-55
magazin@stadtwerke-muehlheim.de

Produktion
Layout: Peter Münch Werbeagentur
Texte: Jochen List, Jörg-Peter Klotz
Fotos: Ingrid Till (2, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 15)
Archiv LCV (Titel, 3, 5, 6), Margret Franke
Druck: Druckstudio Mühlheim
Auflage: 15.000

m.agazin der Stadtwerke Mühlheim erscheint kostenlos
in allen Haushalten von Mühlheim.

Oh, Jeck! Die Karneval-Macher von Mühlheim



Roland und Rita
Spsychala (LCV) –
Vortrag Gala-
Prunk-Sitzung 2012



Sandra Frey,
1. Vorsitzende des
Lämmerspieler
Carnival-Verein
1952 e.V.

Für wen die offizielle Karnevalssaison vom 11.11. bis zum Faschingsdienstag schon eine schier nicht enden wollende, jährlich wiederkehrende Belastung ist, der sollte sich eine aktive Rolle in einem Karnevalsverein gut überlegen: Denn was Sepp Herberger für den Fußball reklamiert, gilt auch für den, sagen wir mal, professionell betriebenen Karneval: „Nach der Kampagne ist vor der Kampagne. Und das heißt für Menschen wie Sandra Frey vom Lämmerspieler Carnival-Verein und ihre Kollegen Uwe Weigand und Oliver Volz vom Mühlheimer Karneval Verein, dass am Aschermittwoch zwar alles vorbei ist, aber nach Ostern auch schon alles wieder anfängt. Warum das so ist, warum man sich das antut und was so alles hinter den Kulissen eines Karnevalsvereins abläuft, haben uns die drei Karnevals-Profis aus Mühlheim und Lämmerspiel im Interview erzählt.

m.agazin: Frau Frey, Herr Volz, Herr Weigand, bevor wir über Fakten reden, eine Frage, die uns ganz besonders interessiert: Was bewegt Sie, sich fast das ganze Jahr mit Karneval zu beschäftigen?

Sandra Frey: Ich könnte jetzt sagen, dass es uns und mir vor allem um die Erhaltung karnevalistischen Brauchtums geht. Das tut es ja auch.

Aber da steckt noch viel mehr dahinter. So haben wir zum Beispiel ein ausgesprochen lebhaftes Vereinsleben über das ganze Jahr hinweg und Kontakte und Freundschaften mit wirklich sehr lebhaften Menschen. Und die sind – so lustig unser Thema ist – manchmal auch ganz ernsthaft und engagiert bei der Sache, packen mit an, um nicht nur unseren Mitgliedern, sondern auch der Öffentlichkeit in unserer Region etwas zu bieten.

Uwe Weigand: Ich kann mich gar nicht mehr daran erinnern, je etwas anderes gemacht zu haben. Seit 1976 bin ich jetzt dabei und über die Jahre und Jahrzehnte quasi in den Verein hineingewachsen. Ein Leben ohne den Karneval? Ich weiß nicht.

Oliver Volz: Ja, im Vergleich zu unserem Karnevalsfossil Uwe bin ich mit meinen 25 Jahren im Verein ja fast noch ein Azubi. Aber auch ich kann nur sagen, dass man so etwas nicht plant oder sich vornimmt, sondern einfach hineinwächst.

m.agazin: Ganz andere Frage, Herr Volz. Sie sind ja der Schatzmeister des MKV. Wie finanziert sich so ein Karnevalsverein überhaupt?

Oliver Volz: Nun, die Haupteinnahmequellen sind unsere Veranstaltungen, wie etwa die Gardenacht. Da kommt schon was zusammen.

Sandra Frey: Genau. Fast ausschließlich über die Hauptkampagne, mit Essen und Getränken, unserem Programm und den vielen Veranstaltungen während der Karnevalszeit. Alleine unser Prinzenpaar zum Beispiel absolviert im Januar und Februar ca. 60 Termine.

Uwe Weigand: Wir haben in diesem Jahr mit unserem Verein eine ganz besondere Premiere gehabt und erstmalig an der Mühlheimer Kerb teilgenommen, mit Speisen und Getränken und so weiter.



m.agazin: Welcher ist denn eigentlich der wichtigste Termin für Sie in der Saison?

Uwe Weigand: Also der MKV ist ganz auf die Straßenzüge ausgerichtet, wichtigster Termin ist daher die Planung und Umsetzung des Rosenmontagszuges. Und danach kommen gleich die Gardenacht und das Männerballett-Turnier.

Sandra Frey: Eigentlich alle Termine, bei denen unser Prinzenpaar auftritt. Doch Höhepunkte sind unsere drei Gala-Prunksitzungen und der große Fastnachtsumzug am 12.02. in Lämmerspiel. Die wichtigen Termine für die heiße Phase des Karnevals finden Fans unter www.lcv1952.de. Und natürlich alles über unser Prinzenpaar Roger und Claudia.

m.agazin: Und wie sieht es mit Ihrer persönlichen Form aus. Geht noch was bis zum Aschermittwoch am 13.02.?

Uwe Weigand: Wir haben in diesem Jahr mit dem Mühlheimer Dieter Windhäuser einen prima Zugmarschall und freuen uns schon jetzt auf den Höhepunkt der närrischen Saison ...

Oliver Volz: ... erst wenn am Aschermittwoch auch für uns ein paar Wochen lang alles vorbei ist, fängt man an sich zu überlegen, wie es einem geht und was man alles erlebt hat.



Günter Schmitt und Brigitte Bobrowski:
Kulissengestaltung für die
LCV-Kindersitzung 2012



Sandra Frey: Meine durchschnittliche Wochenarbeitszeit für den Karneval von ca. 3 Stunden plus Sitzungen plus Proben wird sich in den nächsten Tagen natürlich noch einmal gewaltig steigern. Aber es gibt uns nun schon seit 60 Jahren und wir haben eine gut funktionierende Vereinsstruktur von Jung und Alt. Das hält mich persönlich in Form.

m.agazin: Dann verabschieden wir uns von Ihnen mit einem donnernden „Müllem He-lau“, sagen Danke für unser Gespräch und wünschen Ihnen noch aufregende närrische Tage.

LCV-Aktive: Anja Larisch, Gitta Mühlebach und Daniela Schmidt (rechtes Bild) beim Anfertigen der Zugkostüme 2013



Uwe Weigand (links), 1. Vorsitzender, und Oliver Volz, Schatzmeister des Mühlheimer Karneval Verein e.V.



LCV-Küken-Garde
bei der Gala-Prunk-Sitzung 2012

Kontrollierte Spaß-Offensive

Der Rosenmontagszug des MKV und seine Organisation

Vorher: jedes Jahr im Herbst

- * Sicherheitsbestimmungen des BDK (Bund Deutscher Karneval) übernehmen
- * Zugweg beim Ordnungsamt beantragen
- * Termin mit Ordnungsbehörde und Städtischem Bauhof wegen Absperrungen
- * Besprechung mit DRK
- * Plakate entwerfen, Werbung vorbereiten
- * Zugteilnehmer einladen
- * Sponsoren für die Prämierung der Gruppen und Wagen gewinnen
- * Neuen Zugmarschall – Symbolfigur des MKV – suchen
- * Anmeldungen auswerten, Zugnummern vergeben
- * Inspektion und Instandsetzung des Wagen
- * Zugmaschinen organisieren
- * Kfz-Meldebögen der Fahrzeuge prüfen
- * Versicherungen für die Zugteilnehmer abschließen
- * Anmeldung des Zuges bei der GEMA
- * Erstellung einer Druckvorlage des Kampagnenheftes „Wasser uff die Mühl“.

Kurz vorher bis zum Rosenmontag

- * Zugordnung an die Teilnehmer ausgeben
- * Fahrzeuge kontrollieren
- * Info über Ortssperrung an Presse und Rundfunk
- * Hinweistafeln auf Sperrung aufstellen
- * Wurfmaterial bestellen und auf Wagen verteilen
- * Zugnummern und -weg, Regeln und Anfahrtswege an Teilnehmer versenden
- * Zugaufstellung an Versicherung melden
- * Nummern für Zugaufstellung anfertigen und anbringen
- * Tribüne in der Offenbacher Straße einrichten
- * Auf dem Zugweg parkende Fahrzeuge entfernen
- * Ausschankstände kontrollieren
- * Straßen absperren
- * Zugteilnehmer einweisen
- * Um 13.45 Uhr führt ein Fahrzeug der Polizei den Zug zunächst an sich selbst vorbei
- * Um 14.11 Uhr verkünden die traditionellen Böllerschüsse: Der Zug läuft.

Gleich danach:

- * Rückbau von Tribünen und Absperrungen
- * Abschlussbesprechungen und Manöverkritik
- * Musikkapellen entlohnen, bewerten und ggf. für das nächste Jahr buchen

Termine

LCV

26.01.2013 :: 19.11 Uhr
2. Gala-Prunksitzung
TSV-Halle

02.02.2013 :: 19.11 Uhr
3. Gala-Prunksitzung
TSV-Halle

08.02.2013 :: 20.00 Uhr
Maskentreiben
LCV-Vereinsheim

11.02.2013 :: 21.00 Uhr
Planet more music-Party
TSV-Halle

12.02.2013 :: 14.11 Uhr
**Großer Fastnachtsumzug
in Lämmerspiel**

12.02.2013 :: 21.00 Uhr
Fastnacht-Kehraus
LCV-Vereinsheim

MKV

25.01.2013 :: 19:31 Uhr
Damensitzung
Vereinsheim des MKV

29.01.2013 :: 19:31 Uhr
Tollitätenempfang
Vereinsheim des MKV

31.01.2013 :: 19:31 Uhr
Herrensitzung „die Erste“
Vereinsheim des MKV

01.02.2013 :: 19:31 Uhr
Herrensitzung „die Zweite“
Vereinsheim des MKV

11.02.2013 :: 14:11 Uhr
Mühlheimer Rosenmontagszug

11.02.2013 :: ca. 16:45 Uhr
Rosenmontagsrummel
Willy-Brandt-Halle

02.03.2013 :: Saalöffnung 18:00 Uhr
Männerballett-Turnier
Willy-Brandt-Halle



Fasten

Speise für die Seele. Oder Stress für den Körper?

Jedes Jahr am Aschermittwoch beginnt für viele Menschen die Fastenzeit. Für manche ist das aus religiösen Gründen die Zeit bis Ostern. Für andere die Regeneration nach einer stürmischen Karnevalssaison. Wieder andere starten Bikinidiäten, um sich von den Spuren des weihnachtlichen Wohllebens zu befreien.

Fasten erfreut sich als ein Weg der körperlichen Reinigung auch in der modernen Gesellschaft einer immer größeren Öffentlichkeit. Die Hemmschwelle ist oft die Angst vor Hunger. Doch wenn Sie einmal richtig und sorgfältig fasten, erfahren Sie, dass die Intelligenz des Körpers spätestens nach zwei Tagen auf ein völlig anderes Programm umschaltet. Er hungert keineswegs, sondern greift auf seine eigenen Fettdepots zurück. Gleichzeitig nutzt er die Schonzeit für einen Frühjahrsputz im wahrsten Sinne des Wortes.

Fasten hat viele Gesichter

Jesus zog sich vor seinem öffentlichen Wirken 40 Tage zum Fasten in die Wüste zurück, Moses stieg auf den Berg Sinai und fastete 40 Tage, bevor er Gottes Wort empfing, und Mohammed fastete, bevor ihm der Koran offenbart wurde. Auch heute noch gibt es in allen großen Weltreligionen Fastenzeiten.

Aber noch viel öfter als das religiös oder spirituell motivierte Fasten begegnet uns Fasten heute in Form einer der unzähligen Diäten und Abnehmtipps.

Dabei kann Fasten viel mehr sein: eine spirituelle Begegnung mit sich selbst, die Reinigung und Entschlackung von Körper und Geist gleichermaßen. Oder einfach nur eine Zeit der Ruhe und Meditation, die das Fasten begleiten kann.

Formen des Fastens

Die Klassiker des Fastens sind vor allem durch den Wunsch nach der Verbesserung der Gesundheit und des persönlichen Wohlbefindens motiviert.

Ihre strengste Form ist die **Nulldiät**: Dabei werden pro Tag nur 2 bis drei Liter energiefreie Getränke (Wasser, Mineralwasser oder Tee) getrunken.

Ebenso bekannt wie beliebt:

Heilfasten nach Buchinger: Der Begriff „Heilfasten“ wurde 1935 von dem Arzt Dr. Otto Buchinger geprägt und umfasst neben dem therapeutischen Fasten (zum Beispiel bei Stoffwechselkrankheiten) auch die vorbeugende Seite des Fastens für Gesunde. Eine Heilfastenkur dauert maximal 3–4 Wochen. Dazu gehört die Vorbereitung auf das Fasten, eine Darmreinigung am ersten Fastentag und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Tee, Gemüsebrühe, Fruchtsaft und Mineralwasser). In einer Aufbauphase von mindestens drei Tagen wird am Ende der Kur die Energiezufuhr wieder schrittweise gesteigert.

Bei der **Molke-Trinkkur** werden 1 Liter Kur-Molke (mit Eiweiß und Kohlenhydraten angereichert) über den Tag verteilt getrunken, ergänzt durch Kräuter- und Früchtetees auf bis zu 3 Litern/Tag. Bei dieser Form des Fastens geht es darum, dem Abbau von körpereigenem Eiweiß während des Fastens entgegen zu steuern.

Neben Fasten-Klassikern wie diesen gibt es natürlich noch die Unzahl von Hollywood-, Mayo-, Lutz-, Strunz-, BCM- oder CM3-Diäten, von denen angeblich jede zweite Frau schon eine hinter sich haben soll und die dennoch jedes Mal die Auflagen von Zeitschriften um ca. 30 % in die Höhe schnellen lassen, wenn es wieder soweit ist. Viele davon sind sogenannte Mono- oder Crash-Diäten und nicht wenige äußerst ungesund und meist inklusive dem ebenso bekannten wie gefürchteten Jojo-Effekt, der alle Anstrengungen nach der Diät wieder egalisiert.

Richtiges Fasten

Einmal im Jahr sieben Tage lang aufs Essen zu verzichten (plus Entlastungs- und Aufbau- tage) – das ist Fasten im eigentlichen Sinne des Wortes und ein gutes Maß, vor allem für Anfänger.

Wer sich nach einer Woche Fasten leistungsfähig und gut fühlt, kann auch noch ein paar Tage dranhängen. Allerdings sollte man sich dann auch mehr Zeit für den Übergang in die normale Ernährung nehmen, empfohlen wird ein Aufbau- tag pro drei Fastentage.

Wer so einmal oder mehrmals jährlich fasten möchte, ist immer gut beraten, das nicht ohne ärztliche Beratung und Begleitung zu tun, um sich und seinen Körper nicht zu schaden, sondern zu stärken, wie es richtiges Fasten kann.





Den Nächsten sehen

Pfarrer Hans Rumpeltes – nicht nur ein Seelsorger,
sondern ein Glücksfall für die Gemeinde.
Aber im Mai ist Schluss.

„Pfarrer Hans Rumpeltes wird zum 30. April 2013 nach über 30jähriger Inhaberschaft der Pfarrstelle II in den wohlverdienten Ruhestand gehen“, heißt es im Gemeindebrief der evangelischen Friedensgemeinde Mühlheim/Dietesheim zum Weihnachtsfest 2012.

Wir sind diesem gestalterischen Wirken einmal nachgegangen und haben die Spuren eines Kirchenmannes gefunden, dessen Engagement weit über die normale Gemeindearbeit hinausgegangen ist.

Da ist zunächst einmal der „Lebensladen“, ein Projekt zur Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen in Mühlheim, die aus eigener Kraft nicht oder nur begrenzt in der Lage sind, ihren Lebensunterhalt zu sichern.

Unabhängig von den Vorgaben der Tafel-Bewegung und direkt vor Ort geht es dem „Lebensladen“ darum, diese Menschen durch die Verteilung von Lebensmitteln und Gütern des täglichen Bedarfs zu unterstützen. Darüberhinaus sind es aber einzelne Aktionen, die den „Lebensladen“ immer wieder in die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit bringen. Denn eines der wesentlichen Ziele der Initiative ist es eben, diese Öffentlichkeit für die Not von Menschen in ihrer direkten Nachbarschaft zu sensibilisieren.

Doch der „Lebensladen“ ist nur eine der vielen Initiativen von Pfarrer Rumpeltes, die sich immer besonders nahe und nachvollziehbar in der Tradition des Christuswortes „Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“, dem Jahreswort 2012 seiner Gemeinde, bewegen.

Denn da ist mit „Lichtblick“ eine weitere Initiative, die Menschen da hilft, wo sie es in ihrem Alltag am meisten benötigen: zum Beispiel bei der Erledigung von Formalitäten, mit denen sie nicht zurecht kommen. „Lichtblick“ wendet sich aber auch an Jugendliche, die bereits Straftaten begangen haben und hilft ihnen, sich wieder oder besser in ihr soziales Umfeld integrieren zu können.

Im Rahmen von „Lichtblick“ leisten diese Jugendlichen Sozialstunden ab, etwa mit der Betreuung behinderter Kinder, als Bürohilfen oder bei der Arbeit in Kitas. Im Augenblick gibt es sechs solcher Stellen.

Und es gibt, als weitere Initiative der Evangelischen Kirche und Pfarrer Rumpeltes, die Kindertagesstätte Arche Noah: eine integrative Einrichtung, in der 10 behinderte und 20 nicht-behinderte Kinder betreut werden.

Wer mit offenen Augen durch die Einrichtungen der Gemeinde geht, kann aber auch eine ganz andere Seite des Engagements und der Initiativen von Pfarrer Rumpeltes entdecken: Kunstobjekte, die sowohl im kirchlichen Raum als auch im Alltag der Gemeinde Gelegenheiten zum Schauen, Meditieren und Verweilen geben.



Christusfigur von Maximilian Biskupski



Kalligrafie von Ingeborg Herold

Etwa die Skulptur von Maximilian Biskupski über dem Altar sowie das Lichtobjekt „Transzendente Apperzeption“ von Hagen Bonifer und die Kalligrafien von Ingeborg Herold in der Gustav-Adolf-Kirche.

Objekte des Sakral-Künstlers Maximilian Biskupski finden sich aber auch in der Kindertagesstätte Arche Noah, ebenso wie eine Kalligrafie der Jahreslosung 2012 von Ingeborg Herold, die seit 20 Jahren Kalligrafien gestaltet.

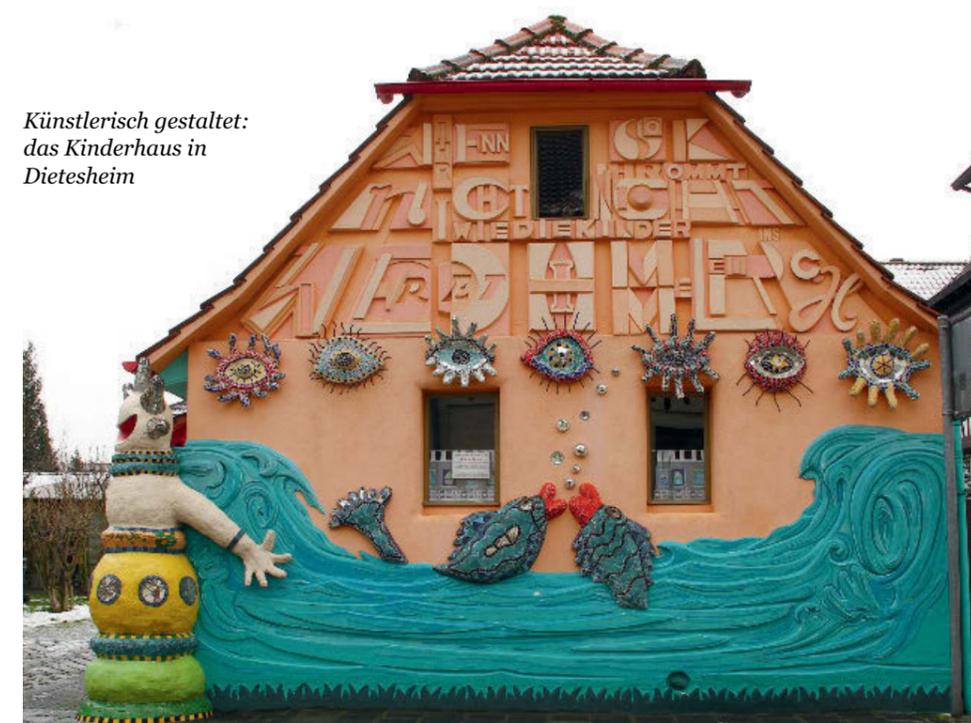
Und schließlich findet sich eine ganz besondere Attraktion am Kinderhaus:

Die Künstler Hagen Bonifer und Michael Tresser haben hier mit ihrem überlebensgroßen Frosch und den kryptischen Buch-

staben in den Fachwerkfeldern ein vielbeachtetes Werk geschaffen, das die vorübergehenden Kinder und Erwachsenen zum Verweilen und Rätseln einlädt.

Und so hat Pfarrer Rumpeltes mit seinen vielfältigen sozialen und künstlerischen Initiativen etwas geschaffen, was nicht vielen von uns vergönnt ist:

Lange noch nachdem er sich in den Ruhestand zurückgezogen hat, wird das Leben in der evangelischen Friedensgemeinde in Mühlheim/Dietesheim seine Handschrift tragen. Sichtbar für viele und spürbar für so manchen derer, denen er sich am nächsten gefühlt hat: den Kindern, den Schwachen und den Hilfsbedürftigen.



Künstlerisch gestaltet:
das Kinderhaus in
Dietesheim

m.power natur und m.gas klima

Wie öko sind unsere Ökoprodukte eigentlich?

Ökostrom ist angesagt: Fast jeder Energieversorger bietet heute einen „grünen“ Tarif an.

Aber was steckt hinter diesen wohlklingenden Produkten, die einen hohen Umweltnutzen versprechen?

Bezogen auf dieses Versprechen handelt es sich bei vielen Angeboten um Mogelpackungen. Ökostromprodukte, die ausschließlich auf dem Handel mit (RECS-)Zertifikaten beruhen, bringen weder die Energiewende voran noch leisten sie einen zusätzlichen Beitrag zum Klimaschutz.

Das Grüne Strom Label

Woran Sie echten Ökostrom erkennen? Der Wechsel zu Ökostrom bewirkt nur dann einen zusätzlichen Umweltnutzen, wenn dadurch neue regenerative Anlagen zur Energieerzeugung aus Photovoltaik, Windkraft, Biomasse oder Kleinwasserkraftanlagen in der Region unterstützt werden.

Das Grüne Strom Label ist ein Garant für eine solche Energieerzeugung und eine der anerkanntesten Auszeichnungen für echten Ökostrom im Sinne der Energiewende.

Was sind RECS-Zertifikate

Verbraucher, die Ökostrom von Anbietern beziehen, die RECS-Zertifikate (RECS = Renewable Energy Certificate System) nutzen, können nur sicher sein, dass ihre verbrauchte Strommenge irgendwo in Europa mit erneuerbaren Energien hergestellt wird. Eine Verpflichtung, Kraftwerke für erneuerbare Energien zu bauen, gibt es nicht.

Es kennzeichnet Ökostrom mit hohem Umweltnutzen und gibt Verbrauchern, die diesen Ökostrom beziehen, die Gewissheit, aktiv zur Energiewende beizutragen.

Dafür sorgen anspruchsvolle Kriterien:

- Die Förderung regenerativer Anlagen mit einem festen Teil der Kundengelder
- Hohe Umweltstandards bei Neuanlagen
- Die Förderung von Energieeffizienzmaßnahmen
- Eine integrierte Energiesparberatung und
- Verzicht auf RECS-Zertifikate

Das Grüne Strom Label wird von mehreren Umwelt- und Verbraucherschutzverbänden getragen. Die Einhaltung der Krite-

Wer mit der Stromrechnung auch den Bau neuer Wind- oder Wasserkraftanlagen fördern will, muss Versorger wählen, die nicht am RECS teilnehmen und den Neubau solcher Anlagen in ihre Kriterien schreiben.

Denn das Ziel eines echten Ökostromanbieters muss auch sein, den Marktanteil erneuerbarer Energien zu erweitern und den Anteil von Atom- und Kohlekraftwerken zurückzudrängen.



rien wird regelmäßig von unabhängiger Seite überprüft, was dazu führt, dass immer mehr Verbraucher – von Privatleuten über Unternehmen bis hin zu Kirchengemeinden und Kommunen – bewusst Ökostrom, der das Grüne Strom Label trägt, beziehen.

Ein Modell mit sichtbarem Erfolg: Bisher konnten im Rahmen der Zertifizierung mit dem Grüne Strom Label mehr als 650 regenerative Anlagen realisiert werden. Die Stromanbieter planen und bauen die Anlagen in der Regel in enger Abstimmung mit Kommunen, lokalen Vereinen und Initiativen, Schulen und öffentlichen Einrichtungen.

Die Öko- und Klimaprojekte der Stadtwerke Mühlheim

Der Schutz des Klimas und der nachhaltige Einsatz von Ressourcen sind Anliegen, die zu den Leitlinien unseres Handelns gehören.

Deshalb unterstützen wir die Zielsetzung der Bundesregierung, den Ausstoß der klimaschädlichen Treibhausgase bis zum Jahr 2050 um mindestens 80% zu verringern und zwar konkret mit folgenden echten, zertifizierten, aber auch finanziell interessanten Produkten:

m.power natur Strom

Ein Produkt, das wir Ihnen mittlerweile seit vier Jahren anbieten – und ein besonders hochwertiges Produkt. Mit diesem Tarif erhalten Sie zu 100% aus deutschen, in unserem Fall aus bayerischen Wasserkraftwerken, gewonnenen Strom, der auch vom dortigen TÜV-Süd zertifiziert ist.

Dieses Ökoprodukt ist darüber hinaus mit dem Gold-Label des Grüner Strom Label e.V. ausgezeichnet. Das heißt: Ein Teil der Vergütung für diesen Strom, ganz konkret 1 Cent pro Kilowattstunde, fließt direkt in die Förderung von Neuanlagen zur regenerativen Stromerzeugung in Deutschland.

m.gas klima Erdgas

Wenn Sie sich für ein Gasprodukt wie m.gas entscheiden, entscheiden Sie sich ohnehin für eine Versorgung mit sauberer Energie. Wenn Ihnen klimafreundlich zu wenig und der Preis für Sie nur ein Argument unter mehreren ist, bieten wir Ihnen mit m.gas klima ein klimaneutrales Produkt, das Emissionen, die sich nicht vermeiden lassen,

durch den Erwerb sogenannter Emissionsminderungszertifikate neutralisiert.

Bei diesem Tarif arbeiten wir für den Ausgleich der Emissionen mit dem führenden und erfahrensten Unternehmen im Emissionshandel in Deutschland zusammen, der First Climate AG in Bad Vilbel.

Und so sehen unsere Projekte in Deutschland und Brasilien aus, mit denen wir die Emissionen für unsere Klimagasprodukte ausgleichen:

Projekt 1:

Das in deutschen Kohlegruben im Bergbau anfallende Abfallprodukt Methan wird aufgefangen und soweit aufbereitet, dass es in einem Blockheizkraftwerk zur Elektrizitäts- und Wärmegewinnung genutzt werden kann.

Projekt 2:

Nutzung von Acai-Samen und Sägespäne zur Befuerung der Öfen in zwei kleinen Keramikproduktionen im brasilianischen Amazonasgebiet. Acai-Samen ist eine umweltschonende Alternative zur Abholzung von Urwaldbäumen, die zuvor zur Befuerung genutzt wurden.

Übrigens:

Wenn Sie sich schon einmal gefragt haben, wie Sie sicher stellen können, dass wirklich grüner Strom aus Ihrer Steckdose kommt oder Klimagas aus Ihrer Leitung:

Physikalisch kann man nicht zwischen grüner und konventioneller Energie unterscheiden. Mit der Nutzung unserer Öko- oder Klimaprojekte sorgen Sie aber dafür, dass zum einen der Anteil des umweltfreundlichen Stroms aus erneuerbaren Energien im Stromnetz ausgeweitet wird und zum anderen nicht vermeidbare CO₂-Emissionen beim Erdgasverbrauch ausgeglichen werden.

Und das ist Ihr persönlicher Beitrag zum Ausbau der erneuerbaren Energien, zur Steigerung des Anteils der regenerativen Energien im deutschen Strommix und die Vision einer insgesamt klimaneutralen Energieversorgung.

Gut beraten.



Die beste Beratung in allen Fragen zum nachhaltigen Verbrauch von Energie ist immer noch die persönliche Beratung: Sie können nachfragen, wenn Sie mehr wissen wollen oder etwas nicht verstanden haben und wir nehmen uns Zeit für Sie.

Wir, das sind in diesem Fall Elke Fischer und Peter Kolb, die mit weiteren sechs Kollegen im Kundenberatungszentrum in der Dietesheimer Straße für Sie da sind.

Nehmen Sie unser Beratungsangebot wahr. Nie war es so schwierig in Energiefragen die richtigen Entscheidungen zu treffen, wie in unseren Tagen.

Und wir helfen Ihnen gerne.

VORSICHT

Falsch, nicht günstig

Warnung vor falschen „Stadtwerke-Mitarbeitern“

Seit Anfang Januar häufen sich bei den Stadtwerken Mühlheim die Meldungen, dass ein Discount-Stromanbieter versucht, direkt an der Haustür Stromverträge mit Stadtwerke-Kunden abzuschließen. Dabei ist die Masche fast immer identisch. Mitarbeiter meist unseriöser Unternehmen klingeln an den Türen von Mühlheimer Haushalten und geben sich als Mitarbeiter der Stadtwerke Mühlheim aus, die gerade ein unglaublich günstiges Strom-/Gasangebot anbieten könnten, was man am besten sofort unterschreiben sollte.

Im schlimmsten Fall werden dann nach Vertragsabschluss an der Tür die Kunden wenig später angerufen und Kontodaten abgefragt, da angeblich überprüft werden muss, ob die Daten des angerufenen „Kunden“ noch aktuell sind.

Es kann daher nur von Vertragsabschlüssen an der Haustür gewarnt werden, da sich die vermeintlich günstigen Angebote von dubiosen Anbietern meist später als teure Verträge entpuppen, die preislich über denen der regionalen Anbieter liegen.

Wir so

Kurzmeldungen von den Stadtwerken

VEREINE

Hauptsache Mühlheim

Teilnahmebedingungen für die Förderung von Vereinsfesten und Veranstaltungen in Mühlheim durch die Stadtwerke Mühlheim

Wenn Sie einen Mühlheimer Verein vertreten und eine Veranstaltung in Mühlheim planen, haben Sie die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung durch die Stadtwerke zu erhalten. Egal, ob Ihre Veranstaltung im Vereinsheim oder auf der grünen Wiese stattfindet. Es muss nur in Mühlheim sein.

Damit die Mühlheimer auch weiterhin von dem breiten Angebot ihrer Vereine profitieren können, leisten wir als Stadtwerke einen Beitrag zur Vereinsförderung bei der Durchführung von Veranstaltungen. Wie dieser Beitrag aussieht und welche Bedingungen die Vereine erfüllen müssen, um in den Genuss der Förderung zu kommen, sagt Ihnen unser Formular zur Vereinsförderung.

Sie finden es auf unserer Website www.stadtwerke-muehlheim.de in der Rubrik „Über uns“ im Menüpunkt „Vereinsförderung“.

Wir freuen uns auf Ihre Veranstaltung.

Gäste, die an jedem Becken gern gesehen werden: Werner Koch kam ohne Badehose und anstelle eines Handtuchs brachte der Staatssekretär aus dem Hessischen Ministerium des Inneren und für Sport einen Scheck mit ins Mühlheimer Hallenbad.

HALLENBAD

Schluss mit luftig

Die neue Lüftungsanlage für das Mühlheimer Hallenbad spart 40% Energie

Er ist 145 000 Euro wert – der Scheck, den Werner Koch, Staatssekretär aus dem hessischen Ministerium des Inneren und für Sport, am Samstag, dem 12.12.2012, mit ins Mühlheimer Hallenbad brachte.

Mit einem der letzten Zuwendungsbescheide aus dem großen Zuschusstopf des Landes soll die Lüftungsanlage komplett erneuert werden, erläuterte Stadtwerke-Geschäftsführer Wolfgang Kressel bei dem Treffen. Auf diese Weise lassen sich insgesamt rund 40% Energie einsparen, allein in der Halle rund zwei Drittel. Denn, so Wolfgang Kressel: „Die alte Lüftung hat das Ende ihrer Lebensdauer erreicht“.



LICHTERFEST

Mitgeleuchtet

Mit einem eigenen Stand nahmen die Stadtwerke zum zweiten Mal an der langen GMF-Einkaufsnacht mit Lichterfest am 10.11.2012 teil. In Kooperation mit dem Mühlheimer Buchladen wurden neben heißem Apfelwein diesmal auch kleine Leckereien wie Apfelweimbrot (vom Altstadtbäcker Hoffmann) mit frischem Schmalz oder Frischkäse und kleinen Frikadellen (von Metzgerei Schmidt) angeboten. Die gesamten Einnahmen an diesem Abend wurden im Dezember an die Seniorenhilfe des Deutschen Roten Kreuzes (s. Foto: Margret Franke/Stadtwerke Mühlheim, Inge Moll, Anita Köbler und Rainer Schmitt/alle DRK) weitergeleitet, das davon ihren älteren Mitgliedern ein Weihnachtsessen spendieren konnte.



SERVICE

Eigentlich bin ich Energiesparerer – ich komm nur so selten dazu

Unsere Veranstaltung „Tipps zur Energieeinsparung für Senioren“ am 29.11.2012

Selten wird uns als Energieversorger der Unterschied zwischen Theorie und Praxis so bewusst wie beim Thema Energiesparen. Jeder ist dafür und doch bleiben so viele Möglichkeiten, unnötigen Energieverbrauch zu vermeiden, ungenutzt.

Wussten Sie zum Beispiel, dass der Standby-Verbrauch Ihres PCs inklusive Drucker und Monitor bei ca. 40 Euro pro Jahr liegen kann?

Oder dass Sie schnell auf einen Verbrauch durch nicht genutzte, aber eingeschaltete Geräte von über 100 Euro pro Jahr kommen, wenn Sie Waschmaschinen, Fernseher, Hifi-Anlagen und Ihren Router auch auf Standby lassen?

40 Seniorinnen und Senioren, die auf Einladung des DRK-Ortsverbandes Mühlheim unseren Vortrag „Tipps zur Energieeinsparung“ besuchten, wissen das nun. Und haben darüber hinaus noch eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten kennengelernt, Energie im Alltag effizient zu nutzen.

Sowohl die erfreulich hohe Teilnehmerzahl als auch die rege Diskussion im Anschluss mit unseren beiden Referenten Rüdiger Jung und Andreas Sonthoff haben uns gezeigt, dass gerade in der Zielgruppe der älteren Kunden in unserem Versorgungsgebiet ein großes Interesse an unseren Tipps zur Energieeinsparung besteht. Wir werden deshalb künftig gerne weitere Vorträge dieser Art speziell für Senioren in Mühlheim anbieten.

Wer Interesse hat, erfährt mehr dazu von unserem Kollegen Rüdiger Jung unter 06108-600527 oder r.jung@stadtwerke-muehlheim.de.

TECHNIK

Hätten Sie's gewusst: Motten meiden LED

Im Rahmen der Renaturierung der Rodau und des Brühlgrabens werden in Lämmerfeld 13 vorhandene Leuchtpunkte mit HQL-Leuchten durch LED-Lichtquellen ersetzt.

Das spart Energie und Kosten und hat einen weiteren ökologisch interessanten Nebeneffekt.

Die LED-Lampen brauchen nicht nur weniger Energie, sondern ziehen im Vergleich mit herkömmlichen Leuchtmitteln auch deutlich weniger Insekten an, wie unter anderem eine Feldstudie in Völs/Tirol in 2010 ergeben hat. Sie kommt zu dem Ergebnis: LED ist das ökologisch verträglichste Leuchtmittel.

Die Austauscharbeiten sollen im Frühjahr abgeschlossen sein.

SICHERHEIT

Westenfest

Gut sichtbare Ergebnisse für die im September 2012 ins Leben gerufene Stadtwerke-Spendenaktion „Kinderwarnwesten für Mühlheimer Kinder“

Am 30.10.2012 verteilte Stadtwerke-Geschäftsführer Wolfgang Kressel die ersten Westen an die Kinder der städtischen Kita Rathäuschen. Sichtlich erfreut über diese Spende an die Stadt nahmen Bürgermeister Daniel Tybussek und die zuständige Fachbereichsleiterin für Jugend & Soziales, Anna Dourouka, eine der 2.000 Westen entgegen. Auch die Kids freuten sich über die Westen und hatten zusammen mit den beiden Betreuerinnen vom Rathäuschen, Emi Martini und Alexa Rausch, ihren Spaß, die leuchtend gelben und schicken Warnwesten vor der Kamera zu präsentieren. Die Westen wurden ins Rathaus gebracht und von dort aus an die entsprechenden Kitas, Vorschulen und Schulen in Mühlheim verteilt.



Mit Platten wie diesen



Man hört wieder Deutsch – das ist der dominante Trend in der Jahreshitparade 2012 von Media Control. Er manifestiert sich in einer Doppelspitze aus den Toten Hosen, die im 30. Dienstjahr vom *Ballast der Republik* nach ganz oben getragen wurden und Unheilig mit *Lichter der Stadt* auf den Plätzen 1 und 2. Gleich zwölf der erfolgreichsten 20 Pop-Alben sind deutschsprachig, zwei weitere stammen von einheimischen Künstlern (David Garrett, The Boss-Hoss). Insgesamt sind es über 50 Prozent der Top 100. Xavier Naidoo's Best-of-Sampler *Danke fürs Zuhören* folgt auf Rang 5, nach Vorjahresresspitzreiterin Adele (21) und Lana Del Reys fabelhaftem Debüt *Born To Die*.

Daneben schafften es nur absolute internationale Topstars in die Phalanx der deutschen Künstler in die Top 20: Linkin Park (10.), Pink (13.), Led Zeppelin (15.) und Robbie Wil-

liams auf dem 16. Platz. Naidoo steht mit seinem Rap-Projekt Xavas (17.) auch für den zweiten großen Trend 2012: das Comeback des deutschen Hip-Hop. Im weiten Feld des aktuellen Deutsch-Rap schlossen Cro, der Hitfabrikant mit der Pandamaske (*Raop*, 9.), und Seeed (*Seeed*, 11.) noch besser ab. US-Rapper sucht man unter den 100 bestverkauften Platten komplett vergebens.

Der neue deutsche Schlager ist dagegen gleich neun Mal vertreten: Helene Fischer unterstreicht ihre Vorherrschaft mit drei Platzierungen (19., 25., 39.), die Shanty-Spezialisten Santiano landen sensationell auf Platz 6. Casting-Stars schafften es nicht weit nach vorn: DSDS-„Superstar“ Luca Haenni auf 69., Ivy Quainoo, Siegerin bei „The Voice Of Germany“, kam auf Platz 41. Aber die wahre Stimme Deutschlands gehört ja auch Hosen-Sänger Campino. Zumindest in Jahren wie diesen.

Zeitzeichen

Kaum ist man dem am Maya-Kalender herbeikonstruierten Weltuntergang von der Schippe gesprungen, grüßt bis Silvester täglich die Unglückszahl 13 vom Kalender. Für Abergläubige potenziert sich das Ganze zwölf Mal, an jedem 13. im Jahr 2013 – und über die beiden Freitage, die auf den 13. September und 13. Dezember fallen, ist wohl auch kaum jemand glücklich.

Ob die zahlreichen Gedenktage der UNO-Organisationen im Jahr 13 gut aufgehoben sind? Die Anliegen dahinter können neben Aufmerksamkeit alles Glück der Welt gebrauchen. Egal, ob soziale Gerechtigkeit (20. Februar), Muttersprache (21. Februar), Frauen (8. März), Beseitigung der Rassendiskriminierung (21. März), Meteorologie (23. März), Tuberkulose-Kranke (24. März), Kampf gegen Landminen (4. April), Weltgesundheits (7. April), kulturelle und biologische Vielfalt (21./22. Mai), Umwelt (5. Juni), der Ozean (8. Juni), Demokratie (15. September), Menschenrechte (10. Dezember) – um nur einige zu nennen. Auch ist zu hoffen, dass Leberblümchen, Forelle, Holzapfel oder der braungüne Zärtling nicht von Aberglauben geplagt sind – sonst können Sie ihre Zeit als Blume, Fisch, Baum oder Pilz des Jahres 2013 nicht auskosten.

Am besten man ignoriert das numerologische Menetekel einfach. Oder orientiert sich an China: Dort schreibt man gerade das Jahr 4709 – und das ist erfreulich unverfänglich.

Drei Fragen, drei Gewinner

Nachdem es beim letzten Mal mit unseren Gewinnspielfragen zum Buchmessen-Sonderthema „Neuseeland“ ziemlich schwierig war, an einen unserer Gewinne zu kommen, halten wir diesmal den Ball flach.

Alle Antworten zu unseren Fragen finden Sie in der vorliegenden Ausgabe von m.agazin.

Frage Nummer 1 zum Thema Karneval in Mühlheim:

Wer ist der diesjährige Zugmarschall des Mühlheimer Karnevalsvereins?

Frage Nummer 2. Und nochmal zum Karneval: **Wie heißt das aktuelle Prinzenpaar des Lämmerspieler Carneval Vereins?**

Frage Nummer 3. Und etwas ganz anderes: **Nennen Sie uns eines der Ökoprodukte der Stadtwerke Mühlheim.**

1. Preis

Ein 3-Gänge-Menü für zwei Personen im „Landhaus Hotel Waitz“.



2. + 3. Preis

Je ein Kochbuch „Hessen à la carte“

Bitte senden Sie Ihre Antworten per Postkarte an

Stadtwerke Mühlheim
Redaktion m.agazin
Dietesheimer Straße 70
63165 Mühlheim am Main

Oder per Mail an
magazin@stadtwerke-muehlheim.de

Einsendeschluss ist der 28. Februar 2013. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, ebenso die Teilnahme von Mitarbeitern der Stadtwerke Mühlheim.



Der 2. und 3. Preis: Hessen à la carte: Eischendlich ein Kochbuch, macht aber schon beim Lesen satt.

MÜHLHEIM KOCHT Aus dem Landhaus Hotel Waitz in Lämmerspiel:

Rücken vom heimischen Lamm

unter der Kichererbsenkruste mit Süßholz-Kümmeljus und confierter Aubergine



© Jo Kirchherr/stockfood

Zubereitung

Kichererbsenkruste:

Die Kichererbsen im Mixer fein mixen. Paniermehl, Pinienkerne, Kreuzkümmel, Minze, Salz und Limettenschalen untermixen. Anschließend die Butter und den weißen Sesam untermixen. Die Masse zwischen zwei Backpapieren dünn ausrollen und einfrieren. Nach Bedarf zuschneiden.

Confierte Aubergine:

Aubergine schälen und in acht Scheiben von je 1 cm schneiden. In Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gewürze anrösten und fein mahlen. Dann die Scheiben mit der Gewürzmischung, Olivenöl, Piment d'Espelette und dem fein gehobelten Knoblauch vakuumieren. Im Wasserbad bei ca. 65°C garen und 24 Stunden abgekühlt ziehen lassen.

Jus:

Lammparüren anbraten. Schalotten, Süßholz und Knoblauch zufügen. Mit Portwein ablöschen und mit Lammfond auffüllen. Die Gewürze mit dem Kümmel in die Sauce geben. Aufkochen und 40 Minuten ziehen lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und leicht mit Mondamin abbinden.

Kichererbsenpüree:

Schalotten und den Apfel schälen, fein würfeln und in Nussbutter anbraten. Kichererbsen zufügen, Geflügelfond auffüllen (vorher erwärmen) und dann im Ofen bei 200°C 30 Minuten abgedeckt weichgaren. Danach mit Joghurt mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Lammrücken würzen, anbraten und mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch im Ofen bei 180°C ca. 6 Minuten garen. Kurz ruhen lassen und portionieren. Auf Teller anrichten. Vorher mit der Kichererbsenkruste belegen und kurz bei Oberhitze gratinieren. Auberginen aus der Marinade nehmen und leicht in Olivenöl schwenken. Das Püree erwärmen und dekorativ auf den Teller dressieren.

Die Bohnen kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und mit etwas Speck und Bohnenkraut, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker schwenken und anrichten.

Die Jus erwärmen und an das Essen nappieren.

Zutaten Rezept für 4 Personen

800 g Lammrücken, 400 g Prinzessböhnchen, Olivenöl, 8 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer, Rosmarin und Thymian

Jus (Süßholz-Kümmel):

120 g Lammparüren, 50 g Schalotten, 10 g Süßholz (geraspelt), 10 g Knoblauch, 100 ml Portwein, 1 Liter Lammfond, 1 TL Kümmel, Schwarzer Pfeffer, Korianderkörner, 1 x Sternanis, 2 x Piment, Mondamin

Kichererbsenkruste:

80 g Kichererbsen, 100 g Pinienkerne, 140 g Paniermehl, 5 g Kreuzkümmel, 5 g Minze, 5 g Salz, 1 Limettenschale, 50 g Butter, 60 g Sesam weiß

Kichererbsenpüree:

200 g Geflügelfond hell, 50 g Schalotten, ½ Granny Smith Apfel, ½ TL Nussbutter, 125 g Kichererbsen (eingeweicht), 50 g Joghurt, Salz und Pfeffer

Confierte Aubergine:

1 Aubergine, ½ TL Piment d'Espelette, 20 g Olivenöl
Gewürzmischung: 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Kümmel, ½ Knoblauchzehe, ½ TL Anis, ½ TL Korianderkörner, ½ TL Kardamom



Freuen sich auf Ihren Besuch: Sabine Waitz, Direktion, und Thomas Klaffki, Direktionsassistent

Landhaus Hotel Waitz GmbH
Bischof-Ketteler-Straße 26
63165 Mühlheim-Lämmerspiel
Tel. 06108 606 0
Fax 06108 606 488
E-Mail willkommen@hotel-waitz.de

Wir machen das.

Unsere Stromnetze:
275 km von uns zu Ihnen.



Ihre Stadtwerke

mühl
heim
am
main