

# RUHRPOWERZEIT



An alle Haushalte

Kundenzeitung der Stadtwerke Schwerte GmbH

September 2004

## Erfolgsgeschichten

Die neue Serie Schwerter Sportvereine



Seite 3 **Ruhrpower-Card**  
Die Welt der Phantasie

Seite 8 **Ruhrpowerfest**  
Die Stadtwerke Schwerte laden ein

Seite 9 **RuhrNet preisgekrönt**  
PC-Praxis empfiehlt No-Limit-Tarif

Nr. **9**

## Vorwort



Gerhard Visser, Geschäftsführer der Stadtwerke Schwerte

### Liebe Kundin, lieber Kunde,

gerne möchten wir Sie einladen, am verkaufsoffenen Sonntag am 12. September 2004 unser Unternehmen noch ein bisschen besser kennen zu lernen. An diesem Tag öffnen wir für Sie unsere Türen, um Sie von den Aktivitäten und der Leistungsfähigkeit Ihrer Stadtwerke zu überzeugen. Neben den fachlichen Informationen darf der Spaß für die Großen und Kleinen natürlich nicht fehlen. Höhepunkt unserer Veranstaltung ist der Auftritt der Schwerter Kult-Band „K.R.A.S.S.“, die uns mit ihrer Musik ab 18.30 Uhr auf dem Stadtwerke-Gelände kräftig einheizen wird. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl ausreichend gesorgt. Nähere Informationen und Einzelheiten zum 12. September finden Sie auf der Seite 8 in dieser Ausgabe und in den kommenden Tagen in Ihrem Briefkasten.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir Ihnen selbstverständlich nun auch die Möglichkeit geben, sich unser neues Geschäftsgebäude anzuschauen, das aus einem alten Wohngebäude entstanden ist. Zurzeit sind wir noch eifrig dabei, die Außenanlagen vollständig fertig zu stellen. Wir sind sicher, dass wir mit dem modern umgebauten Gebäude und dem aufgefrischten

Gelände zu einer deutlichen Bereicherung und Aufwertung der südlichen Innenstadt beitragen werden. Kommen Sie doch einfach vorbei und überzeugen Sie sich selbst!

Natürlich bin ich an diesem Tag auch persönlich für Sie da. Besuchen Sie mich doch einfach an meinem Arbeitsplatz und teilen Sie mir Ihre Wünsche, Sorgen und Anregungen mit. Ich freue mich auf Sie. Allerdings brauchen Sie nicht bis zum Stadtwerke-Tag am 12. September zu warten, Ihre Wünsche und Anregungen sind für mich immer wichtig. Sie können mir einen Brief schreiben, eine E-Mail senden, mich anrufen und immer davon ausgehen, dass ich jeden Hinweis ernst nehme und mich um eine sachgerechte Erledigung kümmern werde. Für das Unternehmen Stadtwerke Schwerte GmbH und insbesondere für mich als Geschäftsführer haben das Kundeninteresse und die Kundenzufriedenheit absoluten Vorrang bei der Erledigung unserer Aufgaben.

Es grüßt Sie herzlichst  
Ihr Gerhard Visser

## Kurzinfos

### 1/3 des Trinkwassers wird die Toilette hinuntergespült.

Pro Tag und Einwohner werden durchschnittlich ca. 35 Liter Trinkwasser für die Toilettenspülung verbraucht. Durch den Einsatz eines Sparspülers oder durch die Nutzung einer Toilette mit Spartaste kann mehr als 50 % des Trinkwassers bei der Toilettenspülung eingespart werden. Informieren Sie sich über den Einbau eines Sparspülers – das schont die Umwelt und Ihr Portemonnaie.

### Wasserlehrpfad in Schwerte wird erneuert.

Zurzeit wird der Wasserlehrpfad in Schwerte, zwischen Gut Ruhrfeld und dem Wellenbad, aktualisiert und erneuert. Die Wasserwerke Westfalen, die Dortmunder Energie und Wasser GmbH und die Stadtwerke Schwerte arbeiten gemeinsam an den 15 neuen Informationstafeln. Die Schautafeln stehen unmittelbar am Wanderweg und geben unter anderem Auskunft über den Wassergewinnungsprozess im Ruhrtal, über Trinkwasserschutz, den Wasserkreislauf und die Tier- und Pflanzenwelt.

### Energiehandelsgesellschaft wirbt für Erdgas.

„Erdgas ist anders“ so lautet der Werbeslogan, mit dem die Energiehandelsgesellschaft märkischer Stadtwerke im Märkischen

Kreis und in Schwerte wirbt. Mit dem Motiv eines weißen Schornsteinfegers wurde auf die sauberen Vorzüge von Erdgas als Heizenergie hingewiesen. Mehr Informationen zur Kampagne und zum Thema Erdgas unter [www.schichtwechsel2004.de](http://www.schichtwechsel2004.de)

### 8% Ökostrom.

Laut Angabe des Statistischen Bundesamtes erreichten die erneuerbaren Energien einen Anteil von 7,9% am gesamten Stromverbrauch in Deutschland. 1991 hatte der Anteil noch bei 2,8% gelegen.

### Kostenfrei – solange der Vorrat reicht.

Auf vielen Parkplätzen in Schwerte ist sie unentbehrlich geworden – die Parkscheibe. Mit ihr kann man zwei Stunden kostenfrei auf vielen Innenstadt-Parkplätzen parken. Holen Sie sich jetzt Ihre kostenfreie Ruhrpower-Parkscheibe im Kundenzentrum der Stadtwerke, Bahnhofstraße 11, montags bis freitags zwischen 8 und 18 Uhr, ab.

### Kennen Sie AGON-Schwerte?

AGON ist die Arbeitsgemeinschaft Ornithologie und Naturschutz. AGON betreibt Naturschutzprojekte, sammelt Grundlagendaten und bietet zahlreiche Exkursionen und Veranstaltungen an. Informieren Sie sich unter [www.agon-schwerte.de](http://www.agon-schwerte.de)



# Spar ZEIT

## Ruhrpower-Card-Partner aus Schwerte

- **Autohof Matschullies**  
Reichshofstraße 150  
Telefon 023 04-6 75 75

Telefon 023 04-6 30 93  
www.hsg.citynetz.com
- **Brillen Rauh**  
Westwall 2 – Ecke  
Friedensstr.  
Telefon 023 04-1 73 61  
www.brillen-rauh.de

• **Kulturbüro der Stadt Schwerte**  
Kötterbachstraße 2  
Telefon 023 04-10 48 11  
www.kuwebe.de
- **Bürgerstiftung Rohrmeisterei**  
Ruhrstraße 20  
Telefon 023 04-25 79 68  
www.rohrmeisterei-schwerte.de

• **Lenne-Ruhr-Kanu-Tour**  
Alter Hellweg 4  
Telefon 023 04-6 16 99  
www.lenne-ruhr-kanu-tour.de
- **Bushido Kampfkunstzentrum Schwerte Bushido Karate e.V.**  
Lichtendorferstraße 5  
Telefon 023 04-23 83 36

• **manage line IT-Services und Solutions**  
Reichshofstraße 42  
Telefon 023 04-99 65 60  
www.manage-line.de
- **e.com Mittelstandsberatung**  
Appelhof 18  
Telefon 023 04-25 91 21  
www.ecom-schwerte.de

• **RehaVision Schwerte GbR**  
Ostberger Straße 34  
Telefon 023 04-25 27 80  
www.rehavisision-schwerte.de
- **EDV-Dozent Dipl.-Ing. Andreas Borgmann**  
Kuhstraße 28  
Telefon 023 04-24 35 13  
www.internetdozent.de

• **Ruhrstadt Orchester Schwerte**  
Platanenweg 10  
Telefon 023 04-65 16
- **Fahrrad Fachmarkt**  
Hagener Straße 59  
Telefon 023 04-1 57 48

• **Sauna Bachstraße**  
Bachstraße 22  
Telefon 023 04-7 38 09
- **Ferienhausvermietung Stüwe**  
Heidekamp 75  
Telefon 023 04-4 63 07  
www.anke-dieter-stuewe.de

• **CreaDance Club Tanzschule Thiele**  
Im Bohlgarten 6  
Telefon 023 04-1 45 55  
www.tanzschule-thiele.de
- **Fitness- und Gesundheitscenter Kämmerling**  
Bergische Straße 19  
Telefon 023 04-24 10 00  
www.kaemmerling-online.de

• **VC Schwerte 02**  
Friedhofstraße 36  
Telefon 023 04-23 86 98  
www.vcs02.de
- **Fit for life Sportpark**  
Zwischen den Wegen 3  
Telefon 023 04-94 32 30  
www.fitforlife-schwerte.de

• **VfL Schwerte 1919/21 e.V.**  
Schützenstraße 30  
Telefon 023 04-1 33 70  
www.vfl-schwerte.de
- **Globus Reisebüro Schwerte**  
Rathausstraße 10  
Telefon 023 04-2 20 27  
www.rts.de

• **Wäscherei ANDREE**  
Rosenweg 120  
Telefon 023 04-88 77
- **HSG Schwerte/Westhofen**

• **West-Sun Sonnenstudio**  
Alter Hellweg 4  
Telefon 023 04-64 20 79

www.ruhrpower.de · www.citypower.de

## Die Welt der Phantasie

### Akrobatik und Zauberei im GOP-Varieté

Der Alltag ist nüchtern und anstrengend genug. Nehmen Sie sich einfach mal eine Aus-Zeit.

Eine entspannende Reise ins Reich der Phantasie bietet das Essener GOP-Theater. Staunen über Artisten-Legenden, atemlose Spannung bei den Kunststücken junger Stars – die Gäste erleben einen zauberhaften Aufenthalt in der Welt der Phantasie.

lich wechselnden, aufwändigen Produktionen, Weltklasse-Artistik, Zauberei und Comedy-Einlagen steht das Essener GOP seiner „Mutter“ in Hannover nicht nach. 378 Personen können an Vier- bis Acht-Personen-Tischen im Theatersaal Platz nehmen, sich vor und während der Vorstellung bewirten lassen und so den artistischen Genuss mit kulinarischen Köstlichkeiten bereichern. Lassen Sie sich am besten selbst mal verzaubern.

Kulinarische Köstlichkeiten zum artistischen Genuss.

GOP steht für Georgspalast und ist benannt nach dem Varieté, das 1962 in Hannover seine Pforten schließen musste. Genau 30 Jahre später erlebte es an gleicher Stelle eine Renaissance. Die Erfolge des GOP in der niedersächsischen Stadt beflügelten die Macher, weitere Varietés in Deutschland zu etablieren. 1996 eröffneten sie eine GOP-Dependance in Essen. Mit monat-

Ihr Preisvorteil mit der Ruhrpower/CityPower-Card

**10 %**

Preisnachlass auf die regulären Eintrittspreise sämtlicher Veranstaltungen an allen

**GOP-Variété Essen**

Rottstraße 30

45127 Essen

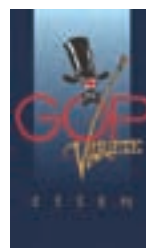
Telefon: 02 01-2 47 93 93

Telefax: 02 01-2 47 93 94

e-mail: info@gop-essen.de

www.gop-variete.de

## Ruhrpower-Card-Gewinnspiel



Die Stadtwerke Schwerte verlosen 3x2 Gutscheine für eine GOP-Show in Essen im Oktober 2004. Schicken Sie die richtige Antwort bis zum 20. September an:

Gewinnfrage:

**Wofür steht die Abkürzung GOP?**

Stadtwerke Schwerte · Stichwort: Ruhrpower-Card  
Liethstraße 32–36 · 58239 Schwerte  
oder per e-mail an: marketing@ruhrpower.de

Mitmachen kann jeder, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Stadtwerke Schwerte und deren Angehörige. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Spar  
**ZEIT**

Erfahrung ist Gold wert. 22 Jahre Erfahrung sind kaum mit Gold aufzuwiegen. Seit 22 Jahren betreiben Ursula und Martin Matschullies ihren Autohof in der Reichshofstraße 150 in Westhofen. Das Wort Autohof ist für sie Verpflichtung. Denn in ihrem Betrieb bemühen sie sich stets, „Rundum-sorglos-Pakete“ für mobile Zeitgenossen zu schnüren.

Tanken? Na, klar. Auto waschen lassen oder selbst reinigen? Beides ist möglich. Kleine und große Reparaturen im Kfz-Meisterbetrieb? Kein Problem. Keine Zeit, den Wagen selbst abzuliefern? Das Ehepaar Matschullies bietet einen Hol- und Bring-Service. TÜV- oder Abgas-Untersuchung sind fällig? Zweimal pro Woche sind die Prüfer in der Reichshofstraße zu Gast. Das kühle Blonde für den Fernsehabend vergessen? Der Getränke-Shop bietet Abhilfe. Und gleich nebenan in der Kaffee-Ecke können Kunden bei einem Tässchen Cappuccino oder Kakao entspannen.



## Autohof Matschullies

Rundum Sorglos auf vier Rädern

Mit dem Motorrad in den Urlaub, mit den Anhängern von Matschullies kein Problem

### Preiswerte Alternative zum roten Nummernschild.

„Rundum sorglos“ bedeutet für Ursula und Martin Matschullies auch, kompetente Angebote für Freizeit-Aktivitäten und außergewöhnliche Situationen zu schaffen. Anhänger-Vermietung lautet das Zauberwort. Das Ehepaar hält Anhänger für vielerlei Aufgaben und Aktivitäten bereit. Für die Fuhre Sand vom Baustoffhandel, den Abtransport von Gartenabfällen oder den Kleinumzug. Oft nachgefragt wird der Autotransportanhänger: „Das ist bei Autokauf oder -überführung eine preiswerte Alternative zum roten Nummernschild“, sagt Ursula Matschullies.

Zweirad-Urlaubsträume werden mit dem Motorradanhänger wahr. Einfach ein oder zwei Motorräder auf den Hänger bugsieren, und die oft lange Anfahrt zu den schönsten Motorradstrecken – beispielsweise

in den Alpen oder Ardennen – kann bequem im eigenen Wagen zurückgelegt werden. Gepäckprobleme gibt es nicht. Denn die Zweiradfans sind nicht auf ihre „Satteltaschen“ angewiesen. Die Motorradkluft kann ebenso im Kofferraum verstaut werden wie das kleine Schwarze oder der Smoking für den Abend.

### Der Bus für Club und Großfamilie.

Apropos Urlaub und Freizeit: Clubs, Vereine, Mannschaften, aber auch Großfamilien finden im Autohof Matschullies die Transportlösung fürs verlängerte Wochenende im Grünen, den Kindergeburtstag im Ferienpark oder die Skifreizeit in den Alpen. Ursula und Martin Matschullies vermieten VW-Busse für acht beziehungsweise neun Personen mit Vollausstattung. Der Tempomat sorgt dafür, dass Geschwindigkeitsbegrenzungen spielend

leicht eingehalten werden. Und die Klimaanlage gewährt, dass selbst im Süden nur die Stimmung, nicht aber die Temperatur im Bus den Siedepunkt erreicht. Platz genug fürs Hobby gibt's auch: Selbst bei voller Personen-Auslastung bleibt Raum für Koffer, Surfbrett oder Skier. Schließlich gilt auch hier: Rundum sorglos auf vier Rädern. 22 Jahre Erfahrung rund ums Auto zahlen sich eben aus.



Full-Service Kfz-Meisterbetrieb

### Ihr Preisvorteil mit der Ruhrpower/CityPower-Card

**10 %**

Preisnachlass auf alle Vermietungen von VW-Bussen und Anhängern.

**Autohof Matschullies**  
Reichshofstraße 150  
58239 Schwerte  
Telefon: 0 23 04-6 75 75



Spar  
**ZEIT**

## Bushido-Kampfkunstzentrum

Auch Kinder können sich wehren



Gut trainiert sind die Jugendlichen im Bushido-Kampfkunstzentrum

**Erpressungen auf Schulhöfen, sexuelle Belästigungen von Kindern. Klaus Kröger wird zornig, wenn er solche Meldungen sieht und hört. Er ist Vater. Und er leitet das Bushido-Kampfkunstzentrum in Schwerte-Ost. Dort zeigt er Kindern, wie sie sich gegen vermeintlich übermächtige Gegner zur Wehr setzen können.**

Hilfe zur Selbsthilfe möchte Klaus Kröger leisten. „Manchmal genügen schon Kleinigkeiten“, sagt er. „Wer ordentlich Krach macht, kann

einen Gegner in die Flucht schlagen.“ Deshalb ist der Lärmpegel im Bushido-Kampfkunstzentrum montags, mittwochs und freitags in der Zeit von 17 bis 18 Uhr am höchsten. Dann trainieren nämlich die Jüngsten – die Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren. Selbstverteidigung und auch Kampftraining stehen auf dem Programm. Klaus Kröger vermittelt den Knirpsen das so genannte Tang-Soo-Do-Karate, eine koreanische Kampftechnik, die vor allem durch den Schauspieler Chuck Norris bekannt geworden ist. „Das ist besonders geeignet für Kinder. Sie erzielen schnell Erfolge“, sagt Kröger.

### Berechtigte Sorge mit fatalen Folgen.

Wer gelernt hat, sich zur Wehr zu setzen, gewinnt Selbstvertrauen. Und ein neues Körpergefühl. Denn genau daran mangelt es vielen Kindern, die in der Stadt und mit dem Fernseher als bestem Freund aufwachsen. Eltern haben Angst, ihren Nachwuchs am Straßenrand oder auf entfernten Spielplätzen

herumtollen zu lassen. Die berechtigte Sorge vor Übergriffen hat allerdings fatale Folgen: „Manche Kinder können nicht mehr auf einem Bein hüpfen“, hat Klaus Kröger beobachtet. „Geschweige denn, einen Purzelbaum machen.“ Mit ihnen spielt der erfahrene Kampfsportler. Spielerisch lernen die Kinder, wie geschmeidig ihr Körper sein kann und wie kraftvoll sie sich bewegen können. Natürlich bietet Kröger in seinem Bushido-Kampfkunstzentrum im Saal der Gaststätte Krainberg auch Kurse für Jugendliche und Erwachsene an. Er unterrichtet Sen-ki-Do, Tai-Kick-Boxen, Kampo-Karate, Shaolin-Kempo-Kung-Fu und Ninjutsu.



Er ist erfahrener Kampfsportler (6. Dan), weltweit anerkannter Trainer und Prüfer in vielen Disziplinen und darf sich im Ninjutsu, das ist die Ninja-Kampftechnik, sogar Bundestrainer nennen.

### Günstige Preise für kleine Leute.

Besonders am Herzen aber liegt ihm der Unterricht mit den Kindern: Spielen, lachen, schreien, eigene Stärke kennen lernen und im Kreis der vielen Trainierenden Freunde gewinnen – all dies möchte er den Mädchen und Jungen ermöglichen. Damit die Teilnahme nicht an den finanziellen Möglichkeiten der Familie scheitert, bemüht sich Kröger, die Mitgliedsbeiträge so gering wie möglich zu halten. Zehn Euro pro Monat kostet das Training für ein vier- bis siebenjähriges Kind bei einer Vertragslaufzeit von zwei Jahren. Für das zweite Kind gibt es weitere Ermäßigungen, für kinderreiche Familien Sonderrabatte. Und damit sich niemand vorschnell für einen Zwei-Jahres-Vertrag entscheidet, sind die ersten Trainingsstunden gratis.



Klaus Kröger und seine Schützlinge

### Ihr Preisvorteil mit der Ruhrpower/CityPower-Card

**10 %**

Preisnachlass bei der Buchung eines Kurses.

**Bushido Kampfkunstzentrum Schwerte**  
Lichtendorferstraße 5  
(Gaststätte Krainberg)  
58239 Schwerte  
Telefon: 0 23 04-23 83 36  
klaus-kroeger@versanet.de



## Schwerter Sportvereine

Zucht-, Reit- und Fahrverein Schwerte e.V.

Glücklich über den Erfolg. Anna Schönfelder, Victoria Pohl, Kirsten Leidecker und Beate Gockel (v.l.n.r.) behaupteten den zweiten Platz in der Mannschaft-Dressurprüfung mit Kür

Im Verein ist Sport am schönsten. Dem Slogan des Deutschen Sportbundes können sich die Stadtwerke Schwerte nur anschließen. Deshalb fördert Ruhrpower nicht nur sportliche Highlights, sondern unterstützt auch das Schwerter Vereinsleben.

Finanziell so weit möglich – aber auch ideell. In der RuhrpowerZeit bekommen heimische Vereine ab sofort Gelegenheit, sich und ihre Gemeinschaft vorzustellen. Denn nicht nur Turniere, Erfolge und Höchstleistungen machen einen Verein aus. Viel wertvoller ist es manchmal, Freunde zu finden und in der Gemeinschaft einem Hobby nachgehen zu können.

Zum Auftakt der Reihe plaudert Dorette Gockel über den Zucht-, Reit- und Fahrverein Schwerte e.V.

### Das Glück der Erde.

**600 Mitglieder, ein Verein und viele Hallen: Reitsport in Schwerte boomt.**

Vorurteile bestimmen das Bild: Reiter sind Snobs, Reiten ist teuer. Dorette Gockel muss kichern, wie wohl nur Dorette Gockel kichern kann. Womit sich ein Vorurteil bereits in Luft aufgelöst hat. Wer so erfrischend lacht, kann kein Snob sein. Dorette Gockel war aktive Reiterin. Heute trägt sie Verantwortung im Verein. Als zweite Vorsitzende lenkt sie mit Hans Joachim Nebe als Vorsitzendem die Geschicke des Zucht-, Reit- und Fahrvereins Schwerte.

Nun zum zweiten Vorurteil: Reiten ist teuer! „Nein“, wehrt Dorette Gockel ab. Gerade einmal 50 Euro

pro Jahr kostet die Mitgliedschaft im Reitverein Schwerte. Eine Aufnahmegebühr gibt es nicht. Im Jahresbeitrag enthalten ist bereits eine Versicherung für Reiter oder Reiterin.

**Mit Versicherung, aber ohne Pferd.**

Zugegeben, wer die Mitgliedschaft entrichtet, hat noch keine Gewähr, reiten zu lernen. Denn anders als in einem Fuß- oder Handballclub ist beim Reitverein das „Sportgerät“ nicht im Preis enthalten. Wer Reiten oder Voltigieren lernen möchte, nimmt Stunden in einem Schulbetrieb. Wer die gesamte Freizeit dem Reiten widmen möchte, braucht ein eigenes Pferd. Oder aber Talent. „Viele Reiter haben

zwar ein Pferd, aber keine Zeit, das Tier zu bewegen“, sagt die zweite Vorsitzende. „Sie bitten talentierte Jugendliche, sich um das Pferd zu kümmern.“ So bekommen die jungen Leute die Chance, regelmäßig zu reiten, und die Besitzer wissen ihr Pferd in guten Händen. „Im Schwerter Verein sind solche Abkommen gang und gäbe“, sagt Dorette Gockel. Als Beispiel: Etwa 20 Jugendliche tummeln sich regelmäßig auf dem Reiterhof der Familie Braun an der Rheinener Straße. Und nur zehn davon besitzen eigene Pferde. Die anderen versorgen die Tiere anderer Vereinsmitglieder – und erleben dabei, ob sie dem Sport auch in Zukunft treu bleiben können.

>>

Eine mögliche Entscheidung, sich ein eigenes Pferd anzuschaffen, will schließlich wohl überlegt sein. Sie ist nicht nur eine Frage des Geldes, sondern viel mehr das Bekenntnis zu einer Jahrzehnte dauernden Partnerschaft zwischen Mensch und Tier. Ein Pferd will gut versorgt werden, nicht nur in der Euphorie des ersten Augenblicks, sondern auch später, wenn sich um die Nüstern herum graue Härchen zeigen.

## Trotz Handicap zum Erfolg.

Jugendarbeit wird groß geschrieben beim Zucht-, Reit- und Fahrverein Schwerte. Auch deshalb erlebt der Verein einen Mitglieder-Boom. 1999, als die heimischen Reiter das 75-jährige Bestehen des Vereins feierten, zählte der Vorstand 404 Mitglieder. 80 Jahre nach der Gründung gehören mehr als 600 Reiterinnen und Reiter zum Verein. Eine Steigerung um 50 Prozent in nur fünf Jahren. Das muss man dem Club erst mal nachmachen. Zumal der Verein mit Handicap um die Gunst neuer Mitglieder wirbt. Denn 1980 musste er die eigene Reithalle im Reiche des Wassers aufgeben. Neue Anforderungen an Anlagen in Wasserschutzgebieten hätten eine Renovierung der alten Halle und damit den Reitunterricht unerschwinglich ge-



Dorette Gockel mit Nachwuchstalent Rasti

macht. Dort, wo einst gesprungen und voltigiert wurde, lockt heute ein Discounter seine Kunden.

## Showtime vor internationalem Publikum.

Seither ist der Schwerter Verein in vielen Ställen zu Hause – bei der Familie Braß auf Gut Kückshausen, bei Brauns in Rheinen, auf dem Hof Goßlich in Lichtendorf, bei Osthoffs auf Gut Ruhrfeld, in den Ställen Schulte in Ergste oder Gödde in Lichtendorf, um nur einige zu nennen. Das dezentrale Management intensiviert das Vereinsleben. Damit die Mitglieder stets auf dem Laufenden sind, was im Verein passiert, nehmen Vertreter aller Ställe an den Vorstandssitzungen teil. Und dabei können sie neben Regularien auch Wunderliches erfahren. So manche Aktivität der Stallgemeinschaft Braun beispielsweise: Denn in Rheinen hatte sich vor Jahren eine bunte Riege von Reitern zusammen gefunden, die mehrmals den Verein bei der Highlight-Show des großen Reitturniers in der Dortmunder Westfalenhalle vertreten hatte. Mal mit der Präsentation von Pferdefußball, mal beim Tanz der Vampire auf vier Beinen oder der 80er-Show, mit der die Stallgemeinschaft Braun einen Sieg verzeichnen konnte. „Eine erfolgreiche Möglichkeit, den Verein zu präsentieren“, sagt Dorette Gockel. Doch leider wird diese Show nicht mehr aufgelegt. So liegen die schauspielerischen Qualitäten von Reiter und Pferd zurzeit brach.

## Viele träumen von einer Reitkarriere.

Kirsten Sieber hat es geschafft. Sie gehört mit ihrer Ponystute Velica



Schwerter Dreamteam: Heidi Braun und ihr Hengst Henessy

zur internationalen Elite und konnte jüngst den vierten Platz bei der Europameisterschaft der Junioren erstreiten. Brigitte Dreiszig ebenfalls: Die an Multiple Sklerose erkrankte Schwerter Reiterin errang 2003 bei den Weltmeisterschaften der behinderten Reiter die Mannschaftssilbermedaille in der Dressur.



Kirsten Sieber mit ihrer Ponystute Velica

## Berufswunsch: Pferdewirtin.

„Wer mit dem Reitsport beginnt, kann später kaum davon lassen“, weiß Dorette Gockel. Das Glück dieser Erde scheint tatsächlich auf dem Rücken der Pferde zu liegen. Vor allem das Glück der Mädchen. „Fast alle wollen das Hobby zum Beruf machen und nur noch reiten“, sagt die zweite Vorsitzende.

Heidi Braun hat sich diesen Traum erfüllt. Sie hat die höchste Auszeichnung erhalten, die man bei der Pferdewirtschaftsmeisterprüfung erreichen kann, die Stensbeck-Plakette. Auch Dorette Gockel, gelernte Laborantin und Industriekauffrau, hat einst in den Abendstunden gebüffelt, um ihre Prüfung zur Reitwartin zu bestehen. Nun möchte Tochter Beate in Mutters Spuren treten. Diese Pläne findet Dorette Gockel nicht zum Kichern. Reiten ist und bleibt für sie ein zauberhaftes Hobby. „Es macht aber einen großen Unterschied, ob man reiten darf oder reiten muss.“ Vielleicht nicht in der Jugend, aber später mit 40 oder 60 Jahren: Denn auch dann müssen professionelle Reiter bei Wind und Wetter raus – mit den schönsten, aber auch mit den widerspenstigsten Pferden. Doch das ist eine andere Geschichte, die ein anderes Mal erzählt werden kann.

### Zucht-, Reit- und Fahrverein Schwerte e.V.

Dorette Gockel  
Vieleweg 2  
58640 Iserlohn

Telefon: 023 04-57 06  
www.rv-schwerte.de

Der 12. September hat es in sich: Auf dem Marktplatz duftet es nach Pannekauken, in der Innenstadt locken Geschäfte und Auslagen, und in der Liethstraße können die Schwerter beim Tag der offenen Tür der Stadtwerke ihr blaues Wunder erleben.

Blau ist die Farbe von Ruhrpower. Blau plätschert das Wasser im frisch gestalteten Brunnen. Blau spiegelt sich der Himmel in den Glasfronten des neuen Stadtwerke-Verwaltungsgebäudes. Und blaue Zuckerwatte, selbstverständlich mit Lebensmittelfarben getönt, verführt kleine wie große Genießer.

### Von Jazz bis K.R.A.S.S.: Hier spielt die Musik.

Von 11.00 bis etwa 22.00 Uhr spielt die Musik auf dem Hof zwischen neuem und altem Verwaltungsgebäude in der Liethstraße. Morgens erklingt Jazz, nachmittags tritt

### Ein Bonusheft nur für Ruhrpower-Card-Inhaber zum Ruhrpowerfest

Wie so oft im Leben, Ruhrpower-Card-Inhaber sichern sich die besten Vorteile. Auch beim Tag der offenen Tür stehen für die Karteninhaber so manche Überraschungen bereit. Jeder Ruhrpower-Paketkunde, der seine Karte am Veranstaltungstag zückt, erhält ein Event-Bonusheft. Wer also Ruhrpower-Paketkunde ist und noch keine Karte besitzt, sollte sich sein persönliches Exemplar noch vor dem 12. September im Kundenzentrum der Stadtwerke, Bahnhofstraße 11., holen. Es lohnt sich.



## Ruhrpowerfest

Stadtwerke Schwerte bitten  
zum Tag der offenen Tür

Erstrahlt in blauem Glanz, das neue Verwaltungsgebäude der Stadtwerke Schwerte

der Männergesangverein Ergste auf. Und abends ab 18.30 Uhr wird K.R.A.S.S. das Gelände in einen Rockpalast verwandeln. Gastronomen locken mit kleinen Köstlichkeiten. Kinder vergnügen sich im Spielparadies. An Torwand und Glücksrad versuchen sich auch ältere Semester. Und selbstverständlich können die Besucher hinter die Kulissen ihrer Stadtwerke schauen.

### Alles transparent: Ein Blick hinter die Kulissen.

Das neue Gebäude ist Ausdruck der Stadtwerke-Philosophie: Transparente Leistungen und Aktivitäten für Schwerte und die Schwerter. Die Stadtwerke lassen sich gerne von den Kunden auf die Finger schauen. Transparent sind Teile der Fassade. Gläsern sind viele Türen und Trennwände. Wer einen Blick ins neue Verwaltungsgebäude, in den Konferenzbereich oder in den Geschäftsbereich werfen möchte, ist herzlich willkommen, es auf eigene Faust zu erkunden

oder sich einer der Führungen anzuschließen. Information steht im Mittelpunkt des bunten Treibens im Rahmen des Ruhrpowerfestes: Sie überlegen sich, in Sachen Mobilität künftig auf Benzin und Diesel zu pfeifen? Die Mitarbeiter der Stadtwerke beraten Sie gerne, ob die Umstellung auf ein Erdgasfahrzeug für Sie richtig ist. Sie wollen wissen, wie eine Wärmebildkamera funktioniert? Lassen Sie sich doch einfach fotografieren. Das Wärmebild wird per e-Mail zu Ihnen nach Hause geschickt. Sie haben noch keinen Internet-Anschluss? Auch kein Problem: Das RuhrNet-Team kann Ihre Tür zum weltweiten Netz öffnen. Viele Abteilungen öffnen sich an diesem Tage – viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen sich vor.

### Sprechstunde mit dem Geschäftsführer.

Wenn das ganze Team auf den Beinen ist, möchte auch der Chef nicht zurückstehen. Gerhard Visser bittet zur Geschäftsführer-Sprech-

stunde. Möchten Sie einfach nur plauschen oder haben Sie Ideen, wie die Stadtwerke noch besser arbeiten können? Hereinspaziert ins Geschäftsführer-Büro.

Viel weiter brauchen Sie jedoch nicht zu spazieren. Weil die Liethstraße nur wenige Parkplätze vorhält und um Ihnen den Fußweg zum Stadtwerke-Gelände zu ersparen, holen die Stadtwerke Sie ab. Während des ganzen Tages pendelt eine Bahn zwischen der Innenstadt und dem Stadtwerke-Gelände. Vom Postplatz aus geht es vorbei an geöffneten Geschäften und Pannekaukenfest bis zum Ruhrpowerfest und wieder zurück. Hereinspaziert. Lassen Sie sich chauffieren, und erleben Sie Ihr blaues Wunder.

### Stadtwerke Schwerte

Liethstraße 32–36  
Montag bis Freitag  
von 8<sup>00</sup> bis 17<sup>00</sup> Uhr

Telefon: 0 23 04-203 0  
Telefax: 0 23 04-203 199  
e-mail: [info@ruhrpower.de](mailto:info@ruhrpower.de)



## Preiswert und preisgekrönt

Computer-Zeitschrift PC-Praxis empfiehlt RuhrNet-Tarif



Aus vielen Haushalten nicht mehr wegzudenken, der Computer für das Internet

Geahnt haben wir es schon lange. Nun aber ist es von berufener Stelle bestätigt worden. Der RuhrNet-Tarif DSL NoLimit ist für Telefon und Internet Spitze.

Das „sensationell günstige Angebot“ wird in der Juli-Ausgabe der Computer-Zeitschrift PC-Praxis als unangefochtener „Preis-Tipp“ empfohlen. Die Angebote von T-Com und T-Online seien zwar „durchaus in Ordnung“, schreiben die unabhängigen Experten. „Dennoch sollten sich die Nutzer im Vertriebsgebiet von Versatel/RuhrNet einen Wechsel durch den Kopf gehen lassen: Sie sparen nicht zu knapp und kommen in den Genuss eines guten Services.“ (Quelle: PC-Pr@xis, Ausgabe 7/2004)

Mit Hochgeschwindigkeit durchs Internet.

DSL NoLimit ist eines von vielen RuhrNet-Angeboten. Zugegeben, es ist das günstigste für Kunden, die viel im weltweiten Netz surfen

und günstig telefonieren wollen. Die Einrichtung des Anschlusses kostet einmalig 99,99 Euro. Die anschließend anfallenden 49 Euro monatliche Grundgebühr können beinahe als All-inclusive-Paket betrachtet werden. Denn im Preis enthalten sind ein ISDN-Telefonanschluss und eine DSL-Flatrate mit bis zu 2.048 Kbit/s downstream und 256 Kbit/s upstream. Übersetzt heißt das: Wer mag, kann rund um die Uhr surfen, ohne einen Cent mehr zahlen zu müssen, und das Ganze in einer Geschwindigkeit, die Formel-1-verdächtig ist.

Sparen mit Gesprächsguthaben.

Als Bonbon gelten die 20 Euro monatliches Gesprächsguthaben, die ebenfalls in der Grundgebühr enthalten sind. PC-Praxis hat ausgerechnet, dass Kunden, die viel surfen und nicht ganz so viel telefonieren, mit dem RuhrNet DSL NoLimit-Anschluss „bis zu 654,48 Euro im Vergleich zur Deutschen Telekom pro Jahr sparen“ können.

Trotz des Lobes aus beruflichem Munde ist das NoLimit-Angebot nicht für jeden die optimale Lösung. Wer weniger im Internet unterwegs sein will, ist mit „RuhrNet DSL time in Verbindung mit Speak&Surf basic“ besser bedient. Hinter diesem Begriff verbirgt sich ein ISDN-Anschluss mit DSL-Hochgeschwindigkeits-Internetzugang und zehn Euro Gesprächsguthaben bei einer Grundgebühr von 25 Euro pro Monat. Im Gegensatz zum teureren DSL NoLimit-Tarif mit seiner kostenfreien Internet-Nut-

Weitere Infos erhalten Sie im Kundenzentrum der Stadtwerke Schwerte  
Bahnhofstraße 11  
Montag bis Freitag  
von 8<sup>00</sup> bis 18<sup>00</sup> Uhr

Telefon: 0 23 04-203 456

zung werden hier die Internet-Verbindungen minutengenau abgerechnet. Wer wenig surft, zahlt weniger, wer verreist ist und sich deshalb gar nicht im Netz tummelt, zahlt natürlich keinerlei Verbindungsgebühren. Call by Call-Gespräche, also die mit der Billig-Vorwahl, sind bei RuhrNet nicht möglich. Sie sind aber auch nicht nötig. Oder entscheiden Sie sich für eine der ganz neuen Zusatzoptionen: Mit Weekend plus können Sie am Samstag, Sonntag oder an bundeseinheitlichen Feiertagen sogar kostenlos telefonieren. Hierfür zahlen Sie dann monatlich zusätzlich nur 5,99 Euro und können solange telefonieren, wie Sie Lust und Laune haben. Oder Sie entscheiden sich für die Tarifoption City plus, zahlen monatlich 3,99 Euro und können die ersten drei Minuten in Citybereich kostenfrei telefonieren, ab 18 Uhr und am Wochenende sogar vier Minuten.

RuhrNet DSL NoLimit-Tarife	DSL NoLimit Easy	DSL NoLimit	DSL NoLimit XL
ISDN-Anschluss	✓	✓	✓
DSL-Zugang	✓	✓	✓
2048 Kbit/s DSL-Flatrate	✓	✓	✓
Gesprächsguthaben	0 Euro	20 Euro	20 Euro
Monatliche Grundgebühr	49 Euro	49 Euro	49 Euro
Mindestvertragslaufzeit	keine	12 Monate	24 Monate
Einrichtungskosten	99,99 Euro	99,99 Euro	0 Euro
NTBA, DSL-Modem und DSL-Splitter	kostenlos*	kostenlos*	kostenlos*

\*NTBA, DSL-Modem und DSL-Splitter bleiben Eigentum der RuhrNet.

## Sind die Kanäle dicht?

Landesverordnung  
sorgt für Aufregung



Lieber jetzt eine Dichtheitsprüfung, bevor das Wasser im Keller steht

Die Frist für die Überprüfung läuft für viele Schwerter im nächsten Jahr ab.

Der Showdown findet im Kanal statt. Das weiß man spätestens, seit Orson Welles im Oscar-gekrönten Krimi „Der dritte Mann“ durch die Wiener Unterwelt geflüchtet ist. So viel Spannung hat die Schwerter Kanalisation zwar nicht zu bieten. Doch mit der Einführung von Paragraph 45 der Landesbauordnung ist sie zumindest um einen Aufreger reicher. Denn der Gesetzestext schreibt eine Dichtheitsprüfung der Hausanschlüsse und aller im Erdreich oder unzugänglich verlegten Abwasserleitungen bis Ende des Jahres 2015 vor.

Soviel Zeit ist vielen Schwerter Bürgern jedoch nicht gegeben. Denn, so bestimmt die Bauordnung weiter, befindet sich das Grundstück in einem Wasserschutzgebiet und ist die Entwässerungsanlage vor

1965 errichtet worden oder bei gewerblicher oder industrieller Nutzung vor 1990, „endet die Frist am 31. Dezember 2005“. Schwerte liegt beinahe komplett im Wasserschutzgebiet. Und wer möchte daran zweifeln, dass viele Gebäude vor den genannten Fristen errichtet worden sind?

### Beitrag zum Grundwasser-Schutz.

„Wer die Musik bestellt, muss sie auch bezahlen“, könnte man nun behaupten. Mitnichten, kontert das Land. Denn Abwasserleitungen befinden sich bis zur Einmündung ins städtische Kanalnetz im Privatbesitz der Hauseigentümer. Folglich sind sie für Pflege und Instandhaltung verantwortlich. Die Dichtheitsprüfung dient dem Land nur als Beleg, dass die unterirdischen Anlagen des Gebäudes ihre Funktion erfüllen. Bei einem Dachscheiden zum Beispiel käme niemand

auf die Idee, es weiter hinein regnen zu lassen. Eine Beeinträchtigung des Kanals jedoch wird oft erst dann bemerkt, wenn die Gülle bereits im Keller steht. Ob die Anlage ein Leck hat und häusliche oder gewerbliche Abwässer im Boden versickern und damit das Grundwasser verunreinigen, kann nur bei einer Dichtheitsprüfung entdeckt werden. Einmal durchgeführt, haben Hausbesitzer lange Ruhe. Denn Dichtheitsprüfungen sind laut Landesbauordnung künftig im 20-Jahres-Rhythmus fällig.

Wer seine Grund- und Abwasserleitungen jetzt durchchecken lässt, muss also erst wieder Anno 2024/2025 handeln. Wenigstens diese langen Fristen sind Oscarverdächtig.

## Kanalsanierung ohne finanziellen Engpass

Sparkasse legt Sonderprogramm Kanalsanierungskredit auf

Bis zu 300 Euro kann eine Dichtheitsprüfung kosten. Dabei werden nach optischer Inspektion mit einer Kanal-TV-Kamera die Abwasserleitungen gesperrt und mit Wasser gefüllt. Bleibt der Wasserspiegel nach einer Wartezeit auf dem gleichen Niveau, ist der Kanal dicht. Sinkt er jedoch, so gibt es Schadstellen. Sollte der Kanal so marode sein, dass eine Sanierung fällig wird, können Immobilienbesitzer an ihre finanziellen Grenzen stoßen. Für diese Fälle hat die Sparkasse als erstes Kreditinstitut in Schwerte das Sonderprogramm Kanalsanierungskredit aufgelegt.

„Als Sparkasse in und für Schwerte fühlen wir uns in der Pflicht, die Schwerter Bürger zu unterstützen“, sagt Vorstandsvorsit-

zender Willi Tebroke. „Deshalb bieten wir diesen Sonderkredit ohne Grundschuld-Eintragung und ohne Bearbeitungskosten zu einem besonders günstigen Zins an.“

Kredite sind in Beträgen von 3.000 – 25.000 Euro möglich, wobei sich die Kredithöhe ganz individuell nach dem Kostenvoranschlag der Sanierungsfirma richtet. Den aktuellen Zinssatz erfährt man direkt im ImmobilienCenter der Sparkasse.

### Sparkasse Schwerte

Informationen zum Kanalsanierungskredit erhalten Sie unter der Rufnummer 023 04-103 300, im Internet [www.sparkasse-schwerte.de](http://www.sparkasse-schwerte.de) oder per e-mail unter [info@sparkasse-schwerte.de](mailto:info@sparkasse-schwerte.de).

## Experten für die Umwelt

**GEKO unterstützt  
Hausbesitzer**



Ein kompetentes Team, Rolf Rehling (mitte) und seine Mitarbeiter Jessica Köhler und Stefan Kohl

### Der Mann hat sich der Unterwelt verschrieben.

Als langjähriger Geschäftsführer der Stadtentwässerung Schwerte (SEG) untersuchte und sanierte er das öffentliche Kanalnetz. Diese Aufgabe führte er später bei der Dortmunder Stadtentwässerung fort. Nun widmet sich Rolf Rehling der privaten Kanalisation. Er gründete die Firma GEKO, hilft Hausbesitzern, sich im Dschungel der Bauverordnung zurecht zu finden und die nötigen Maßnahmen umzusetzen. Rehling bezeichnet sich und GEKO als ADAC für die private Kanalisation. Eine Interessenvertretung, die im Einklang mit den Hausbesitzern nach den besten und vor allem auch preiswertesten Lösungen sucht. „Alles

aus einer Hand“, lautet dabei seine Devise. Er berät mit seinem Team Hausbesitzer, organisiert Dichtheitsprüfungen, wertet die Ergebnisse aus, erstellt Sanierungskonzepte und kontrolliert die ausführenden Fachfirmen.

### Fallen lauern überall.

Denn Fallstricke, so Rehling, gibt es reichlich für die Hausbesitzer. Die ersten verstecken sich schon bei der Dichtheitsprüfung: „Wer ein Unternehmen, das sich auf den Austausch von Rohren spezialisiert hat, mit der Prüfung beauftragt, muss sich nicht wundern, wenn Bodenaushub und neue Rohre als Sanierungsmaßnahme vorgeschlagen werden“, sagt Rehling. Womöglich könnte der Schaden jedoch per Roboter oder mit einem Inliner-Verfahren schneller und preiswerter behoben werden.

Manchmal, so Rehling, müsse man Mut haben, quer zu denken. Wieder ein Beispiel: Was tun, wenn eine unterirdische Regenwasserleitung undicht ist? Laut Landesbauordnung müsste sie für viel

Geld saniert werden. „Eventuell unnötig“, sagt Rehling. „Man könnte das Wasser, bevor es in die Abwasserleitung gelangt, über der Erde ableiten und damit einen Gartenteich mit Versickerungsanlage speisen.“ Das kostet unter Umständen weniger als eine Sanierung, bietet einen aparten Einblick und entlastet die städtische Kanalisation.

### Gemeinsam mit den Stadtwerken handeln.

Im Sinne der Hauseigentümer wirtschaftlich zu denken, bedeutet für Rehling, Synergien zu nutzen. Wenn sich ein Kanal nur mit einer offenen Baustelle sanieren lässt, ist der Entsorgungsexperte bestrebt, die Stadtwerke als städtische Versorger mit ins Boot zu holen. Denn die haben Interesse, Gas-, Wasser-, Strom-, Telekommunikations- und Kabel-TV-Leitungen neu und gebündelt zu verlegen. „Eine gemeinsame Baugrube ist sinnvoll und spart Geld“, sagt Rehling. In solchen Fällen macht sich die langjährige Unterwelts-Erfahrung bemerkbar.

#### GEKO GmbH

Liethstraße 36  
58239 Schwerte

Telefon: 0 23 04-934 510  
Telefax: 0 23 04-934 519  
info@geko-schwerte.de  
www.geko-schwerte.de

## Kundenservice

#### Kundenzentrum:

Stadtwerke Schwerte GmbH  
Bahnhofstraße 11  
Montag bis Freitag von 8<sup>00</sup> bis 18<sup>00</sup> Uhr  
Tel.: 0 23 04-203 222 · Fax: 0 23 04-203 223  
e-mail: kunden@ruhrpower.de

#### Berater:

Susanne Breuel · Christian Lange  
Aziz Özkir · Sabine Schikorsky  
Edelgard Schreiner

#### Verwaltungsgebäude:

Liethstraße 32–36  
Tel.: 0 23 04-203 0 · Fax: 0 23 04-203 199  
www.ruhrpower.de

#### Geschäftskunden:

Alfred Sagurna  
Tel.: 0 23 04-203 210 · Fax: 0 23 04-203 199  
e-mail: sagurna@ruhrpower.de

#### Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

Michaela Zorn-Koritzius  
Tel.: 0 23 04-203 112 · Fax: 0 23 04-203 103  
e-mail: marketing@ruhrpower.de

#### Beschwerdemanagement:

Michael Grüll  
Tel.: 0 23 04-203 105 · Fax: 0 23 04-203 103  
e-mail: gruell@ruhrpower.de

#### Technische Störungen (24-Stunden-Service):

Strom, Straßenbeleuchtung,  
Wärme, Gas und Wasser  
Tel.: 0 23 04-203 203  
Telefonie (RuhrNet)  
Tel.: 0 23 04-203 33

## Impressum

#### Herausgeber:

Stadtwerke Schwerte GmbH  
Liethstraße 32–36  
58239 Schwerte · Tel.: 0 23 04-203 0  
www.ruhrpower.de

#### Verantwortlich:

Gerhard Visser (V.i.S.d.P.)

#### Redaktion:

Michaela Zorn-Koritzius  
Oliver Weist

#### Gestaltung/Text:

ruhrcom. GmbH · Schwerte  
Andrea Schneider (Text)

#### Druck:

Wirtz Druck · Papier: Munken Print Extra

#### Auflage:

23.000 Exemplare

#### Erscheinungsweise:

vierteljährlich, an alle  
Schwerter Haushalte

© 2004 Stadtwerke Schwerte GmbH

# Grünkernfrikadellen

Es muss nicht immer Fleisch sein

Ein Rezept für jede Jahreszeit, auch ideal als Party-snack zu empfehlen.

Barbara Stellmacher, Mitarbeiterin der Stadtwerke Schwerte, tritt mit ihrem vegetarischen Lieblingsrezept gerne den Vergleich an mit den herkömmlichen Frikadellen aus Hackfleisch. Aufgrund ihrer Erfahrung in der bevorzugten vegetarischen Küche konnte sie schon so manchen Fleischfan überzeugen, dass auch diese Gerichte äußerst schmackhaft sind. Aber testen Sie es am besten selbst.

## Die Zubereitung.

Die Brühe im Wasser auflösen und zusammen mit dem Grünkernmehl kurz aufkochen und an-

schließend auf kleinster Stufe 20 Minuten quellen lassen, dabei häufig umrühren. Die Masse dann erkalten lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die in kleine Würfel geschnittene oder auch geriebene Zwiebel, das Ei und ein wenig Paniermehl untermischen, bis die Masse formbar wird. Je nach Geschmack können jetzt Kräuter und/oder Walnusskerne hinzu gegeben werden. Wer sich für Schafskäse entscheidet, muss diesen in kleine Würfel schneiden und damit die Frikadellen füllen.

Den Ofen vorheizen (Umluft 180 Grad, Ober- und Unterhitze 200 Grad). Ein Backblech mit Olivenöl auspinseln. Die Frikadellen formen und auf das Blech setzen. Im Ofen anschließend auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Dazu wird dann am besten der Lieblingssalat, zum Beispiel, ein Kartoffelsalat, serviert.

Barbara Stellmacher wünscht Ihnen gutes Gelingen.



Barbara Stellmacher beim Zubereiten ihrer Grünkernfrikadellen

## Zutaten:

130 g Grünkernschrot (gibt es im Bioladen oder mit einer eigenen Getreidemühle frisch gemahlen)

1/2 l Wasser

1 EL Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 Ei

Paniermehl, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Je nach Geschmack können hinzugegeben werden: verschiedene Kräuter, Walnusskerne, Schafskäse



## Ruhrpower-Gewinnspiel



Die Stadtwerke Schwerte verlosen 5 Radsporttrikots in den Größen L, M, S und XS. Schicken Sie die richtige Antwort, mit Ihrer Größenangabe, bis zum 20. September an:

### Gewinnfrage:

Wie heißt das preiswerte und preisgekrönte neue Produkt der RuhrNet?

Stadtwerke Schwerte · Stichwort: Gewinnspiel · Liethstraße 32–36 · 58239 Schwerte · oder per e-mail an: [marketing@ruhrpower.de](mailto:marketing@ruhrpower.de)

Mitmachen kann jeder, mit Ausnahme der Mitarbeiter der Stadtwerke Schwerte und deren Angehörige. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.