

## CLOWNERIE IM KRANKENHAUS

Klinikclowns zaubern ein Lächeln in die Gesichter der kleinen Patienten.

Wir wünschen Ihnen  
ein ruhiges und  
frohes Weihnachtsfest,  
einen guten Rutsch  
in das neue Jahr.



Seite 3

[www.schwerte.de](http://www.schwerte.de)  
Stadtportal mit neuer Jobbörse

Seite 6

**BSG Schwerte e. V.**  
(K) ein ganz normaler Sportverein

Seite 11

**Holzpellets**  
Lohnt sich ein Umstieg?

Nr. **16**



## Vorwort

### GERHARD VISSER, GESCHÄFTSFÜHRER DER STADTWERKE SCHWERTE GMBH.

#### Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie haben sich in der letzten Zeit zu Recht über die gestiegenen Energiepreise geärgert. Wir übrigens auch – wir müssen den Kopf hinhalten für Entscheidungen und Entwicklungen, die letztendlich von uns nicht zu verantworten sind. Es ist mittlerweile eine allgemein bekannte Tatsache, dass durch weltweit wachsende Nachfrage nach Energie die Beschaffungskosten für Gas und Strom steigen und sich die Stadtwerke Schwerte natürlich nicht von dieser Entwicklung abkoppeln können. Sie können sicher sein, dass wir alle Anstrengungen unternehmen, um Ihnen auch langfristig eine sichere Energieversorgung garantieren zu können und die Beschaffungskosten durch eine optimierte Bezugsstrategie so gering wie möglich zu halten.

Trotz der gestiegenen Energiepreise können Sie noch sehr zufrieden sein, da unsere Preise für Gas, Strom und Wasser nach wie vor wettbewerbsfähig sind und im Preisvergleich mit anderen Energieversorgern einen guten bzw. sehr guten Platz einnehmen.

Am Horizont zeichnet sich aber auch ein Hoffnungsschimmer ab: Auf den Rohöl-Märkten ist momentan eine gewisse Entspannung zu erkennen, die auch bei uns zu günstigeren Einkaufskonditionen führen

wird. So sind wir optimistisch, die Preise für Erdgas zum Sommer nächsten Jahres wieder senken zu können. Aber erlauben Sie mir an dieser Stelle den Hinweis, dass sich Energiesparen nach wie vor lohnt. Jede von Ihnen eingesparte Kilowattstunde führt zu einer finanziellen Ersparnis, die Ihnen unmittelbar zugute kommt. Informieren Sie sich über die vielfältigen Möglichkeiten, Energie und damit Geld zu sparen. Bitte beachten Sie hier auch unseren Beitrag in dieser RuhrpowerZeit.

Weiter möchten wir schon heute darauf hinweisen, dass wir derzeit intensiv an neuen attraktiven Ruhrpower-Paketen arbeiten. Die bisherigen Pakete können wir leider aufgrund von neuen Gesetzen und Verordnungen in der gewählten Form nicht mehr aufrechterhalten. Wir versprechen Ihnen aber, dass wir nach einer Lösung suchen, die Ihre Treue zu uns auch in Zukunft belohnt.

Ich wünsche Ihnen ein ruhiges und frohes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch in das neue Jahr und für die Zukunft viel Glück und Gesundheit.

Es grüßt Sie herzlich  
Ihr Gerhard Visser

## Kurzinfos

### Trotz steigender Energiepreise stieg der Energieverbrauch der Privathaushalte

Der für das Wohnen angefallene Energieverbrauch deutscher Haushalte ist von 1995 bis 2005 um 3,5 Prozent gestiegen. Als Grund für den Anstieg werden zunehmende Wohnflächen und die wachsende Ausstattung der Haushalte mit Elektrogeräten genannt.

### Der Energieausweis kommt zum 1. Januar 2008

Die Berliner Regierungskoalition hat jetzt die Eckpunkte für den neuen Energieausweis für Bestandsgebäude festgelegt. Demnach soll die neue Energieeinsparverordnung (EnEV) am 1. Januar 2008 in Kraft treten. Alle Gebäude mit bis zu vier Wohneinheiten, die vor 1978 – und damit vor Inkrafttreten der ersten Wärmeschutzverordnung – gebaut wurden, müssen bei Verkauf oder Neuvermietung ab diesem Termin einen Energieausweis nach dem Energiebedarf vorlegen. Weitere Infos unter: [www.energieausweis-aktuell.de](http://www.energieausweis-aktuell.de)

### Was mache ich mit 1 kWh?

Wussten Sie schon, dass Sie mit der Leistung einer Kilowattstunde (kWh) einen Hefekuchen backen können? Sie können aber auch eine Ladung Wäsche bei 60 Grad mit einer sparsamen Waschmaschine waschen. Ein Kühlschrank mit einem Volumen von 300 Litern kann mit einer Kilowattstunde Strom zwei Tage lang laufen. Eine Energiesparlampe mit

einer Leistung von zehn Watt spendet 100 Stunden Licht, eine herkömmliche 100-Watt-Glühlampe schafft damit gerade mal zehn Stunden. Wer ohne Licht auskommt, kann dafür auch fünf Stunden am Computer arbeiten. Richtig anspruchsvoll zeigt sich dagegen eine elektrische Herdplatte – sie kommt mit dieser Energie nur etwa eine halbe Stunde aus. Wie lang Sie hingegen mit einer kWh duschen können, erfahren Sie in dieser Ausgabe Thema Energiesparen.

### 46 Prozent der Internet-Nutzer haben DSL

Die Internetnutzung in Deutschland ist weiter gestiegen. Die Zahl der Internet-Nutzer ab 14 Jahren ist auf 37,8 Millionen gestiegen. Somit sind 58 Prozent der deutschen Bevölkerung online. Auch werden ISDN-Anschlüsse langsam verdrängt: Fast jeder zweite deutsche Anwender surft über eine Breitband-Verbindung. Weiter hat auch der Anteil der über 50-jährigen im Internet zugenommen. Ihr Anteil beträgt jetzt 34 Prozent.

### Das meist verkaufte Erdgasfahrzeug: der VW Caddy Eco Fuel

Im ersten Halbjahr 2006 setzte sich der VW Caddy in der Erdgasversion an die Verkaufsspitze. Das teilte Volkswagen unter Berufung auf den „Initiativkreis Erdgas als Kraftstoff Deutschland“ mit. Von 6.838 ausgelieferten Fahrzeugen mit Erdgasantrieb seien 1.664 Caddy Eco Fuel gewesen – mehr Infos unter: [www.erdgasfahrzeuge.de](http://www.erdgasfahrzeuge.de).

Wer sucht, der findet. Doch nicht überall gestaltet sich die Jobsuche so unkompliziert wie auf [www.schwerte.de](http://www.schwerte.de). Das Stadtportal, das von den Stadtwerken betrieben wird, bietet mit der Jobbörse jetzt einen weiteren wichtigen Service. Die Nähe macht dabei den Unterschied, denn es geht um Jobangebote und Jobgesuche von Schwertern und für Schwerter!

Wer kennt das nicht? Man möchte sich etwas dazuverdienen oder sucht auf der anderen Seite selbst händeringend Entlastung, sei es beim Babysitting, im Garten oder im Haushalt. Der PC streikt, der Rasen wächst und wächst oder das Anschließen der Waschmaschine will einfach nicht klappen. Am liebsten würde man jemanden aus der Nähe beauftragen, um Unterstützung zu bekommen, ohne teure Anfahrtszeiten und große Bürokratie. Was liegt da näher, als schnell und unkompliziert auf [www.schwerte.de](http://www.schwerte.de) nach entsprechenden Talenten und Spezialisten zu recherchieren? Das neue Jobportal ist die ideale Alternative zur Suche an den schwarzen Brettern der Supermärkte, denn mit nur wenigen Klicks ist man hier schnell am Ziel.

**Selbst ist der Schwerter – auch bei der Jobsuche**

Das außergewöhnliche Engagement von Schwerter Bürgern ist bereits über die Stadtgrenzen hinaus bekannt. Aus einer Anregung des beliebten Bürgerforums hervorgegangen, bietet die Jobbörse nun ein weiteres regionales Angebot mit noch mehr Service und Hilfe für alle Lebenslagen – von PC-Beratung, Tierbetreuung, Reinigungs- und Haushaltshilfen, Kinderbetreuung, Gartenpflege und Handwerkeraktivitäten über Nachhilfe und Schulungen bis hin zu



# Jobbörse auf [www.schwerte.de](http://www.schwerte.de)

Regional, schnell und aktuell hilft das Stadtportal bei der Jobvermittlung

VON BABYSITTING ÜBER PRAKTIKUMSPLATZ BIS FESTANSTELLUNG – DIE JOBBÖRSE MACHT DIE SUCHE EINFACH.

Praktika, Diplomandenstellen, Ausbildungsplätzen und auch Festanstellungen. Mit diesen relevanten Bereichen wurde für den Start ein Grundstock gelegt, sie können und sollen nach Bedarf noch weiter wachsen.

**Kostenlos und komfortabel**

3, 2, 1 – schon eingetragen! Ganz gleich, ob Jobgesuch oder Jobangebot, jeder Eintrag ist im Handumdrehen online sichtbar. Das Antworten geht natürlich sogar noch schneller: Ein Klick auf „E-Mail senden“ reicht und schon öffnet sich ein Formular, mit dem man mit dem Suchenden oder Anbie-

tenden zeitnah Kontakt aufnehmen kann.

**[www.schwerte.de](http://www.schwerte.de) – eine echte „Heimatseite“**

Die Jobbörse vervollständigt das außergewöhnlich umfassende Online-Angebot des Schwerter Stadtportals, das so dem Ziel immer näher kommt, mehr zu sein als nur eine Informationsplattform für Bürger und Interessierte. Lebendiger Service für alle Lebensbereiche bietet konkrete Unterstützung und Starthilfe – unter anderem für Azubis, Minijobber und Aushilfen. Aber auch das bisherige Angebot erfreut sich großer



Beliebtheit: Vom Büchereikatalog über den Freemail-Service bis hin zu Bürgerforum und Veranstaltungskalender nutzen Schwerter ihren direkten Draht zu Stadt, Mitbürgern und Wissenswertem gern. Und jetzt auch zur Jobsuche – die Stadtwerke wünschen viel Spaß und viel Erfolg beim Suchen und Finden!

**Weitere Informationen**

Stadtwerke Schwerte  
Redaktion [schwerte.de](mailto:schwerte.de)  
Gabriele Kruse

Telefon: 023 04-203 257  
[info@schwerte.de](mailto:info@schwerte.de)

## Lachen ist die beste Medizin

Klinikclowns bringen ein bisschen Magie in den Alltag kranker Kinder



DIE CLOWNSVISITE ZAUBERT MIT VIEL FINGERSPITZENGEFÜHL EIN LÄCHELN AUF KINDERGESICHTER.

**Lachen ist gesund: Spaß und Freude fördern das Wohlbefinden – und nicht zuletzt die Genesung. Die so simple wie überzeugende Volksweisheit ist auch die Devise des von der Schwerterin Susanne Tiggemann mitbegründeten Vereins Clownsvisite. Er hat sich zur Aufgabe gemacht, ein wenig Farbe und Unbeschwertheit in den Klinikalltag vieler kranker Kinder zu bringen. Allwöchentlich besuchen zwölf engagierte Klinikclowns fünf Kliniken im Schwerter Umkreis.**

Natürlich ist ein Krankenhaus kein Zirkus – und gerade deswegen

ist Humor hier wichtig. Denn Kinder in der Klinik vermissen ihre Familie und ihre gewohnte Umgebung; sie sind verunsichert, haben Schmerzen, Angst vor der Behandlung, mitunter auch Langeweile – und nicht zuletzt spüren sie die Sorge der Eltern. Dieser besonderen Situation trägt das Konzept der Klinikclowns Rechnung: Sie bringen mit Humor, viel Fantasie und Fingerspitzengefühl Abwechslung in den sonst tristen Klinikalltag und tragen so zu einer sensiblen emotionalen Krankenbetreuung bei, die das Pflegepersonal allein aus Zeitmangel oftmals nicht leisten kann.

### Clownsvisite e.V.

Der Verein wurde im Jahr 2002 mit dem Ziel gegründet, vor allem schwer und chronisch kranke Kinder und Jugendliche (z. B. auf der Onkologie, der Intensivstation, in

der Dialyse) zu betreuen und den Weg für Humor als heilsamen Bestandteil der Behandlung zu ebnen. Kinderstationen von elf Krankenhäusern im Großraum Ruhrgebiet (u. a. Klinikum und Westfälische Klinik Dortmund, Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln und Essener Uniklinik) können wöchentlich Clowns zur Visite begrüßen, die immer als Pärchen auftreten, um Jungen wie Mädchen die Identifikation zu erleichtern. Denn sich in den Clown hineinzusetzen, hilft den Kindern, wie Susanne Tiggemann weiß: „Ein Clown nimmt die Dinge wie sie kommen, er fällt hin und steht wieder auf. Das zu erfahren, hilft den Kindern bei der Bewältigung ihrer Krankheit, es macht ihnen Mut. Es tut ihnen einfach gut.“

### Ein gesunder Ausflug vom Alltag

Die Klinikclowns sind Komiker mit Samthandschuhen: Die Clowns

des Visite-Teams betreten das Krankenzimmer nur nach Aufforderung, niemand wird wider Willen bespaßt. Das Ziel einer Clownsvisite ist nicht unbedingt schallendes Gelächter: Ein fantasievolles Zwiegespräch sorgt ebenso für freudige Ablenkung, die ein krankes Kind für wohlthuende Momente in eine sorglosere Gedankenwelt entführt. „Immer kunterbunt, mal leise und sanft, mal laut und lustig, bringen die Clowns ein Lachen an jedes Bett“, so Susanne Tiggemann alias Clown „Bommel“.

### Humor wirkt

Die Schwerterin beschreibt eine Clownsvisite als eine Art gedanklichen Ausflug: „Mit dem Clown reisen die Kinder, durch die Kraft

#### Spendenkonto

Clownsvisite e.V.  
Stadtparkasse Dortmund

Kontonummer: 40 10 13 482  
Bankleitzahl: 44 05 01 99



des Humors, für eine kleine Zeit in eine Welt des Lachens, Staunens, der Farben, der Musik und des Zaubers. Clownerie zeigt den Kindern die Möglichkeit, die Realität mit Fantasie als Ausdrucksmittel zu verarbeiten und sie besser bewältigen zu können.“ Nicht zuletzt bietet die Clownsvisite so auch den Eltern psychische Entlastung, wie viel positive Resonanz zeigt. Gerade mit Kindern, die viel Zeit im Krankenhaus verbringen müssen, entwickeln sich im regelmäßigen Kontakt intensive Spiele, die gern über Wochen weitergespielt werden.

### Immer individuell und improvisiert

Eine Clownsvisite läuft nicht nach festem Schema ab, vielmehr improvisieren die versierten Clowns und lassen sich dabei immer aufs Neue auf die jungen Patienten ein. Wenn ein Kind nur zusehen möchte, ohne selbst mitzumachen, ist das kein Hindernis: Alles kann, nichts muss. Die schönsten Momente aber, so Susanne Tiggemann, seien die, wenn Kinder in das Spiel einsteigen und die Krankheit kurzzeitig ver-

gessen. Auch Sprachbarrieren werden überwunden: Körpersprache, Musik und Spielzeug helfen, Kontakt zu den Kindern herzustellen.

### Patch Adams hat's vorgemacht

Robin Williams in der Rolle von Patch Adams im gleichnamigen Hollywood-Film hat dem Thema zu mehr Bekanntheit verholfen. Das große Anliegen des geistigen Vaters der Humormedizin ist es, die Lebensqualität von Patienten durch Humor zu verbessern; das beherzigt er auch in seinem „Gesundheit! Institute“, wo Humor wichtiger Bestandteil einer ganzheitlichen Behandlung ist. In europäischen Krankenhäusern und Altenheimen gibt es seit Anfang der 90er Jahre Klinikclowns, Clownsvisiten und Clowndoktoren.

### Bewiesen ist, dass es gut tut

Heute beschäftigen sich weltweit ca. 200 Ärzte, Soziologen und Psychologen mit den positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper und Psyche, auf die Studien immer wieder hinweisen. Das Lesen von Comics und witzigen Büchern soll sogar helfen, eine Erkältung schneller auszukurieren. Das mag stimmen oder auch nicht – eines aber ist sicher: Humor gestaltet die Krankenzit freudvoller. Als erwiesen gilt bisweilen, dass Lachen die Sauerstoffversorgung steigert, Glückshormone und schmerzstillende Substanzen freisetzt, den Blutdruck senkt, die Immunabwehr stärkt, die Verdauung anregt, die Skelettmuskulatur entspannt und Hirnregionen, die für das Wohlbefinden zuständig sind, aktiviert. Auch Susanne Tiggemann ist der ganzheitlichen Überzeugung, dass für Heilung und Genesung mehr als allein biochemische Prozesse verantwortlich sind.

### Clown und Arzt Hand in Hand

Jede Clownsvisite wird sorgfältig vorbereitet: Für das Team aus Bommel, Spargel, Flocke, Spüli und vielen mehr ist es sehr wichtig, sowohl Kind und Eltern als auch Schwestern und Ärzte aktiv und sensibel in die Clownsvisite einzubeziehen. Bei einer Übergabe erfragen die Clowns von der Stationschwester vorab wichtige Informationen über die Kinder und ihre Befindlichkeiten und eventuelle hygienische Vorsichtsmaßnahmen.

### Die hohe Schule der Klinik-Clownerie

Klinikclown zu sein ist keine einfache Aufgabe. So verfügt das Gros der inzwischen zwölf Clowns im Team nicht nur über komisches Talent und viel Fantasie, sondern auch über vielseitige Ausbildungen im Bereich Schauspiel und Clownerie, die sie zumeist an renommierten Schulen absolvierten. Sie

sind zudem speziell für ihre Aufgabe geschult und nutzen regelmäßig eine Supervision. Einfühlungsvermögen und Beobachtungsgabe gehören ebenso ins Anforderungsprofil des Klinikclowns wie menschliche Reife – denn die Kinder in den Kliniken brauchen die besten Clowns.

### Freude schenken – mit einer Spende

Nicht jeder kann ein Klinikclown sein, aber jeder kann dazu beitragen, dass die Clownsvisite auch weiterhin ein wenig Frohsinn auf die Kinderstationen der Schwerter Umgebung bringt: Der nur durch Spenden finanzierte gemeinnützige Verein freut sich über finanzielle Unterstützung. Da die besinnliche Weihnachtszeit zum Nachdenken über Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe anregt, ist das Fest der Liebe eine gute Gelegenheit, auch den Kindern ein Geschenk zu machen ...



CLOWNERIE WILL GELERNT SEIN – EINE FUNDIERTE AUSBILDUNG GEHÖRT DAZU.

### Weitere Informationen

Clownsvisite e.V.  
Susanne Tiggemann  
Steinberg 9  
58239 Schwerte

Telefon: 023 04-9721 08  
info@clownsvisite.de  
www.clownsvisite.de

## (K)ein ganz normaler Sportverein Behindertensportgemeinschaft Schwerte e.V. (BSG)



Foto: Neubauer

### SPORTLICHE AKTIVITÄT UND GEMEINSAME ERFOLGE – DESHALB IST SPORT IN DER BSG AM SCHÖNSTEN.

Die aktuell 156 Mitglieder der traditionsreichen BSG Schwerte sind eine ambitionierte, aktive Gemeinschaft mit großer Freude an Bewegung und Teamsport. Dabei richten sich die Ambitionen der Behinderten-Sportgemeinschaft Schwerte e.V. auch auf Spitzenleistungen im Wettkampf. So konnten die BSG-Aktiven bei nationalen Meisterschaften im Sitzball, Schwimmen und in der Leichtathletik Top-Platzierungen erreichen. Der größte Erfolg war der Gewinn der Deutschen Meisterschaft im Sitzball 1991. Die BSG bietet somit beides: ein vielseitiges Angebot im Rehabilitationssport und erstklassige sportliche Erfolge.

Im Gründungsjahr 1959 bestand die Behinderten-Sportgemeinschaft Schwerte e.V. vor allem aus kriegsversehrten Sportlern. Nach fast 50-jährigem Bestehen steht die BSG unter Leitung des 1. Vorsitzenden Bernd Poethig heute als Sportverein Menschen mit Beeinträchtigungen, die Spaß an Bewegung und sportlichem Miteinander haben, ebenso offen wie Nichtbehinderten. Die BSG bietet Reha-Sport in vielen Facetten: Durch den Behindertensportverband qualifizierte Übungsleiter betreuen die Sparten Schwimmen, Bewegungsspiele in Gruppen (Sitzball) und Gymnastik. Erwachsene finden in der BSG ebenso ein sportliches Zuhause wie Kinder und Jugendliche.

#### Aktivität ist Lebensqualität

Sport fördert die Beweglichkeit, das Wohlbefinden, dient der Gesunderhaltung – und vergrößert schnell den Bekanntenkreis. Durch eine ärztliche Verordnung von Rehabilitationssport wird die Teilnahme an den BSG-Kursen in vie-

len Fällen von den Krankenkassen gefördert. So kann sich jeder Behinderte der BSG anschließen, in der kein Unterschied in der Art der Behinderung gemacht wird.

#### Schwimmen, Gymnastik und Jugendarbeit

Das Kursangebot umfasst neben Bewegungsspielen die Bereiche Trockengymnastik, Warmwassergymnastik und Schwimmen. Unter fachkundiger Anleitung wird unter anderem an der Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates gearbeitet und das Koordinationsvermögen geschult. Neben

einer Trainingsgruppe für Kinder und Jugendliche bietet die BSG auch jungen Erwachsenen mit geistiger Behinderung ein Forum. Eine Leichtathletikgruppe entstand vor zwei Jahren, Geschäftsführer Harri Liedtke wünscht sich vor allem hier und bei den Sitzballern weitere Neumitglieder, die die Teams verstärken.

#### Sitzball – was ist das eigentlich?

Sitzball wurde einst von und für Behinderte konzipiert. Heute erfreuen sich Sportler mit unterschiedlichen Behinderungen ebenso an diesem Mannschaftsspiel wie nicht beeinträchtigte – da das Spiel alles andere als geruhsam ist: Auf dem Spielfeld wird gerutscht, gesprungen und geflogen. Sitzball ist mit Volleyball vergleichbar, wobei das Netz eine Höhe von einem Meter hat. Ein Team hat fünf Spieler, gespielt werden zwei Halbzeiten à sieben Minuten.

#### Angebote für Parkinsonpatienten

Eine lange Tradition haben in der BSG auch die vielfältigen Angebote für Parkinsonbetroffene: Seit nunmehr 22 Jahren hilft die Trocken- wie auch die Warmwassergymnastik Parkinsonpatienten, die Isolation zu überwinden und Fertigkeiten zu trainieren, die helfen, den Alltag zu bewältigen.



Foto: Neubauer

### EHRUNG ZUM SITZBALL-LÄNDERTURNIER

#### Weitere Informationen

Behinderten-Sportgemeinschaft Schwerte e.V.

Telefon: 02 31 - 46 71 15  
harri.liedtke@t-online.de  
www.bsgschwerte.de



Spar

zeit

## Grease rockt dank Petticoat, Pomade und Preisvorteil!



EINE ROCK'N'ROLL-LOVESTORY BEZAUBERT GENERATIONEN.

Einige Dinge ändern sich nie. So bleibt Grease mit seiner Mischung aus Fifties-Feeling, Hollywood-Liebesgeschichte und leidenschaftlicher Musik ein echter Dauerbrenner! Andere Dinge ändern sich sehr wohl: Die aktuelle Inszenierung verjüngt das Kultmusical auf erfrischende Weise – sie setzt auf eine frische Choreographie, eine gestraffte Geschichte, deutsche Texte und englische Originalsongs. Und so nah kam Grease Schwerte selten: Vom 26. 12. bis zum 31. 12. 2006 gastiert das erfolgreichste Film-Musical aller Zeiten in Oberhausen – für Ruhrpower-/CityPower-Card-Inhaber mit 20% Preisvorteil!

Grease heißt übersetzt nichts anderes als „Schmiere“ und bezeichnet



die Pomade, mit der High-School-Schüler in den fünfziger Jahren wilde Tollen in ihre Frisuren stylten. Aber Grease steht für noch viel mehr: eine wilde Jugend, ganz große Gefühle und puren Rock'n'Roll. Grease ist das Symbol für eine ganze Generation und für einen Lebensstil, der sich in Mode, Frisuren, heißen Autos und vor allem mitreißender Musik spiegelt.

### Comeback einer ganz großen Liebe

Dem Charme der Liebesromanze im High-School-Milieu kann sich niemand entziehen. Wenn der Kulttitel „You're The One that I Want“ erklingt, hält es keinen Zuschauer mehr auf seinem Sitz. Das Musical, in dem schon Richard Gere spielte und das 1978 mit Olivia Newton-John und John Travolta verfilmt wurde, ist eine Parodie auf die 50er-Jahre, die mit so viel Leidenschaft inszeniert wird, dass sie gleich mehrere Generationen in ihren Bann zieht.

### Eine nostalgische Kultstory neu erzählt

In der aktuellen Neuinszenierung des erfolgreichen britischen Regisseurs David Gilmore steht die Musik klar im Mittelpunkt: Er straffte den Handlungsfaden der Liebesgeschichte zwischen Danny und Sandy und legte die Inszenierung noch dynamischer an. Auch tänzerisch erwarten das Publikum neue Impulse durch moderne Choreographien, die die gefühlvollen wie fetzigenmusikalischen Arrangements zeitgemäß interpretieren, natürlich ohne ihnen den Charme fliegender Petticoats zu nehmen.

### Grease – ein Musikfestival der Superlative

Wie der Zufall so spielt: Die Idee zum erfolgreichsten Musical aller Zeiten entstand in einer bierseligen Nacht, es wurde auf einer einzigen Gitarre komponiert. Aus dem im Sommer 1971 mit einem Budget von 171 US\$ aufgeführten

Laienprojekt wurde schließlich der mit 3388 Vorstellungen am längsten laufende Broadway-Hit. Grease wurde siebenfach für den Tony-Award nominiert, der Soundtrack hielt sich 12 Wochen lang als die Nummer Eins in den USA und 244 (!) Wochen lang unter den Top Five.

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

Heute ist die zeitlose Geschichte rund um Liebe, Rock'n'Roll, Rebellion, „Pink Ladies“ und „T-Birds“ so populär wie eh und je. Die aktuelle Tour führt das Ensemble in rund 40 Städte in Deutschland, Österreich und der Schweiz, in denen über 300.000 Zuschauer erwartet werden.

### Jetzt Tickets sichern.

Ihr Preisvorteil mit der Ruhrpower-/Citypower-Card

**Spielort Oberhausen, König Pilsener Arena, 26.–31. 12. 06**

20% Preisnachlass auf den Ticket-Nettopreis und 10% Preisnachlass auf die Ticket-Nettopreise für alle anderen Spielorte (zzgl. Vorverkaufs- und Versandgebühr).

Bei Vorlage von Grease-Tickets und CityPower-Card am 27., 29. und 30. 12. 2006 – Eintritt in den Adiamo Danceclub (im Centro) und ein Glas Prosecco kostenlos.

Telefon-Hotline:  
01805-911505 (12 Cent/min),  
Stichwort „CityPower-Card“  
[www.grease-musical.de](http://www.grease-musical.de)



Spar

Zeit

## Die Rohrmeisterei serviert: Ein Fest für alle Sinne

Die Gastronomie lädt zu  
Feiertagsfreuden ein



AUßERGEWÖHNLICHES AMBIENTE, ORIGINELLE SPITZENKÜCHE  
UND EINE ERLEBNISVIELFALT DER BESONDEREN ART.

„Gutes erleben“ ist die Devise der Rohrmeisterei – die sich dank des Engagements von Schwerter Bürgern und großzügigen Stiftern in einen Erlebnistempel verwandelte. Der wohl köstlichste Beweis ist die Gastronomie, deren besonderen Reiz ungewöhnliche Mixturen ausmachen: Kulinarisch wie architektonisch erwächst der Charme der Rohrmeisterei aus den Spannungsfeldern von alt und neu, von bodenständig und exquisit.

Appetit auf etwas Besonderes? In der Rohrmeisterei verbinden sich Ambiente, Gaumenfreuden und viel Abwechslung zu einem Erlebnis, das durch Ruhrpower-Vorteilsangebote noch attraktiver wird. Nicht nur zu Weihnachten schmeichelt die ideenreiche neo-regionale Spitzenküche der Rohrmeisterei dem Gau-

men – mit einer Auswahl von Meerbarbe unter der Mandelkruste über Rehrücken rosa gebraten bis hin zu Steinpilzen in Schnittlauchsaucen ...

**Man nehme: Heimat, Tradition und frische Ideen**

Die Verbundenheit zu Schwerte zeigt sich in regionalen Produkten, die neben fairem Handel und erstklassiger Zubereitung die hervorragende Küche auszeichnen. Eine Verbindung zur Region stellt auch eine Hommage an die berühmte Kochbuchautorin Henriette Davidis, die im 19. Jahrhundert die Worte „Man nehme ...“ prägte, her: Die Rohrmeisterei offeriert an ausgewählten Sonntagen Speisen aus ihrer Rezeptsammlung, stilecht serviert auf üppig dekorierten Tischen zu stimmungsvoller literarischer oder musikalischer Untermalung.

**Ein lebendiges Denkmal ...**

„Historie trifft Moderne“ auch in Architektur und Ambiente: Die Industriekultur ist in der ursprünglichen Optik von Wänden, Fens-

tern und Kranbahn konserviert – und so die Geschichte des Gebäudes ablesbar. Elemente aus Glas, Metall, Holz und Sichtbeton, die sich in die bestehende Architektur einfügen, bilden interessante Kontraste. Neben der Gastronomie, die Restaurant, Bistro, Biergarten und Lounge umfasst, bieten auch Foyer und Saal mit 600 Sitzplätzen spannende Perspektiven – insbesondere bei einer der zahlreichen Veranstaltungen.

**... und ein Haus für alle**

Berührungängste kennt das „Haus für alle“ nicht, das Publikum ist so facettenreich wie die Rohrmeisterei selbst: von szenig bis bodenständig. Sie ist dabei auch das Haus „von allen“, denn die Bürgerstiftung, die die alte Pumpstation zu neuem Leben erweckte, betreibt das neue Kulturzentrum; seit 2004 ohne öffentliche Förderung. Auch die Stadtwerke Schwerte beteiligten sich mit einer großzügigen Spende an diesem bürgernahen Projekt, das die Stadt um eine attraktive Institution bereichert.

### Ein Festmahl zum Mitnehmen

Das wohl serviceorientierteste Rohrmeisterei-Highlight zu Weihnachten ist das Festtagsmenü für daheim: Wer Heiligabend unter dem eigenen Weihnachtsbaum, aber nicht hinter dem heimischen Herd verbringen möchte, bestellt ein erlesenes Festessen „zum Mitnehmen“. Mit vielseitigen Rohrmeisterei-Gutscheinen von Degustation bis Kochkurs lässt sich zudem stilvoll Freude schenken.

### Specials zu Weihnachten und Silvester

So lassen sich Familientreffen genießen: an drei Adventssonntagen beim Brunch- und Mittagsbuffet, am 13. und 14. Dezember beim Weihnachtsspecial „Show und Genuss“ mit Gourmet-Buffer und Ladies Night oder an den Weihnachtsfeiertagen beim Brunchbuffet, beim festlichen 4-Gänge-Menü am Abend – oder bei beidem. Für den Jahreswechsel in außergewöhnlicher Kulisse bietet die Rohrmeisterei ein 4-Gänge-Menü, Tanzmusik und Ü30-Party. Zu Neujahr heißt ein attraktives Angebot mit Buffet, Hauptgängen zur Wahl, Waffelstand und Spielecke nicht nur das neue Jahr, sondern auch anspruchsvolle Gäste willkommen.

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

Dienstags bis donnerstags pro Person:

- 1 Cocktail zum 1/2 Preis oder
- 1 Glas „Bachmann Kräuterlikör“ frei

Von Dienstag, 2.1., bis Freitag, 5.1., bleibt die Gastronomie geschlossen.

Telefon: 0 23 04-2 01 30 01  
info@rohrmeisterei-schwerte.de  
www.rohrmeisterei-schwerte.de



ROHRMEISTEREI





Spar

**Zeit**

## Ruhrpower-Card-Partner aus Schwerte

- AbisA – der Wissensbasar  
Roonstraße 6  
Telefon 023 04-2 52 86 43
- Autohof Matschullies  
Reichshofstraße 150  
Telefon 023 04-6 75 75
- BehA.G.lich Anja Graudejus  
Holzener Weg 41  
Telefon 023 04-25 98 72  
www.behaglich.com
- Brillen Rauh  
Westwall 2 – Ecke Friedensstr.  
Telefon 023 04-1 73 61  
www.brillen-rauh.de
- Die Haustierberatung  
Claudia Olszak  
Kampstraße 28  
Telefon 023 04-2 52 87 97
- e.com Mittelstandsberatung  
Appelhof 18  
Telefon 023 04-25 91 21  
www.ecom-schwerte.de
- Fahrrad Fachmarkt  
Hagener Straße 59  
Telefon 023 04-1 57 48
- Ferienhausvermietung Stüwe  
Heidekamp 75  
Telefon 023 04-4 63 07  
www.anke-dieter-stuewe.de
- Globus Reisebüro Schwerte  
Rathausstraße 10  
Telefon 023 04-2 20 27  
www.rts.de
- HSG Schwerte/Westhofen  
Telefon 023 04-7 24 44  
www.hsg.citynetz.com
- Konzertgesellschaft  
Schwerte e.V.  
Friedrich-von-Schelling-Weg 8  
Telefon 023 04-82 29 31
- Kulturbüro der Stadt Schwerte  
Kötterbachstraße 2  
Telefon 023 04-10 48 11  
www.kuwebe.de
- Lenne-Ruhr-Kanu-Tour  
Alter Hellweg 4  
Telefon 023 04-6 16 99  
www.lenne-ruhr-kanu-tour.de
- manage line EDV-Dienstleistungen und -Lösungen  
Reichshofstraße 42  
Telefon 023 04-99 65 60  
www.manage-line.de
- RehaVision Schwerte GbR  
Ostberger Straße 34  
Telefon 023 04-25 27 80  
www.rehavisision-schwerte.de
- Rohrmeisterei  
Ruhrstraße 20  
Telefon 023 04-2 01 30 01  
www.rohrmeisterei-schwerte.de
- Ruhrstadt Orchester Schwerte  
Im Wietloh 20 b  
Telefon 023 31-3 77 51 25
- Tanzschule Thiele  
CreaDance Club  
Im Bohlgarten 6  
Telefon 023 04-1 45 55  
www.tanzschule-thiele.de
- VC Schwerte 02  
Friedhofstraße 47  
Telefon 023 04-89 71 20  
www.vcs02.de
- VfL Schwerte 1919/21 e.V.  
Schützenstraße 30  
Telefon 023 04-1 33 70  
www.vfl-schwerte.de
- West-Sun Sonnenstudio  
Alter Hellweg 4  
Telefon 023 04-64 20 79  
www.mysolarium.de

## Energiespartipps die Umwelt und Geldbeutel schonen



**RICHTIG LÜFTEN, DICHTEN, HEIZEN  
UND IM HANDUMDREHEN SPAREN.**

**Sparen heißt nicht darben – es heißt vielmehr, clever zu sein und keine wertvolle Energie unnötig zu vergeuden. Das gefällt nicht nur der Umwelt, sondern auch allen, die sich vom Ersparten etwas gönnen möchten. Ruhrpower-Zeit zeigt Ihnen smarte Tipps, die Sie vielleicht noch nicht kennen.**

Auf Seiten der Hersteller wird intensiv an Energiespartetechnik geforscht, ein großes Einsparpotenzial bei Energie und Wasser liegt aber auch in jedem Haushalt. Energiefuchserie lohnt sich – gewusst wie und wo. Wussten Sie schon, dass man mit einer Kilowattstunde eine Vier-Zimmer-Wohnung 4 × komplett staubsaugen, aber nur 2 bis 3 Minuten warm duschen kann?

### 1° C weniger, 6% gespart

Die Reduzierung der Raumtemperatur um 1° C führt zu einer Heizenergie-Einsparung von etwa 6%. Auf Beleuchtung im Haushalt zu verzichten spart hingegen nur sehr wenig Energie.

### Mehr Freiheit für Heizkörper

Heizkörper hinter Gardinen oder Möbelstücken zu verstecken, verhindert die Luftzirkulation.

### Stoßlüften

Lüften Sie während der Heizperiode mehrmals täglich fünf Minuten bei abgeschalteter Heizung kräftig durch. Fenster in Dauer-Kippstellung verpulvern Energie.

### Ungenutzt, ungeheizt

Heizen Sie nur genutzte Räume mit voller Stärke. Senken Sie die Temperatur nachts und bei Abwesenheit ab.

### Dicht machen

Selbstklebende Schaumstoffleisten sorgen für dichte Türen und Fenster. Sonst huscht die teure Heizenergie rasch durch Ritzen und „Kältebrücken“ hinaus ...

### Kühlschrank kalt stellen

Stellen Sie Kühlgeräte nicht neben Herd oder Heizkörper auf.

### Tür zu, es taut

Schließen Sie die Kühlschranktür immer gleich wieder, warme Speisen im Schrank sind tabu. Regelmäßig abtauen: Ab 12 mm Reifdicke steigt der Energieverbrauch um 30%!

### Auf jede Platte passt ein Topf

Beim Elektroherd sollte die Kochplatte nie größer sein als der Topf, um nicht nutzlos vorbeizuheizen.

### Festtagsbeleuchtung

Nutzen Sie Licht nur dort, wo Sie es brauchen. Ab 45 Minuten Einsatz sind Energiesparlampen wirtschaftlicher.

### Weitere Informationen

**Kundenzentrum der  
Stadtwerke Schwerte GmbH**  
Bahnhofstraße 11  
Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr

Telefon: 023 04 - 203 222  
Telefax: 023 04 - 203 223  
kunden@ruhrpower.de

Übersicht Ruhrpower-Card-Gesamtangebote unter:  
[www.ruhrpower.de](http://www.ruhrpower.de) · [www.citypower.de](http://www.citypower.de)

## Wie? Was? Wozu?

### RuhrpowerZeit lichtet den Internet- Begriffsdschungel



#### FASTPATH, MODEM, WLAN – WIR VERRATEN IHNEN, WAS ES DAMIT AUF SICH HAT.

**Einkaufen und Verkaufen, Online Banking, Nachrichten, Unterhaltung und Kontakte – der praktische Nutzen lässt uns ins Internet gehen. Doch wenn es soweit ist, irrt man häufig durch den Dschungel der Fachbegriffe.**

Am Anfang schien alles noch so einfach: Ein Computer, ein Modem, ein Telefonanschluss, und drin war man im Internet. Seitdem hat sich viel getan. Geschwindigkeit, Komfort, Angebot und nicht zuletzt die globale Web-Gemeinde sind in wenigen Jahren so gewachsen, dass man von einer Revolution der Kommunikation spricht. Zur Auswahl stehen heute zahlreiche technische Möglichkeiten, die das Surfen und das Herunterladen von Daten schneller machen oder für mehr Sicherheit im Netz sorgen.

Vervielfacht haben sich aber auch die Fachwörter. Und falls Sie sich für eher unbedarft bezüglich der sehr technischen und meist englischen Computersprache halten: Trösten Sie sich! Befragt man Menschen, die nicht selbstverständlich mit der Computertechnik aufge-

wachsen sind – immerhin alle über 30 Jahre – trifft man oft auf Unsicherheit: „Ich brauche das Internet sowieso nur für Emails und Informationen, und dafür reicht’s!“

Doch irgendwann reicht’s eben nicht mehr: Webseiten werden komplexer, bewegte Bilder wie Animationen und Videoclips sind nicht nur auf Unternehmensseiten bald selbstverständlich. Das Übertragen von Daten soll für den User sicher bleiben, und nicht zuletzt kann man heute schon preiswert und komfortabel über das Internet telefonieren. Ein Segen also, die neuen Techniken! Um nur ein Beispiel zu nennen: DSL und seine Varianten ADSL, ADSL2 und ADSL2+ sind die flinken Nachfolger von Modem und ISDN. Sie beschleunigen den Aufbau von Internetseiten und das Herunterladen von Daten. Wenn Sie Seiten schnell laden, ein Videoclip im Netz ruckelfrei anschauen oder sogar TV-Programme über Internet empfangen können, dann unter anderen aufgrund dieser Technik.

Damit Sie in Zukunft leichter verstehen, wie was wozu dient, haben

wir Ihnen hier die Erklärungen wesentlicher Begriffe zusammengestellt. Und falls Sie sich weiter informieren wollen, dann gehen Sie doch gleich online: Unter [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de) zum Beispiel finden Sie sehr viele Fachwörter recht verständlich erklärt. Sie können natürlich auch die für Internet und Telefonie zuständigen Mitarbeiter bei den Stadtwerken Schwerte fragen ...

#### T-DSL

Produktname des DSL-Angebotes der Telekom.

#### fastpath

verringert Verzögerungen bei ADSL-Anschlüssen; Vorteile: bessere Reaktionszeit bei Online-Spielen, geringere Sprachverzögerung, bessere Echo-Unterdrückung bei Internet-Telefonie.

#### Router

Vermittlungsrechner, der mehrere Rechnernetze koppelt; beim Eintreffen von Daten muss ein Router den richtigen Weg zum Ziel und damit die passende Schnittstelle bestimmen, über welche die Daten weiterzuleiten sind.

#### DSL-Modem

Dient der Übertragung von Daten über eine DSL-Leitung; funktioniert mit der normalen Telefonleitung (ISDN-Anschluss oder analoger Telefonanschluss).

#### Spam

Unerwünschte Nachrichten, die dem Empfänger unverlangt zugestellt werden und massenhaft versandt wurden, meist mit werbendem Inhalt; der Vorgang wird Spamming oder Spammen genannt, der Täter Spammer.

#### Virus

Ein sich selbst vermehrendes Computerprogramm, welches sich in andere Computerprogramme einschleust und sich damit reproduziert (vergleichbar organischer Viren); sie können Funktionen und die Computersicherheit beeinträchtigen!

#### Firewall

beschränkt den Zugriff zwischen verschiedenen Rechnernetzen, um Sicherheit zu gewährleisten; häufig, um den Datenverkehr zwischen einem zu schützenden lokalen Netzwerk und dem Internet zu kontrollieren.

#### Flatrate

Pauschaltarife für Telekommunikationsdienstleistungen wie Telefonie und Internetverbindung

#### Download/Upload

Beim Download werden Daten aus dem Internet angefordert und zum lokalen Rechner übertragen. Upload bezeichnet einen Datenfluss vom lokalen Rechner zu einem anderen Internetrechner.

#### Webmail

Dienste im World Wide Web, die die Verwaltung von E-Mails mit einem Webbrowser ermöglichen; bei Free-mail-Anbietern wird die Nutzung meist über Werbung finanziert.

#### Zugangsdaten

Passwörter und andere Angaben, die Sie beim Login zu einem Dienst im Internet eingeben müssen.

#### IP-Adresse

Jeder Computer, der am Internet angeschlossen ist, erhält eine eindeutig identifizierbare, numerische Adresse (vergleichbar mit einer Telefonnummer).

#### Javascript

Skriptsprache, die die Interaktivität und um optische Effekte erweitert, z. B. Bildanimationen, Laufschriften, die Einblendung der aktuellen Uhrzeit, ein täglich wechselnder Link etc.

#### Cookies

(engl., „Plätzchen“, „Keks“) erlauben einem Web-Server, auf dem PC des Anwenders Informationen zu hinterlegen. Beim nächsten Aufruf eines solchen Web-Servers werden die für ihn gültigen Daten aus der Cookie-Datei übertragen, z. B. persönliche Voreinstellungen (E-Mail-Adresse, Name, Themenschwerpunkte, Menüs, Kundendaten u. a.).

## Heizen mit Holzpellets

### Experte Dirk Mannes über den alternativen Energieträger



## LOHNT SICH EIN UMSTIEG?

**Steigende Weltmarktpreise von Erdgas und Heizöl regen dazu an, über Alternativen nachzudenken. Das Heizen mit Holz könnte ein Weg sein. Was ist dran am Trend zur Holzpellettheizung? RuhrpowerZeit befragte dazu Dirk Mannes, den Technikchef der Stadtwerke.**

Weit mehr als 90% aller Hauselbauer entschieden sich in den letzten Jahren für sauberes Erdgas. Doch die Rolle von Holz als Brennstoff – vor allem in Form von Pellets, also genormten Presslingen – wird zunehmend relevanter. Der Energiegehalt von zwei Kilogramm Pellets entspricht dabei etwa dem eines Liters Heizöl.

### Der Pellet-Markt boomt

Experte Dirk Mannes beschreibt die Brennholz-Nachfrage als Boom: Waren es im Jahr 2004 noch ca. 27.000 Pelletkessel in Deutschland, werden für 2006 bereits ca. 70.000 Pelletheizungen prognostiziert; das ist jeder 550ste deutsche Haushalt. Diese noch untergeordnete Rolle auf dem Energiemarkt kann sich ändern – wenn die Vorteile auch langfristig überwiegen.

### Wird Feuerholz knapp?

Eine Verknappung von Ressourcen steht nicht zu befürchten, weiß

Dirk Mannes: „Nach Expertenmeinungen halten unsere Wälder mehr als genug Reserven zur Nutzung des Brennstoffs Holz bereit. Der Boom hat allerdings bereits zu unschönen Lieferengpässen geführt, auf den die Produzenten nun mit neuen Produktionsstätten reagieren.“ Die Pellet-Heiztechnik bezeichnet Dirk Mannes als ausgereift, zu berücksichtigen ist ein separater Pellet-Lagerraum bei der Installation.

### Günstig, Tendenz steigend

Die Preisentwicklung der letzten Monate ist eher beunruhigend: Kostete 1 Tonne Pellets Ende 2005 noch durchschnittlich 180€, liegt der Preis im September 2006 schon bei durchschnittlich 240€ (+ 33%), aktuell finden sich sogar Spitzenpreise von knapp 300€. Diese Entwicklung zeigt, dass der Preis hier auch ohne Ölpreisbindung den Gesetzen eines freien Marktes folgt. Ein Einfamilienhaus benötigt ca. 5.000 kg Pellets im Jahr.

### Kosten und Zuschüsse für Pelletheizungen

Eine automatische Pelletfeuerung ist mit ca. 10.000€ etwa doppelt so teuer wie eine vergleichbare Erdgas- oder Ölheizung. Geht man vom heutigen Stand aus, hat sich

eine Holzpelletanlage unter Berücksichtigung von Förderzuschüssen nach etwa 15 Jahren amortisiert. Zuschüsse für Pelletheizungen wurden vom Land NRW allerdings aufgrund der enormen Nachfrage zunächst halbiert und unlängst ganz gestrichen, Entscheidungen über neue Förderprogramme stehen noch aus. Pelletheizungen sind teuer in der Anschaffung und sparsam im Betrieb: Der aktuelle Gaspreis liegt in Schwerte bei rund 6,2 ct pro kWh, der für Holzpellets bei knapp 4 ct/kWh. Für die Wirtschaftlichkeit sind Bezuschussungen dabei derzeit noch unverzichtbar.

### Stadtwerke fördern nachhaltige Lösungen

Die Umweltbilanz fällt neutral aus: Beim Verbrennen geben Pellets die Menge CO<sub>2</sub> ab, die die Bäume zuvor aufgenommen haben. Die Asche kann im Hausmüll entsorgt oder als Gartendünger verwendet werden. Die Stadtwerke Schwerte fördern bereits Sonnenenergie, Erdgasautos und Umstellungen auf Erdgas und bieten natürlich eine Energieberatung. Die Kundenbetreuung liefert der Geschäftsführung dabei wertvolles Feedback: Nach Dirk Mannes wurden Pelletheizungen bisher kaum nachgefragt, aber die Stadtwerke beschäftigen sich aktuell mit der Frage, ob sie hier Lösungen anbieten wollen, zum Beispiel durch Contracting, bei dem die Stadtwerke Anlagen finanzieren, die dann abbezahlt werden können. Mannes dazu: „Eine endgültige Entscheidung erfahren die Leser der RuhrpowerZeit als Erste.“

### Weitere Informationen

Stadtwerke Schwerte  
Dirk Mannes

Telefon: 023 04-203 200  
mannes@ruhrpower.de

## Kundenservice

### Kundenzentrum:

Stadtwerke Schwerte GmbH  
Bahnhofstraße 11  
Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr  
Tel.: 023 04-203 222 · Fax: 023 04-203 223  
E-Mail: kunden@ruhrpower.de

### Berater:

Susanne Breuel · Christian Lange  
Aziz Özkir · Anna-Lena Scariot  
Sabine Schikorsky

### Verwaltungsgebäude:

Liethstraße 32–36  
Tel.: 023 04-203 0 · Fax: 023 04-203 199  
www.ruhrpower.de

### Geschäftskunden:

Alfred Sagurna  
Tel.: 023 04-203 210 · Fax: 023 04-203 199  
E-Mail: sagurna@ruhrpower.de

### Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

Michaela Zorn-Koritzius  
Tel.: 023 04-203 112 · Fax: 023 04-203 103  
E-Mail: marketing@ruhrpower.de

### Beschwerdemanagement:

Michael Grüll  
Tel.: 023 04-203 105 · Fax: 023 04-203 103  
E-Mail: gruell@ruhrpower.de

## 24-Stunden-Service

### Technische Störungen:

Strom, Straßenbeleuchtung,  
Wärme, Gas und Wasser  
Tel.: 023 04-203 203

### Telefonie:

RuhrNet  
Tel.: 023 04-203 33

## Impressum

### Herausgeber:

Stadtwerke Schwerte GmbH  
Liethstraße 32–36  
58239 Schwerte · Tel.: 023 04-203 0  
www.ruhrpower.de

### Verantwortlich:

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

### Redaktion:

Michaela Zorn-Koritzius  
Oliver Weist

### Gestaltung/Text:

elementmedia GmbH · Schwerte  
Tina Skulima (Text)  
Renate Seitz (Text)

### Erscheinungsweise:

3-mal jährlich

### Auflage:

23.000

© 2006 Stadtwerke Schwerte GmbH

## Schlesischer Bigos

### Weißkohl-Sauerkraut-Eintopf für 4 Personen



#### Zutaten für 4 Personen:

250 g	durchwachsener Speck
1 kg	Schweinebraten
2 Stück	Zwiebeln
2 Stück	Knoblauchzehen
500 g	Sauerkraut
500 g	Weißkohl
1 TL	Paprikapulver rosenscharf
1 Stück	Lorbeerblatt
½ TL	Kümmel
	Salz und Pfeffer

gut vermischen. Dann Tomatenmark dazugeben und noch einmal kurz aufkochen lassen. Nach Geschmack nachwürzen.

Zum Bigos passen Salzkartoffeln, aber auch Nudeln oder ein herzhaftes Brot. Das passende Getränk? Natürlich piwo – ein Bier!

Mein Tipp: Bereiten Sie den Bigos möglichst am Vortag vor – so schmeckt's noch besser. Und es lohnt sich, gleich etwas mehr zu machen ...

**Guten Appetit wünscht Ihnen Irene Heinze!**

### IMMER FREUNDLICH UND GUT GELAUNT – IRENE HEINZE.

Seit über 10 Jahren ist Irene Heinze bei den Stadtwerken tätig. Ihre freundliche Stimme und ihre Fachkompetenz sind ihre Markenzeichen, denn sie arbeitet in der Telefonzentrale, ist oft erste Anlaufstelle für den Kunden und leitet die Anfragen dann an die zuständige Stelle im Hause weiter. Ein Grund mehr, Irene Heinze, die sonst eher „hinter den Kulissen arbeitet“, jetzt den Schwertern

vorzustellen. Die Suche nach einem Rezept war für sie einfach: Der Bigos ist – zu Recht – berühmt als herzhafte und leckere polnische Spezialität aus ihrer Heimat. Gerne gegessen im Winter, wenn es draußen kalt und ungemütlich ist. Es gibt mittlerweile viele Variationen. Wenn Sie möchten, probieren Sie doch einfach auch einmal andere Zutaten aus. Hier das klassische Rezept.

#### Zubereitung:

Die Zwiebeln dünsten, Speck und Fleisch würfeln und wie beim Gulasch anbraten. Den klein geschnittenen Knoblauch dazugeben. Sauerkraut und Weißkohl kleinschneiden und getrennt kochen, bis es weich ist. Lorbeerblatt, Kümmel, Pfeffer, Salz und Rosenpaprika dazugeben. Sauerkraut und Weißkohl sowie das fertige Fleisch mit der Sauce

## RUHRPOWERzeit Gewinnspiel

Die Stadtwerke Schwerte verlosen 10 Überraschungs-Weihnachtspakete im Wert von 50 Euro.

### Gewinnfrage: Wie viel Prozent Preisnachlass auf den Ticket-Nettopreis erhalten Ruhrpower-Card-Inhaber beim Grease Musical in Oberhausen?

Schicken Sie die richtige Antwort bis zum 19. Dezember 2006 an: Stadtwerke Schwerte  
Stichwort: RuhrpowerZeit · 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 ihren Angehörigen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Pakete werden den Gewinnern noch vor den Feiertagen zugehen, daher ist eine schnelle Antwort gefragt!