

## IN DIESER AUSGABE

Gestartet: Großbaustelle an der Parkstraße läuft

Gesichtet: Netzpufferspeicher präsentiert farbige Outfits

Getestet: Heimisches Superfood statt weitgereister Exoten



# Vorfreude erlaubt!

aqua-Stadtbad bekommt würdigen Nachfolger



## ADRESSEN

### Stadtwerke Hennigsdorf GmbH

Rathenaustraße 4  
16761 Hennigsdorf  
Telefon: 03302 5440-0  
E-Mail: [info@swh-online.de](mailto:info@swh-online.de)  
Internet: [www.swh-online.de](http://www.swh-online.de)

### Besucheranschrift

Neuendorfstraße 20a  
16761 Hennigsdorf

### Sie erreichen uns:

Montag bis Donnerstag: 7.30 bis 16.00 Uhr  
Freitag: 7.30 bis 13.30 Uhr

### Technische Hotline\*

0800 7240-369

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz  
im Raum Berlin-Brandenburg sind kostenfrei

### aqua-Stadtbad Hennigsdorf

Rigaer Straße 3  
16761 Hennigsdorf  
Telefon: 03302 224 125  
E-Mail: [info@stadtbad-hennigsdorf.de](mailto:info@stadtbad-hennigsdorf.de)  
Internet: [www.stadtbad-hennigsdorf.de](http://www.stadtbad-hennigsdorf.de)

### Stadtservice Hennigsdorf GmbH

Eduard-Maurer-Straße 13  
16761 Hennigsdorf  
Telefon: 03302 508 30 30  
E-Mail: [mail@stadt-service-hennigsdorf.de](mailto:mail@stadt-service-hennigsdorf.de)  
Internet: [www.stadt-service-hennigsdorf.de](http://www.stadt-service-hennigsdorf.de)

### Sie erreichen uns:

Montag bis Donnerstag: 9.00 bis 15.00 Uhr

### Netzgesellschaften Hennigsdorf Strom und Gas

Neuendorfstraße 20a  
16761 Hennigsdorf  
Telefon: 03302 5440-90  
E-Mail: [info@netz-hennigsdorf.de](mailto:info@netz-hennigsdorf.de)  
Internet: [www.ngh-strom.de](http://www.ngh-strom.de)  
[www.ngh-gas.de](http://www.ngh-gas.de)



## ZUM VORMERKEN



# DIREKTEINSTIEG

Für Berufserfahrene

Mitarbeiter\*in im Bereich  
Unternehmensentwicklung/  
Rechtswesen

Mitarbeiter\*in im Bereich  
Erzeugungsmanagement/  
Technische Betriebsführung



Sie möchten Zukunft mitgestalten? Sie sind auf der Suche nach neuen spannenden und abwechslungsreichen Aufgaben mit Gestaltungs- und Entwicklungsspielräumen?

Sie wünschen sich eine langfristige Berufsperspektive in einem familienfreundlichen und krisensicheren städtischen Unternehmen?

Dann entdecken Sie unsere aktuellen Stellenangebote!  
[www.swh-online.de/service/beruf-karriere](http://www.swh-online.de/service/beruf-karriere)



Besuchen Sie uns auf Facebook:  
[www.facebook.com/swh.familie](http://www.facebook.com/swh.familie)

## EDITORIAL

*Wir blicken in die Zukunft*

Liebe Leserinnen und Leser,

als das neue Gesicht im Leitungsteam der Stadtwerke möchte ich mich Ihnen heute persönlich vorstellen. Ich bin 35 Jahre alt, habe Betriebswirtschaftslehre und Kommunalwirtschaft studiert und arbeite seit über 15 Jahren für die Stadt Hennigsdorf. Seit 2018 unterstütze ich Bürgermeister Thomas Günther als Stabsbereichsleiter für den Bereich Verwaltungsführung. Ich bin Hennigsdorfer durch und durch, habe mich hier immer zu Hause und wohlfühlt und kenne die allermeisten alten Geschichten – von der Arbeiterstadt bis zum Biotechnologiestandort.

Die Stadtwerke als regional verankertes Unternehmen erlebe ich bereits seit geraumer Zeit aus verschiedenen Blickrichtungen. Nicht nur, weil ich für deren Gesellschafter tätig bin und mir die Anforderungen der Politik an das kommunale Unternehmen vertraut sind. Auch als Kunde bezog ich selbst jahrelang Fernwärme. Jetzt bin ich mittendrin und darf die Geschehnisse der Hennigsdorfer Fernwärmeversorgung mitgestalten – eine große Ehre. Denn ja, unsere Fernwärme ist ein ausgesprochen gutes Produkt. Wärme aus Kraft-Wärme-Kopplung und erneuerbaren Energien – so wie wir sie hier vor Ort produzieren – ist effizient und extrem umweltfreundlich. Für noch mehr CO<sub>2</sub>-Neutralität und Klimaschutz investieren wir seit 2017 in die

Umsetzung einer nachhaltigen Wärme-strategie, die sogenannte Wärmedrehscheibe. Ein wichtiger Beitrag, um die Luft- und damit Lebensqualität hier vor Ort weiter zu verbessern.

Stolz macht mich, dass die Hennigsdorfer Fernwärme bundesweit eine Vorreiterrolle einnimmt. In Deutschland gibt es so gut wie kein vergleichbares Stadtwerk, das mit einer ähnlichen Versorgung aufwarten kann. Fakt ist vielmehr, dass das 26.400 Kilometer lange deutsche Fernwärmenetz noch größtenteils fossil gespeist wird. Mit einem Anteil von 43 Prozent hat Erdgas dabei die Nase vorn, gefolgt von Kohle mit 26 Prozent. Der Anteil erneuerbarer Energien gewinnt zwar leicht an Fahrt, spielt aber immer noch eine untergeordnete Rolle. Wie gesagt, nicht so in Hennigsdorf. Mit dem Innovationsprojekt „Wärmedrehscheibe“ erfolgt die Versorgung der hiesigen Haushalte zukünftig zu rund 80 Prozent klimaneutral. Und das Beste dabei: Jede Innovation, die wir tätigen, steht allen Fernwärmekunden unmittelbar zur Verfügung. Je großflächiger wir Fernwärme in der Stadt liefern und je mehr Kunden sie nutzen, desto deutlicher kann sie ihre Vorzüge entfalten. Deshalb setzen wir weiterhin auf Neuanschlüsse und Verbesserungen der Energieeffizienz vor Ort.

Auch 2021 werden wir die „Wärmedreh-

scheibe“ fortführen. Dafür investieren wir unter anderem in einen bis zu 18.600 Kubikmeter großen Speicher sowie in Solarthermieanlagen. Um für unsere Kunden transparenter zu sein, wird es Neuerungen in der Kommunikation und auch im allgemeinen Service geben.

Zudem beginnen wir 2021 – nach langem Planungsvorlauf – mit dem Bau der neuen Funktionalschwimmhalle (siehe Seite 4/5). Für die Wirtschaft geht mit dem Kreativ-Werk-GründerInnen- und Gewerbezentrum im alten Alexander S. Puschkin Gymnasium ein echtes Vorzeigeprojekt in die Fortführung der baulichen Umsetzung.

Bei all dem blicken wir nicht zurück, sondern in die Zukunft. Wir setzen Bewährtes fort, schließen Begonnenes ab und stellen offene Entscheidungen auf den Prüfstand. Sicherlich kehrt mit mir im Leitungsteam eine neue Philosophie ein. Wer mich in meiner Laufbahn kennengelernt hat, wird bestätigen, dass ich einen kooperativen und kommunikativen Stil verfolge. Entscheidend für mich ist eine offene, transparente Kommunikation. Mein Ziel: Jeder soll nachvollziehen können, was wir tun, warum wir es tun und mit welchen Ergebnissen wir es tun.

Christoph Schneider

Geschäftsführer der Stadtwerke Hennigsdorf GmbH



## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER** Stadtwerke Hennigsdorf GmbH,  
Rathenaustraße 4, 16761 Hennigsdorf

**VERANTWORTLICH** Geschäftsführer Christoph Schneider

**REDAKTION** Britta Gorski, Öffentlichkeitsarbeit; Dr. Kathleen Köhler  
Telefon: 03302 5440-28, E-Mail: britta.gorski@swh-online.de  
Redaktionsschluss: 24. Februar 2021; alle Rechte vorbehalten

**GESTALTUNG** Sabine Nieter, dreifach

**FOTOS** Dr. Kathleen Köhler; Stadtwerke Hennigsdorf;  
Stadt Hennigsdorf; Depositphotos; Adobe Stock; ESH GmbH

**DRUCK** PIEREG Druckcenter Berlin GmbH  
Dieses Magazin wurde CO<sub>2</sub>-neutral auf Papier aus  
verantwortungsvollen Quellen hergestellt.



## NACHGEFRAGT



# Viel Funktionalität auf kleinem Raum



Der Startschuss für den Bau der neuen Funktionalschwimmhalle an der Parkstraße ist gefallen

Es tut sich was auf dem Gelände an der Parkstraße. „Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus“, kommentiert Birgit Tornow-Wendland, Geschäftsführerin der ESH Eigentums-gesellschaft Stadtbad Hennigsdorf mbH, augenzwinkernd. Aus dem denkmalgeschützten ehemaligen Alexander S. Puschkin Gymnasium wird das innovative KreativWerk (wir berichteten). Unmittelbar daneben entsteht bis Herbst 2023 die neue Funktionalschwimmhalle. „Nach 40 Jahren intensiver Nutzung ist unser aqua-Stadtbad in die Jahre gekommen“, erklärt die Projektleiterin, die beide Bauvorhaben federführend koordiniert. Auch die Ausstattung entspräche längst nicht mehr dem aktuellen Stand der Technik.

### Der Startschuss ist gefallen

Mit ihrem einstimmigen Beschluss zur Errichtung der neuen Funktionalschwimmhalle gaben die Stadtverordneten am 6. Oktober 2020 grünes Licht und damit den Startschuss für den Ersatzneubau. Vorangegangen waren langjährige Planungen sowie die Suche nach einem passenden Grundstück. Und ja, auf diesem Weg sei vieles angedacht und auch wieder verworfen worden, weil es sich am Ende als zu

kostenintensiv erwies. „Am 6. Dezember 2018 entschieden die Stadtverordneten dann, dass wir uns auf den Weg begeben können“, erinnert sich Tornow-Wendland. „Das bedeutete für uns, noch mal auf Neustart zu drücken, die Ärmel hochzukrempeln, zu planen, zu konstruieren, zu kalkulieren. In den zwei Jahren bis zum genehmigten Baubeginn durch die Stadtverordneten im vergangenen Herbst haben wir ein detailliertes, sehr transparentes Betriebskonzept erarbeitet, das uns einen genauen Kostenrahmen vorgibt. Danach wird jetzt gebaut.“

Die Projektverantwortliche beschreibt, worauf dabei der Fokus liegt: „Auf dem Weg, die wirtschaftlich beste Variante für unser Schwimmbad zu finden, haben wir uns gefragt: Was genau brauchen wir eigentlich hier in Hennigsdorf? Auf dieser Basis wurden drei gleichrangige Prioritäten bestimmt: Das Schulschwimmen für Schülerinnen und Schüler aus Hennigsdorf, Velten und Oberkrämer. Damit werden wir unserer Funktion als Mittelzentrum gerecht. Das Vereinsschwimmen – ein hohes Allgemeingut für die Bevölkerung. Und die Gesundheitsvorsorge.“



## Klein, aber oho – das ist geplant

Wie bisher auch wird die neue Funktionalschwimmhalle eine Kapazität von mindestens bis zu 130.000 Gästen pro Jahr bieten. „Wir planen viel Funktionalität auf kleinem Raum“, sagt Tornow-Wendland. Das jetzt zur Umsetzung kommende Konzept enthält unter anderem fünf 25-Meter-Bahnen bei einer Wassertiefe von 1,80 Meter. Zudem wird es ein 80 Zentimeter tiefes Bewegungsbecken geben, das zum Beispiel Fahrradfahren (Aqua-Cycling) und Gymnastik ermöglicht. Das mindestens 30 Grad warme, 1,35 Meter tiefe Mehrzweckbecken dient vor allem der Gesundheitsvorsorge. „Hier haben wir eine breite Einstiegstreppe sowie durchgehende Festhaltegriffe vorgesehen, sodass sich auch Gäste mit Einschränkungen sicher fühlen.“ Als Extras hinzu kommen eine von innen beleuchtete 80-Meter-Rutsche sowie zwei Saunen mit Ruheraum und einem kleinen Saunahof.

Das gesamte Areal wird barrierefrei und nach dem Zwei-Sinne-Prinzip umgesetzt. Tornow-Wendland erklärt: „Nach diesem Prinzip müssen mindestens zwei der drei Sinne Hören, Sehen und Tasten angesprochen werden. Das wollen wir gewährleisten.“ Zudem wird die neue Funktionalschwimmhalle unter anderem mit Rollstuhl- und Rollatorenwechsellplätzen ausgestattet. „Wenn ich mit dem Rollator bis zur Schwimmhalle komme, muss ich es dann auch weiter bis

zur Wasserfläche schaffen.“ Auch wertvolle Tipps aus der Bevölkerung sind in das Konzept eingeflossen und kommen jetzt zur Umsetzung. Darunter zum Beispiel der Hinweis aus dem Bürgerhaushalt, eine angedachte Linienführung in die Decke über dem Becken zu berücksichtigen, um beim Rückenschwimmen die Bahn im Blick zu behalten. Oder der Wunsch, die großen Glasflächen so zu gestalten, dass man von außen nicht ins Halleninnere sehen kann.

## Was das alles kostet

„Unser Budget: maximal 25 Millionen Euro“, sagt Tornow-Wendland. „Damit kann man eine solide Schwimmhalle bauen, aber kein Wunschkonzert geben. Denn das würde zu unbezahlbaren Eintrittspreisen führen. Deswegen gilt bei uns: Wir setzen das um, was wir uns auch leisten können. Ganz nach dem Motto: Klein, aber oho.“ Die Projektleiterin nennt als Beispiel die Sauna. „Die bekommt kein Tauchbecken, dafür aber verschiedene Duschen, Wassereimer und Eisbrunnen.“

Dieses konsequente Augenmaß spiegelt sich in den künftigen Eintrittspreisen wider. Sie sind sozialverträglich und transparent. „Im Vergleich zum aqua-Stadtbad vollziehen wir hier einen Paradigmenwechsel, bei dem die Familie im Vordergrund steht“, erklärt Tornow-Wendland. So wird es ein spezielles Familienticket geben. Für Bad und Sauna gehören gestaffelte Zeitkarten

(ab 120 Minuten) sowie Tageskarten zum Angebot.

## Innovatives Energiekonzept

Die eigentliche Hightech der neuen Schwimmhalle bleibt dem Auge des Gastes allerdings zum größten Teil verborgen. Denn sie liegt unterhalb der Wasserflächen: Innovative Schwimmbad- und neueste Filtertechnik zur Wasseraufbereitung sowie ein modernes Blockheizkraftwerk gehören genauso dazu wie eine Photovoltaikanlage auf dem Flachdach. „Damit erfüllen wir alle Anforderungen der EnEV (Energieeinsparverordnung)“, so Tornow-Wendland.

## Ein Ort zum Verweilen

Die offen gehaltenen Außenflächen – mit Grünbereich, Parkplatz, Stellmöglichkeiten für Fahrräder, E-Ladesäule – werden von Schwimmhalle und KreativWerk gemeinsam genutzt. „Wir schaffen hier zugleich einen neuen Ort zum Verweilen. Und das mitten in Hennigsdorf“, freut sich Tornow-Wendland.

*Für dich. Für uns. Für alle.*

## Drei Fragen an Birgit Tornow-Wendland

Geschäftsführerin der ESH Eigentumsgesellschaft Stadtbad Hennigsdorf mbH

### Warum braucht Hennigsdorf eine neue Schwimmhalle?

Unser aqua-Stadtbad ist im vergangenen Jahr 40 Jahre alt geworden. Da entspricht vieles nicht mehr dem Stand der Technik. Wir hätten grundhaft sanieren müssen. Die Voraussetzungen für die dazu notwendige Baugenehmigung waren allerdings nicht gegeben. Deswegen entschieden sich die Stadtverordneten für den Ersatzneubau.

### Was wird die neue Schwimmhalle haben, was die alte nicht hat?

Zuerst: Mehr Platz wird sie nicht haben, dafür aber eine andere, sehr kluge Aufteilung. Zum Beispiel bei der Anordnung der Umkleidekabinen. Ein separater Eingang leitet Schüler direkt in die Gruppenumkleiden. Neu sind auch die längeren Öffnungszeiten. Öffentliches Schwimmen ist jeden Tag möglich. Das Kursangebot wird deutlich erweitert. Dass wir barrierefrei bauen und unser Bad behindertengerecht ausstatten ist ein Punkt, der mir persönlich sehr wichtig ist. Die Sauna bekommt etwas mehr Fläche als bisher. Für Vereine und Schulen wird es zudem Schulungsräume geben. Das sind nur einige Beispiele.

### Worauf freuen Sie sich besonders?

Dass wir hier unseren Anspruch umsetzen werden, ein Angebot zu schaffen, das wirklich alle nutzen können: Jung und Alt, mit oder ohne Handicap, aus Hennigsdorf und Umgebung.



## FÜR UNS. FÜR HENNINGSDORF.

**HENNINGSDORF ENTDECKEN.**  
Die schönsten Natur-, Sport- und Kultur-erlebnisstätten.

**TRIMM-DICH-PFAD**  
am Conradsberg  
Bewegung an der frischen Luft.

**BIENENLEHRPFAD**  
hinter der Biber-Grundschule

**ERLEBNISSTATIONEN**  
an der Uferpromenade  
Nieder Neuendorf

**SPORTLICH AKTIV**  
auf historischen Pfaden  
Radeln Sie auf dem  
Berlin-Kopenhagen-Radweg.

WWW.HENNINGSDORF.DE

## #ZUSAMMENGEGENCORONA

**SORGEN ODER KUMMER?**  
Im Notfall die passende Nummer!

In unserem regionalen Corona-Notfallnetzwerk finden Sie persönliche Unterstützung, kompetente Ansprechpartner und individuelle Beratung im Not- oder Krisenfall.

**Hilfenetzwerk Hennigsdorf**

Das Hilfenetzwerk besteht aus drei Angeboten: Lieferdienst – Kummertelefon – Seelsorge der Kirchengemeinden und ist seit dem 10.11.2020 aktiv  
 ☎ Frau J. Burczyk | ☎ (03302) 205 13 09 | ✉ jburczyk@hennigsdorf.de

**Hilfen für Senioren**

Seniorenbeirat Hennigsdorf  
 ☎ Herr H. Politz | ☎ (03302) 877 252  
 Hotline für einsame Senioren: 0 800 - 470 00 90  
 www.vincenz.de/hotline-fr-einsame-senioren-bundesweit-erreichbar

**Soziale Hilfsangebote & Beratung für Jugendliche und Erwachsene**

Kummertelefon für Jugendliche:  
 ☎ (03302) 484 86 61 | ✉ kummertelefon@hennigsdorf.de

Nachbarschaftliche Einkaufshilfe & Sorgenkisten – Angebot der PuR gGmbH  
 ☎ Herr S. Leber | ☎ (03302) 499 80 354 | ✉ sleber@purgmbh.de  
 www.purgmbh.de/soziale-angebote

Ehrenamtliches Nachbarschaftsengagement  
 ☎ Herr C. Zart | ☎ 0152 - 041 92 011 | ✉ czart@purgmbh.de

Telefonseelsorge ☎ 0800 - 111 0111 oder ☎ 0800 - 111 0222  
 rund um die Uhr

**Integrationsarbeit Stadt Hennigsdorf & Oberhavel**

Gemeinschaftszentrum Conradsberg  
 ☎ Frau S. Kübler | ☎ (03302) 209 59 52

Verein „Willkommen in Oberhavel“  
 ☎ Herr A. Nagy | ☎ (03302) 977 248 | www.willkommen-ohv.de/unsere-projekte

**Gleichstellungs- und Gemeinwesenbeauftragte der Stadt Hennigsdorf**  
 ☎ Frau K. Gröbe | ☎ (03302) 877 222

📱 /hennigsdorf.de  
 www.hennigsdorf.de



## #Stadtgeschichten Die beliebte Facebook-Reihe

Reisen Sie mit uns zurück in Hennigsdorfs Vergangenheit. Welcher historische Platz, welches stadthistorische Gebäude in Hennigsdorf ist abgebildet? Rätseln Sie mit!

Jeden Freitag auf 📱 /hennigsdorf.de

www.hennigsdorf.de

**MUSIKSCHULE  
HENNINGSDORF**

**KLANG  
GESCHICHTEN**  
*online*

**HÖREN | SEHEN | ERLEBEN**

Seit dem 22.01.2021 erscheinen auf der Internetseite der Stadt Hennigsdorf regelmäßig liebevoll vertonte, illustrierte Instrumental- und Klanggeschichten für alle Kinder und Junggebliebenen von 3 - 99 Jahren.

📱 /hennigsdorf.de  
 www.hennigsdorf.de



## VORGESTELLT

# Netzpufferspeicher

am Heizwerk Zentrum

## Gestatten, ich bin der Neue und gehöre jetzt auch zu Hennigsdorf

Schaut her, was ich alles drin, dran und drauf habe:

### Mein Zuhause:

das Gelände des Heizkraftwerkes Zentrum unmittelbar am Bahnhof, wo ich schon von den Gleisen gut sichtbar bin.

### Mein Name:

Netzpufferspeicher. Klingt ziemlich sperrig, oder? Nennen Sie mich doch einfach die derzeit größte Thermoskanne von Hennigsdorf. Das schmeichelt mir und trifft meinen Job ziemlich genau. Und jeder kann etwas damit anfangen!

### Mein Know-how:

Ich halte Wasser warm. Wasser, das unter anderem bei Ihnen für warme Stuben sorgt. Gefragt bin ich vor allem in Spitzenzeiten. Etwa dann, wenn viele Hennigsdorfer zur gleichen Zeit ihre Wasserhähne und Heizungen aufdrehen. Wie zum Beispiel morgens im Bad oder bei einem gemütlichen Fernsehabend. Dann nämlich wird sehr schnell sehr viel Wärme benötigt. Bisher mussten die Stadtwerker dafür – zusätzlich zur Biomasse – ihre Gaskessel anwerfen. Das verbraucht nicht nur deutlich mehr Ressourcen, sondern verursacht auch zusätzliche Kosten. Gleichzeitig wird die Technik stärker belastet als bei der gleichmäßigen Wärmeproduktion. Und da komme ich ins Spiel: Erreicht der Wärmebedarf eine Spitze, gebe ich – zusätzlich zur regulär erzeugten Wärme – mein

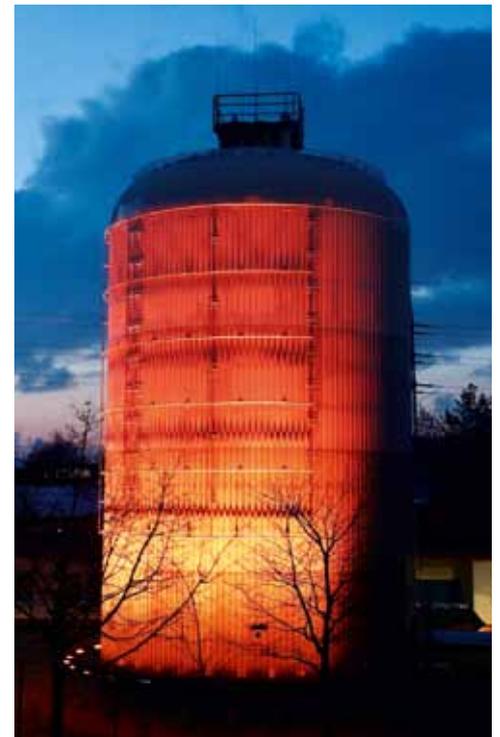
warmgehaltenes Wasser ins Netz. Clever gelöst, sage ich da nur.

### Meine inneren Werte:

Ich bin echt solide gebaut. Aus 100 Tonnen Stahl, umhüllt von einem dicken, wärmenden Mantel! Und ich kann einiges schlucken: bis zu 1.000.000 Liter Wasser. Das halte ich bis zu 95 Grad warm. Bei Bedarf können es die Stadtwerker sofort ins Netz geben. So verbrauchen sie weniger fossile Brennstoffe wie Erdgas oder gar Heizöl. Das schont die Ressourcen und zugleich die Umwelt. Ich bin also nicht nur effizient, sondern auch nachhaltig und innovativ. Mit mir lassen sich Wärmeerzeugung und Wärmeverbrauch zeitlich entkoppeln. Zudem hat man mich so vorbereitet, dass die Stadtwerker zukünftig mittels einer Art Tauchsiederprinzip mein gespeichertes Wasser zusätzlich aufheizen könnten. Heißt im Fachjargon Power-to-Heat. Dafür ließe sich Überschussstrom aus erneuerbaren Energien nutzen. Denn wenn es um die intelligente Nutzung erneuerbarer Energien geht, bin ich Teil des großen Netzwerkes WindNODE. Ja, die haben wirklich an alles gedacht!

### Meine Äußerlichkeiten:

18 Meter hoch und zehn Meter im Durchmesser – ein wirklich stattliches Ausmaß wie ich finde. Und: Ich stehe auf Farben. Dabei kann es gar nicht leuchtend genug sein. Wenn sich das Tageslicht neigt, präsentiere ich, im wöchentlichen Wechsel,



Der Netzpufferspeicher präsentiert seine Outfits

meine Outfits: Rot wie das Feuer oder die Liebe. Blau wie das Wasser. Grün wie unsere schöne Natur. Orange wie Wärme und Kreativität. Lila wie Kraft und Wertigkeit. Weiß wie Sauberkeit und Offenheit. Haben Sie in Hennigsdorf je etwas Vergleichbares gesehen?

### Was ich sonst noch zu bieten habe:

Ich bin gerade dabei, einen Kommunikationsprofi aus mir zu machen. Wie? Durch ein zwölf Meter breites und zehn Meter hohes großes Werbeplakat, das Stadtwerker und Stadt künftig gemeinsam gestalten wollen. Freuen Sie sich auf markige Themen auf großer Leinwand!

# Das Gute liegt so nah!

Liebe Hennigsdorferinnen und Hennigsdorfer,

Hand aufs Herz, wie steht es eigentlich um Ihre guten Vorsätze vom Jahreswechsel? Mein hehres Ziel: etwas mehr Gelassenheit im Alltag. Wenn möglich, ein bisschen weniger Stress, etwas mehr Sport vielleicht und eine gesunde Ernährung.

Die Ernährung habe ich ganz oben auf meine Agenda gesetzt und sie soll keine Eintagsfliege bleiben. Zumal mein Körper mit zunehmendem Alter auf Sünden deutlich nachtragender reagiert. Wie ich das erreichen will? Zum Beispiel mit Superfood aus der Region. Womit ich zugleich – was mir sehr am Herzen liegt – einen kleinen Beitrag für eine saubere Umwelt leisten kann. Denn Produkte, die von weit her zu uns kommen, hinterlassen

auf ihrer Reise immer auch einen deutlichen CO<sub>2</sub>-Abdruck.

Praktischen Rat dazu habe ich mir bei Ernährungsexperten der Oberhavel Kliniken Hennigsdorf geholt: Unter dem englischen Begriff Superfood werden Lebensmittel zusammengefasst, die einen besonderen gesundheitlichen Nutzen haben. Meist fallen da allerdings die Namen weitgereister Exoten wie Kokosöl, Chia (mexikanische Pflanze mit stark quellendem Samen) oder Matcha (japanischer Grüntee). Aber es geht auch anders, nämlich regional.

So muss es nicht der Omega-3-haltige Chia-Samen sein. Auch heimischer Leinsamen bietet die lebenswichtige Fettsäure, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Leinsamen punkten zudem mit reichlich Ballaststoffen, Vitamin E und Kalium. Eine ähnlich große Portion Omega-3-Fettsäure enthält die heimische Walnuss. Anstelle des weit angereisten Quinoa-Getreides bietet Hafer reichlich Ballaststoffe, bringt hochwertige Fette mit und senkt den Blutzucker. Hirse versorgt uns mit Eisen und Zink. Die ballaststoffreichen Sonnenblumen-



Nachgefragt bei den Oberhavel-Kliniken

und Kürbiskerne ersetzen teure Pinienkerne. Oder wussten Sie, dass uns Petersilie aus dem heimischen Garten ebenso effizient mit Vitamin C versorgt wie Orangen aus dem Süden? Brombeeren und Johannisbeeren direkt vom Strauch (im Winter tiefgekühlt) enthalten wertvolles Eisen. Da kann die exotische Superfrucht Goji direkt im Supermarktregal bleiben. Probieren Sie das heimische Krafftutter einfach mal aus! Es lohnt sich!

Ihre Britta Gorski  
vom Stadtwerke-Marketing

## TIPP



### KNACKIGE VITAMINE

Sprossen sind wahre Kraftpakete. Die Keimlinge aus Samen, Getreide und Hülsenfrüchten enthalten neben pflanzlichem Eiweiß zahlreiche Vitamine (etwa A, B1, B2, B3, E), Mineral- und Ballaststoffe sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie sind kalorienarm, gut bekömmlich und bereichern viele Gerichte. So eignen sie sich hervorragend, um Sandwiches, Suppen oder Salate aufzupeppen. Als heimisches Superfood wachsen Sprossen aus Gemüsesaat wie Kresse, Rucola, Senf, Rettich und Radieschen, Kreuzblütlern wie Alfalfa oder Bockshornklee, Hülsenfrüchten wie Linsen und Mungbohnen, Getreide wie Hirse, Gerste oder Weizen. Für die heimische Sprossenzucht braucht es lediglich ein Keimglas und hochwertige Samen. Achten Sie beim Kauf darauf, dass das Saatgut unbehandelt ist! Die Keimung beginnt meist Ende des zweiten Tages, nach drei bis acht Tagen kann man die Sprossen bereits essen.

## RATEN UND GEWINNEN

semit. Stammesangehöriger	amerikanischer Berglöwe	Erzgang (Bergbau)	römischer Kaiser	Kartenspiel	
Wellnessbad			nordamerik. Wapitihirsch		1
Schiffssteueranlage				Wärmanlage	
			häufig, mehrfach		
gebildete, kultivierte Frau		2		zeitweise überlassenes Stück	glätten, planieren
engl. Adelstitel: Graf	Wüste in Südwestafrika	gälischer Name Irlands			
Kreuzinschrift				Kfz-Z. Neuenbrandenburg	
	5	männlicher Hühnervogel			
Stifterfigur im Naumburger Dom	altröm. Liebesgöttin; Planet	Gebührenliste		Abkürzung für Euer Ehren	
lebenswichtiger Wirkstoff			3		
				Riesenschlange	stehendes Binnen-gewässer
orient. Gericht vom Drehspieß	Bilderätsel				
			englisch: eins		
Monatsname, Brachmond	Bitte um Antwort	4			

## KRESSE-IGEL ZU GEWINNEN

Für das richtige Lösungswort unseres Kreuzworträtsels verlosen wir drei Kresse-Igel plus zwei Päckchen Kresse-Saat á 120 Gramm aus biologischem Anbau. Und so sprießen die (Kresse-)Igelstacheln: Wässern Sie den Kresse-Igel vor der Aussaat für eine halbe Stunde. Dann den Samen gleichmäßig auf dem feuchten Ton verteilen. Täglich mit Wasser besprühen, sodass die Saat feucht bleibt.



Das Lösungswort senden Sie bitte bis zum **14. April 2021** per Mail an [mitmachen@swh-online.de](mailto:mitmachen@swh-online.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmebedingungen für das Preisrätsel unter <https://www.swh-online.de/service/dokumente-downloads>

## LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---