

IN DIESER AUSGABE

Verabschiedet: Bundesregierung beschließt CO₂-Preis

Vorgestellt: WGH-Vorstand setzt auf regionalen Zusammenhalt

Vorgesorgt: Für ein starkes Immunsystem im Winter



Es bleibt warm

Stadtwerke setzen auf Miteinander und Kontinuität



ADRESSEN

Stadtwerke Hennigsdorf GmbH

Rathenaustraße 4
16761 Hennigsdorf
Telefon: 03302 5440-0
E-Mail: info@swh-online.de
Internet: 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
Internet: www.stadtbad-hennigsdorf.de

Stadtservice Hennigsdorf GmbH

Eduard-Maurer-Straße 13
16761 Hennigsdorf
Telefon: 03302 508 30 30
E-Mail: mail@stadtservice-hennigsdorf.de
Internet: www.stadtservice-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
Internet: www.ngh-strom.de
www.ngh-gas.de



Besuchen Sie uns auf Facebook:
www.facebook.com/swh.familie



ZUM VORMERKEN



Stadtbibliothek
Hennigsdorf

Bianca liest...!

Die neue Video-Vorlesereihe An jedem ersten Mittwoch im Monat

Schon gesehen? Für alle kleinen und großen Vorlese-Fans gibt es zauberhafte Märchenbuchklassiker und spannende Kinderbuchgeschichten. Das monatliche Online-Vorleseformat erscheint an jedem ersten Mittwoch im Monat.
NATÜRLICH KOSTENLOS!

f / hennigsdorf.de

www.hennigsdorf.de/biancaliest



Lieferdienst

Wir helfen
der Risikogruppe und
alleinstehenden Menschen
in Quarantäne bei der
Versorgung mit Dingen
des täglichen Bedarfs.

Telefon
03302 2074525

E-Mail
liefersdienst@hennigsdorf.de

Unsere Fernwärme hat viele fleißige Hände

Ein starkes Team v. l. n. r.:

Thomas Schähl (Unternehmensentwicklung),
Jens Werner (Betriebsratsvorsitzender),
Daniel Heldt (Controlling/EDV),
Daniela Träger (Personal/Hauptbuchhalterin),
Stefan Dallorso (Prokurist & Technischer Leiter),
Christoph Schneider (Geschäftsführer)



Liebe Leserinnen und Leser,

2020 – ein Jahr voller Herausforderungen neigt sich dem Ende. Dazu gehört nach wie vor die Pandemie, die uns zusätzliche Maßnahmen abverlangt, um neben der gewohnten Arbeitskontinuität die Gesundheit von Mitarbeitern und Kunden zu schützen. Hinzu kommt die stagnierende Weltwirtschaft mit coronabedingten Unsicherheiten und einer gesunkenen Rohstoffnachfrage, die auch die Energiepreise und damit unser Geschäft beeinflusst. Und dazu gehören nicht zuletzt auch unsere Anstrengungen, die wir im laufenden Jahr für den Abschluss zahlreicher neuer Fernwärmeverträge unternommen haben – um nur drei Beispiele zu nennen.

Wie wir das alles gemeistert haben? Gemeinsam als Leitungsteam. Gemeinsam mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Gemeinsam mit Ihnen, unseren Kundinnen und Kunden. Wichtig war und ist uns dabei Kontinuität. Unsere Unternehmensstrategie setzt auf Langfristigkeit. Daran halten wir fest. Als das größte kommunale Unternehmen bilden die Stadtwerke eine verlässliche Säule dieser Stadt. Was wir tun, kommt allen Hennigsdorfern

zugute. Selbst dann, wenn sie keine Kunden sind. Denn unsere Fernwärme hält nicht nur Wohnungen, Büros und Gewerbeeinheiten warm. Mit unserer „grünen“ Strategie der Dekarbonisierung sorgen wir dafür, dass sich die Luftqualität in der Stadt kontinuierlich weiter verbessert.

Auch in Zukunft halten wir an unseren nachhaltigen Zielen fest. Wir investieren weiter in unser wirksames Projekt „Wärmedrehscheibe“. Dass wir damit richtigliegen, zeigt die gerade überall diskutierte CO₂-Bepreisung, die die Bundesregierung mit Wirkung zum 1. Januar 2021 umsetzen will. Mit unserem hohen Anteil an regenerativer Energie, den wir bereits heute zur Erzeugung unserer Fernwärme einsetzen, stehen wir gut da. Damit werden unsere CO₂-Kosten deutlich geringer ausfallen als vielerorts.

Was unsere Kunden im nächsten Jahr noch von uns erwarten können? Neben der Kontinuität in der Fernwärmeverversorgung gehen wir in die Umsetzung weiterer spannender Projekte. Dazu gehört das KreativWerk im ehemaligen Puschkin-Gymnasium, wo das begonnene Baugeschehen in den Außenanlagen und an der Gebäudehülle inzwi-

schen für jeden Hennigsdorfer sichtbar ist. Auch die neue Funktionalschwimmhalle, die als Ersatz für das bestehende aqua-Stadtbad entsteht, wird 2021 endlich Gestalt annehmen.

Im Rahmen der „Wärmedrehscheibe“ planen wir, im zweiten Halbjahr 2021 mit der Errichtung des Multifunktionswärmespeichers auf dem Gelände des Heizwerkes Nord 2 zu beginnen. Zudem wollen wir am Standort unseres Biomasse-Heizkraftwerkes ein Solarkollektorfeld von rund 3.000 Quadratmetern Größe installieren.

Zum Ende dieses Jahres möchten wir uns bei Ihnen für Ihr Vertrauen bedanken. Denn Sie wissen ja: Gemeinsamkeit erzeugt Stärke. Und Stärke bringt uns alle voran. Lassen Sie uns genauso auch 2021 angehen! Für die Weihnachtsfeiertage wünschen wir Ihnen alles Gute. Bleiben Sie gesund!

Im Namen des gesamten
Stadtwerke-Teams

Christoph Schneider
Geschäftsführer

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Stadtwerke Hennigsdorf GmbH,
Rathenastraße 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: 26. November 2020; alle Rechte vorbehalten

GESTALTUNG Sabine Nieter, dreifach

FOTOS Dr. Kathleen Köhler; Stadtwerke Hennigsdorf;
Stadt Hennigsdorf; Fotolia; Adobe Stock

DRUCK PIEREG Druckcenter Berlin GmbH
Dieses Magazin wurde CO₂-neutral auf Papier aus
verantwortungsvollen Quellen hergestellt.



NACHGEFRAGT

Ab 2021 hat CO₂ einen Preis – Hennigsdorfer Fernwärme im Vorteil

Ab dem 1. Januar 2021 greift das von der Bundesregierung beschlossene Brennstoffemissionshandelsgesetz (BEHG). Wir sprachen mit Stadtwerke-Prokurist Stefan Dallorso über die Auswirkungen auf die Hennigsdorfer Fernwärmepreise.



Stefan Dallorso, Prokurist der Stadtwerke Hennigsdorf

Was genau hat die Bundesregierung beschlossen?

Das am 20. Dezember 2019 in Kraft getretene Brennstoffemissionshandelsgesetz (BEHG) regelt die ab 1. Januar 2021 geltende sogenannte CO₂-Bepreisung in den Sektoren Wärme und Verkehr. Neu ist, dass klimaschädliche Brennstoffe damit ein Preisschild bekommen. Deutschland bezieht dann erstmals Emissionen aus Verkehr und Wärme konsequent in den Klimaschutz ein. Heißt konkret: Die „Inverkehrbringer“ von Erd- und Flüssiggas, Heizöl, Kohle, Benzin und Diesel, sprich die Lieferanten fossiler Brennstoffe, müssen dann sogenannte Verschmutzungsrechte erwerben und abgeben. Das geschieht im Rahmen eines neu geschaffenen nationalen Emissionshandelsystems. Da es sich dabei um Beschaffungskosten für Emissionsberechtigungen handelt, ist im Übrigen auch der häufig anzutreffende Begriff CO₂-Steuer nicht wirklich korrekt.

Klingt kompliziert ...

Ist es auch, vor allem in der Umsetzung. Zumal einige der Umsetzungsverordnungen zum Gesetz aktuell erst erlassen werden und somit lange unklar waren.

Welches Ziel verfolgt die Bundesregierung damit?

Es ist ein Schritt, um die im Klimaschutzprogramm der Bundesregierung festgeschriebenen Ziele zu erreichen, ein Schritt also zur weiteren Minimierung der Treibhausgase. So soll sichergestellt werden, dass

Deutschland seine Treibhausgasemissionen bis 2030 um 55 Prozent gegenüber 1990 reduziert.

Kohlenstoffdioxid, also CO₂, in hoher Konzentration beeinflusst den Wärmehaushalt der Erde negativ. Das führt zur gefährlichen globalen Erderwärmung. Das Polareis schmilzt, die Meere versauern. Das soll mit Hilfe eines CO₂-Preises für fossile Brenn- und Kraftstoffe, der uns alle zum Umdenken veranlassen soll, abgemindert werden. Das Ziel ist also eine Verhaltensänderung. Indem wir beispielsweise weniger Autofahren beziehungsweise CO₂-frei unterwegs sind, indem wir weniger oder umweltschonender heizen, soll Kohlenstoffdioxid eingespart werden.

Welche Kosten kommen auf die Unternehmen zu?

Bund und Länder haben sich darauf geeinigt, den CO₂-Preis ab Januar 2021 auf 25 Euro pro Tonne festzulegen. Danach steigt der Preis schrittweise auf bis zu 55 Euro im Jahr 2025.

Wer bezahlt das alles?

Diese Regelung betrifft am Ende alle Verbraucherinnen und Verbraucher, die beim Heizen und bei ihrer Mobilität Kohlendioxid oder andere klimarelevante Emissionen verursachen. Handeln soll, wer viel Wärme nutzt und viel Treibstoff verbraucht – so die klare Botschaft des Gesetzgebers. Der Endverbraucher spürt das etwa an der Tankstelle, wo der Benzinpreis laut Bundesregierung um rund 7 Cent pro Liter steigt.



**Die Entwicklung der Zertifikats-
Preise pro Tonne CO₂ in den
kommenden Jahren:**

2021	25 Euro pro Tonne CO ₂
2022	30 Euro pro Tonne CO ₂
2023	35 Euro pro Tonne CO ₂
2024	45 Euro pro Tonne CO ₂
2025	55 Euro pro Tonne CO ₂

Genauso aber auch bei seinen Strom- und Heizkosten, wenn er etwa auf Basis von Erdgas heizt.

Der Verbund kommunaler Unternehmen (VKU) hat ermittelt, dass zum Beispiel Bewohner einer 70-Quadratmeter-Wohnung in einem schlecht sanierten Mehrfamilienhaus mit Ölheizung mit etwa 125 Euro pro Jahr mehr zur Kasse gebeten werden könnten. Wer in einem Haus wohnt, das über erneuerbare Energien oder Wärmepumpen beheizt wird, hat hingegen keine Mehrkosten zu erwarten.

Welchen Einfluss hat der CO₂-Preis auf die Fernwärmepreise?

Generell gilt: Besonders sparsame Heizungstechnik, effiziente Nahwärme oder regenerative Anteile bei Brenn- und Kraftstoffen gewinnen durch die CO₂-Bepreisung zunehmend an Attraktivität.

Bei der Fernwärme kommt es also darauf an, wie sie produziert wird. Je höher dabei der Anteil erneuerbarer Energien, desto geringer die CO₂-Abgabe. Wir als Stadtwerke Hennigsdorf befinden uns auf dem Weg, 80 Prozent unserer Fernwärme auf der Basis regenerativer Energien zu erzeugen: mit Biomasse (Holzhackschnitzeln), Solarthermie und ausgekoppelter Abwärme aus dem hiesigen Stahlwerk. Lediglich für den verbleibenden Einsatz von 20 Prozent Erdgas fällt bei uns ein CO₂-Preis an. Ein großer Vorteil für Hennigsdorfer Fernwärmekunden!

Können Sie das konkretisieren?

Würde es 2021 keine CO₂-Bepreisung geben, würden unsere Fernwärmepreise sinken. Das hängt mit den derzeit niedrigen Erdgaspreisen zusammen, die wir selbstverständlich an unsere Kunden weitergeben. Bei stabilem Grundpreis senken wir daher den Arbeitspreis um 13 Prozent. Und zeigen damit, dass sich unser Preisgefüge keinesfalls nur nach oben, sondern – je nach Marktlage – durchaus auch nach unten bewegen kann.

Nun allerdings kommt der von uns nicht beeinflussbare CO₂-Preis ins Spiel. Er kann dazu führen, dass der Kunde die Ersparnis durch den gesunkenen Arbeitspreis am Ende nur wenig oder auch gar nicht spürt. Weil entweder sein Fernwärmepreis gleichbleibt oder er sogar mit einer Erhöhung rechnen muss. Das hängt von seinem individuellen Wärmeverbrauch ab. Um das für jeden transparent zu machen, weisen wir den CO₂-Preis auf jeder Rechnung separat aus. Fakt ist jedoch: Im Vergleich zu anderen Versorgern, die ihre Fernwärme überwiegend konventionell erzeugen, fällt der CO₂-Preis bei uns deutlich geringer aus!

Also Daumen hoch für die Hennigsdorfer Fernwärme?

Ja, denn wir setzen schon heute konsequent auf erneuerbare Energien und sind damit vielen Wärmeversorgern in Deutschland einen klaren Schritt voraus. Das zeigt auch dieses Beispiel: Bei einem Erdgas-

Brennstoffeinsatz von derzeit noch bis zu circa 30 Prozent führt der CO₂-Preis bei uns zu Mehrkosten von mindestens 300.000 Euro jährlich. Wäre der Erdgasanteil an unserer Fernwärmeproduktion höher, wären damit auch wesentlich höhere Mehrkosten verbunden. Und das vorerst nur bezogen auf das kommende Jahr. Wenn uns, mit Unterstützung unserer Kunden, perspektivisch die 100 Prozent CO₂-freie Fernwärmeproduktion gelänge, würde der CO₂-Preis gar keine Rolle mehr spielen. Die technische Lösung dafür haben wir mit unserer „Wärmedrehscheibe“ aufgezeigt.

Was macht eigentlich die Bundesregierung mit dem eingenommenen Geld?

Sie will die Einnahmen eins zu eins an die Bürgerinnen und Bürger zurückgeben, indem sie an anderer Stelle einen Ausgleich schafft. Unter anderem durch das Absenken der EEG-Umlage. Als Ausgleich für den höheren Spritpreis soll zudem die Pendlerpauschale um 5 Cent pro Kilometer steigen. Aber der Anreiz bleibt: Klimaschonendere Mobilität, effizientere Heizungen, bessere Wärmedämmung und klimaneutrale Brennstoffe gewinnen an Attraktivität. Belohnt werden alle, die sich regenerativ engagieren und die Umwelt schonen.



HENNIGSDORF AKTUELL

Bücherschrank, Obststräucher und Lernspielgeräte

Weitere Projekte aus dem Bürgerhaushalt umgesetzt



Wo hat sich nur die Schnecke versteckt?

Die Stadt Hennigsdorf setzte 2020 elf Projekte aus dem Bürgerhaushalt um. Dazu gehört – für alle Leseratten – der Mitte November 2020 eröffnete „Bücherschrank“ auf dem Postplatz. Eine umgerüstete ehemalige Telefonzelle lädt dort zum Stöbern und anschließenden Schmökern ein. Das funktioniert so: Wer ein Buch mitnimmt, sollte auch eines für andere hinzutun. So bleibt das öffentlich zugängliche Bücherregal immer gut gefüllt. Einer der ersten, der dazu beitrug, war Bürgermeister Thomas Günther, der unter anderem Hape Kerkelings „Ich bin dann mal weg“ beisteuerte. Betreut wird der „Bücherschrank“ durch den Lesclub des interkulturellen Nachbarschaftstreffs im Albert-Schweitzer-Quartier. Übrigens: Sobald sich die

Hennigsdorfer Straßenbeleuchtung anschaltet, geht auch im Bücherschrank das Licht an. So kann selbst im Dunkeln Lesefutter-Nachschub für lange Winterabende geholt werden.

Im Herbst fand zudem die Pflanzaktion „Obststräucher für Hennigsdorf“ ihren Abschluss. Pflaume, Kirsche, Mirabelle, Himbeere, Stachelbeere und Co. – insgesamt 38 verschiedene Obstgehölze hat die Stadt per Los an die Bewerbenden verteilt. Eingepflanzt wurden sie an frei zugänglichen Stellen im gesamten Stadtgebiet, damit Kinderhände im Sommer gern auch mal zugreifen dürfen.

Bereits großer Beliebtheit bei Hennigsdorfer Kids erfreuen sich die neuen Lernspielgeräte an der Uferpromenade in Nieder Neuendorf. „Insgesamt haben wir dort fünf Stationen im Wert von 20.000 Euro aufgebaut“, sagt Daniel Eggers vom Stadtmarketing. Darunter ein Holzklangspiel, Infotafeln zu den Themen „Lebensraum Schilf“ und „Leben in und mit einem Baum“, einen Music-Story-Ball, der Kinderlieder abspielt sowie ein Tier-Memory.

Was wohl wäre Weihnachten ohne Überraschungen? Wegen der coronabedingten Absage des Weihnachtsmarktes hat sich die Stadt entschieden, die Hennigsdorferinnen und Hennigsdorfer mit dem Online-Adventskalender „24 Tage. 24 Überraschungen.“ auf die Feiertage einzustimmen. Hinter den Türchen verbergen sich kreative Überraschungen von Hennigsdorfern für Hennigsdorfer. Darunter zum Beispiel Geschenketipps, musikalische Leckerbissen, Weihnachtsrezepte, Märchen und Geschichten bis hin zu Weihnachtsangeboten regionaler Unternehmen sowie spannenden Gewinnspielen. Die Stadtwerke unterstützen die Online-Adventsaktion bei der Anschaffung von Gesellschaftsspielen. Das Türchen kann am 20.12., also dem vierten Advent geöffnet werden. „Außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche Ideen“, betont Bürgermeister Thomas Günther. „Für wunderbaren Weihnachtszauber in Hennigsdorf sorgen nun tolle Angebote, die – trotz Pandemie – Vorfreude auf die besinnliche Adventszeit wecken.“ Seit dem 1. Advent erstrahlt zudem an zahlreichen Orten der Stadt eine

Hennigsdorf weihnachtet

24 Tage. 24 Überraschungen.



feierliche Beleuchtung. Unter anderem am Havelplatz, wo ein leuchtender Weihnachtsmann die Besuchenden empfängt, sowie am

lichtgeschmückten Rathaus. Betrieben wird die weihnachtliche Festbeleuchtung selbstverständlich zu 100 Prozent mit Ökostrom.

VORGESTELLT

Mit ganz viel Herzblut

WGH-Vorstand Hartmut Schenk setzt auf Miteinander und Füreinander

Planmäßig hätte sein Senioren-dasein bereits 2017 begonnen. „Nix da.“ Dafür hatte er wahrlich noch keine Zeit, erzählt Hartmut Schenk, Vorstandsvorsitzender der Wohnungsgenossenschaft „Einheit“ Hennigsdorf eG (WGH), lachend. „Zu diesem Zeitpunkt sind wir gerade mit den Fontanehöfen gestartet, unserem bis dato größten Bauvorhaben mit 112 Wohnungen und 127 Tiefgaragenplätzen. Da konnte ich meine Kollegen doch nicht auf einmal allein lassen“, so der 68-Jährige, der mehr als sein halbes Leben bei der Genossenschaft verbrachte. „Wenn ich aufhöre, waren es 36 Jahre.“

1985 kam der studierte Maschinenbauingenieur als technischer Leiter zur WGH. Anfang 1991 wurde er zum Vorstand bestellt und 1995 zum Vorstandsvorsitzenden. Seine drei schönsten Genossenschaftsmomente? „Gar nicht so leicht“, sagt er. Es gebe schlichtweg zu viele davon. „Auf jeden Fall aber, als 1990 feststand, dass wir als Genossenschaft bestehen bleiben.“ Dann 1995 der Umzug in die neu errichtete Geschäftsstelle. „Endlich mit vernünftigen Arbeitsbedingungen für alle“, sagt er und erinnert sich zurück: „Anfänglich haben wir beengt in zwei Wohnungen gearbeitet. Da musste ich Gespräche mit Mitgliedern sogar in der Küche führen. 1993 haben wir die Geschäftsstelle in einen gebrauchten Container verlagert. Der war zwar etwas geräumiger, dafür aber hellhörig – auch schwierig, zumal wir oft als Ratgeber in privaten Angelegenheiten unserer Bewohner gefragt waren.“ Schließlich sei jedes vollendete Bauvorhaben, jede neue Errungenschaft ein emotionaler Moment für ihn gewesen. Egal ob fertiggestellte Reihenhäuser, altengerechte Wohnungen, neue Parkplätze oder die zahlreichen Wohnumfeldverbesserungen,



Hartmut Schenk im Gespräch

in die die Genossenschaft bisher gut 15 Millionen Euro investierte. „Wir haben immer versucht, dem Puls der Zeit zu entsprechen“, sagt Schenk. Und, dass sein Augenmerk dabei konsequent dem qualitativ guten und preisgünstigen Wohnen galt.

Mehr als Wohnraum

Nach der größten Veränderung in der Genossenschaft befragt, muss er nicht lange überlegen. „Unsere Selbstbestimmung. Anfangs waren wir ein rein ausführendes Organ. Denn zu DDR-Zeiten wurde per Wohnungskommission in den Trägerbetrieben bestimmt, wer welche Wohnung bekommt. Heute entscheiden wir selbst, was wir machen und wie wir es machen. Wir bauen, wenn wir es uns leisten können. Und wenn nicht, dann eben nicht.“ Was genossenschaftliches Wohnen für ihn ausmacht? „Das Miteinander. Wir stellen ja nicht nur Wohnraum zur Verfügung, wir betreuen unsere Mitglieder und Mieter, bieten ihnen ein Zuhause mit vielseitigem Service.“ Ob das die Unterstützung von Sportgruppen sei oder das Angebot von Gästewohnungen, die betreuten Busfahrten, die Schultüten zum Schulanfang, das gemein-



Seit 1995 in der Parkstraße 60: die Geschäftsstelle der WGH

same Ostereiersuchen oder die Märchenstunde für die Jüngsten. „Wir wollen, dass sich alle, die bei uns wohnen, auch bei uns wohlfühlen.“

Dieses Miteinander hört für Schenk auch nicht an den Türen der WGH auf. „Ich halte den regionalen Zusammenhalt, das Füreinander hier in Hennigsdorf für ebenso unentbehrlich“, sagt er. Beispiel Stadtwerke. „Fast alle unsere Wohnungen sind fernwärmebeheizt. Da ist es wichtig, dass wir vertrauensvoll zusammenarbeiten und dabei genau das Maß finden, das für beide Einrichtungen wie auch für unsere Mitglieder und Mieter gut ist.“

Wenn Hartmut Schenk in wenigen Wochen geht, dann mit einem lachenden und einem weinenden Auge. „Das hier ist nun mal meine WGH, da steckt ganz viel Herzblut drin“, sagt er. Zu seinen letzten Aufgaben gehöre, mit dem Staffelstab auch sein Wissen weiterzugeben. Sein Wunsch dabei: „Unsere WGH steht auf soliden Füßen. Das soll auch künftig so bleiben.“ Wenn er Tschüss sagt, dann nicht ohne seine Kollegen mit einem Augenzwinkern wissen zu lassen: „Ab und zu komme ich gucken. Richtet euch ein!“

Endlich zu Hause – die WGH auf einen Blick:

5.424 Mitglieder – urdemokratische Entscheidungen, **4.893** Wohnungen – bezahlbarer Wohnraum – lebenslanges Wohnrecht, **1.035** Stellplätze, **259** Garagen, **187** Gärten, **56** Mitarbeiter – breites Serviceangebot – hauseigene Handwerker, **3** Azubis

Iss dich fit

Liebe Hennigsdorferinnen und Hennigsdorfer,

gerade jetzt, im Corona-Winter, brauchen wir ein starkes Immunsystem. Das lässt sich durch unsere Ernährung beeinflussen. Ausgewogen und maßvoll sollte sie sein, mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen.

Im Grunde sollte die leichte Kost aus Frühling und Sommer auch im Winter auf unserem Speiseplan stehen. Mit drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Soweit, so richtig und bekannt. Wenn da bloß nicht all die Versuchungen um mich herum wären, die es mir so schwermachen, dem wohlgemeinten Rat der Ernährungswissenschaft uneingeschränkt zu folgen. Gerade jetzt in der Weihnachtszeit mit dem deftigen Festtagsbraten – Fett ist nun mal ein



Obst und Gemüse frisch zubereitet

hervorragender Geschmacksverstärker. Mit Plätzchen, Schokolebkuchen und Co. – um Süßes kann ich ohnehin nur schwer einen Bogen machen. Was tun? Ich versuche es mit Ballaststoffen und Proteinen statt Kohlenhydraten, greife zu Haferflocken statt zu Toastbrot. Dem Schokoheißhunger biete ich Bitterschokolade an. Als Vitaminquelle setze ich auf heimische Wintergemüsesorten wie Rosenkohl, Rotkohl, Wirsingkohl und Weiß-

kohl. Dann natürlich Vollkornprodukte. Und Nüsse! Meine Muntermacher schlechthin. Sie versorgen mich mit Energie, die lange anhält. Nicht zu vergessen: Fisch, der das für die Knochen unverzichtbare Vitamin D enthält. Und Fett? Das macht gar nicht zwingend fett, wenn es richtig eingesetzt wird. Öl gehört für mich zum Salat. Es löst dort die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K auf. Entscheidend ist die Menge. Was auch für Zucker gilt, der Ernährungsfalle schlechthin. Vor allem, weil er sich in zahlreichen Lebensmitteln so gut versteckt hält.

Dazu empfehle ich Bewegung an der frischen Luft, viel Schlaf, wenig Stress – und der Husten kann mich mal. Für die guten Vorsätze nach dem Fest versuche ich mich dann mal am Rat der amerikanischen Schauspielerin Jane Russell: „Abnehmen ist ganz einfach: Man darf nur Appetit auf Dinge bekommen, die man nicht mag.“ 😊

Ihre Britta Gorski vom Stadtwerke-Marketing



TIPP

NACHHALTIG SCHENKEN

Egal zu welcher Gelegenheit – kleine Aufmerksamkeiten kommen immer gut an. Wer beim Schenken auf Nachhaltigkeit setzt, greift am besten zur Methode „Selbermachen“. Gebasteltes, Gebackenes, Gestricktes und Co. sorgen zudem für Individualität: Ein selbstgestaltetes Fotoalbum, das an schöne Momente erinnert. Ein gestricktes Stirnband, das im Winter die Ohren warmhält. Eine Sammlung Omas schönster Rezepte für die Enkel. Oder eine selbstgefüllte Kochbox mit dem Lieblingsrezept, die zum gemeinsamen Zubereiten einlädt. Für die Zutaten lässt sich ein Körbchen oder eine leere Obstkiste nutzen. Gewürze kommen in kleine Schraubgläser oder Fläschchen, die man mit hübschen Aufklebern versieht. Das Rezept wirkt mit Füller auf ein handgeschöpftes Blatt Papier geschrieben besonders edel. Ein wiederverwendbares Baumwollküchentuch dient zum Auskleiden der Box, in der alle Zutaten hübsch dekoriert werden.

RATEN UND GEWINNEN

Reittier; Krippenfigur	böse, schlecht	Währungseinheit	betagt, nicht jung	Isolierung, Abschirmung	Sorte, Gattung	bulgar. Währungseinheit	der 1. Januar	Stadt am Teutoburger Wald	der Blaue Planet
			ugs.: verschwenderisch umgehen				bestimmter Artikel		4
Filmschnittmeister (engl.)				3	Sand-, Schneeanhäufung	1		Hauptstadt von Vietnam	
		ugs.: verblüfft	Abk.: medizinisch-techn. Assistent		von besonderem Reiz		englischer Artikel		Europ. Weltraumorganisation (Abk.)
persönl. Fürwort (zweite Person)			in der Nähe von	Schlafanzug					
Anerkennung		Hauptstadt von Nigeria			2	Kfz-Zeichen Uelzen	englisch: eins		
	5			nervös; ohne Rast					
Schutzstoffe verabreichen		Boxer; Kämpfernatur (engl.)				6	Durchsichtsbild (Kzw.)		

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Meldet sich tagsüber der Hunger, ist gut dran, wer sein vorbereitetes Essen dabei hat. Zum Beispiel in dieser langlebigen, schadstofffreien Box aus Edelstahl. Ein variabler Trenner garantiert, dass Brot nicht durchweicht, selbst wenn man zusätzlich Lebensmittel wie Möhre oder Gurke mitnimmt. Auslaufsicher verschließen lässt sich die Box durch zwei leicht



bedienbare seitliche Haltebügel. Füllmenge: 1.200 ml. Für das richtige Lösungswort des Kreuzworträtsels verlosen wir 3 x 1 Box aus hochwertigem, lebensmittelrechtem Edelstahl im Wert von 35 Euro.

Das Lösungswort senden Sie bitte bis zum 20. Januar 2021 per Mail an: mitmachen@swh-online.de. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.