

BI UNS

Das Kundenmagazin der Stadtwerke Emden

Ausgabe 01 | 2018

SEITE 04-07

Frühstücksgold und nette Damen:
BI UNS traf Bäcker und Milchbauern

SEITE 8+9

Mit Lichtgeschwindigkeit
zur Smart City Emden

SEITE 10-12

Neue Messsysteme -
Zähler für die Zukunft

SEITE 14+15

Kinderseite:
Mmmh, Müsli!



Emden wird smart:
Neue Zähler und
Glasfaserausbau



Guten Morgen, EMDEN



SIE KAUFEN EIN. WIR ZAHLEN DAZU!

EMDER MODE

Energiesparprogramm der Stadtwerke Emden

Noch schneller zu frischen Brötchen kommen Sie mit dem E-Bike. Sie haben keines? Als **bi uns Plus-** oder **bi uns Natur-Kunde** können Sie sich den Kauf über das Emder Modell fördern lassen. Wir unterstützen Sie mit 80 Euro!*

Als wir unser Energiesparprogramm Emder Modell vor 20 Jahren ins Leben gerufen haben, waren E-Bikes noch kein Thema. Heute gilt E-Mobilität als ein wichtiger Meilenstein für die Energieversorgung der Zukunft – und passt damit perfekt zu unserem Ziel: ein „**GRÜNES EMDEN 2030**“.



* Die genauen Förderbedingungen und viele weitere durch das Emder Modell geförderte Energiesparmaßnahmen finden Sie hier: www.stadtwerke-emden.de/fuer-dich/energieberatung/emder-modell/

Liebe Leserin,
lieber Leser,

wie fängt ein guter Morgen an? Für viele mit einem leckeren Frühstück. Alltags fällt dieses häufig kürzer aus. Umso mehr freue ich mich auf die Wochenenden und ein gemütliches Frühstück mit der ganzen Familie.

Für manches Leckere auf diesem gedeckten Tisch sind andere sehr früh aufgestanden. Die BI UNS hat ihnen dabei über die Schulter geschaut.

Zum Frühling gehört für viele eine morgendliche Joggingrunde. Doch die guten Vorsätze bleiben manchmal atemlos auf der Strecke. Wie man gut in den Tritt kommt, verrät der Emder Läufer Ingo Janssen.

Ein wichtiger Meilenstein für die Entwicklung einer intelligenten Energiestadt ist die Digitalisierung der Energienetze. Smart Meter tragen dazu bei, sie werden im Rollout nun sukzessive von den Stadtwerken eingebaut. Das große Ganze im Blick hat die Stadtwerke-Tochter Emden Digital: Sie wird Schritt für Schritt unserer Smart City den Weg bereiten. Auf geht's in ein grünes Emden 2030!

Einen sonnigen Frühling und fröhliche Ostern wünscht Ihnen

Ihr

Manfred Ackermann

Geschäftsführer Stadtwerke Emden GmbH



SEITE 04-07

Für unseren guten Start in den Tag stehen Bäcker und Landwirte früh auf. BI UNS im Gespräch über knusprige Brötchen und frische Milch.



SEITE 10-12

Der Smart Meter Rollout beginnt. Wenn die Eichzeit Ihres Zählers abläuft, tauschen wir diesen kostenlos gegen einen Smart Meter.



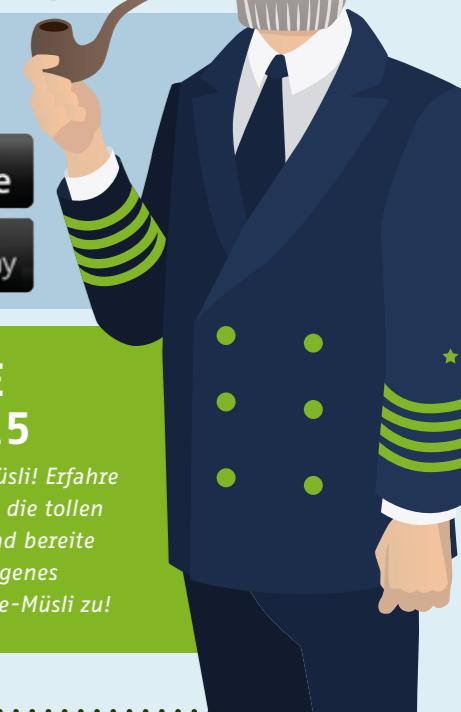
SEITE 13

Morgenrunde: Ingo Janssen von der Emder Laufgemeinschaft gibt Tipps, wie es mit dem Laufen und der Motivation klappt.



SEITE 14+15

Mmmh, Müsli! Erfahre mehr über die tollen Flocken und bereite dir dein eigenes Superkräfte-Müsli zu!



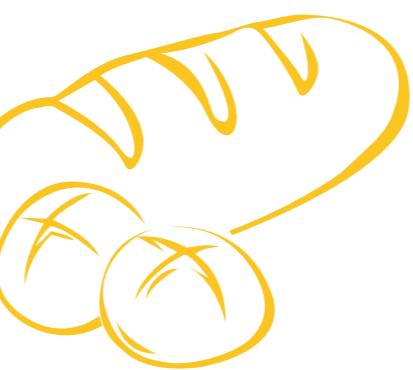
Schreiben Sie uns

Sie haben Anregung oder Kritik?

Wir freuen uns, Ihre Meinung zur BI UNS zu hören. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Feedback BI UNS“ an bi-uns@stadtwerke-emden.de oder per Post an **Stadtwerke Emden, BI UNS, Martin-Faber-Straße 11, 26725 Emden**.

Frühstücksgold

FÜR UNSEREN GUTEN START IN DEN TAG STEHEN DIESE MENSCHEN FRÜH AUF.



Wenn für andere der Tag zu Ende geht, fängt er für die Bäcker bei Sikken gerade an. Um kurz nach Mitternacht stehen die ersten beiden Kollegen in der Backstube, um Öfen vorzuheizen und Teige anzusetzen. Ab fünf Uhr kommen dann die Kunden in die Filialen und holen sich ihr Frühstücksgold.



Ob Frühstück ab 5 Uhr oder Brunch um 11 Uhr – frische Brötchen gehören einfach dazu.



Knusprig-frisch:

Die Brötchen werden den ganzen Tag über in den Filialen abgebacken.



Morgens wird der Mittagssnack gern gleich mitgenommen.



Die Verstärkung rückt um 1.30 Uhr an und spätestens um 4 Uhr sind alle Bäcker und Konditoren in der zentralen Backstube in der Großen Straße am Werk. Zuerst kommen die Croissants, Brötchen und andere Gebäckteile für die frühen Lieferungen – zum Beispiel ans Krankenhaus – auf Blechen in die entsprechenden Öfen. Parallel werden die Brote ganz klassisch in den Ofen geschoben.

„Ab 3 Uhr beginnen wir mit den Brot, zuerst kommt immer das Korbrot dran“, erläutert Bart Sikken, der die Emder Traditionsbäckerei gemeinsam mit seinem Bruder Gerhard in der zwölften Generation führt. Schließlich folgen Hörnchen, weiche und Rosinenbrötchen. „Diese süßen Brötchen backen wir bei uns in der Backstube ab“, erklärt Bart Sikken. „Alle anderen Brötchensorten oder auch Croissants bereiten wir hier als Teiglinge vor“, ergänzt sein Bruder. „Sie werden dann über den Tag direkt in unseren Filialen abgebacken.“

Ab 3.30 Uhr bringen die Fahrer die frische Fracht an die einzelnen Standorte. Gerhard Sikken fährt ebenfalls aus: „Dadurch haben wir immer einen engen Kontakt zu allen Filialen und alles im Blick.“ Während im Verkaufsraum die ersten Brötchen, Kaffees und Tageszeitungen über die Theke gehen, wird hinten fleißig geschnitten und konfektioniert. Gerade erhält zum Beispiel das Schwarzbrot seine gestreifte Hülle. Im Gang zwischen dem Raum zum Packen und

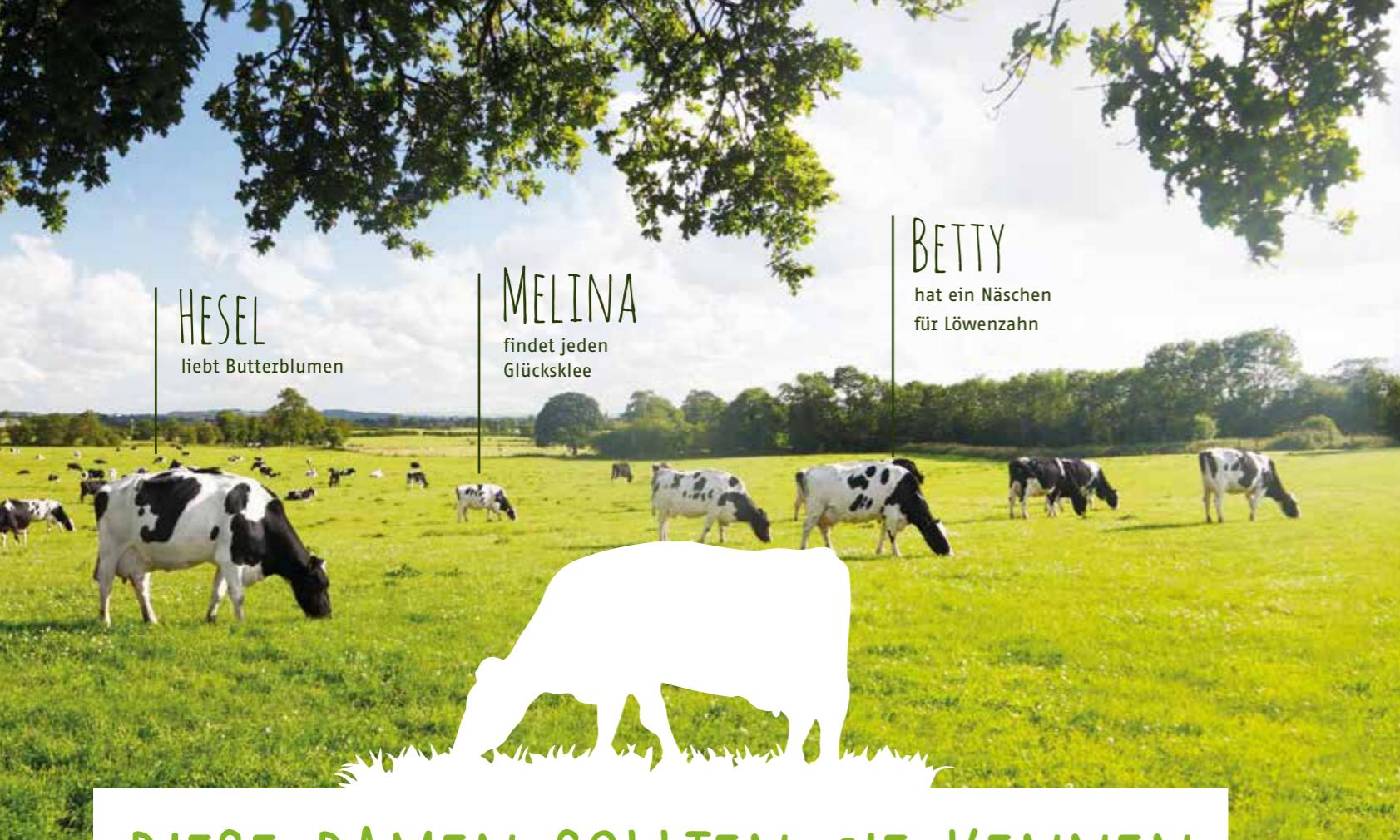
der Backstube steht Celine Nörder, den Telefonhörer in der Hand und einen großen Notizblock vor sich. Die Auszubildende zur Fachverkäuferin für das Lebensmittelhandwerk Fachrichtung Bäckerei (so die offizielle Bezeichnung) ist im zweiten Lehrjahr: „Ich rufe gerade in allen Filialen an und frage dort die Bestellungen für Mandelhörnchen ab. Dann packe ich die heutigen Bestellungen für die Lieferungen zusammen.“ Sie lacht: „Ich bin also quasi die Schnittstelle zwischen Filiale und Backstube“, und ergänzt: „Nachher gehe ich rüber in die Neutorarkaden in unsere Steinofenbäckerei.“

Im Küchenbereich wäscht und schnippelt Fachverkäuferin Sarah Pinna-Folkerts seit Viertel vor fünf für Salate und Snacks. „Viele unserer Kunden nehmen ihren Mittagssnack gleich morgens mit und die bereite ich gerade vor“, sagt sie. Ihre Kollegin Sonja Restuccia kümmert sich um die belegten Brötchen. „Die passen als Frühstück, Snack und Abendbrot“, sagt sie, „und werden deshalb laufend frisch gemacht.“

Bäcker Ralf Grotlüschen nähert sich seinem Feierabend. Er war heute um Mitternacht der Erste in der Backstube. Doch was macht man eigentlich, wenn man morgens um 8 Uhr in den Feierabend geht? Und wann schläft man? „Das macht jeder anders“, erklärt Ralf Grotlüschen, der beim SV Grün-Weiß Firrel kickt. „Ich schlafe nach der frühen Schicht meist zweimal. Einmal gleich, wenn ich nach Hause komme, und noch mal am späten Nachmittag. Danach geht es für mich dann oft noch auf den Fußballplatz.“ Und während Ralf Grotlüschen sich in den Feierabend verabschiedet, reicht Filialleiterin Frau Schröder die nächste Tüte mit frischen Brötchen über die Theke. **Guten Morgen, Emden!**

Was darf's sein?

Auszubildende Celine Nörder fragt bei den Filialen Bestellungen für den folgenden Tag ab.



DIESE DAMEN SOLLTEN SIE KENNEN

Melitta, Melina, Hesel, Alize, Betty und rund 115 weitere Holsteiner leben auf dem Hof von Familie Dembeck. Jeden Morgen um Viertel vor sechs geben die Damen ihr Bestes. Und aus dieser Milch wird für unser Frühstück luftiger Milchschaum, köstlicher Käse und natürlich zarte Butter.

Zwar gehören Schwarzbunte zu Ostfriesland wie der Tee und der Deich. Doch wie kommt die Milch eigentlich in die Tüte? BI UNS will es genauer wissen und tritt dafür den Weg nach Larrelt an.

Hier betreiben Michaela und Michael Dembeck einen Milchvieh- und Zuchtbetrieb in der vierten Generation mit einem Auszubildenden. „Außerdem unterstützt uns mein Schwiegervater Annäus Weiland bei allen anfallenden Arbeiten“, erklärt Michael Dembeck. Das Gespräch findet um 10 Uhr statt. „Dann setzen wir uns immer mit allen für eine Tasse Kaffee zusammen, bevor es weitergeht“, sagt Michaela Dembeck. Morgens wird um Viertel vor sechs gemolken. „Das ist etwas später als der Durchschnitt“, berichtet Michael Dembeck. „Viele meiner Kollegen beginnen früher.“



Teamwork: Michaela und Michael Dembeck führen den Betrieb in der vierten Generation.

„Zuerst säubern wir die Euter. Dann wird kurz von Hand angemolken und eine Sichtkontrolle der Milch durchgeführt“, führt er aus.

„Nun lässt man die Kuh kurz stehen, um sie auf das eigentliche Melken vorzubereiten. Dann legt man das Melgeschirr an und es geht los.“

Nach dem Melken wird der Stand gesäubert, bis gegen 8 Uhr gefrühstückt wird. Anschließend geht es wieder raus in den Stall, um die Kühe zu füttern.

Schwarzbunte Wahrzeichen:
Bald sieht man sie wieder überall auf ostfriesischen Weiden.



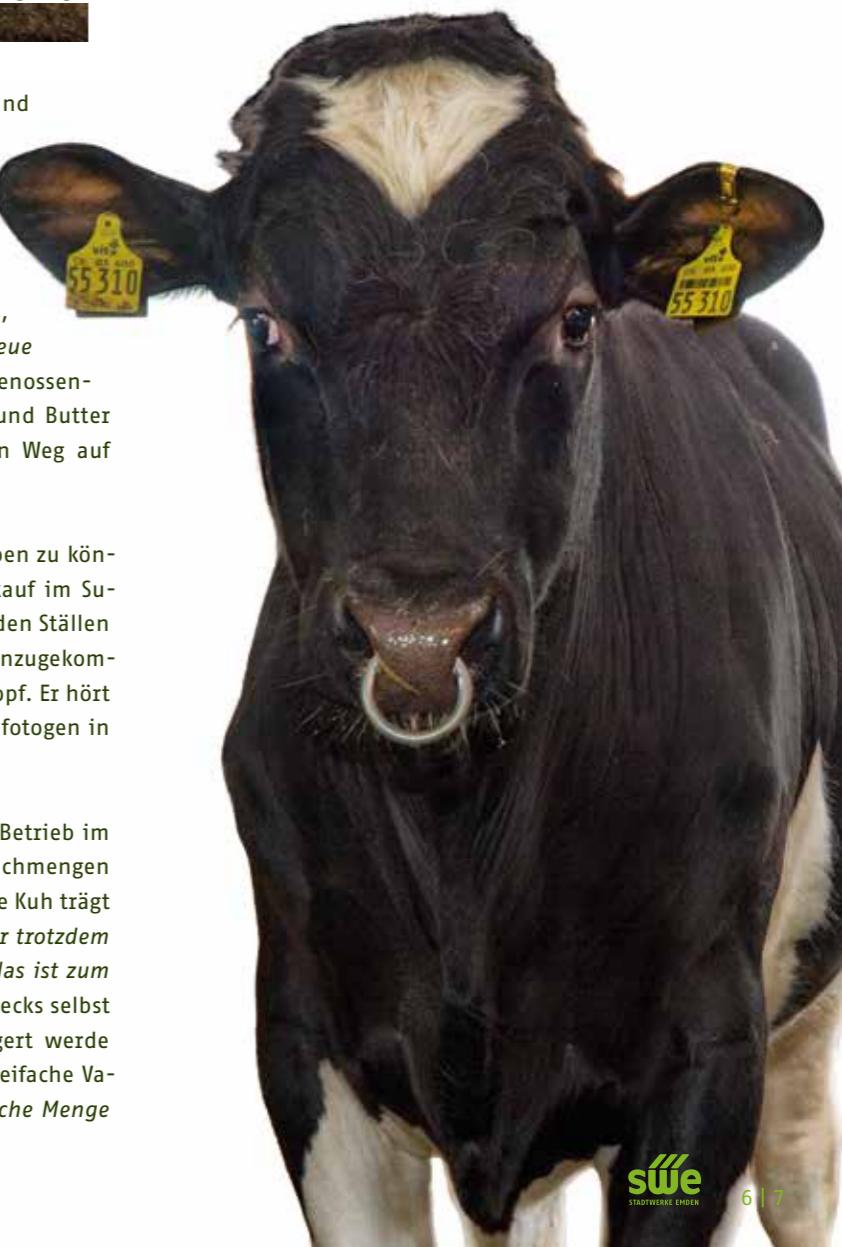
IM AUGENBLICK SIND DIE KÜHE IM BOXENLAUFSTALL AUFGESTALLT. DOCH SCHON BALD GEHT ES WIEDER RAUS AUF DIE WEIDE.

„Unsere Tiere stehen mindestens 180 Tage im Jahr auf der Weide“, erklärt Michaela Dembeck. Dann stehen sie wieder für ostfriesische Farben: Schwarzbunt auf sattem Grün vor strahlendem Blau.



Fototermin im Laufstall?
Das macht auch Kühe neugierig.

Die Milch wird in großen Edelstahltanks heruntergekühlt und gelagert, bis sie von der Molkerei abgeholt wird. Ein Kalender vermerkt fein säuberlich die tägliche Milchmenge. „Vor ein paar Tagen hatten wir wohl unser Jahreshoch. Die Milchmenge variiert. Sie hängt zum Beispiel davon ab, wie viele Kühe gerade tragen oder gekalbt haben. Wenn die Tiere wieder auf die Weide gehen, zieht die Milchmenge ebenfalls kurz an, weil das frische neue Gras so gehaltvoll ist“, erklärt Michael Dembeck. In der genossenschaftlichen Molkerei wird die Rohmilch zu Milch, Käse und Butter weiterverarbeitet, vermarktet und findet schließlich den Weg auf unseren Frühstückstisch.



Einmal im Jahr kalbt jede seiner Kühe. Denn um Milch geben zu können, müssen Kühe auch kalben. Beim „landfernen“ Einkauf im Supermarkt gerät das leicht in Vergessenheit. Also stehen in den Ställen der Dembecks mit den Kälbchen rund 250 Tiere. Frisch hinzugekommen ist ein junger Bulle, noch etwas strubbelig auf dem Kopf. Er hört auf den Namen Milo und blickt beim BI UNS-Termin sehr fotogen in die Kamera.

Rund 10.000 Liter Milch gibt eine Kuh im Dembeckschen Betrieb im Jahresdurchschnitt. Erfasst und kontrolliert werden die Milchmengen sowie die Kraftfuttergabe über einen Transponder, den jede Kuh trägt – ebenso wie die Ohrmarken mit Nummer. „Ich kenne aber trotzdem jede meiner Kühe mit Namen“, sagt Michael Dembeck, „das ist zum Beispiel Melitta.“ Gras und Mais für die Silage bauen Dembecks selbst an, außerdem das Futtergetreide. Getrocknet und gelagert werde Letzteres bei Landhandeln in der Umgebung, führt der dreifache Vater aus. „Über das Jahr erhalten wir zum Füttern die gleiche Menge Getreide zurück, die wir eingefahren haben“, erklärt er.



Emdens digitale Zukunft haben Joachim Ehmen (links) und Dr. Stefan Volkmer im Blick.

EMDEN DIGITAL GMBH IN LICHTGESCHWINDIGKEIT ZUR SMART CITY

Die neue Stadtwerke-Tochter Emden Digital bildet das Dach für die Smart City-Projekte unserer Stadt. Im Fokus steht die Digitalisierung, denn sie schafft die Voraussetzung für eine grüne Energieversorgung der Zukunft. Damit einher geht die Notwendigkeit eines schnellen und stabilen Kommunikationsnetzes: **Die Stadtwerke und ihre Tochter werden das Glasfasernetz in Emden ausbauen.**

Auf dem Weg zur intelligenten Energiestadt folgt Emden seiner Vision:

GRÜN.
WIRTSCHAFTLICH GESUND.
SICHER.
FÜR ALLE.

Dazu entwickelten die Stadtwerke gemeinsam mit weiteren Emder Akteuren eine Digitalisierungs-Roadmap mit zunächst 15 konkreten

Projekten (BI UNS berichtete). Eines davon ist die im August 2017 gegründete Emden Digital GmbH. Sie fungiert als Ansprechpartnerin für die verschiedenen Projektmanagements der Roadmap und fasst die datengetriebenen Themen der Stadtwerke zusammen. „Wir betreten mit Emden Digital ein dynamisches Geschäftsfeld mit neuen Wettbewerbern. Über die nun gegründete GmbH können wir sehr agil agieren und Kompeten-

zen bündeln“, erläutert Dr. Stefan Volkmer, Geschäftsführer Vertrieb bei Emden Digital. Die technische Geschäftsführung liegt bei Joachim Ehmen. Beide arbeiten zudem in leitender Funktion für die Stadtwerke. So lassen sich Synergieeffekte nutzen und einzelne Maßnahmen effizient umsetzen.

Um der Digitalisierung den Boden zu bereiten, braucht Emden ein

Joachim Ehmen

übernimmt die technische Geschäftsführung der Emden Digital GmbH. Der Elektroingenieur arbeitet seit 19 Jahren für die Stadtwerke Emden, aktuell als Abteilungsleiter Netzbetrieb, Planung und Bau.

Dr. Stefan Volkmer

ist Geschäftsführer Vertrieb der Emden Digital GmbH und seit dem 1. März 2018 Geschäftsbereichsleiter Märkte und Innovationen bei den Stadtwerken Emden. Nach langjährigen beruflichen Stationen bei Roland Berger und als Vertriebsleiter Zentraleuropa bei Dorma-Hüppe arbeitete er zuletzt als selbstständiger Unternehmensberater.



schnelles und stabiles Kommunikationsnetz. „Die Steuerung von Energiezeugern und -verbrauchern wird immer wichtiger, gerade mit Blick auf die Energiewende. Durch den Aufbau eines Glasfasernetzes schaffen wir dafür eine belastbare Infrastruktur“, führt Joachim Ehmen aus.

Als strategischen technischen Partner konnten die Stadt, Stadtwerke und die Emden Digital GmbH Siemens gewinnen. „Siemens ist ein erfahrener Partner, der weltweit technisch Standards setzt“, stellt Dr. Stefan Volkmer heraus. „Von diesem Know-how wird Emden profitieren, etwa beim Thema Energiesteuerung, E-Mobilität oder Internet of Things.“

Glasfasernetze, auch Lichtwellenleiter genannt, bieten eine sehr schnelle und stabile Datenübertragung und damit ideale Voraussetzungen für die Digitalisierung der Energiewende (siehe auch „Zähler für die Zukunft“ auf Seite 10). „Aktuell erstellen wir einen Masterplan für ein flächendeckendes Glasfasernetz in Emden“, führt Joachim Ehmen aus.

„Der Ausbau erfolgt gezielt“, ergänzt Dr. Stefan Volkmer. „Im Laufe des Jahres werden wir die Bewohner in den jeweiligen Clustern ansprechen.“ Dann geht es mit Lichtgeschwindigkeit ins Netz.

NEUE MESSSYSTEME Zähler für die Zukunft

Der Smart Meter Rollout startet. Mit den modernen Stromzählern soll die Energiewende vorangebracht werden. Für Sie bedeutet das: Wenn die Eichgültigkeit Ihres alten Zählers abläuft, tauschen wir ihn kostenlos gegen eine sogenannte moderne Messeinrichtung.



GRÜNE Zukunft

Die Energieversorgung der Zukunft soll grün sein. Damit das gelingt, brauchen wir ein intelligentes Stromnetz. Vereinfacht gesagt wird es zwischen den Stromerzeugern (wie Windkraftanlagen, Solaranlagen etc.) und den Stromverbrauchern vermitteln und den Strom immer dort hinbringen, wo er gebraucht wird. Das wird auch deshalb notwendig, weil man Wind und Sonne im Gegensatz zu konventionellen Kraftwerken nicht nach Belieben steuern kann.

Um diese Entwicklung voranzutreiben, wurde in Deutschland das „Gesetz zur Digitalisierung der Energiewende“ erlassen. Bis 2032 müssen deutschlandweit alle Stromzähler in einem sogenannten Smart Meter Rollout ausgetauscht werden.



Mit Smart Meter sind intelligente Stromzähler gemeint. Unterschieden wird hier zwischen modernen Messeinrichtungen und intelligenten Messsystemen (siehe S. 12). Die Stadtwerke Emden werden 2018 in privaten Haushalten hauptsächlich moderne Messeinrichtungen einbauen. Bei diesen Geräten können Sie Ihre Stromverbräuche detailliert ablesen und Ihren Strom noch effizienter und umweltfreundlicher nutzen. Die Zähler sind nicht fernauslesbar, Ihre Daten werden also nicht automatisch übertragen. Die Ablesung erfolgt wie gewohnt durch einen Servicemitarbeiter Ihrer Stadtwerke.

Mit diesen Geräten können Sie Ihre Stromverbräuche detailliert ablesen und Ihren Strom noch effizienter und umweltfreundlicher nutzen.

Moderne Messeinrichtungen

Der Rollout läuft über insgesamt 15 Jahre. Getauscht werden nur Zähler, deren Eichgültigkeit abläuft. Für den Tausch verantwortlich ist mit Worten des Gesetzgebers ein „grundzuständi-

ger Messstellenbetreiber“. Dahinter steht folgendes Prinzip: Der Betrieb der Stromnetze und die Energieversorgung sind in Deutschland entkoppelt. Künftig ist auch der Messstellenbetreiber (also derjenige, der den Zähler einbaut, betreibt und wartet) frei

wählbar. Die Preisobergrenze für den Betrieb der Messstelle, also des Zählers, ist gesetzlich festgelegt. Die Stadtwerke Emden haben für den Messstellenbetrieb bei der Bundesnetzagentur eine Grundzuständigkeit beantragt und erhalten.

Wie so ein Zählerwechsel abläuft und einige der wichtigsten Fragen zu den modernen Messeinrichtungen haben wir in dieser BI UNS für Sie zusammengestellt. Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: www.stadtwerke-emden.de/netz/messstellenbetriebsgesetz/

FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM THEMA

ZÄHLERTAUSCH



Wann muss mein alter Zähler gegen einen neuen getauscht werden?

Wir tauschen nur Stromzähler aus, deren Eichgültigkeit abläuft. Nach und nach werden so bis zum Jahr 2032 alle Stromzähler gegen Smart Meter getauscht werden.

Wie läuft der Zähleraustausch ab?

- Sie erhalten von uns drei Monate zuvor ein Ankündigungsschreiben.
- Einige Wochen vor dem anstehenden Tausch melden wir uns ein zweites Mal bei Ihnen, um einen individuellen Termin zu vereinbaren. Damit möchten wir Ihnen mehr Komfort bieten, als vom Gesetzgeber vorgesehen. Dieser schreibt lediglich die Wahl zwischen zwei Fixterminen vor.
- Am vereinbarten Termin kommt ein Servicemitarbeiter der Stadtwerke zu Ihnen ins Haus und führt den Zähleraustausch durch. Der Tausch dauert durchschnittlich 15 bis 20 Minuten.
- Wenn Sie selbst keine Zeit haben, können Sie einen anderen Erwachsenen beauftragen, dem Servicetechniker zu öffnen und während des Zähleraustausches im Haus zu sein.

Was für einen Zähler erhalte ich?

Als privater Haushalt mit einem Jahresverbrauch von weniger als 10.000 kWh erhalten Sie von uns eine moderne Messeinrichtung. Schon die moderne Messeinrichtung – also der digitale Stromzähler ohne Kommunikationsmodul – bildet fortlaufend die Summe der bezogenen Kilowattstunden ab und protokolliert zusätzlich den Stromverbrauch im Zeitverlauf. Neben dem aktuellen Zählerstand können Sie damit die momentan bezogene Leistung ablesen sowie nachschauen, wie viel Strom Sie beispielsweise am Vortag, in der vergangenen Woche, im letzten Monat oder im ganzen Jahr bezogen haben. Diese Veranschaulichung soll zum Sparen motivieren. Intelligente Messsysteme sind zurzeit noch nicht am Markt verfügbar.

Ist der Zähleraustausch kostenlos?

Ja, der Tausch Ihres alten Stromzählers gegen eine moderne Messeinrichtung ist kostenlos. Für den Betrieb des Zählers finden Sie wie zuvor auch einen Posten auf Ihrer jährlichen Stromabrechnung. Die Mehrkosten für den Betrieb des neuen Zählers betragen zwischen fünf und acht Euro im Jahr. Die Kosten für diesen Zählerbetrieb sind gesetzlich geregelt.

Welche Vorteile bietet mir die moderne Messeinrichtung?

Sie haben Ihren Stromverbrauch noch genauer im Blick. Der Zähler speichert Ihre Verbräuche 24 Monate. Auf Knopfdruck sehen Sie die Werte des letzten Monats, der letzten sieben Tage sowie des Vortages. Außerdem wird die Leistung angezeigt. Ein Beispiel: Wenn Sie einen Staubsauber mit 1.000 Watt Leistung einschalten, können Sie diesen Wert unmittelbar am Zähler nachvollziehen. Um Ihren Zähler optimal zu nutzen, erhalten Sie eine leicht verständliche Bedienungsanleitung.

Wird mein Zähler aus der Ferne ausgelesen?

Nein, die moderne Messeinrichtung kann nicht aus der Ferne ausgelesen werden. Wie gewohnt erfolgt einmal jährlich eine Ablesung durch einen Servicemitarbeiter der Stadtwerke. Alternativ können Sie uns Ihren Zählerstand über die Ablesekarte oder unser Kunden-Onlineportal mitteilen.

Sind meine Daten sicher?

Ja, die Daten wie Stromverbrauch, aktuelle Leistung etc. sind sicher gespeichert. Sichtbar ist nur die fortlaufende Anzeige der insgesamt verbrauchten kWh (wie auch bei den alten Zählern). Ihre weiteren Daten rufen Sie durch die Eingabe einer PIN auf. Auf Wunsch stellen Sie Ihren Zähler so ein, dass eine PIN-Eingabe nicht jedes Mal erforderlich ist. Ihre persönlichen historischen Daten können Sie bei Bedarf löschen, z. B. wenn Sie aus einer Mietwohnung ausziehen.

Diese Smart Meter gibt es

Der Gesetzgeber unterscheidet zwischen der modernen Messeinrichtung und dem intelligenten Messsystem. Smart Meter (englisch für „intelligente Messtechnik“) wird als Oberbegriff für beide Zähler verwendet. Für den Einbau sieht das Gesetz Folgendes vor:

- Die moderne Messeinrichtung erhalten alle Kunden, deren Stromverbrauch unter 6.000 kWh im Jahr liegt. Das trifft auf nahezu jeden normalen Haushalt zu. Diese Zähler lassen sich nicht aus der Ferne auslesen und sind auch nicht in ein Kommunikationsnetz eingebunden.
- Das intelligente Messsystem erhalten Unternehmen, Stromerzeuger und Haushalte mit einem Jahresstromverbrauch von mehr als 6.000 kWh. Diese Systeme enthalten ein Gateway. Die Daten werden verschlüsselt übertragen und lassen sich aus der Ferne auslesen. Für die Datensicherheit der intelligenten Messsysteme gelten Anforderungen, die über jene des Onlinebankings hinausgehen.

RAUS GEHT'S ZUM Morgenlauf

Mit dem Frühling blühen die guten Vorsätze für ein regelmäßiges Rundendrehen auf. BI UNS bat Ingo Janssen um ein paar Tipps zu Training und Motivation.

Unter ostfriesischen Läufern kennt man Ingo Janssen von der Emder Laufgemeinschaft. Begonnen hat er mit dem Laufen 2005 zunächst ganz langsam. Langsam ist er heute nicht mehr. Bei den Wettkämpfen der letzten Jahre lief er vorn mit und trainiert aktuell für einen Triathlon.



Unterwegs von
Matjeslauf
bis Marathon:
Ingo Janssen

BI UNS: Herr Janssen, wie fange ich als „Nicht-Jogger“ am besten mit dem Laufen an?

Ingo Janssen: Eigentlich kann man so loslaufen. Manche Leute wechseln immer zwischen ein paar Minuten Laufen und Gehen. Mir persönlich liegt das nicht. Ich bin am Anfang sehr langsam, aber durchgängig gelaufen. Und man sollte sich kleine Ziele setzen. Nichts finde ich schlimmer, als wenn man nicht mehr kann und seine Runde abbrechen muss, um nach Hause zu spazieren. Das dämpft die Motivation.

BI UNS: Wie steigere ich meine Leistung langsam?

Ingo Janssen: Am wichtigsten ist es, in den eigenen Körper hineinzuhorchen. Man sollte sich sicher fühlen, dass man die nächste Steigerung schafft. Dann kann man zum Beispiel eine kleine Schleife zur üblichen Runde dazunehmen und sich so nach und nach steigern.

BI UNS: Wie läuft es sich besser: allein oder mit mehreren?

Ingo Janssen: Das ist eine Typfrage. Der größte Feind ist ja der innere Schweinehund. Wenn man sich allein nicht gut motivieren kann, ist ein Verein eine tolle Sache. Am besten, man geht zusammen mit einem Freund hin.

BI UNS: Weil man sich dann nicht so schnell vor dem Training drückt?

Ingo Janssen, lacht: Genau. In vielen Vereinen gibt es Laufgruppen, die zum Beispiel für den Matjeslauf oder Ossiloop trainieren. Dann hat man ein Ziel vor Augen. Auf den Volksläufen wird man vom Publikum richtig mitgezogen. Viele Läufer, die sonst drei oder vier Kilometer laufen, schaffen dann plötzlich fünf. Das gibt fürs weitere Training Anschwung.

Jetzt richtig durchstarten:

Volksläufe in der Region

AM 7. APRIL 2018

STEIGT DER EMDER BERGLAUF.

VOM 27. APRIL 18 BIS 11. MAI 2018

FÜHRT DER OSSILOOP VAN'T MEER NA LEER.

AM 2. JUNI 2018

GEHT'S ZUM 28. MAL RUND
BEIM EMDER MATJESLAUF.





Mmmh, Müsli ... MEIN MORGEN SCHMECKT!

Superkräfte für deinen Tag:
Hol sie dir löffelweise mit einer
Schüssel selbst gemachtem Müsli.

Mit einer Schüssel Müsli startest du energiegeladen in den Tag. Denn in Getreide, Obst, Milch oder Joghurt stecken jede Menge gesunde Superkräfte. Für den extra Knusperspaß kannst du auch noch ein paar Nüsse oder Mandeln untermischen.

Keine Lust auf Brot? Wattje weiß Rat und verrät dir Müsli-Rezepte zum Selbermischen und vor allem Futtern. Aber Achtung: Mach lieber ein bisschen mehr, denn sonst isst dir deine liebe Familie ratz-di-fatz-di einfach alles auf.

Erfunden hat das Müsli ein Schweizer. Er hieß Maximilian Oskar Bircher-Benner, war Arzt und wollte die Ernährung reformieren. Rohkost, also nicht gekochte Nahrungsmittel, hielt er für besonders wichtig. So entwickelte er um 1900 eine „Apfeliätspeise“, die vor allem aus geriebenem Apfel und Haferflocken bestand. Daraus entstand später das Bircher-Müsli. Es wurde zuerst als Abendmahlzeit und nicht als Frühstück gegessen. Heute, über 100 Jahre später, gibt es natürlich ganz viele verschiedene Rezepte für Bircher-Müsli. Eines davon findest du hier auf der Kinderseite.



Die Zutatenliste findest
du unten rechts auf Seite 15.

Deine Kinderseite hat dies-
mal **Beke de Boer** gestaltet.
Sie ist 19 Jahre alt und
macht bei den Stadtwerken
eine Ausbildung zur Indus-
triekauffrau.

Verwende dein Lieblingsobst –
so wird es zu deinem persönlichen
Morgen-Müsli.

Selbst gemacht ist super

Dein Müsli: zum selbst Genießen und Verschenken!

Klar, du kannst Müsli fertig kaufen. Cooler ist es, es selbst zu machen. Das geht ganz einfach und dann ist auch nur das drin, was du drin haben möchtest. Du musst also morgens nicht mehr die Rosinen rauspicken oder dich ärgern, dass zu wenig Banane in deinem Müsli ist.

Also: Mach dein Müsli!

Mandel-Müsli

Lass dir von den Großen helfen

Vermenge Haferflocken, gehobelte Mandeln, Zimt und Nüsse miteinander. Danach erhitzt du vorsichtig das Kokosöl und gibst es mit dem Honig zu der Flockenmischung. Verrühre alles und streiche die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.

Bake das Müsli 10 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Ofen. Dann wendest du das Müsli und backst es weitere 10 Minuten. Nimm es nun aus dem Ofen. Nach dem Abkühlen kannst du Rosinen, Schoko-/Kokosraspeln und Nüsse dazugeben.

Luftdicht verpackt hält das Müsli bis zu zwei Wochen. Schmecken lassen kannst du es dir z. B. mit frischem Obst sowie Joghurt oder Milch.

Der Klassiker

Bircher-Müsli

Zutaten:

- ✓ 4 gehäufte Eßlöffel Haferflocken
- ✓ 150 ml Milch
- ✓ 1 halber, geriebener Apfel
- ✓ 1 Teelöffel Honig

Diesen Müsli-Klassiker bereitest du abends schnell vor. Gib die Haferflocken in eine Schüssel, gieße die Milch darüber und stelle die Schüssel in den Kühlenschrank. Am nächsten Morgen reibst du den Apfel hinnein und süßt dein Müsli mit Honig. Wenn du willst, „pimpst“ du es zusätzlich mit Birne oder Banane.

Wattjes Tipp:

Verschenke das Müsli in kleinen Schraubgläsern an Ostern oder zum Muttertag. Geschenkanhänger kannst du dir auf unserer Internetseite ausdrucken und bunt gestalten!



Zutaten:

- ✓ 325 g Haferflocken
- ✓ 75 g gehobelte Mandeln
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ 100 g Kokosöl
- ✓ 125 ml Honig
- ✓ 100 g Rosinen
- ✓ wenn du magst: Schoko-/Kokosraspeln oder Nüsse
- ✓ 100 g Naturjoghurt oder 100 ml Milch
- ✓ dein Lieblingsobst



Ganz schön süß!

So viel Zuckerwürfel stecken einer Portion (35 g) handelsüblicher Kinder-Frühstücksflocken.

4
Zucker-
würfel

Der Milchmann ist da.

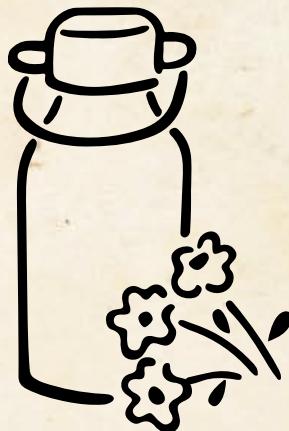
Zwei Meter Milch im Kühlregal? Das hätten sich die Alt-Emder Milchwagenfahrer wohl nicht träumen lassen. Mit Pferd und Wagen brachten sie die Milch zu den Emderinnen und Emdern: Entweder kamen sie direkt ins Haus oder sie kündigten sich mit einer Glocke an. Dann konnte ihre Kundenschaft schnell mit „*de Melkblickje*“ hinaustreten.

Lange Jahre holten die Milchfahrer dazu die Milch direkt von den Landwirten ab. Mit dem Milchgesetz von 1930 ändert sich dies jedoch. Das Gesetz sollte unter anderem die Hygiene erhöhen. Die Bauern mussten ihre Milch nun an Molkereien liefern. Von diesen bezogen dann die Milchfahrer ihre Milch und mussten strengere Bestimmungen zum Umgang mit der Milch einhalten.

Heute regelt das Gesetz über den Verkehr mit Milch, Milcherzeugnissen und Fetten den Umgang mit Milch. Es schreibt unter anderem das Pasteurisieren der Milch vor, bevor diese in den Handel kommt. Nur Landwirte dürfen ihre Milch unerhitzt und direkt ab dem Hof vermarkten.



Zur Verfügung gestellt hat dieses Foto freundlicherweise Herr Johannes Barghoorn senior.



DER WOHL LETZTE BESPANNTE MILCHWAGEN IN EMDEN WAR DER DES LARRELTERS WESSEL RUBEN. ER ZOG MIT PFERD LOTTCHEN AM JAHRESENDE 1976 SEINE LETZTE RUNDE. DAS FOTO ZEIGT IHN IN DER KRANSTRASSE.

Impressum

BI UNS – Kundenmagazin der Stadtwerke Emden GmbH. Herausgeber: Stadtwerke Emden GmbH, Martin-Faber-Str. 11, 26725 Emden. Redaktion: Andreas Polle, Regine Joesten, Imke Janssen. Nachdruck mit Quellenangaben gestattet. Belegexemplar erbeten. Mit Namen gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder. Die Verfasser sind der Redaktion bekannt. Fotos: Stadtwerke Emden, Werbeagentur Schneider, S. 13 Ingo Janssen, S. 16 Johannes Barghoorn; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schneider, Emden. Grafiken, Logo KEPTN (Seite 3): WA VON DER SEE. Druck: Druckerei A. Bretzler, Emden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen. Auf kostenlose Zustellung besteht kein Anspruch.