

fair

informiert



Besuchen Sie
uns auf der
Leistungsschau
3. – 5. MAI 2019

STROM
& WASSER
ERLEBEN

© Foto: shutterstock

Ausgabe 19 / April 2019

DAS KUNDENMAGAZIN
Ihres regionalen fairsorgers

informiert Sie 2 x jährlich
über aktuelle Neuigkeiten zum
Thema Strom, Strom sparen,
regenerative Energien etc.



Viel Spaß beim Lesen!

**Von der Quelle
ins Bierglas**

Seite 2

**111 Jahre
Stadtwerke Köflach**

Seite 4/5

Geschätzte Kundinnen und Kunden!

Mit dem Frühling weht wieder ein belebender Wind durch die Steiermark. Mit diesem frischen Lüftchen starten auch wir in unser Jubiläumsjahr. Neu inspiriert, haben wir auch unser Kundenmagazin gut durchlüftet und dürfen Ihnen mit dieser Ausgabe unser neues Layout präsentieren. Wir hoffen, damit Ihren Geschmack getroffen zu haben und sind schon gespannt auf Ihre Rückmeldungen.

111 JAHRE STADTWERKE KÖFLACH UND 80 JAHRE WASSERWERK

Wir feiern über 40.000 Tage, an denen Sie unser Mittelpunkt waren. Unabhängig von Jahres- und Tageszeit standen wir Ihnen stets kompetent, serviceorientiert und effizient zur Verfügung. Und es gibt keinen Grund, das zu ändern. Wir setzen weiterhin auf zufriedene Kunden und gute Mitarbeiter in allen Bereichen sowie auf effiziente Lösungen, mit denen unsere Kunden einen echten Mehrwert bekommen. Denn dies schafft Zufriedenheit. So entsteht das Vertrauen, um auch in schwierigen Situationen gemeinsame Projekte erfolgreich zu meistern. Lassen Sie uns also gemeinsam die Zukunft feiern, besuchen Sie uns auf der Leistungsschau und genießen Sie unser Stadtwerke Köflach Jubiläumsbräu.

Viel Spaß
beim Lesen
wünscht
Ihnen



Dir. Ing. ERNST KNES
GESCHÄFTSFÜHRER



© Fotos: Kerstin Pichler, Stadtwerke Köflach

Quellwasser trifft auf Hopfen und Malz

GEMEINSAM MIT DER FAMILIE MARA (STUBALMBRÄU) BRAUEN WIR ZU UNSEREM JUBILÄUM EIN EIGENES FESTTAGSBIER.

Kommen Sie zu Leistungsschau und kosten Sie die reine Natur. Von der Quelle in die Brauerei und dann direkt in Ihr Glas.



Direktor Ing. Knes lässt es sich nicht nehmen, beim Brauen selbst Hand anzulegen.



Prokurist Ing. Stolz und Dir. Ing. Knes sind stolz auf das Jubiläumsbier aus bestem Quellwasser.

Leistungsschau 2019

SELBSTVERSTÄNDLICH SIND WIR AUCH 2019 AUF DER LEISTUNGSSCHAU VERTRETEN. „WIRTSCHAFT – EINST, JETZT UND MORGEN“ – DAS PASST PERFEKT ZU UNSEREM JUBILÄUMSJAHR.

Wir feiern 111 Jahre Stadtwerke und 80 Jahre Wasserwerk. Im Zuge dessen ermöglichen wir allen interessierten Besuchern im Rahmen der Leistungsschau am 4. Mai Ausflüge zur Geburtsstätte der Köflacher Energie im Kraftwerk Edelschrott oder zum Ursprung des Köflacher Trinkwassers, der Stindl Jörg Quelle. Zwischen 11 und 15 Uhr chauffieren wir Sie sehr gerne zu ihrem Wunschziel – ganz nach dem Motto „Strom & Wasser erleben“.

VON DER QUELLE IN IHR BIERGLAS

Das ist aber noch lange nicht alles. Wir waren bereits vor der Leistungsschau umtriebiger und haben gemeinsam mit der Familie Mara (Stubalmbräu) ein spezielles Jubiläumsbier gebraut, welches auf der Leistungsschau erstmals verkostet werden kann. Lassen Sie sich die Vereinigung von hochwertigem Quellwasser mit den großartigen Stubalmbräu-Künsten nicht entgehen.

Natürlich bieten wir Ihnen auch wieder eine Haustechnik-Ausstellung. Hier haben wir auch heuer keine Kosten und Mühen gescheut. Sie werden sehen, wie nachhaltig Ihr Haushalt werden kann. „Aus der Natur in die Steckdose“ zeigt Ihnen die optimale Nutzung der Sonnenenergie für Ihr Wohlbefinden und zur langfristigen Schonung Ihrer Geldbörse.

Wussten Sie etwa, dass Sie Ihren Pool auch mit einer Wärmepumpe heizen können? Oder wie unscheinbar und dennoch dekorativ Ihre künftige Heizung aussehen kann? Lassen Sie sich überraschen, vielleicht mit der Erkenntnis, dass Luftwärmepumpen nicht nur etwas für Einfamilienhäuser sind, sondern auch als Brauchwasserboiler verwendet werden können. Die Sonne schickt keine Rechnung – so kann Ihr gesamter Haushalt komfortabel und kostengünstig mit der ressourcenschonenden Energie bedient werden.



Aufgrund des großen Interesses im vergangenen Jahr steht Ihnen auch die Bestattung Köflach wieder für Fragen zur Verfügung. Die Stadtwerke Köflach sind Partner in allen Lebenslagen. Wir informieren Sie über alles Wissenswerte und die Möglichkeit einer Bestattungsvorsorge. Sehr gerne zeigen wir Ihnen auch unsere Gedenkseite, sodass Ihre Lieben nie in Vergessenheit geraten, denn Erinnerungen sind kleine Sterne, die tröstend in das Dunkle unserer Trauer leuchten.

Lassen Sie sich überraschen – genießen Sie den Besuch auf der Leistungsschau 2019 und vergessen Sie nicht: Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt. *lf*



BESUCHEN Sie uns auf der LEISTUNGSSCHAU 3. bis 5. Mai 2019

LEISTUNGSSCHAU



STROM & WASSER ERLEBEN

Besichtigen Sie am

Samstag, 4. Mai | 11:00 - 15:00 Uhr

unser KW Edelschrott oder die Stindl Jörg Quelle.

Anmeldung am Stadtwerke Stand



 **stadtwerke
köflach**

STROM : STROMERZEUGUNG : WASSER : HAUSTECHNIK : BESTATTUNG : TIEFGARAGE

Stadtwerke Köflach GmbH, Stadtwergasse 2, 8580 Köflach, ☎ 03144 3470, www.stadtwerke-koeflach.at



Das Kraftwerk Edelschrott – die Geburtsstätte der Köflacher Energie

111 Jahre Stadtwerke Köflach

DER WEG VOM ELEKTRIZITÄTSWERK DER MARKTGEMEINDE KÖFLACH BIS ZUR STADTWERKE KÖFLACH GMBH

Genau am 10. Jänner 1908 beantragte die Gemeindevertretung (des damaligen Markt Köflachs) den Bau des Elektrizitätswerkes Edelschrott. Zwei Monate später wurde das Wasserrecht erteilt und die Genehmigung für den Bau eines Kraftwerkes zugesichert. Dafür wurde eine Anleihe von über 100.000 Kronen aufgenommen und der Grundstein der Stadtwerke Köflach gelegt. Zwei Jahre und 450.000 Kronen später erglühnten die ersten elektrischen Flammen in Köflach. Dank weitblickender Köflacher Bürger können wir nun stolz auf 111 Jahre Stadtwerke zurückblicken.

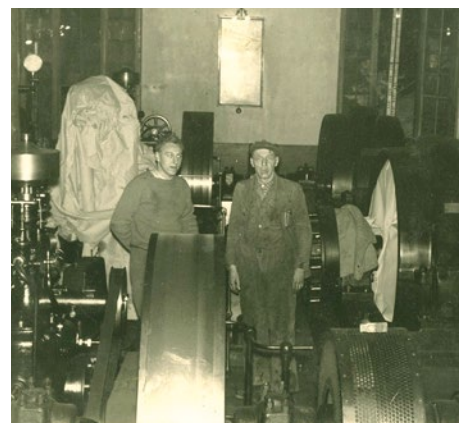
1927 wurde dem Elektrizitätswerk Köflach die Elektroinstallationskonzession erteilt, die ein Jahr später bei der Sanierung des E-Werks Edelschrott sogleich angewandt wurde. Sogar während der Wirtschaftskrise konnte der Stromkonsum immer auf gleicher Höhe gehalten werden, was nur dem unermüdlichen Einsatz der Mitarbeiter, der damals schon hohen Qualität und dem zugegebenermaßen

günstigen Strompreis zu verdanken war. Während des Zweiten Weltkrieges stieg das Interesse an einer Elektrifizierung, sodass das Kraftwerk Edelschrott die benötigte Leistung bald nicht mehr aufbringen konnte. Daher wurde bereits im Jahre 1940 das erste Stromlieferübereinkommen mit der Steweg abgeschlossen.

In den Nachkriegsjahren wurden weitere Gemeindeteile von Graden bis nach St. Martin erschlossen. Mit dem Stüblergut (der am weitest entfernte Netzabschnitt) wurde 1962 der letzte Abschnitt fertiggestellt.

Der nächste Meilenstein der Stromversorgung wurde in den Jahren 1968 bis 1974 gesetzt. Hier wurde ein 20kV-Hochspannungsring um die Gemeinde Köflach errichtet. Dieser Leitungsausbau bedeutete eine Qualitätssteigerung, die das stete Wachstum bis heute ermöglicht und die hohe Ausfallsicherheit garantiert.

Doch nicht nur die Stromversorgung steht im Fokus der Stadtwerke. Im



© Fotos: Stadtwerke Köflach

Jahr 1939 nahm auch die flächen-deckende Wasserversorgung ihren Anfang. Mit dem Bau der Barbara-siedlung wurde eine Versorgung mit Hausbrunnen unmöglich, sodass in Gradenberg ein Brunnen mit einer Schüttung von 15 Litern pro Sekunde gegraben wurde, um die Versorgung des Gemeindekerns zu ermöglichen. Bald wies auch dieser Brunnen eine zu geringe Schüttung auf, daher wurde 1956 der Bau des Brunnen II, des Fleckerbrunnens und der Hemmerquelle abgeschlossen.

Der damalige Höhepunkt der Wasserversorgung aber war der Bau der Trinkwassertransportleitung Salla-Köflach. Diese wurde nach der Erschließung einiger Quellen in Salla unabdingbar und existiert noch heute. Sie führt von den Quellen Sallas bis in den Hochbehälter Maria Lankowitz. Die gesamte Hauptleitung wurde 2014, der Hochbehälter 2015 erneuert. Im Zuge des Neubaus stellten die am Anfang der 90er-Jahre gebauten Trinkwasserkraftwerke entlang der

Hauptleitung ihren Betrieb ein und wurden durch ein neues Trinkwasserkraftwerk ersetzt.

In den achtziger Jahren wurden die Stadtwerke nicht nur mit der Verwaltung und Betriebsführung des Köflacher Hallenbads beauftragt (bis zum Abriss 2001), sie erhielten auch die Konzessions zur Wasserinstallation und den Gewerbeschein für Zentral- und Warmwasseraufbereitungsanlagen. Heute zeigt das Wasserkraftwerk Köflach mit beeindruckenden Zahlen auf: Mit sechs Quellen und drei Brunnen werden in mehr als zehn Gemeinden rund 30.000 Einwohner über 185 Kilometer lange Leitungen mit einer Milliarde Liter Trinkwasser pro Jahr versorgt.

Doch auch die Energieversorgung stand in den letzten 50 Jahren nicht still. In den Jahren 1975 bis 1985 erfolgte ein steter Netzausbau mit zahllosen Freileitungs- und Erdkabel-Kilometern sowie zahlreichen Trafostationen. Um das Jahr 1990 erhielten die Stadtwerke die Konzession zur Errichtung von Alarmanlagen sowie den Gewerbeschein zum Handel mit Elektrogeräten.

1994 wurde der Neubau des Kraftwerks Edelschrott genehmigt und das Wasserrecht bis zum Jahr 2040 gewährt. Neben den 1995 gebauten Trinkwasserkraftwerken wurde die gesamte Fernwirk- und Rundsteueranlage der Strom- und Wasserversorgung (neu) errichtet. Diese Anlagen wurden 2018 abermals erneuert. Im Millenniumsjahr wurde der letzte 7,5 kV-Transformator ausgebaut – seither wird das gesamte Netz auf 20 kV Mittelspannung betrieben.



Erste Straßenbeleuchtung in Köflach

Das Sturmtief „Paula“ im Jahr 2008 hat dem Stromnetz stark zugesetzt. Mit einer Schadenssumme von ca. 1,6 Millionen Euro war es die größte Naturkatastrophe, unter der die Stadtwerke jemals zu leiden hatten.

In den Jahren 2010 bis heute wurden das Kraftwerk Sallabach mit einer Energieerzeugung von 7,7 Mio. kWh jährlich (2011), der Ökopark Lorder mit einer Zwei-Megawatt-Photovoltaikanlage (2013) und einem Wasserkraftwerk mit einer Jahreserzeugung von 650.000 kWh (2015) und das Trinkwasserkraftwerk Maria Lankowitz (2015) mit 1,2 Mio. kWh jährlich gebaut. Somit versorgen die Stadtwerke Köflach GmbH auf 200 Quadratkilometern mit 600 Kilometern Leitungen und 130 Trafostationen rund 8.500 Haushalte mit 51 GWh jährlich, von denen rund 50 Prozent selbst erzeugt werden.

Weitere Meilensteine der Stadtwerke waren die Adaptierung der Bestattung Köflach als Teilbetrieb

im Jahr 1980, die Beteiligung an der Therme Nova 2003 sowie die Umwandlung der Stadtwerke Köflach in die Stadtwerke Köflach GmbH. Nach 111 Jahren können wir stolz zurückblicken – und sind gespannt, was die Zukunft für uns bereithält. *lfi*

» Denn mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben «

Albert Einstein



Erkundung der Stindl Jörg Höhle



151



KRÜGERL
JUBILÄUMSBIER

Gutschein

1 KRÜGERL JUBILÄUMSBIER AUF DER LEISTUNGSSCHAU

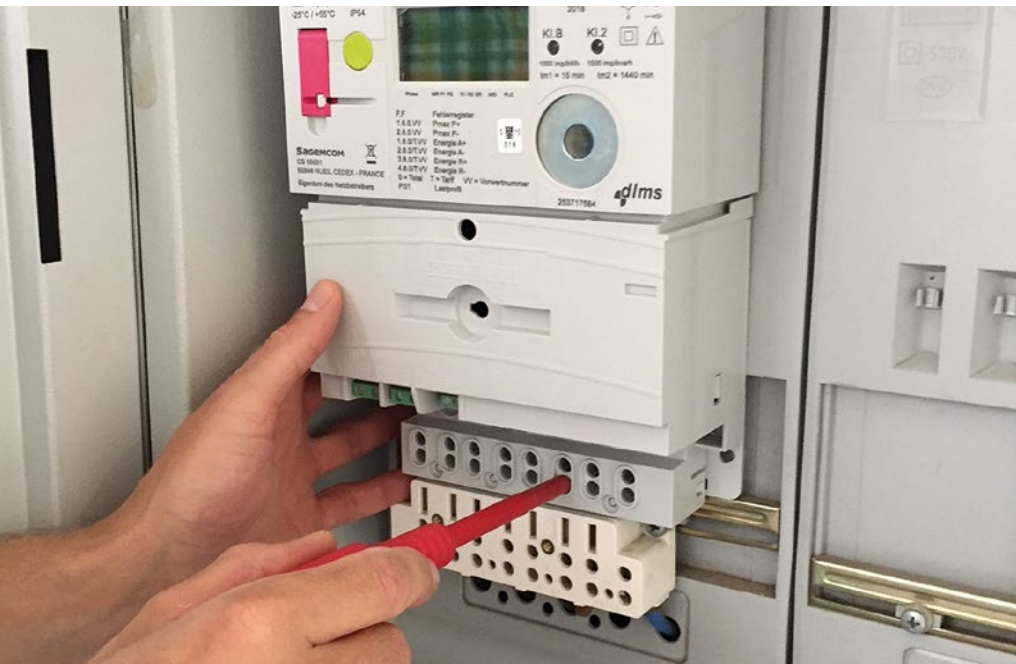
Mehr Infos auf der Rückseite



Gutschein

2 EURO ERMÄSSIGUNG
AUF EINTRITT UND FÜHRUNG
IM LIPIZZANERGESTÜT PIBER

Mehr Infos auf der Rückseite



Fotos: © Ihr regionaler fairsorger, Gutscheinpublisher

Die neuen Stromzähler kommen: 7 Fragen – 7 Antworten

MOBILTELEFONE SIND ES SCHON LÄNGST, EBENSO AUTOS UND SOGAR UHREN – JETZT WIRD AUCH DAS STROMNETZ SMART. DAS ERMÖGLICHT IHNEN DIE INTELLIGENTE NUTZUNG VON ENERGIE, UM UMWELT, KLIMA UND DAS EIGENE BUDGET ZU SCHONEN.

01 WARUM WERDEN DIE NEUEN STROMZÄHLER INSTALLIERT?

Der Gesetzgeber hat vorgegeben, dass bis 2020 mindestens 80 Prozent der alten mechanischen Stromzähler gegen Smart Meter getauscht werden müssen. Daraus ergeben sich aber für alle einige Vorteile: Ziel ist es unter anderem, den Stromverbrauch zu reduzieren, um die Umwelt, das Klima zu schonen.

Mit den neuen elektronischen Stromzählern gelingt es überhaupt erst, den gesamten Stromverbrauch besser

zu managen. Die Funktionsweise der herkömmlichen, seit 100 Jahren verwendeten mechanischen Zähler ist für die Anforderungen eines modernen Stromnetzes nämlich leider völlig ungeeignet.

02 WELCHE VERBESSERUNGEN BRINGT MIR DER NEUE ZÄHLER?

Sie können je nach Einstellung Ihres digitalen Stromzählers (die drei Varianten finden Sie im Infokasten rechts) Ihren Stromverbrauch besser kontrollieren: Als *Ihr regionaler fairsorger*

stellen wir Ihnen die Daten in einem persönlichen Webportal zur Verfügung. Sie können Ihre Verbrauchsgewohnheiten besser nachvollziehen und Einsparpotenziale erkennen, unnötige Stromfresser wie schadhafte oder falsch angeschlossene Geräte leichter aufspüren und Stand-by-Verbraucher identifizieren.

Smart Meter ermöglichen es den Stromversorgern auch, Ihnen künftig neue Tarifmodelle anzubieten, die noch besser an Ihre Bedürfnisse angepasst sind.

Mit diesem Gutschein erhalten Sie

**2 EURO ERMÄSSIGUNG
AUF EINTRITT UND FÜHRUNG**

Lipizzanergestüt Piber
Piber 1, 8580 Köflach
Tel. 03144 / 3323
office@piber.com



SPANISCHE HOFREITSCHULE
LIPIZZANERGESTÜT PIBER

Gutschein an der Kasse vorweisen und 2 Euro Ermäßigung auf die Tageskarte erhalten. Pro Person ein Gutschein einlösbar. Einzulösen während der Sommersaison 2019 von 23.03. bis 31.10.2019! Tägliche Öffnungszeiten von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr.



Mit diesem Gutschein erhalten Sie

1 KRÜGERL JUBILÄUMSBIER AUF DER LEISTUNGSSCHAU



Einzulösen
von 3. bis 5.
Mai 2019.

Nicht in bar ablösbar.
Pro Person nur ein
Gutschein einlösbar.



03 WIE SICHER IST DIE NEUE TECHNOLOGIE?

Durch den Einsatz modernster Technik wird das gesamte Stromversorgungs- und Verrechnungssystem besser und sicherer denn je. Vom ersten Tag der Planung an bis zur Umsetzung wurde und wird die Einführung der neuen, digitalen Stromzähler von umfangreichen qualitätssichernden Maßnahmen begleitet. Sämtliche Einrichtungen zur Sicherung der übermittelten Daten sind stets auf dem neuesten Stand der Technik. Als *Ihr regionaler fairsorger* haben wir unser Bekenntnis zur Fairness unseren Kunden gegenüber in unserem Namen verankert. Das schließt auch den sorgsamsten Umgang mit den erhobenen Daten ein.

04 WAS GESCHIEHT MIT DIESEN DATEN?

Gerade die neue Zählertechnologie gewährleistet den Schutz der Informationen. Diese werden verschlüsselt zu Ihrem Netzbetreiber übertragen und dort mehrfach abgesichert nur in dem Ausmaß gespeichert, das nötig ist, um einerseits die ordnungsgemäße Verrechnung Ihres Stromverbrauches zu gewährleisten und andererseits für Sie Ihre Verbrauchsinformationen abrufbar zu machen. Eine Weitergabe der Daten ist nicht erlaubt.

05 WIE BEKOMME ICH DEN NEUEN ZÄHLER?

Als *Ihr regionaler fairsorger* tauschen wir die alten Stromzähler gegen die neuen, elektronischen Zähler aus. Ihnen entstehen dadurch keine Kosten. Wir melden uns rechtzeitig für eine Terminvereinbarung, der Einbau selbst ist unkompliziert und dauert im Durchschnitt eine halbe Stunde.

»Durch den Einsatz modernster Technik wird das gesamte Stromversorgungssystem besser und sicherer denn je.«

06 KANN ICH DEN EINBAU DES SMART METERS ABLEHNEN?

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass die Zähler getauscht werden müssen. Sie haben allerdings die Möglichkeit, die Smart-Meter-Funktion Ihres Zählers abschalten zu lassen. Dann übermittelt das Gerät nur einmal im Jahr die Verbrauchsdaten. Allerdings verzichten Sie dann auf viele Vorteile, die die neue Technologie bietet, wie beispielsweise die Möglichkeit, dass Sie Ihren Stromverbrauch laufend mitverfolgen können.

07 AN WEN KANN ICH MICH WENDEN, WENN ICH WEITERE FRAGEN HABE?

Als *Ihr regionaler fairsorger* beantworten wir Ihre Fragen gerne umfassend. Wenden Sie sich telefonisch oder persönlich an die Mitarbeiter in unserem Kundencenter! Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite des *fair informiert*. //fi

Sie haben die Wahl

Erst die Smart-Meter-Funktionen Ihres neuen elektronischen Stromzählers ermöglichen es Ihnen, das Gerät intelligent zu nutzen. Dabei haben Sie es in der Hand, welche Funktionen aktiviert werden und welche nicht.

STANDARDEINSTELLUNG

Grundsätzlich übermittelt das Gerät einmal pro Tag den Tages-Zählerstand an *Ihren regionalen fairsorger*, den Sie dann über Ihr persönliches Webportal abrufen und analysieren können.

OPT-IN-VARIANTE

Auf Ihren Wunsch hin können wir den Stromzähler aber noch intelligenter machen und ihn so einstellen, dass er einmal pro Tag gemeinsam mit dem Tages-Zählerstand auch die im 15-Minuten-Intervall aufgezeichneten Messdaten des Vortages übermittelt (15-Minuten-Lastprofil). Mit dieser so genannten Opt-in-Variante können Sie Ihren Stromverbrauch noch genauer nachvollziehen.

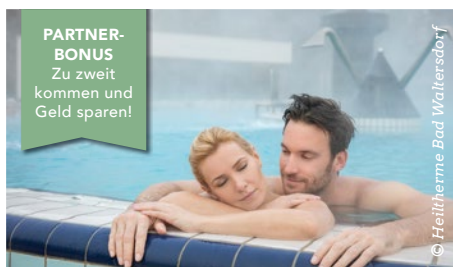
OPT-OUT-VARIANTE

Es geht aber auch umgekehrt: Wenn Sie wollen, stellen wir den Stromzähler so ein, dass er nur einmal im Jahr die Verbrauchsdaten an uns übermittelt. Nachteil dieser „Opt-out“-Variante: Sie bekommen keine detaillierten und tagesaktuellen Verbrauchsdaten. So verzichten Sie auf viele Vorteile, die die neue Technologie bietet. //fi

**Gutschein**

1 + 1 GRATIS* IN DER
AQUALUX-THERME FOHNSDORF

Mehr Infos auf der Rückseite

**Partnerbonus-Gutschein**

ERMÄSSIGTER EINTRITT
HEILTHERME BAD WALTERSDORF

Mehr Infos auf der Rückseite

**Gutschein**

1 + 1 GRATIS* IM
STERNENTURM JUDENBURG

Mehr Infos auf der Rückseite





Fotos: © iStockphoto

Wecker für Ihre Lebensgeister

DIE VÖGEL MACHEN ES MORGENS VOR: IHR ZWITSCHERN VERRÄT IHRE FRÜHLINGSHAFTE LEBENSENERGIE. ZEIT, DASS AUCH WIR IN DIE GÄNGE KOMMEN. SO UNTERSTÜTZEN SIE DEN FRÜHLING BEIM AKTIVIEREN IHRER KÖRPERKRÄFTE.

Die Sonnenstrahlen haben schon Kraft, Bäume und Sträucher zeigen ihre ersten duftenden Blüten, um Bienen und Hummeln ihren Pollen anzubieten. Der Frühling ist da – und mit ihm kehren auch die Lebensgeister in die Menschen zurück, die es nach dem langen Winter in die saftig-grüne Natur zieht. *fair informiert* hat sich umgehört, wie Sie schneller auf Betriebstemperatur kommen, um die wärmeren Tage richtig genießen zu können.

RAUS INS FREIE UND BEWEGUNG MACHEN

Pumpen Sie frische Frühlingsluft bis in Ihre letzte Körperzelle, indem Sie sich im Freien betätigen. Draußen regelmäßig Schwitzen ist die beste Methode, etwa beim Walken, Laufen oder Radfahren – aber keineswegs Pflicht. Sie können es durchaus auch gemütlicher angehen. Tipps für den sportlichen Neustart im neuen Jahr finden Sie im Info-Kasten auf der rechten Seite.

UNTERNEHMUNGSLUSTIG SEIN

Auch wenn sie noch so sehr lockt, die Couch im Wohnzimmer – rausgehen und sich mit Freunden treffen, auf einen Sprung ins nächste Café gehen und im Gastgarten Bekannte treffen hilft gegen Schlappeheit. Auch bei einem fröhlichen Abend mit netten Leuten vergisst man, dass man davor gerne auf der Couch geblieben wäre.

SONNE INS HERZ LASSEN

Lassen Sie Ihrer Fröhlichkeit freien

Mit diesem Gutschein erhalten Sie
1 + 1 GRATIS* IM
STERNENTURM JUDENBURG

* für eine Vorstellung nach Wahl. Sie bezahlen eine Eintrittskarte und eine zweite Person geht gratis mit! Spielplan: www.sternenturm.at oder 03572/44 0 88 Das modernste Planetarium Österreichs. Das höchste Planetarium der Welt!

Sternenturm Judenburg
Kirchplatz 1
8750 Judenburg
www.sternenturm.at
reservierung@sternenturm.at



Gutschein gültig bis 31.08.2019.

Mit diesem Gutschein:
ERMÄSSIGTER EINTRITT
FÜR 2 PERSONEN IN DIE
HEILTHERME BAD WALTERSDORF

Tageseintritt ab 8.30 Uhr
für 2 Personen nur
€ 40,50 statt € 54,-
Aufpreis Sauna € 6,-
pro Person und Tag.



Gutschein einlösbar bis 31. Juli 2019, ausgenommen Feiertage, Betriebsurlaub von 1.–11.07.2019. Keine Barabläse. Es kann kein weiterer Gutschein in Abzug gebracht werden. **Sommerfest am 12.07.2019!** www.heiltherme.at



Mit diesem Gutschein erhalten Sie
1 + 1 GRATIS* IN DER
AQUALUX-THERME FOHNSDORF

Aqualux Therme Fohnsdorf
Thermenallee 10
8753 Fohnsdorf
Tel. 03573 / 207 80
www.therme-aqualux.at
office@therme-aqualux.at



* Bei Kauf einer regulären Tageskarte für beide Bereiche und gegen Vorlage dieser Karte. Aktion gültig bis 7. Juli 2019. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. ACHTUNG: Wegen Revisionsarbeiten nicht einlösbar von 20.05. bis einschl. 28.05.2019!



Checkliste

SO GEBEN SIE DER FRÜHJAHRS-MÜDIGKEIT KEINE CHANCE!

- **Tanken sie Tages- und Sonnenlicht.** Das regt die Produktion von Serotonin an – ein Hormon, das gute Laune macht. Zugleich wird weniger vom „Schlafhormon“ Melatonin gebildet.
- **Machen Sie Bewegung** – es muss nicht immer Sport sein. Schon ein Spaziergang, eine gemütliche Radtour, Gartenarbeit oder Treppen steigen statt mit dem Aufzug fahren verpassen dem Körper eine regelrechte Sauerstoffkur.

- **Wechselduschen:** Geben Sie Ihrem Körper morgens warm-kalt. Auch wenn's anfangs fast weh tut – man gewöhnt sich dran und es macht sofort munter. Am besten das Duschen immer kalt beenden.
- **Gesund essen:** Schweinsbraten, Backendl und Schnitzel mögen in der Winterzeit gemütliche Wärme spenden. Jetzt ist es aber höchste Zeit, auf Obst und Gemüse umzusteigen. Vitamine, leichte Kost, Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte bringen den Stoffwechsel auf Touren und versorgen den Körper mit reichlich Energie.



Lauf und den Spaß der anderen an sich ran. Wer mehr lacht, empfindet mehr Glück, denn das löst gleichsam einen Schwall von Hormonen aus, die Ihren Körper durchfluten.

GEHEN SIE BARFUSS

Gehen ohne Schuhe stimuliert die Fußsohlen, besser gesagt die dort befindlichen Fußreflexzonen – und so den ganzen Körper. Das beeinflusst die inneren Organe, denn von jedem Organ führen Nervenverbindungen in die Fußsohle. Werden die jeweiligen Stellen massiert, wird auch das entsprechende Organ aktiviert. Das reguliert den Blutdruck, stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem. Nicht zuletzt gibt es kaum etwas Frühlingshafteres, als bloßfüßig durchs frische Gras zu gehen.

MITTAGSSCHLAF EINLEGEN

Natürlich sollten Sie es nicht übertreiben und der Frühjahrsmüdigkeit nachgeben (siehe auch Checkliste oben), doch ein kleines Mittagsschläfchen ist allemal drinnen. Wer nicht länger als 30 Minuten schläft, ist danach meist wieder fit.

TRENNEN SIE SICH VON BALLAST

Untersuchungen zeigen, dass Stapel – egal, ob alte Zeitungen, Wäsche oder

auch geleerte Bierkisten – die Psyche blockieren, weil sie uns unerledigte Aufgaben vor Augen führen und unwillkürlich ein schlechtes Gewissen machen. Also: Raus mit dem Zeug! Räumen Sie zusammen – und Sie werden sich befreit, zufrieden und bereit für Neues fühlen.

BRINGEN SIE FARBE INS LEBEN

Nicht nur die Natur kann ihre Lebenslust mit intensiven Farben demonstrieren – sondern auch der Mensch. Ziehen Sie sich farbenfroh an, tragen Sie Ihre Kraft nach außen. Das stärkt Ihre Lebensfreude genauso wie die der anderen. Und gönnen Sie auch Ihrem Wohnzimmer ein fröhliches Outfit: Leuchtend-bunte und helle Farben, beispielsweise Rot, Gelb, Grün, Blau und Lila machen gute Laune und vertreiben die Müdigkeit.

FÜHLEN SIE SICH WOHL IN IHRER HAUT...

... und das im eigentlichen Sinn! Gönnen Sie auch der Haut einen Frühjahrsputz. Eine gründliche Reinigung, ein Gesichts-Peeling mit anschließender Maske wirken Wunder und sind regelrechte Muntermacher. Das wirkt nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern. Trauen Sie sich – Sie werden staunen! //fi



Gönnen Sie auch Ihrem Wohnzimmer ein neues Outfit – mit fröhlichen, kräftigen Farben



SPORT-TIPPS FÜR DEN GELUNGENEN WIEDERANFANG

Egal ob Walken, Laufen, Radfahren oder auch ausgedehnt Spazieren: Tun Sie sich mit einem Freund oder einer Freundin oder in Gruppen zusammen und verabreden Sie sich zu gemeinsamen Aktivitäten.

Stecken Sie sich Ihre Ziele am Anfang nicht zu hoch, definieren Sie diese aber noch vor der Trainingseinheit und steigern Sie sie langsam, aber kontinuierlich.

Bleiben Sie konsequent und lassen Sie sich keine faulen Ausreden durchgehen.

Machen Sie Ihr Training nie vom Wetter abhängig – es gibt für jede Witterung die passende Kleidung.

Schlagen Sie kein zu hohes Tempo an und genießen Sie unterwegs die Natur.



Fotos: © iStockphoto

Umwelt & Klima schützen – machen Sie mit!

UMWELT- UND KLIMASCHUTZ ZUM SELBERMACHEN – JEDER KANN TAG FÜR TAG EINEN KLEINEN BEITRAG LEISTEN, OHNE GROSSE UMSTÄNDE IN KAUF NEHMEN ZU MÜSSEN. UND DAS BESTE DARAN: MEIST SPART DAS AUCH GELD. EIN PAAR TIPPS, WIE ES GEHT.

Es geht ums Ganze – ums ganz große Ganze – packen wir es an! Aus Verantwortung und Fairness den künftigen Generationen gegenüber, aber auch, um mit ruhigerem Gewissen gut schlafen zu können: Das Team *Ihres regionalen fairsorgers* hat einige Tipps zusammengetragen, wie Sie möglichst einfach Ihren täglichen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten können. Denn viele kleine Puzzesteine ergeben in Summe das ganz große Ganze.

WENIGER KONSUMIEREN

Es ist eigentlich der einfachste Tipp, der obendrein noch den positiven Nebeneffekt hat, dass Ihnen am Monatsende mehr am Konto übrigbleibt. Umwelt- und Klimaschutz stehen in enger Verbindung mit der Schonung der Ressourcen, und wenn man sich beim Einkaufen öfter die Frage stellt:

„Brauche ich das wirklich?“, bleibt so manches Ding im Regal.

LEIHEN STATT KAUFEN

Oft kann man sich Dinge ja auch ausleihen – kostenlos unter Freunden und Nachbarn; bei Fachhändlern oder Mietstationen gegen Entgelt, das deutlich unter dem Kaufpreis liegt. Denn einmal ganz ehrlich: Wie oft verwenden Sie die Bohrmaschine im Keller wirklich – und vor allem: Wie viele haben Sie davon? Und reicht nicht vielleicht doch ein gemeinsam genutzter Rasenmäher für Sie und Ihre drei Nachbarn? Gerade das Internet und die Sozialen Plattformen erleichtern es, Gleichgesinnte zu finden. Und wenn Sie sich mit diesen schon über dieses Thema unterhalten: Welche Möglichkeiten zum gemeinsamen Nutzen von Dingen finden Sie noch im Gespräch miteinander?

REGIONAL & SAISONAL EINKAUFEN

Es kostet oft nicht mehr – und wenn, dann nur geringfügig –, regionale Bio-Produkte zu kaufen: Salat und Gemüse, Obst und Schinken, Eier und Brot, Käse und Fleisch vom Bauernmarkt oder gleich direkt vom nächsten Direktvermarkter sind außerdem meist frischer als aus dem Supermarkt – und schmecken daher besser als Kiwi, Mango, Ananas & Co. Schon alleine deswegen, weil man einerseits weiß, wo die Waren herkommen, und andererseits, dass sie nicht tage- oder wochenlang um die halbe Welt gedieselt wurden.

MOBIL MIT (E-)BIKE & CO

Und wenn wir schon beim Thema sind: Jetzt, wenn der Frühling Einzug hält, fällt es ja richtig leicht, umweltfreundlich unterwegs zu sein. Auf

Checkliste

SO VERRINGERN SIE IHREN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK

- Zwei Mal pro Woche auf Fleisch verzichten:** Damit erreichen Sie einen um 1600 m² kleineren Ökologischen Fußabdruck – siehe Kasten rechts.
- Kürzer duschen**
Halbieren Sie die Zeit unter der Brause: – 300 m²
- Geschirrspüler ausnützen**
Schalten Sie ihn nur ein, wenn er voll ist. Nützen Sie das Sparprogramm und verzichten Sie auf's Vorspülen: – 900 m²
- Urlaub zu Hause**
Jedes zweite Jahr Urlaub in Österreich statt Flugreise: – 2000 m²
- Goodbye Standby:** Stecker ziehen, schaltbare Steckdosen: – 150 m²
- Plastikverbrauch reduzieren**
Die Herstellung von Kunststoff ist energieintensiv. Außerdem landen jährlich bis zu 30 Millionen Tonnen Plastik in den Weltmeeren, wo es von Tieren (Delphinen, Schildkröten u.v.m.) aufgenommen wird, die daran verenden.



ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

Er beschreibt die Fläche, die für die Produktion von Nahrungsmitteln und Kleidung sowie für das Wohnen, Fortbewegen und Entsorgen des Mülls benötigt wird. Der ökologische Fußabdruck wird in „globalen Hektar“ angegeben. Bei einer fairen Verteilung kämen **jedem Menschen auf der Welt 1,7 globale Hektar (also 17.000 m²) pro Jahr** zu (Stand 2011). Der weltweit durchschnittliche Verbrauch liegt jedoch bei 2,7 Hektar!

Schusters Rappen, Drahtesel oder E-Bike zum Einkaufen, mit Autobus oder Zug auf den Tages- oder Wochenendausflug, oder wenn's ganz flexibel sein muss per E-Auto (gibt's auch schon fast überall auszuleihen) zum nächsten Termin – wer zumindest einmal pro Woche das Auto stehen lässt, sammelt kräftig Punkte auf der Rangliste der Klima- und Umweltschützer. Und wenn man erst einmal damit angefangen hat, macht das nicht selten Lust auf mehr!

NACHHALTIG UNTER STROM STEHEN

Regional einkaufen zahlt sich auch beim Strom aus. Energie, die aus der Kraft des Wasser, des Windes und der Sonne gewonnen wird, ist die nachhaltigste überhaupt. Man bekommt sie beim Stromversorger „um's Eck“, nämlich bei *Ihrem regionalen fairsorger*. Der hat „öko-styria“ im Angebot – Strom aus garantiert ökologischen, nachhaltigen, CO₂-freien und naturnahen Kraftwerken aus der Steiermark. „Öko-Styrianer“ leisten dabei einen doppelten Beitrag, denn sie unterstützen ein heimisches Unternehmen und sichern damit Arbeitsplätze in der Region für Menschen aus der Region – vielleicht sogar ja auch Ihren eigenen!

STROM SPAREN BEIM LICHT ...

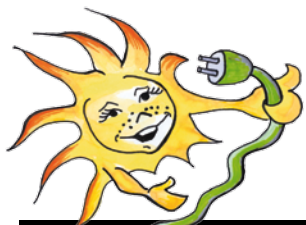
Das soll Sie aber nicht dazu verleiten, sorglos mit der Energie umzugehen. Sparsam beim Energieverbrauch sein ist einfach und effektiv: LED-Lampen sind zwar beim Kauf teurer als Glühbirnen, zugleich aber deutlich langlebiger und viel genügsamer. Eine 10-Watt-LED-Lampe ist von der Leuchtkraft her vergleichbar mit einer 75-Watt-Glühbirne, spart jedoch bei täglich vier Stunden Betrieb an die 20 Euro pro Jahr. Wie viele Glühbirnen haben Sie denn noch im Haus? Rechnen Sie nach ...

... UND IM HAUSHALT

Einsparpotenzial gibt es in jedem Haushalt reichlich. Ob beim Kochen, wenn man die Herdplatte etwas früher abdreht und die Restwärme von Platte und Topf nützt, die Heizung um ein Grad herunterdreht und die Wassertemperatur im Boiler ein wenig reduziert – an Komfort bringt das kaum spürbare Einbußen, im Geldbeutel und vor allem in der Klimabilanz jedoch satte Gewinne! *lfi*



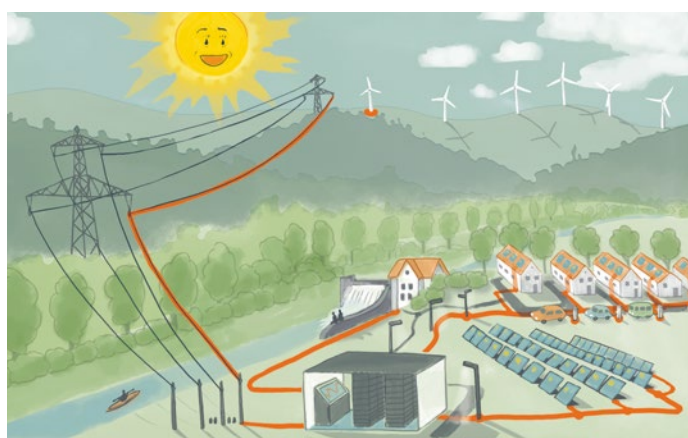
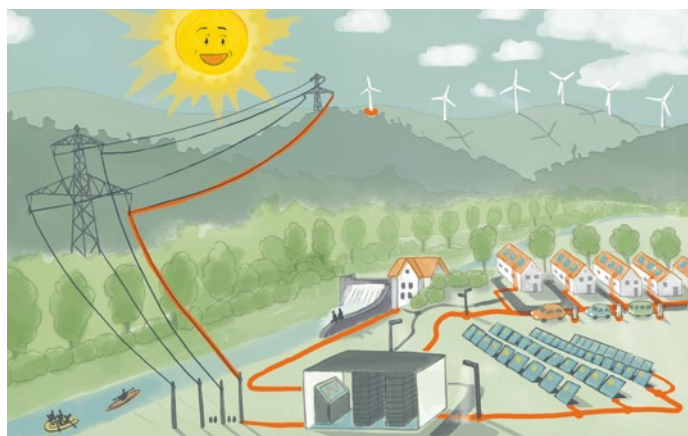
Wir haben es selbst in der Hand!



Sonn-Ja

DIE SEITE FÜR KLEINE UND GROSSE KINDER

Fürsorge, Hege	Ökologischer ...		inständig bitten Abk.: ebenso	Auktionspreis		fossiler Brennstoff	Opiumpflanze	Informationen			
		12				ausgest. Riesenschlag-vogel					
schlecht						Hauptschlagader		Rufname d. Schauspielerin Pulver			
Initialen d. Schauspielerin Hayek			Frauenname		nadelartiges Werkzeug				11		
"Gute-Laune-Hormon"		1									6
Autor von 'Ariane' † 1931				5		Rundfunkanstalt	Hundeschwanz				furchtsam, resigniert
altisländische Dichtung			Erkennlichkeit		Elektrizität				8		2
				10	französisch: Wasser						helle englische Biere
tippen							Aktion				
altnord. Schriftzeichen							Männernamen		4		
		9		3	Zweikampf						
					Initialen Armanis						
			Gallertmasse					Abk.: ex officio			
Gegner Luthers † 1543			ohne Schuhe								7
											vinckensteiner



Sonn-Ja hat allen Grund zu strahlen: Ein intelligentes Stromnetz ist besser für die ökologische Stromerzeugung geeignet! Im zweiten Bild haben sich allerdings 5 Fehler eingeschlichen. Findest Du sie?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

HINSICHTLICH PREIS UND QUALITÄT GLEICHAUF ZU SEIN BRINGT SIE NUR INS SPIEL. SERVICE GEWINNT DAS SPIEL.

Tony Allesandra

Wir danken Werner Schmied, schon ein langjähriger Stadtwerke Kunde, für sein neuerlich in uns gesetztes Vertrauen. Die eingebaute Luftwärmepumpe der Fa. Ochsner entspricht dem letzten Stand der Technik und erfüllt sämtliche Anforderungen des anspruchsvollen Kunden. Sind auch Sie an einer Wärmepumpe interessiert? Kontaktieren Sie uns unter wasserwerk@stadtwerke-koeflach.at

Unsere Mitarbeiter beraten Sie gerne!



Foto: © Stadtwerke Köflach

Wenn Sie das »fair informiert« nicht mehr zugeschickt bekommen möchten, teilen Sie uns dies schriftlich mit: Stadtwerke Köflach GmbH Stadtwergasse 2, 8580 Köflach oder per E-Mail an: office@stadtwerke-koeflach.at



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
PEFC/06-39-22 www.pefc.de