

reichend trinken wichtig

Ernt - „Zweckmäßige Ernährung ist die Gesundheit und die Lebensqualität im Alter.“ Das ist die Botschaft eines Vortrages, den die Ernährungswissenschaftlerin Claudia Wunsiedel in der Weissenhofhalle in der Weissenhofstadt zusammengehalten hat. Sie erläuterte die Senioren- und Frauen-Tipps: Senioren sollten weniger Kalorien zu sich nehmen, Männer benötigen weniger Kalorien als Frauen. Die Weissenhof-Frauen sind rund 1800 Kalorien wertiger als Frauen, also weniger Fett, und wenn sie trinken, dann mageres, fördert den Stoffwechsel, was bei den drohenden Osteoporosegefahren ist. Gefragt ist auch nach dem Naturprodukt, das man essen sollte. Man muss sie nur roh essen, dann sind sie nicht dick. Pflanzenöle sind besser als tierische. Speisen noch besser.

kommt der Zubereitung und ihrer Vielfalt große Bedeutung zu. Dem Dünsten oder Garen mit wenig Wasser ist der Vorzug zu geben. Das Aufwärmen reduziert die Nährstoffe. Wichtig ist nicht nur, was man isst, sondern wie man es tut: Essen in kleinen Portionen, nicht zu früh, nicht zu spät. Das Frühstück sollte abwechslungsreich sein, Obst, Gemüse, Getreide, Milchprodukte. Gerade im Sommer, wenn man viel im Freien ist, ist es wichtig, viel zu trinken. Die Mahlzeiten sollten abwechslungsreich sein, wenn man viel im Freien ist. Das Essen sollte nicht zu heiß sein, sondern angenehm warm. Diese Tipps sind für alle wichtig, die ihre Gesundheit und Lebensqualität im Alter verbessern wollen. (Bericht von Claudia Wunsiedel)

Strom und Wärme aus Faulgas

In der Rös-lauer Kläranlage

verrichtet ein neues Blockheizkraftwerk

seinen Dienst. Es vereint Ökonomie und Ökologie in sich.

Von Wolfgang Lindner

Röslau - Für den unbedarften Betrachter ist es nur ein grauer Blechschrank, für die beiden Bürgermeister Gerald Schade und Frank Dreyer ein richtungsweisender und sinnvoller Schritt in Richtung regenerativer Energie und Preisstabilität bei den Gebühren. Zwei Meter lang, 80 Zentimeter breit und 1,7 Meter hoch ist der schall- und wärmeisolierte Schrank, der im Keller des Betriebsgebäudes der gKU-Kläranlage in Röslau leise vor sich hinsurrt. Lauter wird es, wenn man den Schrank öffnet, denn in ihm läuft ein Vierzylinder-MAN-Lkw-Motor, der einen 40 Kilowatt-Generator antreibt und zusätzlich 72 Kilowatt thermische Energie erzeugt. Das ist ausreichend, um die gesamte Kläranlage mit Strom sowie die Heizung und den Gärprozess mit Wärme zu versorgen. Betrieben wird die Anlage mit dem Faulgas aus der Kläranlage. Um die erzeugte Wärme gleichmäßig über den Tag abzurufen zu können, sind noch zwei je 2200 Liter fassende Pufferspeicher installiert.



Bei der Inbetriebnahme des Blockheizkraftwerks in der Rös-lauer Kläranlage (von links): Roland Winter von der Firma Etamax, gKU-Geschäftsführer Stefan Webhofer, Dieter Sternecker von der Firma Enes, Bürgermeister Gerald Schade, Ingenieur Frank Riefle, Bürgermeister Frank Dreyer und Klärwerksleiter Rainer Hager.

Foto: Wolfgang Lindner

„Die Anlage“, sagt gKU-Geschäftsführer Stefan Webhofer, „hat uns lange Kopferbrechen bereitet.“ Als vor einem Jahr das alte Blockheizkraftwerk nicht mehr wirtschaftlich zu reparieren war, hätten einigen Leuten davon abgeraten, wieder ein Kraftwerk in dieser Größenordnung zu betreiben. Ganz anderer Meinung war Dieter Sternecker von der Firma Enes in Bindlach. Er rechnete die

Anlage durch, war überzeugt, dass sich das Projekt in kurzer Zeit amortisieren würde und erhielt vom gKU den Auftrag, das Projekt umzusetzen. Die Planung und Projektierung übernahm das Ingenieurbüro Frank Riefle aus Wechingen und den Einbau und Anschluss die Firma Etamax Energieanlagen aus Untermeiningen. Das Blockheizkraftwerk stammt von der Firma Konrad Weigel Ener-

Die Jungen gewinnen „Bronze“

Wunsiedel - Zum Faustball-Landesfinale der bayerischen Schuler Nürnberg-Eibach konnte das Ludwig-Gymnasium Wunsiedel drei Jungen- und Mädchen-Mannschaften melden. In den Wettkämpfen I bis IV traten insgesamt Mannschaften aus allen bayerischen Schularten auf den Sportanlagen Faustball-Bundesligisten TV Eitran, der das Landesfinale für die BTSV (Bayerischer Turnspielband) und das bayerische Staatstheater für Unterricht und Kunst ausrichtete.

Am erfolgreichsten schnitten Faustballer-Jungen III (Jahrgang 1997 und jünger) mit dem dritten Platz und der Bronzemedaille ab. Die Schulmannschaften von Nürnberg, Roth, Schweinfurt und Donauwörth spielten Henrik Schade (Hauptschlagmann), Julius Schade (Marvin Ide, Lukas Sturm, Michael Weiß und Frederik Fuchs).

Den undankbaren vierten Platz legten die Faustballerinnen der Vorkampfkategorie IV (Jahrgang 1999 und jünger, gemischt). Als reine Mädchenmannschaft der Klasse 5C traten es die Spielerinnen Julia Dreyer (Schlagfrau), Franziska Dreyer (Schlagfrau), Sarah Barth, Paula Herold, Katja Herold, Leonie Sturm, Hannah Weiß schwer gegen die Mädchen beziehungsweise die Bubenmannschaften aus Germering, Nürnberg, Eibach, und Amberg. Ebenfalls zum ersten Mal traten die Mädchenmannschaften der Landesfinale dabei waren in der Mädchen-Wettkampfklasse II (Jahrgang 1995 und jünger) die Lügden. Im starken Feld der Realen und Gymnasien aus Zimmern

2000 Euro für Kinder in Not



Die Kinder in Not sind dankbar für die Unterstützung. Die Spendenaktion wurde von der Gemeinde durchgeführt.