Mindener Stadtwerke

Der Newsletter Ihres lokalen Energieversorgers

März 2024

FITNESS-IRRTÜMER BREMSEN GUTE VORSÄTZE AUS

SO SIEHT‘ S WIRKLICH AUS: JOBS BEI DEN STADTWERKEN

JETZT STROM- UND GASFIX SICHERN

Mindener STADTWERKE

Energie. Für uns. Für morgen.

8 falsche Fitness-Mythen

Frühjahrszeit. Spätestens jetzt treffen sich schlechtes Gewissen, Sensations-Diäten und Trend-Sportarten, um ihren Beitrag zu leisten für die Strand-Figur. **Doch Vorsicht vor den falschen Fitness-Tipps:**

1. Je härter das Training, desto schneller der Muskelaufbau.

Falsch. Vor allem für Kraftsportler ist das sogar kontraproduktiv. Muskelwachstum beruht auf dem general adaption syndrome (GAS). Die Adaption der Muskeln an einen gesetzten Trainingsreiz braucht Zeit und findet nicht während des Trainings statt, sondern in der Zeit nach dem Training.

2. Joggen ist schlecht für die Leistung im Krafttraining.

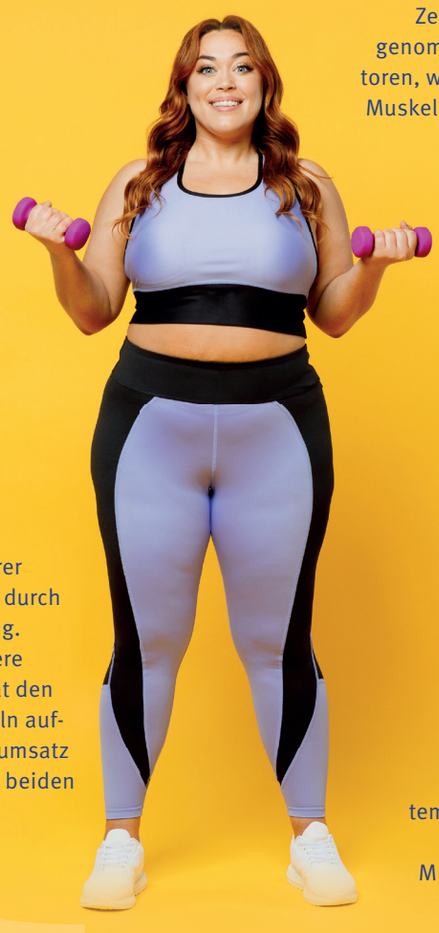
Jeden Tag einen Marathon rennen, würde die Regenerationsfähigkeit Ihrer Muskulatur zweifelsohne deutlich übersteigen. In der für Sie richtigen Dosis können Cardio-Einheiten aber sogar die Regenerationsfähigkeit der Muskeln verbessern und Ihr Stoffwechsel bekommt einen ordentlichen Boost.

3. Cardio ist sinnvoller als Krafttraining für die Fettverbrennung.

In 60 Minuten verbrennt ein 80 Kg schwerer Sportler: 800 Kcal durch Joggen, 770 Kcal durch Radfahren oder 550 Kcal beim Krafttraining. Trotzdem ist es nicht unbedingt der bessere Weg, um Fett zu verlieren. Krafttraining hat den großen Vorteil, dass Sie zusätzlich Muskeln aufbauen, die langfristig vor allem den Ruheumsatz erhöhen. Warum also nicht das Beste aus beiden Methoden kombinieren?

4. Crunches oder andere Bauchübungen helfen, gezielt Fett am Bauch zu verbrennen.

Das Training eines spezifischen Muskels wird nicht genau das Fett verbrennen, das über dem Muskel liegt. Ihre DNA bestimmt, an welchen Stellen Ihr Körper Fett einlagert, zum Beispiel am Oberschenkel oder dem Bauch. Die einzige Lösung ist, mehr Kalorien zu verbrennen, als Sie zu sich nehmen.



5. Erst nach 30 Minuten Sport verbrennt man Fett!

Nicht ganz richtig. Der Körper verbrennt 24/7 Fett. Bei körperlicher Aktivität werden jedoch zunächst schnelle Kohlenhydrate, wie z.B. Zucker, verbrannt. Erst nach einer gewissen Zeit werden die Fettreserven in Anspruch genommen. Die Dauer hängt jedoch von Faktoren, wie Fitnesslevel, Körperbau, Ernährung, Muskelanteil ab und lässt sich nicht pauschal beziffern.

6. Nur mit Split-Trainingsplänen kann man gut Muskeln aufbauen

Für die verschiedenen Muskeln des Körpers muss eine Balance zwischen Beanspruchung und Regeneration gefunden werden, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Ob sich ein Split-Trainingsplan eignet, hängt daher davon ab, wie häufig Sie trainieren.

7. Dehnen vor dem Training schützt die Muskulatur vor Verletzungen.

Viele dehnen die Muskeln vor dem Training um eine Art Aufwärmeffekt zu erzielen. Durch die Dehnung (eine temporäre Verlängerung der Muskeln und Sehnen), wird aber die Spannung der Muskeln herabgesetzt. Also besser nach dem Training ausgiebig dehnen.

8. Mit Körpergewichtsübungen kann man keine Muskelmasse aufbauen.

Auch Körpergewichtsübungen bewegen letztendlich Gewicht – das eigene Körpergewicht. Das heißt, Ihr Körper wird sich bei einer höheren Belastung entsprechend anpassen und Muskeln aufbauen; beispielsweise, wenn Sie stetig mehr Liegestütz durchführen. Und dann können Sie ja noch auf einarmige Liegestütz umsteigen.

Bild Titel: stock.adobe.com – Svitlana · Bilder: stock.adobe.com – ViDi Studio, Icons: flaticon.com

Als Stadtwerke versorgen wir täglich (24/7) Tausende Haushalte mit Strom, Gas, Trinkwasser. Die Jobs dahinter kennt kaum jemand, sind aber spannender als gedacht. Wir klären auf:

Stadtwerke sind wie eine Behörde
Falsch. Die Mindener Stadtwerke sind als GmbH organisiert. Teamarbeit und flache Hierarchien prägen den Unternehmenscharakter.

Die Jobs sind langweilig und eintönig
Falsch. Es gibt bei den Mindener Stadtwerken immer wieder neue technische, rechtliche, kaufmännische Herausforderungen – oder ganz praktische Neuerungen für unsere Kunden. Der Tag rast nur so dahin.

Stadtwerke-Jobs sind unkreativ
Falsch. Grips ist bei den Mindener Stadtwerken jeden Tag gefragt. Vor allem mit Blick auf die Zufriedenheit unserer Kunden.

Innovation findet woanders statt
Falsch. Sowohl in der Technik, als auch in der Verwaltung und im Vertrieb wird täglich innovative Arbeit geleistet. Unsere Prozesse sind weitgehend digitalisiert.

Stadtwerke-Jobs sind nicht familienfreundlich
Falsch. Bei den Mindener Stadtwerken gibt es Homeoffice, Gleitzeit, Teilzeit und einen Boss, der sehr gut zuhören kann.

Schlecht bezahlt
Falsch. Bei den Mindener Stadtwerken gibt es Gehälter nach Tarifvertrag mit einem 13. Monatsgehalt.

Stadtwerke sind muffig und verstaubt
Falsch: Das neue Gebäude der Mindener Stadtwerke an der Stiftsstraße ist hell und modern. Kaffeetheke, neueste Konferenztechnik und ergonomische Büromöbel runden das Bild ab.

Wo kann ich mich bewerben?
Wir suchen Leute, die auf Zack sind. Melden Sie sich gerne, wenn Sie es wirklich drauf haben:
bewerbung@mindener-stadtwerke.de

Jetzt Strom und Gas zum Fixpreis sichern!

Aufgrund der hohen Nachfrage haben wir unser Kontingent erweitert: Sichern Sie sich noch bis 30. April 2024 unsere Tarife **regio.grünstromFIX** oder **regio.gasFIX** mit einer eingeschränkten Preisgarantie bis zum 31. Dezember 2025!* Alle, die noch nicht zu den Mindener Stadtwerken gewechselt haben, können von unserem Fix-Angebot profitieren. Das gilt auch für unsere treuen Bestandskunden. Einfach Rücksendekarte ausfüllen, per WhatsApp, E-Mail oder Post zurücksenden und entspannt zurücklehnen. – Wir machen das schon. *Nur solange der Vorrat reicht. Ausgenommen gesetzlicher Abgaben, Umlagen, Steuern und Netzentgelte.

Wir sind immer persönlich für Sie da. Jetzt StromFIX und GasFIX sichern – vollkommen transparent und fair!

www.mindener-stadtwerke.de

Mindener STADTWERKE
Energie. Für uns. Für morgen.

Da geht mir ein Licht auf!

Strom kommt aus der Steckdose. Aber dort fängt das Thema erst an, spannend zu werden. So wissen nur wenige, dass Strom tatsächlich durch die Nervenbahnen aller Lebewesen fließt. Nerven transportieren Informationen mit Hilfe von Strom. So erzeugt das menschliche Gehirn bis zu 23 Watt Leistung. Das würde genügen, um eine LED-Lampe aufleuchten zu lassen.

Genial!

Die Strommenge wird in Kilowattstunden (kWh) gemessen. Mit einer Kilowattstunde saugt beispielsweise ein starker 1.000-Watt-Staubsauger auf mittlerer Stufe eine Stunde lang die Wohnung durch. Die Menge reicht außerdem aus, um ein warmes Abendessen für vier Personen zuzubereiten oder 50 Stunden lang aktiv am Laptop zu arbeiten. Ein Elektroauto kann damit im Schnitt 6,7 Kilometer weit fahren.

Cool, das wusste ich noch gar nicht.

Strom kannten übrigens schon die alten Griechen: Ungefähr um 550 vor Christus rieb der griechische Naturphilosoph Thales von Milet wohl an einem Bernstein – und entdeckte dabei, dass dieser elektrostatisch aufgeladen wird. Vom griechischen Ausdruck für Bernstein, „elektron“, stammt daher der Name für das zum Beginn der Neuzeit um 1600 neu entdeckte Phänomen Elektrizität.

Fast alle elektrischen Geräte im Haushalt arbeiten mit Wechselstrom. Der fließt – anders als Gleichstrom – nicht nur in eine Richtung, sondern wechselt ständig seinen Verlauf. In Europa tut er dies 50-mal in der Sekunde, die sogenannte Netzfrequenz beträgt also 50 Hertz. Wechselstrom hat den Vorteil, dass sich elektrische Energie damit ohne große Verluste in verschiedene Spannungsebenen umwandeln lässt. Strom fällt immer seltener aus. Während 2006 im Bundesdurchschnitt noch für rund 22 Minuten im Jahr die Lichter ungewollt ausgingen, waren es 13 Jahre später nur noch zwölf Minuten jährlich.

Top! Weiter so.

Bild: stock.adobe.com – deagreez

Unser Service

Schreiben Sie uns per
WhatsApp
0159 042 83 111

So einfach geht´s:
1. Karte ausfüllen und abfotografieren
2. per WhatsApp an 0159 042 83 111 senden

Sie erreichen uns von Mo bis Do von 9 bis 17 Uhr sowie Fr von 9 bis 15 Uhr unter der Telefonnummer 0571 829 773 0 oder per Mail an info@mindener-stadtwerke.de.

Ja,

○ bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich ein persönliches Angebot per E-Mail oder Post zu.

Mein Jahresverbrauch Gas beträgt ca._____ kWh.

Mein Jahresverbrauch Strom beträgt ca._____ (HT) _____ (NT) kWh.

Vorname / Name

PLZ / Ort

Straße / Hausnummer

E-Mail-Adresse (optional)

○ Ich wünsche eine telefonische Beratung und bin erreichbar unter:

Telefonnummer

Entgelt zahlt Empfänger

Deutsche Post
ANTWORT

Kundencenter
Mindener Stadtwerke GmbH
Stiftstraße 62
32427 Minden