

EWAG aktuell

EWAG aktuell

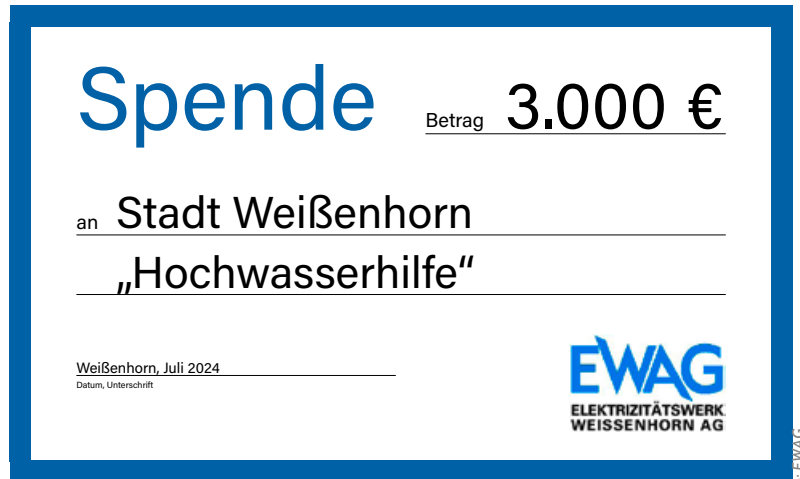
Miträtseln
und ein
Lenovo-Tablet
gewinnen!

Als die Pegel stiegen

Anfang Juni dieses Jahres kam es in und um Weißenhorn zu **Hochwasser**. Ein kurzer Rückblick.

Hochwasser-Hilfe

NACH DEM SCHWEREN HOCHWASSER in Weißenhorn im vergangenen Sommer waren die Hilfsbereitschaft und der Zusammenhalt im Ort groß. Auch die EWAG wollte selbstverständlich einen Teil dazu beitragen und hat 3000 Euro an die Aktion „Weißenhorn hilft“ gespendet. EWAG-Vorständin Barbara Sedlatschek sagt ganz klar: „Viele unserer Kunden mussten nach der Flut stromintensive Trocknungsgeräte einsetzen. An diesem höheren Stromabsatz wollten wir uns zu keiner Zeit bereichern. Daher haben wir das Geld dem ‚Weißenhorn hilft‘-Gremium zur Verfügung gestellt, das über die Verteilung entschieden hat. So konnten wir hoffentlich einen Beitrag zur Selbsthilfe leisten.“



ABLESUNG DER ZÄHLERSTÄNDE

ES IST WIEDER SO WEIT: Im Dezember steht die Ablesung Ihrer Strom- und Wasserzähler an.

Die Verteilnetze Energie Weißenhorn GmbH & Co. KG (VNEW), die als Messstellenbetreiberin und Tochtergesellschaft der EWAG für die Zählerstandserfassung zuständig ist, lässt überwiegend wieder durch die Ortsbeauftragten ablesen. Start ist dieses Mal am 9. Dezember. Bis zum 8. Januar 2025 müssen der VNEW die Daten vorliegen. Im Unterschied zum Vorjahr werden die Wasserzähler nur noch in Roggenburg und nicht mehr in Weißenhorn mit abgelesen. Die Stadt Weißenhorn hat hierfür einen neuen Dienstleister beauftragt.

Einen Teil der Kundinnen und Kunden der VNEW bitten wir darum, selbst auf die Zähler zu schauen. Betroffene Haushalte bekommen rechtzeitig eine Ablesekarte per Post zugesandt. Wichtig: Denken Sie an den 8. Januar 2025 als letzten Abgabetermin, sonst muss Ihr Verbrauch rechnerisch ermittelt werden. Bitte übermitteln Sie Ihre Zählerstände, wie auf der Ablesekarte vorgegeben, unter Angabe Ihrer Zählernummer bevorzugt über diese Wege:

Telefon → (0 73 09) 4 01 44 - 20

Fax → (0 73 09) 38 81

E-Mail → info@vnew-weissenhorn.de

Website → www.vnew-weissenhorn.de



UNSERIÖSE ANRUFER ABGEMAHNT

ZULETZT GAB ES IMMER WIEDER

unseriöse Anrufe bei unseren Kundinnen und Kunden, in denen der Anrufer behauptete, im Namen der EWAG zu handeln. Aber das Unternehmen wehrte sich: Jetzt konnte ein Telefonbetrüger erfolgreich abgemahnt werden. Was war passiert? Einer unserer Kunden erhielt einen Anruf, bei dem behauptet wurde, die EWAG würde den Stromvertrieb einstellen. Der Kunde wurde zu einem sofortigen Wechsel des Stromversorgers gedrängt. Dankenswerterweise meldete er sich nach dem Anruf direkt bei uns. Die Angelegenheit wurde an einen Anwalt übergeben, der das Callcenter, aus dem der Anruf kam, abmahnte. Das Callcenter hat dann eine Unterlassungserklärung abgegeben.

WIR WARNEN EINDRINGLICH

davor, am Telefon Daten zu bestehenden Stromverträgen oder zur Zählernummer durchzugeben. Bereits mit wenigen solcher Informationen können die Anrufer einen Wechsel einleiten oder ungewollte Energieverträge in Ihrem Namen abschließen!

Wer unsicher ist, ob ein Anruf wirklich von der EWAG kommt, sollte das Telefonat sofort beenden und sich an den Kundenservice wenden: per E-Mail an kundenservice@ewag-weissenhorn.de oder telefonisch unter (0 73 09) 96 10 - 0.

Auto teilen liegt im Trend

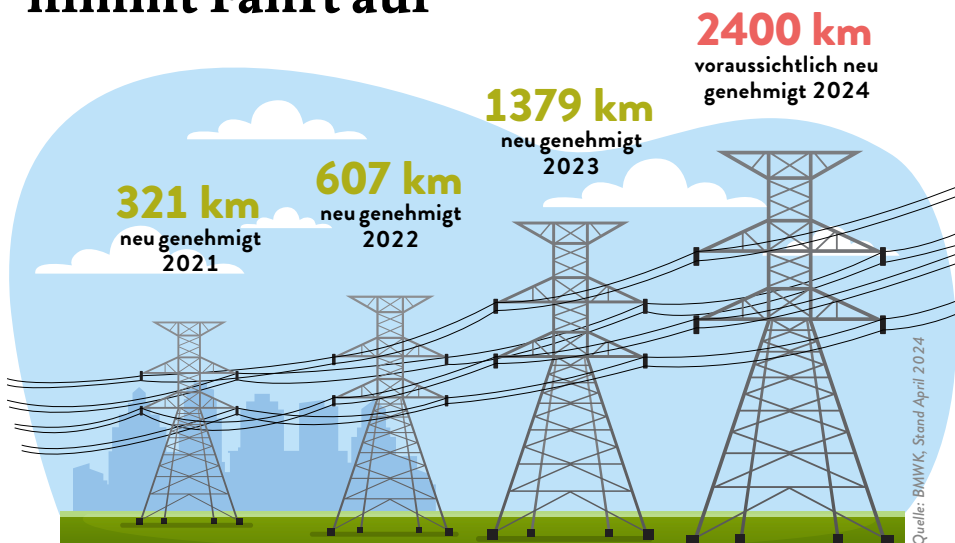


CARSHARING nimmt in Deutschland zunehmend Fahrt auf. Anfang 2024 waren bundesweit 5,5 Millionen Fahrberechtigte bei Carsharing-Anbietern registriert – ein Zuwachs von 23,1 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. 1285 Städte und Gemeinden waren mit Carsharing ausgestattet, 203 mehr Orte als ein Jahr zuvor. Rund zwei Drittel davon hatten weniger als 20000 Einwohner. Das zeigt: Carsharing ist nicht nur in Großstädten möglich. In Weißenhorn stellt die EWAG zusammen mit ihrem Partner conficars diese moderne und nachhaltige Art der Fortbewegung zur Verfügung. EWAG-Ladesäulen gibt es in Weißenhorn am Bahnhof und in Roggenburg beim Klosterparkplatz. So steht dem Fahrspaß nichts mehr im Weg. Einstecken, aufladen und losfahren! Mehr Informationen gibt es online unter www.ewag-weissenhorn.de/e-mobilitaet/

Dreckige Öfen müssen raus

ALTE KAMINE UND HOLZÖFEN verschmutzen häufig die Luft. Daher gibt es neue Regeln: Eingebaute Kamin- und Holzöfen dürfen ab 1. Januar 2025 nur noch maximal 0,15 Gramm Staub und 4 Gramm Kohlenmonoxid pro Kubikmeter Abgasluft ausstoßen. Anlagen, die diese Werte überschreiten, müssen bis Ende des Jahres nachgerüstet oder außer Betrieb genommen werden. Betroffen sind in erster Linie Kamine und Öfen, die zwischen 1995 und 2010 produziert wurden. Gut zu wissen: Eine neue, effiziente Anlage zu kaufen, ist meist günstiger als eine Nachrüstung und das anschließende Messen der Abgasluft der Öfen.

Netzausbau nimmt Fahrt auf



Das deutsche Stromnetz wird deutlich schneller ausgebaut. 2023 wurden mehr als viermal so viele Trassenkilometer genehmigt wie 2021, meldet das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. Für 2024 erwarten die Fachleute rund 2400 weitere Kilometer Stromautobahn.



Mit einem Smart Meter können Haushalte ihren Energieverbrauch genauer nachvollziehen.

Die neuen Stromzähler kommen

AB 2025 ist ein Teil der Haushalte mit 6000 bis 100000 Kilowattstunden (kWh) Stromverbrauch/Jahr zum Einbau von intelligenten Messsystemen, sogenannten Smart Metern, verpflichtet. In diese Kategorie fallen etwa größere Privathaushalte mit mehr als fünf Personen. Die meisten Haushalte liegen jedoch unter einem Jahresverbrauch von 6000 kWh: Für sie bleibt der Einbau optional. Ebenfalls in der Pflicht ist, wer eine PV-Anlage von sieben bis 100 Kilowatt installierter Leistung, eine Wärmepumpe oder eine Wallbox zum Laden des Elektroautos nutzt. Mit dem Smart Meter haben Verbraucher ihren Energiekonsum präziser im Blick. Die VNEW als Messstellenbetreiberin in Weißenhorn und Roggenburg tritt nächstes Jahr aktiv an die Haushalte heran und kümmert sich um den Einbau der Smart Meter.

STROMUNTERBRECHUNG?

Melden Sie die Störung direkt an die Verteilnetze Energie Weißenhorn GmbH & Co. KG:

Unter der Störungshotline sind die Experten der VNEW rund um die Uhr erreichbar:

(0 73 09) 4 01 44 - 0

VNEW
Verteilnetze Energie Weißenhorn GmbH & Co. KG

STECKERLEISTE STATT STECKDOSE



Egal ob Smart-TV, Computer oder Stereoanlage: Was im Stand-by-Betrieb läuft, zieht unnötig Strom. Die Lösung: vom Netz nehmen, was nicht benötigt wird. Am einfachsten funktioniert das mit einer Steckerleiste. Sind alle Geräte eingesteckt, müssen Sie nur den Ausschaltknopf drücken und schon unterbindet die Leiste die Stromzufuhr.

Günstig Energie sparen

Zu Hause Energie zu sparen, muss nicht teuer sein. **SECHS SPARTIPPS**, die gar nichts oder wenig kosten, aber eine Menge bringen.



So viel mehr **ENERGIE** kostet es, wenn sich Luft in Heizkörpern befindet. Daher regelmäßig entlüften, wenn es pfeift oder gluckert.



RESTWÄRME NUTZEN

Beim Kochen und Backen lässt sich eine Menge Energie sparen. Etwa, indem Sie aufs Vorheizen des Backofens verzichten. Oder nach dem Abschalten die Restwärme von Ofen und Herd nutzen. Verwenden Sie außerdem einen Wasserkocher. Das ist energiesparender, als Wasser auf dem Herd aufzukochen.

AN DIE LEINE

Wäschetrockner verbrauchen rund acht Prozent der Energie im Haushalt. Doch es gibt eine kostenlose und platzsparende Alternative: Hängen Sie Ihre Wäsche auf einem zusammenklappbaren Wäscheständer oder an einer Leine auf. Im Sommer trocknet sie auf dem Balkon oder im Garten von allein. Geht es nicht ohne Trockner – etwa in einer Mietwohnung ohne Balkon und Wäschekeller – achten Sie beim Kauf auf Effizienzklasse A, zuvor gut geschleuderte Wäsche und eine volle Beladung.

z z z



SCHLAFEND ENERGIE SPAREN

Wenn wir schlafen, benötigt unser Körper nicht dieselbe Wärmemenge wie am Tag. Drehen Sie die Heizung daher nachts im Schlafzimmer auf 15 bis 18 Grad runter. So fällt das Einschlafen leichter und Ihr Schlaf ist tiefer und erholsamer. Auch in den anderen Zimmern empfiehlt sich eine raumweise Temperierung: Im Wohnzimmer sind 20 Grad angemessen, in der Küche 18 bis 20 Grad, im Bad 23 Grad, im Kinderzimmer 20 bis 22 Grad. Im Flur reichen 16 Grad.



DUSCHEN STATT BADEN

Warmwasser sparen lohnt sich gleich doppelt: Neben dem Wasser- sinkt der Energieverbrauch, um das Wasser zu erhitzen. Allein das Duschen macht rund drei Viertel des Warmwasserverbrauchs aus. Unter der Dusche gibt es zwei Einsparoptionen: kürzer duschen oder die Durchflussmenge begrenzen. Das geht ganz einfach mit einem Sparduschkopf, der dem Wasser Luft beimischt und den Warmwasserverbrauch um bis zu 50 Prozent senkt.

WIE WIRD DAS NETZ FIT FÜR DIE ZUKUNFT?

Mit der Energiewende übernehmen die **Stromnetze** anspruchsvolle neue Aufgaben. Wie die VNEW die Infrastruktur dafür vorbereitet, erklärt Werkleiter Philipp Mocosch.

1 Welche neuen Anforderungen kommen auf das Stromnetz in Deutschland zu?

Früher wurde der Strom von großen Kraftwerken produziert und floss nur in eine Richtung – von den Großkraftwerken hin zum Verbraucher. Jetzt erzeugen immer mehr Privatleute und Gewerbetreibende mit ihren Photovoltaikanlagen selbst Strom und speisen ihn zum Teil ins Stromnetz ein. Das Netz wird deshalb so ausgebaut, dass es in beide Richtungen funktioniert. Dann kann es sowohl Strom verteilen als auch aufnehmen. Zudem wird die Leistung des Netzes verstärkt, denn der Strombedarf steigt durch die wachsende Zahl an Elektroautos und Wärmepumpen.

2 Wie rüstet die VNEW das Stromnetz für die Zukunft um?

Um das Stromnetz an die neuen Gegebenheiten anzupassen, investieren wir in diesem und den kommenden Jahren einige Millionen Euro. Wir ertüchtigen und verstärken die bestehenden Leitungen und integrieren neue Erzeuger. Außerdem bauen wir unser bestehendes Umspannwerk mit Anschlusspunkten für Abnahmestellen und künftige Einspeiser. Umspannwerke verbinden unterschiedliche Spannungsebenen miteinander und

sind damit wichtige Knotenpunkte für die Energieverteilung. Mit einem Ausbau bereiten wir es auf die Zukunft vor, um damit künftig noch mehr Strom in die Region hinein und aus der Region hinaus transportieren zu können.

3 Stichwort „Smart Meter“: Ist das Stromnetz der VNEW bereits intelligent?

Tatsächlich tauschen wir ab 2025 in Weißenhorn und Roggenburg nicht nur alte Stromzähler gegen moderne Messeinrichtungen aus. Im Zuge des vorgesehenen Roll-outs verbauen wir auch intelligente Messsysteme im Netz. Diese sogenannten Smart Meter helfen, Erzeuger und Verbraucher zu vernetzen, indem sie Messdaten versenden und Signale von außen empfangen. Von einer genauen Datenlage in Echtzeit profitieren wir als Netzbetreiber, aber natürlich auch unsere Kundinnen und Kunden. Sie können in Zukunft ihr Verbrauchsverhalten im Tages- und Wochenverlauf genau beobachten. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um Haushaltsgeräte oder die Wallbox zum Laden des Elektroautos gezielt mit Sonnenstrom aus eigenen Photovoltaikanlagen zu versorgen und so die Energie klug und effizient zu nutzen.

DANN KAM DAS

Amtliche Unwetterwarnungen und sehr viel Regen: **Anfang Juni kam es im gesamten Weißenhorner Stadtgebiet zu Überschwemmungen.** EWAG-Vorständin Barbara Sedlatschek blickt zurück.

Was da am ersten Juni-Weekende passiert ist, hat mit ziemlicher Sicherheit keiner von uns je zuvor erlebt ... Ich denke wir können ohne Übertreibung von einem Jahrhundertereignis sprechen. Vom Hochwasser betroffen war das Gebiet zwischen der inneren und äußeren Roth, von Bubenhausen kommend,

über Grafertshofen, Weißenhorn, Hegelhofen bis Attenhofen. Hier wurden die beiden kleinen Bäche zu einem großen Fluss. Das Wasser in der Umgebung stieg wirklich schnell.

Die erste Störungsmeldung erreichte den Bereitschaftsdienst der VNEW am Samstag, 1. Juni, um kurz vor 12 Uhr. Ein Keller drohte bereits jetzt vollzulaufen – und das Wasser

stieg weiter rasant. Ab 17 Uhr waren wir mit drei Mitarbeitern, später dann mit vier Mitarbeitern im Dauereinsatz, um unsere Betriebsmittel zu sichern und um Haushalte und Feuerwehr vor den Gefahren eines Stromschlags zu schützen.

Unsere Umspannstationen, das Umspannwerk und unser Schaltwerk wurden dauerhaft überprüft.



Der EWAG-Neubau entging der Überflutung nur um 50 cm

HOCHWASSER

Erst anderthalb Tage später, am frühen Morgen des 3. Juni, sank ab 3 Uhr das Oberflächenwasser wieder. Jedoch waren die Pegel des Grundwassers zu dem Zeitpunkt immer noch sehr hoch. Allmählich konnten wir langsam sehen, wie groß die entstandenen Schäden waren. Einige Trafostationen, das Schaltwerk und unser Umspannwerk waren zwar vom Hochwasser betroffen, glücklicherweise konnten diese aber in Betrieb bleiben. Durch den Einsatz von Hochleistungspumpen konnte unser Schaltwerk in der Illerberger Straße

gerade noch vor der Abschaltung bewahrt werden. Unser gerade erst fertiggestellter Neubau blieb glücklicherweise vom Wasser verschont – es haben nur rund 50 Zentimeter gefehlt. Mir ist bewusst, dass nicht jeder so viel Glück hatte: Insgesamt waren 71 unserer Kundinnen und Kunden vom Hochwasser direkt betroffen. Und durch das Abschalten von Stromkreisen im Niederspannungsbereich waren zwischen durch noch deutlich mehr Menschen ohne Stromversorgung. Ich möchte nochmal auf den vorbildlichen Einsatz

unserer Kolleginnen und Kollegen hinweisen, die alles gegeben haben, um die Stromversorgung auch in so einer Extremsituation sicherzustellen. Auch die örtlichen Feuerwehren haben uns ganz hervorragend unterstützt. Überhaupt möchte ich sagen, dass sich die EWAG und VNEW durch Mitarbeitende auszeichnen, die eine tiefe Verbundenheit mit ihrer Region pflegen. Wir sind von hier, wir arbeiten für hier! Gerade in dieser Krisensituation im Juni haben wir dies wieder eindrucksvoll unter Beweis gestellt. ■■■



WELCHE HEIZKÖRPER

passen?

Wärmepumpen arbeiten besonders effizient mit großflächigen Heizkörpern. Das müssen aber oft gar keine Fußboden- oder Wandheizungen sein. Auch mit normalen Heizkörpern lassen sich Wärmepumpen kostensparend betreiben.

Wärmepumpen gewinnen rund drei Viertel der Energie aus der Umwelt. Mithilfe von Strom heben die Geräte Wärme aus der Luft, dem Erdreich oder Grundwasser auf ein höheres Temperaturniveau und machen sie so nutzbar. Damit stromsparend geheizt werden kann, muss der Temperaturunterschied zwischen Energiequelle und Heizsystem möglichst gering sein. Die maximale Vorlauftemperatur der Heizung sollte im tiefen Winter nicht über 55 Grad Celsius liegen, besser darunter. Als Vorlauftemperatur bezeichnet man die Temperatur, die das Wasser hat, wenn es die Wärmepumpe verlässt und zu den Heizkörpern gepumpt wird.

Wärmepumpen funktionieren nicht nur mit Fußbodenheizung

Mit Flächenheizungen wie Fußboden-, Wand- oder Deckenheizungen laufen Wärmepumpen am effizientesten. Denn sie geben aufgrund ihrer besonders großen Oberfläche die Wärme in den Raum am besten ab. Mit ihnen muss das Wasser weniger stark

erwärmt werden als mit normalen Heizkörpern. Doch auch mit konventionellen Heizkörpern können Wärmepumpen kostensparend heizen. Der Grund: In deutschen Haushalten wurden viele Heizkörper beim Einbau großzügiger ausgelegt und sind daher überdimensioniert. Oft stecken dahinter ästhetische Gründe, etwa dass der Heizkörper genauso breit ist wie das darüberliegende Fenster.

Für Wärmepumpen sind übergroße Heizkörper ein Segen. Durch die größere Oberfläche können die Räume auch mit niedrigeren Temperaturen gleich gut beheizt werden. Der Umbau hin zu einer Flächenheizung ist dann nicht erforderlich. Reichen einzelne der bestehenden Heizkörper nicht aus, gibt es die Option, sie gegen größere Modelle oder sogenannte Niedertemperaturheizkörper auszutauschen. Letztere verteilen die Wärme zusätzlich mit leisen, kleinen Ventilatoren im Raum.

Fazit: Um eine Wärmepumpe effizient betreiben zu können, muss man den Boden nicht für eine Fußbodenheizung aufreißen oder Wand oder Decke mit einer Flächenheizung belegen. ■



„EIN EXPERTEN-CHECK GIBT GEWISSHEIT.“

Was müssen Sanierungswillige in puncto Heizkörper beachten, wenn sie sich eine Wärmepumpe installieren lassen? Energieexperte Frank Hettler von Zukunft Altbau weiß Antwort.

Herr Hettler, ich will mir eine Wärmepumpe einbauen lassen und weiß nicht, ob die bestehenden Heizkörper reichen. Wie gehe ich am besten vor? Es ist ratsam, zuerst die Heizleistung der Heizkörper für jeden Raum von Fachleuten nachrechnen zu lassen. Erst dann weiß man sicher, ob die alten Heizkörper ausreichen, einzelne Heizkörper durch Modelle mit größerer Übertragungsfläche ersetzt oder eine Flächenheizung installiert werden sollte. Oft ist auch ein hydraulischer Abgleich der Heizungsanlage sinnvoll. Er sorgt dafür, dass an jedem Heizkörper die individuell erforderliche Menge Heizungswasser ankommt. In der Regel kann dann die Vorlauftemperatur gesenkt werden.

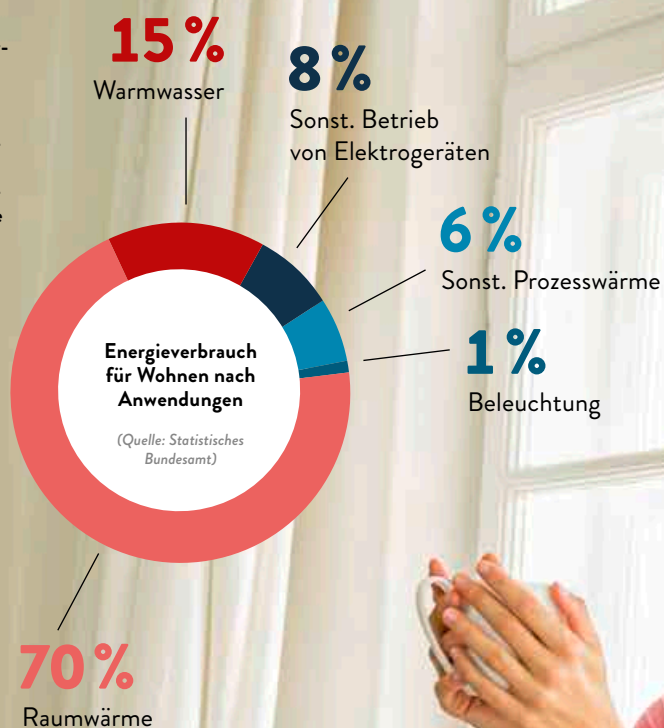
Mit welchen Kosten muss man bei neuen Heizkörpern oder einer neuen Fußbodenheizung rechnen? Der Einbau einer Fußbodenheizung kostet je nach Größe des Hauses rund 50 Euro pro Quadratmeter, wenn man den Estrich erhalten und „einfräsen“ kann. Dabei sägt ein Installateur mit einer Fräse Schlitz für die Leitungen der Fußbodenheizung in den Estrich. Mit neuem Fußbodenaufbau sind 100 bis 150 Euro pro Quadratmeter fällig – je nach Aufbau und Belag. Die Kosten pro Heizkörper liegen, je nach Anzahl und Abmessung, bei einer Größenordnung von 500 bis 1000 Euro. Ein hydraulischer Abgleich für ein kleines Gebäude schlägt für Planung und Umsetzung je nach Aufwand mit 1000 bis 3000 Euro zu Buche. Alle diese Maßnahmen fördert der Staat mit einem Zuschuss von bis zu 20 Prozent.

Kann man selbst herausfinden, ob das eigene Haus und die Heizkörper fit für eine Wärmepumpe sind?

Ja, das ist relativ einfach. An einem kalten Tag in einer Frostperiode stellt man die Vorlauftemperatur des Heizkessels auf 50 bis 55 Grad ein und dreht dann die Thermostate an den Heizkörpern auf 20 Grad Celsius. Das ist die Stellung drei am Thermostatkopf. Werden alle Räume anschließend ausreichend warm, ist das Haus fit für eine Wärmepumpe. Wenn nicht, muss nachgebessert werden, gegebenenfalls auch mit Dämmmaßnahmen. Energieberaterinnen und -berater helfen hier weiter.

Zukunft Altbau ist ein vom Umweltministerium Baden-Württemberg gefördertes Informationsprogramm rund um die energetische Sanierung von Gebäuden.

85 Prozent der Energie in Privathaushalten werden für Raumwärme und Warmwasser verwendet. Es zahlt sich daher aus, auf ein Heizsystem zu setzen, das mit erneuerbaren Energien betrieben wird, wie die Wärmepumpe.



ZUSCHÜSSE VOM STAAT


Der Einbau einer umweltfreundlichen Heizung, wie etwa einer Wärmepumpe, wird vom Staat bis zu 70 Prozent gefördert. Weitere Infos unter: www.energiewechsel.de/geg

Auch der hydraulische Abgleich des Heizsystems sowie die Installation von Flächenheizungen oder Niedertemperaturheizkörpern werden bezuschusst: mehr.fyi/heizung


VOLL GELADEN DURCH DEN WINTER

TIPPS: E-BIKEN IM WINTER

Schmutz und Salzablagerungen führen zu schnellerem Verschleiß, insbesondere bei den Bremsbelägen. Deshalb ist es ratsam, sein E-Bike im Winter öfters zu reinigen. Vor allem die Kette sollte man im Auge behalten und sie regelmäßig ölen. Wer Risse oder Materialbrüche entdeckt, tauscht sie besser aus, als einen Kettenriss bei voller Fahrt zu riskieren. Sprühwachs schützt den Rahmen und die Metallteile vor erneuter Verschmutzung. Aber Achtung: erst auftragen, wenn das Rad nach dem Reinigen komplett abgetrocknet ist. Wer in der kalten Jahreszeit mit dem E-Bike unterwegs ist, ist klug beraten, etwas vorsichtiger zu fahren, um Stürze zu vermeiden. Spezielle Winterreifen geben besseren Halt auf rutschigem oder eisigem Grund.



Wenn Sie Ihren Akku in ein **Neopren-Cover** packen, ist er vor Schmutz geschützt und gegen Kälte isoliert.



Wer seinen Akku gut pflegt, kann auch im Winter unbesorgt auf E-Bike-Tour gehen.

Kühle Temperaturen im Winter können dem **Akku des E-Bikes** empfindlich zusetzen. Was Sie tun können, damit der Energiespeicher den Kältestress gut verkraftet und keinen Schaden nimmt.

Auch im Winter kann Ihr E-Bike ein treuer Gefährte sein – wenn Sie auf den Akku achten. Denn der kleine Energiespeicher reagiert sensibel auf Kälte. Bei sinkenden Temperaturen verlangsamt sich die Stromabgabe, in der Folge sinken Leistungsfähigkeit und Reichweite. Um keine Power einzubüßen und Schäden am Akku vorzubeugen, sollten Sie einige Punkte beachten.

Wo und wie lagere ich den Akku?

Seine optimale Leistung bringt ein Akku bei Temperaturen von 10 bis 20 Grad. Lagern Sie abnehmbare Akkus daher am besten bei Raumtemperatur. Ist die Batterie fest verbaut, steht Ihr E-Bike idealerweise an einem trockenen, nicht zu kalten Ort. Außerdem sollte der Akku vor Staub und Sonne geschützt sein – etwa durch einen speziellen Koffer oder eine Tasche. Zusätzlichen Kälteschutz vor, während und nach der Fahrt bietet ein Neopren-Cover.

Was sollte ich bei der Fahrt beachten?

Nicht mit eiskaltem Akku starten. Akku, wie schon erwähnt, bei Raumtemperatur lagern und erst kurz vor der Fahrt einsetzen, damit er vorgewärmt ist. Sollte die Batterie trotzdem ausgekühlt sein, zunächst langsam fahren und den Unterstützungsmodus in den ersten 20 Minuten allmählich steigern. So hat der Energiespeicher Gelegenheit, sich den Temperaturen anzupassen.

Was tun, damit der Akku immer genug aufgeladen ist?

Da die Batterie sich nach längerer Zeit in der Kälte schneller entlädt, sollten Sie Ihr Ladegerät dabei haben. Experten empfehlen, den Akkustand zwischen 20 und 80 Prozent zu halten. Also die Batterie nie ganz ent- oder aufladen und den Akku nicht dauerhaft an das Ladegerät anschließen.

Aber überwachen moderne Akkus nicht selbstständig den Ladeprozess?

Stimmt. Die meisten Batterien verfügen über ein Batteriemanagementsystem, das Überladungen verhindert. Trotzdem sollten Sie den Ladeprozess regelmäßig prüfen, um möglichen Fehlern vorzubeugen. Eine Tiefenentladung birgt die Gefahr, dass sich der Akku gar nicht mehr aufladen lässt und irreparabel geschädigt ist. Übrigens: Selbst wenn Sie das E-Bike im Winter nicht nutzen, ist es ratsam, den Ladezustand alle ein bis zwei Monate zu checken und bei Bedarf nachzuladen, da sich der Akku mit der Zeit selbst entlädt. ■

Die Kunst der Komplimente

Komplimente machen **GLÜCKLICH** – sie zu geben, fällt aber vielen Menschen schwer. Diese Tipps helfen, die richtigen Worte zu finden.

Ehrliche Komplimente drücken Wertschätzung aus und stärken das Selbstbewusstsein. Das einzige Problem: Ein Kompliment zu machen, ist gar nicht so einfach. Kritik geht uns in zwischenmenschlichen Beziehungen meist leichter über die Lippen. Oft ist die Angst zu groß, dass ein Kompliment beim Gegenüber nicht gut ankommt.

Dabei ist der positive Effekt sogar wissenschaftlich belegt: Wer ein Kompliment erhält, schüttet das Bindungs- und Glückshormon Oxytocin aus, fühlt sich gut und steigert langfristig seine Lebenszufriedenheit. Es werden ähnliche Areale im Belohnungszentrum des Gehirns aktiviert wie beim Erhalten von Geld.

BINDUNGEN STÄRKEN

Laut der Wissenschaft sind Komplimente eine soziale Strategie, um Nähe und Solidarität zu schaffen. Das stärkt zwischenmenschliche Bindungen: zwischen Eltern und Kindern, in Liebesbeziehungen, zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer oder unter Freunden. Wie sehr Komplimente in der Kultur verankert sind, unterscheidet sich je nach Region. Während nette Worte in Amerika fast schon zum guten Ton gehören, tut man sich hierzulande noch schwer. Das muss nicht sein: Der Empfänger kann sich über das Lob freuen und der Gebende darüber, jemandem eine Freude gemacht zu haben.



EHRlich SEIN

Ein gutes Kompliment ist weder oberflächlich noch überschwänglich. Es ist vor allem eins: ehrlich. Wenn das Lob der eigenen Absicht dient, die andere Person manipuliert oder auf eine Gegenleistung abzielt, bringen auch die schönsten Worte nichts. Eine Aussage wie „Das Oberteil steht dir gut, aber kann man das in deinem Alter noch tragen?“ zählt übrigens nicht. Das kleine Wörtchen „aber“ entwertet jedes Kompliment.

SOUVERÄN REAGIEREN

Nicht so bescheiden! Vielen Menschen fällt es schwer, ein Kompliment anzunehmen – der Grund dafür kann unter anderem ein geringes Selbstwertgefühl sein. Wer ein Kompliment bekommt, darf sich freuen und sollte diese Freude auch zeigen – zum Beispiel mit einem Lächeln und einem einfachen „Dankeschön“. Eine weitere Reaktion kann sein, näher auf das Kompliment einzugehen: Erzählen Sie, wo Sie das Kleid gekauft haben, das Ihnen so gut steht. Oder nennen Sie die Personen, die Ihnen geholfen haben, ein gelungenes Projekt erfolgreich umzusetzen.

INTERESSE AUSDRÜCKEN

„DU BIST DIE BESTE!“ – solche Allgemeinplätze werden selten ernst genommen. Deshalb sollte ein Kompliment möglichst konkret und individuell sein – insbesondere, wenn es um Äußerlichkeiten geht. Werden spezifische Charakterzüge oder Handlungen angesprochen, zeigt das ein ehrliches Interesse und drückt Empathie aus. Laut einer Studie der Sacred Heart University in Connecticut kommen Komplimente, die sich auf die Persönlichkeit beziehen, beim Gegenüber besonders gut an.

DAS SIND DIE NO-GOS

Wer sich unsicher ist, ob ein Kompliment angemessen ist, kann sich die Frage stellen, ob er diese Worte selbst gerne hören würde. Generell sollte hinter einem Kompliment nie eine sexuelle Absicht stecken – das ist übergriffig und kann die andere Person verletzen. Auch Komplimente, die auf vermeintlich positive Stereotype abzielen, können nach hinten losgehen, zum Beispiel, wenn anstelle des Gegenübers die kulturelle Herkunft gelobt wird. Das ist dann vielleicht gut gemeint, im schlimmsten Fall aber beleidigend oder sogar rassistisch.

Nicht übertreiben

WENIGER IST MEHR: Häufen sich nette Worte, verlieren sie an Bedeutung und Glaubwürdigkeit. Besser ist ein gut überlegtes Kompliment, das wirkt und lange in Erinnerung bleibt. Auch ein kleines Geschenk, zum Beispiel die Lieblingsschokolade für die beste Freundin, kann Wertschätzung zum Ausdruck bringen. Oder ein glückliches Selfie per WhatsApp, wenn man sich über eine Postkarte von der Familie freut.

AUSGEWOGEN *sparen*

Gemüse, Brot, Fleisch: Die Lebensmittelpreise sind hoch. Gleichzeitig legen immer mehr Menschen wert auf gesunde Ernährung. Fünf Tipps für **nachhaltiges Kochen** mit kleinem Budget.

1 | FERTIGPRODUKTE ADE: Selbst kochen ist gesund und günstig. Wer gleich die doppelte Menge zubereitet und eine Portion für später einfriert, spart Geld und Zeit. Reste am Besten weiterverwerten: Aus den Pellkartoffeln von gestern Bratkartoffeln zaubern, Gemüsereste und ein paar Eier ergeben eine bunte Tortilla-Pfanne. Tipp: Brühe aus Gemüseabschnitten kochen.

2 | CLEVER EINKAUFEN: Nur mit Einkaufsliste in den Supermarkt gehen. Saisonale und heimische Obst- und Gemüsesorten sind oft günstiger – und meist die umweltfreundlichere Wahl. Auf Angebote achten, haltbare Artikel auf Vorrat kaufen und Rabatt-Coupons nutzen. Tipp: Lebensmittelretter unterstützen. Lokale Initiativen oder Apps wie „Too Good to Go“ helfen dabei, Lebensmittel vor der Tonne zu bewahren.

3 | ALTERNATIVEN WÄHLEN: Gemüse statt Fleisch auf den Teller zu bringen, spart Geld und ist gut für die Umwelt. Gerichte aus Linsen oder Kichererbsen sind zudem gesund und eiweißreich. Haferflocken eignen sich als vielseitiger Ersatz für Fertig-Frühstücksflocken. Tipp: Leitungswasser – aufgepeppt mit Minze oder Obststücken – und Früchte- oder Kräutertee bieten eine gesunde und günstige Alternative zu Mineralwasser und süßen Limonaden.

4 | ENERGIE SPAREN: Beim Kochen gilt: Deckel drauf! Gemüse mit wenig Wasser und bei niedrigen Temperaturen dämpfen – so bleiben die Nährstoffe besser erhalten. Tipp: Beim Backofen auf langes Vorheizen verzichten, da viele Gerichte auch ohne gelingen. Stattdessen die Garzeit ein wenig verlängern.

5 | RICHTIG LAGERN: Frisches ins richtige Külschrankfach legen, Kernobst bei Zimmertemperatur und Brot im Tontopf aufbewahren. Lebensmittel bleiben länger frisch, wenn sie richtig gelagert werden. Tipp: Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar, solange sie noch gut riechen und aussehen.

Gemeinsam macht Kochen am meisten Spaß. Auch mit kleinem Budget lässt sich etwas Leckeres und Gesundes zaubern.



Tipps der Verbraucherzentrale zum Lagern:
mehr.fyi/lebensmittel-lagern

Zutaten für die Hirsch-Tajine
(für 4 Personen)

- 700 g Hirschfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm frischer Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 6 EL Olivenöl
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Karotten
- 200 g Backpflaumen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 Zimtstange
- 700 ml Wildfond
- 1 Dose Kichererbsen
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Blatt Petersilie
- 250 g Mandeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

**EINKAUFS-
ZETTEL &
KAKAO-
REZEPT**

QR-Code scannen und
Zutatenliste und
mehr auf's
Smartphone
laden

Zutaten für die Weihnachtskugeln
(ca. 15 Stück)

- 250 g Datteln, entsteint
- 70 g gemahlene Mandelkerne
- 70 g gemahlene Haselnuskerne
- 30 g Haferflocken
- 30 g Kokosflocken
- 40 g Backkakao
- 2 TL Vanillepaste
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Für die Glasur:

- je 50 g Schokolade, Weiß, Zartbitter und Vollmilch
- 15 g Kokosfett (je 5 g pro Schokoladensorte)

Zum Dekorieren, nach Wahl:

- Mandelstifte
- Pekannüsse
- Mandeln
- Sesam
- Pistazien

WEIHNACHTSKUGELN

Die ausführliche Anleitung für das Rezept zum Download und mehr finden Sie unter mehr.fyi/lecker



Kochen wie im Orient

Kommen Sie zum Jahreswechsel mit auf eine kulinarische Reise nach Marokko: In der **TAJINE** lassen sich Gerichte schonend im Saft schmoren.

HIRSCH-TAJINE

- 1 Das Hirschfleisch in 3 cm große Würfel schneiden.
- 2 Knoblauch und Ingwer reiben, Kreuzkümmel, Pfeffer und Olivenöl dazugeben und das Fleisch damit marinieren. Die Zwiebel und Karotten schälen, in Würfel schneiden.
- 3 Das marinierte Fleisch, Karotten, Zwiebeln und Backpflaumen gleichmäßig in der Tajine verteilen. Die Bio-Zitrone in Scheiben schneiden und halbkreisförmig darauf verteilen. Die Zimtstange in die Mitte drücken und mit dem Wildfond auffüllen, bis alles bedeckt ist. Nun den Deckel auf die
- 4 Tajine geben, kaltes Wasser in die Mulde füllen und bei mittlerer Hitze 45 Minuten schmoren lassen. Danach die Kichererbsen hinzugeben und weitere 15 Minuten garen. Danach die Zimtstange entfernen.
- 4 Minze und Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Mandeln in einer Pfanne rösten und anschließend grob kleinern.
- 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Kräuter und Mandeln darauf verteilen und servieren.
- 6 Dazu passt Fladenbrot oder Couscous.

PRAKTISCHES TABLET GEWINNEN

SCHLANK UND PORTABEL: Das Leno-vo Tab M10 (3. Gen) überzeugt mit seinem schlanken Design und hochauflösendem Touchscreen-Display. Es passt bequem in eine Hand und sorgt auch unterwegs für Informationen, Unterhaltung und Produktivität (entsprechende Apps und Verbindung

vorausgesetzt). Das Tablet lässt sich intuitiv und flüssig bedienen. Der Speicher ist mit einer Micro SD-Karte erweiterbar. Dank des ausdauernden Akkus können Nutzer den ganzen Tag das Internet nutzen, Filme sehen, E-Books lesen oder an Notizen und Dokumenten arbeiten. ■■



Pudergrundstoff	▼	Stadt in Florida	Behörde	▼	Frauenname	Mantelstoff	argentinischer Tanz	Himmelsrichtung
italienischer Likör	7					6		
Hauptstadt Perus		2			Frage nach Sachen			5
Kfz-Abgasreiniger			4	geschlossen	Vorsilbe	10		
in der Absicht			Nutztier				9	
Katzenlaut	3				rus-sischer Strom			8

Lösungswort:

INFOS ZUM GEWINNSPIEL

Einsendeschluss ist der 20. Dezember 2024.

Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen Teilnehmern mit der richtigen Lösung verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a) der Datenschutzgrundverordnung. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Elektrizitätswerk Weissenhorn AG
 Illerberger Straße 6, 89264 Weissenhorn
 Telefon: (0 73 09) 96 10 - 0
 E-Mail: info@ewag-weissenhorn.de
 Internet: www.ewag-weissenhorn.de
 Verantwortlich: Barbara Sedlatschek,
 Vorständin
 Verlag: trurnit GmbH,
 Curiestraße 5, 70563 Stuttgart
 Telefon: (07 11) 25 35 90 - 0
 E-Mail: redaktion@trurnit.de
 Redaktion: Kerstin Fuchs
 Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

MITMACHEN UND GEWINNEN!

2024

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Lösungswort

Senden Sie den **Coupon bis 20. Dezember 2024** an: Elektrizitätswerk Weissenhorn AG, Illerberger Straße 6, 89264 Weissenhorn. Oder schicken Sie eine E-Mail an info@ewag-weissenhorn.de.

