

KUNDENZEITSCHRIFT DER  
ELEKTRIZITÄTSWERK WEISSENHORN AG | AUSGABE 2021  
WWW.EWAG-WEISSENHORN.DE

# EWAG aktuell

EWAG aktuell

Rätseln  
und In-Ear-  
KOPFHÖRER  
gewinnen!



## *WIR FÜR ROGGENBURG*

Die EWAG liefert im Vergleich zu anderen Anbietern den meisten Haushalten in **ROGGENBURG** Strom. Sind Sie auch schon dabei?



**ÄLTESTER TROCKNER  
IST VON 1978**

Stolze 43 Jahre hat das Gerät auf der Trommel, das bei der Aktion „Roggenburg sucht den ältesten Wäschetrockner“ des Arbeitskreises „Energie-team“ das Rennen gemacht hat. 1978 hat ihn Marianne Hohenbleicher (Mitte) aus Biberach angeschafft. Jetzt wird er durch einen neuen energiesparenden Wärmepumpentrockner ersetzt. Barbara Sedlatschek (rechts), EWAG-Vorständin, überreichte der Gewinnerin einen Scheck über 500 Euro für die Anschaffung des energieeffizienten neuen Geräts. Durch die Aktion wollte das Energieteam das Bewusstsein für Einsparpotenziale im Haushalt wecken.



## HELFEN SIE BEI DER ZÄHLERABLESUNG MIT

**AUCH DIESES JAHR** steht im Dezember wieder die Ablesung Ihrer Strom- und Wasserzähler an. Nachdem Sie 2020 die Werte selbst erfasst und übermittelt haben, lässt die Verteilnetze Energie Weißenhorn GmbH & Co. KG (VNEW), die als Netzbetreiber und Tochtergesellschaft der EWAG für die Zählerstanderauswertung zuständig ist, dieses Jahr überwiegend wieder durch die Ortsbeauftragten ablesen. Am 13. Dezember geht's los, bis 5. Januar 2022 sollten uns die Daten spätestens vorliegen. Einen Teil der Kunden bitten wir allerdings auch dieses Jahr wieder darum, selbst auf die Zähler zu schauen.

Sollten Sie zu diesem Kreis gehören, bekommen Sie rechtzeitig eine Ablesekarte per Post. Denken Sie an den 5. Januar 2022 als letzten Abgabetermin, sonst muss Ihr Verbrauch rechnerisch ermittelt werden.

Bitte übermitteln Sie Ihre Zählerstände, wie auf der Ablesekarte vorgegeben, 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

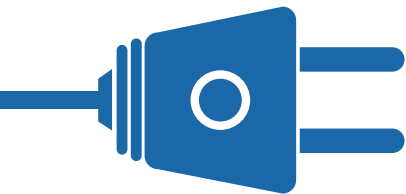
## 20 JAHRE VERSORGT

**DIE STADT WEISSENHORN** hat mit der EWAG-Tochtergesellschaft VNEW – Verteilnetze Energie Weißenhorn – einen Konzessionsvertrag über Stromlieferungen in die Kernstadt Weißenhorn und den Ortsteil Grafertshofen abgeschlossen. Durch eine Laufzeit von 20 Jahren ergibt sich für alle eine gute Planbarkeit. Über ein Leitungsnetz von 177 Kilometern werden in Zukunft 5.790 Netzkundinnen und -kunden zuverlässig mit Energie versorgt.



## EWAG-STROMPREISE WEITESTGEHEND STABIL

Die Strompreise an der Großhandelsbörse steigen. Diese Information ist nicht neu und gilt weiterhin. Allerdings nicht für die EWAG: Durch eine kluge Einkaufspolitik konnte der Energieversorger den Preisanstieg kompensieren, der vom Anziehen der Konjunktur nach dem Einbruch in der Corona-Pandemie gesteuert wird. Strom aus fossilen Energieträgern wie Kohle und Erdgas hat sich durch die große Nachfrage weltweit verteuert. Gleichzeitig sinkt in Deutschland die EEG-Umlage: Diese Senkung hält sich mit dem Preisanstieg die Waage – wenn man nicht kurzfristig an der Strombörse einkaufen und daher die gestiegenen Großhandelspreise bezahlen muss. Die EWAG hat sich bereits frühzeitig Kontingente an Strom gesichert, wodurch die Kunden nur in kleineren Preissegmenten mit Erhöhungen rechnen müssen.



## NEUES STROMAGGREGAT IM EINSATZ

Kann auch gemietet werden: das 100-kVA-Aggregat.

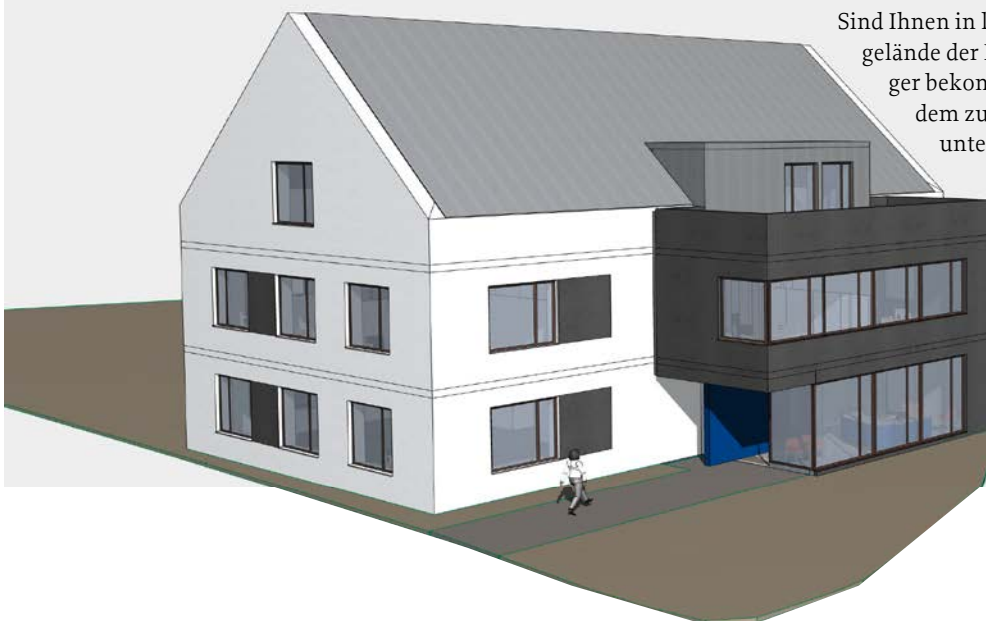
**WARTUNGSARBEITEN** an Trafostationen gehören in regelmäßigen Abständen zur Alltagsroutine der Verteilnetze Energie Weissenhorn (VNEW). Bisher musste in bestimmten Situationen dafür der Strom abgestellt werden. Das ist zwar nicht ganz auszuschließen, aber seit Neuestem übernimmt nun in der Regel ein Stromaggregat die Energieversorgung – der Kunde bleibt weiterhin am Netz und bekommt von den Arbeiten im Idealfall gar nichts mit. Der kompakte, weiße Kasten wird als Anhänger an ein Zugfahrzeug angehängt und kann so mobil und flexibel an verschiedenen Orten eingesetzt werden. Dazu zählen nicht nur die angesprochenen

Trafostationen, sondern auch Einsätze bei Störungen geringeren Ausmaßes, etwa in kleinstädtischen Gebieten oder bei einzelnen Betrieben in Industrie und Landwirtschaft.

### VERMIETUNG MÖGLICH

Privatpersonen und Unternehmen können das 100-kVA-Aggregat, das eine Leistung von rund 80 kW erbringt, ausleihen. Außerdem soll das kleine Kraftpaket für die Notstromversorgung des EWAG-Verwaltungsgebäudes, und dort speziell des Neubaus eingesetzt werden. Auf diese Weise ist die EWAG noch autarker als bisher und die Energieversorgung der Kunden wird noch sicherer.

# Neubau für die Stromprofis



Sind Ihnen in letzter Zeit die Bagger auf dem Betriebsgelände der EWAG aufgefallen? Der Energieversorger bekommt ein neues Verwaltungsgebäude, in dem zukünftig auch das Kundenzentrum untergebracht ist. Der Neubau wurde so konzipiert, dass er trotz seines modernen Äußeren ins Stadtbild passt. Hinter der Fassade soll alles nachhaltig sein, samt Anschluss ans Nahwärmenetz, zentraler Lüftungsanlage und energieeffizienter Dämmung. Die 16 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen 2023 einziehen können.





Das EWAG-Team für Sie in Roggenburg (v. l. n. r.): Andreas Wiedemann, Tanja Kammerlander und Georg Streit.

Sie wohnen in der Gemeinde Roggenburg? Lassen Sie sich vom EWAG-Team beraten: (0 73 09) 96 10 - 0

# Wir für Sie in Roggenburg

Das Elektrizitätswerk Weißenhorn ist ab 1. Januar 2022 als Strom-Grundversorger die Nummer eins für die Gemeinde Roggenburg. **WAS SICH FÜR SIE ÄNDERT**, wenn Sie dort wohnen. Ein Überblick.

**R**oggenburgerinnen und Roggenburger können bereits seit 2011 Strom vom Elektrizitätswerk Weißenhorn beziehen. So weit also nichts Neues. Was sich aber zum 1. Januar 2022 ändert: Die EWAG ist Grundversorger der Gemeinde. Als grundversorgender Stromanbieter ist sie nun nach dem Gesetz für Roggenburg und die Ortsteile Biberach, Ingstetten, Meßhofen, Schießen, Schleebuch und Unteregg zuständig. Hinter dieser Änderung steckt ein gesetzlich geregelter Vorgang.

## **EWAG hat die meisten Haushaltskunden**

Alle drei Jahre wird gezählt, welcher Energiehändler in einem bestimmten Gebiet die meisten Haushalte beliefert. Der Netzbetreiber – in unserem Fall die Verteilnetze Energie Weißenhorn GmbH & Co. KG – ist verpflichtet, in diesem Intervall immer zum 1. Juli festzustellen, wer die meisten Haushaltskunden hat, und das Ergebnis zum 30. September zu veröffentlichen. 2021 fand diese Erhebung für Roggenburg wieder statt. Das Ergebnis: Die EWAG hat die Mehrzahl an

#### 4 GRÜNDE FÜR DIE EWAG

- **Vor-Ort-Service:**  
Besuchen Sie das Kundencenter in Weißenhorn. Dort können Sie Ihre Anliegen in einem persönlichen Gespräch vorbringen. Wir nehmen uns Zeit für Sie.
- **Günstige Preise:** Transparente Tarife ohne versteckte Kosten sind für uns selbstverständlich.
- **Arbeitgeber für Menschen von hier:** 16 Mitarbeiter sind bei der EWAG beschäftigt. Kunden sichern deren Arbeitsplätze.
- **Mit der Region verwurzelt:** Die Aktiengesellschaft EWAG ist teils in kommunalem Besitz. Anteile halten etwa die Gemeinde Roggenburg und das städtische Wasserwerk Weißenhorn.



Wir stellen Ihre individuelle Beratung in den Mittelpunkt und sind für Sie da – kurzfristig vor Ort oder telefonisch. Übrigens: EWAG-Mitarbeiterin Tanja Kammerlander kommt aus Schieffern.



Haushaltskunden unter Vertrag. Damit bekommt sie zum Jahreswechsel den Grundversorgerstatus von der Lechwerke AG in Augsburg. EWAG-Vorständin Barbara Sedlatschek freut sich: „Solche Grundversorgerwechsel sind recht selten. Daher ist es ein großer Erfolg für uns und unser Team. Wir bedanken uns bei allen Bürgerinnen und Bürgern aus Roggenburg, die schon zu unserer treuen Kundschaft zählen. Wir werden ihnen und allen neuen Kundinnen und Kunden auch zukünftig fair und zuverlässig Strom liefern.“

#### Neue Aufgaben für die EWAG

Als Grundversorger übernimmt die EWAG eine besondere Rolle. In der Stromgrundversorgungsordnung heißt es: „Die Grundversorgungspflicht umfasst auch die Ersatzversorgung für die Fälle bzw. Zeiträume, in denen der Energiebezug einer Kundenanlage keinem Liefervertrag oder der Lieferung eines Energiehändlers zugeordnet werden kann.“ Sie kommt also automatisch immer dann zum Einsatz, wenn ein Haushalt keinen oder noch keinen Liefervertrag bei einem Stromanbieter hat. Das passiert etwa bei Umzügen oder Neubauten. „Dann springen immer wir ein und sorgen dafür, dass alle Stuben hell und warm bleiben“, erklärt Barbara Sedlatschek.

#### Mehr als reine Grundversorgung

Barbara Sedlatschek und ihr Team möchten aber auch alle ansprechen, die bisher im Allgemeinen Tarif der

Lechwerke Kunde sind. Georg Streit, der Privatkunden betreut, sagt: „Ihnen bieten wir gerne auch kurzfristige Beratungstermine an, um für sie den passgenauen Stromtarif zu finden. Individuelle und persönliche Beratung ist unsere große Stärke. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.“ Zum Portfolio der EWAG gehören unter anderem Tarife wie „Natur Energie“-Strom, der in süddeutschen Wasserkraftwerken gewonnen wird und zu 100 Prozent aus Wasserkraft besteht, oder Tarife für Haushalte mit geringem oder besonders hohem Strombedarf.

#### Über 90 Jahre Erfahrung

Wer sich für die EWAG als Stromanbieter entscheidet, wählt Zuverlässigkeit und Sicherheit. Aktuell setzen über 6.000 Haushalts- und Gewerbekunden sowie 40 Industrieunternehmen auf den lokalen Versorger. Anders als Online-Discounter lockt die EWAG nicht mit fadenscheinigen Bonuszahlungen, sondern bietet von Anfang an faire Preise. Neben der Stromversorgung sieht sich das Elektrizitätswerk auch ganzheitlich als Alltagsbegleiter der Menschen in der Region. „Wir sind Seite an Seite und garantieren ein Maximum an Kundennähe. Beratung ist uns wichtig – um den idealen Tarif für Kunden zu finden, aber auch um alle für einen effizienten und umweltschonenden Umgang mit Energie zu sensibilisieren“, betont Andreas Wiedenmann, der auch Industrie- und Gewerbekunden betreut. ■■■



**TARIF-RECHNER NUTZEN**  
und zur örtlichen EWAG wechseln  
[www.ewag-weissenhorn.de](http://www.ewag-weissenhorn.de)



# BEREIT FÜR DEN UMSTIEG AUF E?

Immer mehr Deutsche denken darüber nach, vom Verbrenner auf ein **ELEKTROAUTO** umzusteigen. Gut, wenn es in der Region Lademöglichkeiten gibt. Im Juni wurde eine neue Ladesäule in Roggenburg in Betrieb genommen.

**A**lle großen Autohersteller bieten inzwischen Elektroautos an, die Zulassungszahlen steigen. „Die E-Mobilität ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen“, stellt Richard Damm, Präsident des Kraftfahrt-Bundesamtes, fest. Trotzdem sind viele Autofahrer noch unsicher, ob sie ihren Benziner oder Diesel in Rente schicken und künftig auf Elektroantrieb setzen sollen. Einige Fakten könnten die Entscheidung erleichtern.

## Unterschiede: elektrisch und hybrid?

Reine Elektroautos werden ausschließlich von einem Elektromotor mit Batterie angetrieben. Wer sie mit Ökostrom auflädt, stößt keinerlei Emissionen aus. Hybride haben neben dem Elektro- noch einen Verbrennungsmotor an Bord. Je nach Batteriegröße können Hybride kürzere Strecken auch rein elektrisch zurücklegen. Während der Fahrt wird die Antriebsbatterie kontinuierlich vom Verbrennungsmotor aufgeladen. Strom gewinnen Hybride auch, indem

sie Brems- und Bewegungsenergie des rollenden Fahrzeugs nutzen. Deshalb eignen sie sich besonders für den Stadtverkehr mit häufigem Stop-and-go. Auf langen Strecken nutzen Hybride meist den Verbrennungsmotor und produzieren damit Emissionen wie auch andere Benziner oder Diesel. Immer beliebter werden Plug-in-Hybride. Auch sie kombinieren den Elektro- und Benzinmotor. Anders als der klassische Hybrid lässt sich der Plug-in aber über ein Stromkabel an einer Ladestation aufladen – daher der Name.

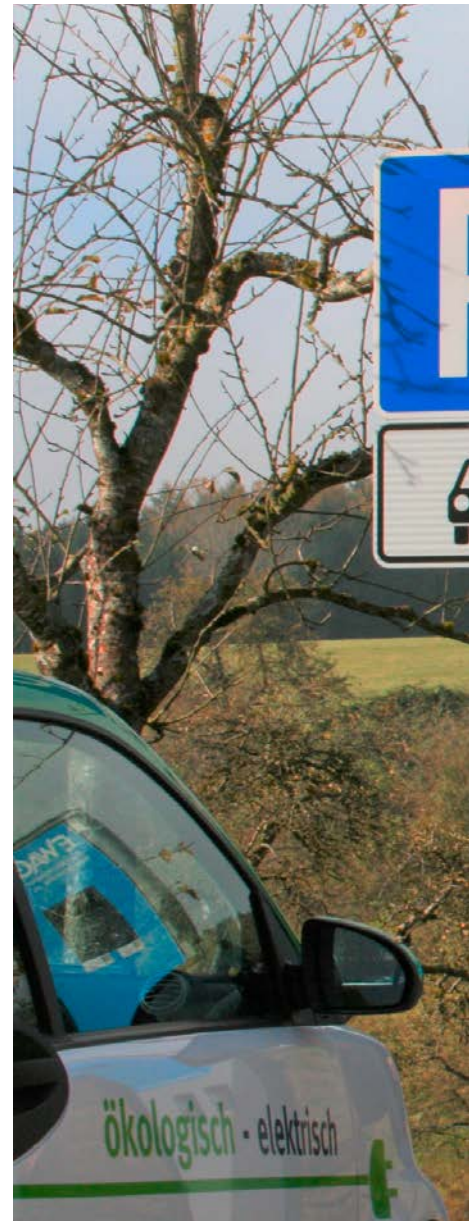
## Sind Elektroautos teurer?

Ob reine E-Mobile oder Plug-in-Hybride mehr kosten als vergleichbare Verbrenner, ist nicht so einfach zu beantworten. Beim Blick auf die Listenpreise schneiden die Benziner und selbst die teuren Dieselmotoren meist besser ab als vergleichbare Elektroautos. Doch Käufer von Batteriefahrzeugen profitieren noch mindestens bis Ende 2025 von den Umweltprämien des Bundes und der Hersteller. Um herauszufinden, wie



Saft für Stromer gibt es seit Juni 2021 am Kloster in Roggenburg.

*2 x 22  
Kilowatt  
Ladepower*



viel ein Fahrzeug im Laufe seines „Autolebens“ kostet, hat der ADAC im April 2021 die Vollkosten ausführlich verglichen. Hier schlugen sich die Elektrofahrzeuge insgesamt gut. Ein Beispiel: der VW ID.3. Das E-Mobil kommt auf 43,7 Cent pro Kilometer im Vergleich zu 51,7 Cent bei einem vergleichbar ausgestatteten VW Golf (Benziner).

## Genügt die Reichweite?

Nahezu alle neuen Elektroautos haben eine Normreichweite von mehr als 200 Kilometern, die nach einem vorgeschriebenen Testverfahren ermittelt wurde. Wagen der Mittel- und Oberklasse liegen mit Reichweiten von 300 bis mehr als 500 Kilometern deutlich darüber. Viele Hersteller bieten Fahrzeuge mit unterschiedlichen Batteriegrößen an. Neben der Batteriekapazität beeinflusst, wie bei Verbrennern, das





EWAG-Vorständin Barbara Sedlatschek und Mathias Stölzle, Erster Bürgermeister der Gemeinde Roggenburg, testen die neue Ladesäule.

eigene Nutzungsprofil die Reichweite. Neben Stromverbraucher wie Heizung oder Klimaanlage können auch hohe Geschwindigkeiten oder kalte Außentemperaturen die Reichweite auf die Hälfte des Normwertes senken.

### Wo lade ich Strom?

Bei Urlaubs- oder Dienstreisen sind E-Autofahrer meist auf öffentliche Ladesäulen angewiesen. Im März 2021 gab es rund 40.000 öffentliche und teilöffentliche Ladepunkte von Energieversorgern, Parkhaus- und Parkplatzbetreibern, Supermärkten und Hotels. Jeder siebte davon war ein Schnelllader. Die Ladeinfrastruktur wächst kontinuierlich. Dazu kommt der Ausbau privater Ladesäulen: Diese sogenannten Wallboxen lassen sich in Garagen oder Carports an der Wand installieren und ermöglichen ein sicheres und schnelles Aufladen. Ihr Kauf wurde

vom Bund großzügig bezuschusst, im Oktober 2021 waren die Fördermittel erschöpft. Autofahrer hängen ihr E-Mobil abends einfach zum Auftanken an die Wallbox, morgens geht's mit vollgeladenem Akku los. Wer das Fahrzeug unterwegs aufladen will, schaltet die Ladesäule über eine Ladekarte oder App frei. Außerdem benötigt man für die meisten öffentlichen Ladesäulen noch ein griffbereites Ladekabel im Kofferraum. Nur an den Schnellladesäulen sind die Kabel fest angeschlagen.

### Wo gibt es Ladesäulen in der Region?

Die EWAG betreibt zwei Ladesäulen in der Region. Eine befindet sich am Bahnhof in Weißenhorn, die andere am Kloster in Roggenburg. Letztere ist seit Juni 2021 in Betrieb und wird bereits häufig genutzt. Tendenz steigend.

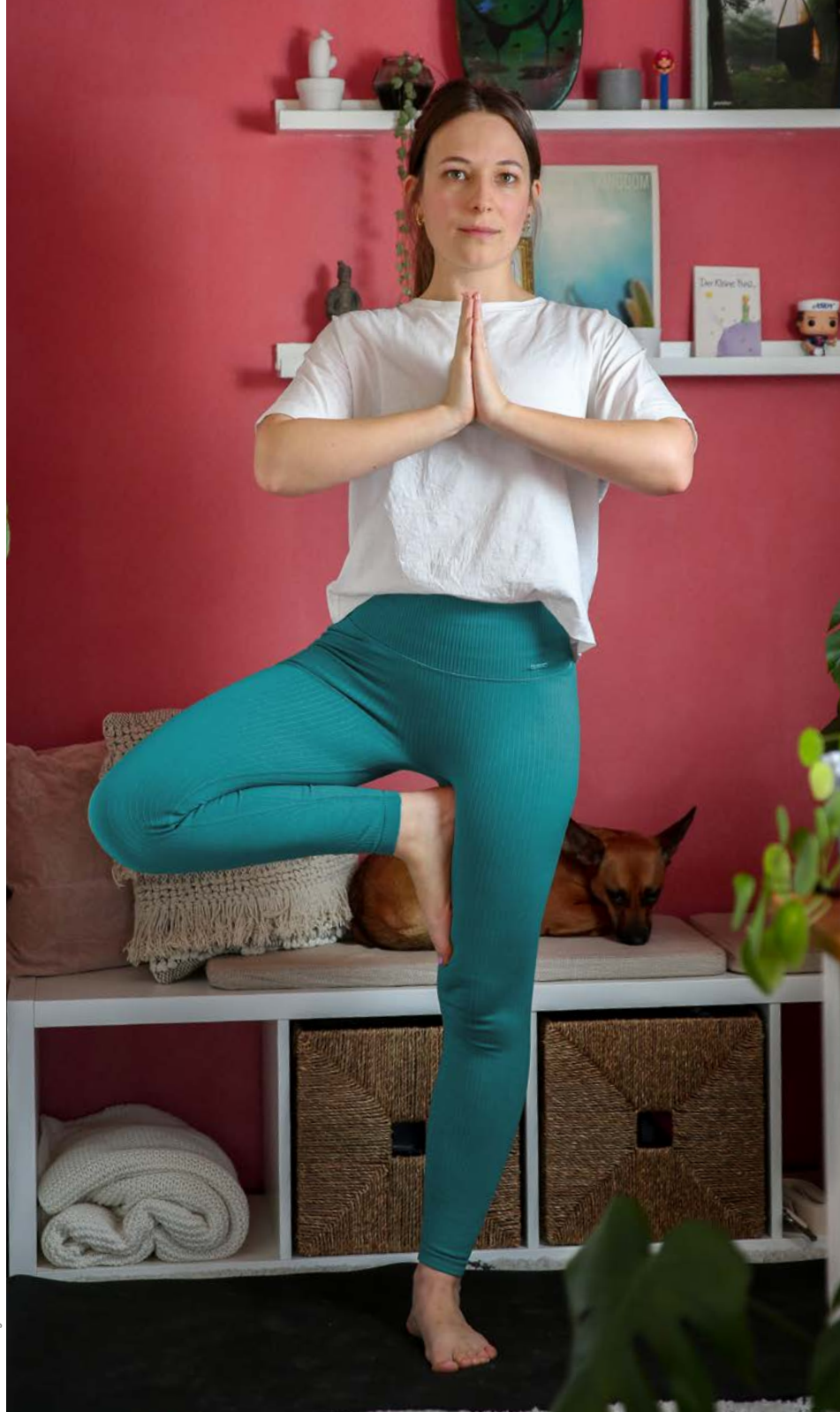
### KAUFPRÄMIE WIRKT

Laut ADAC wurden 2020 bundesweit 194.163 Pkw mit reinem Elektroantrieb zugelassen. Das ist ein Rekord. Ein Grund: Der Kauf batteriebetriebener Wagen wird gefördert. Je nach Modell gibt's für ein reines Elektroauto vom Staat und Hersteller bis zu 9.000 Euro, für einen Plug-in-Hybriden bis zu 6.750 Euro. Eine Liste der förderfähigen Fahrzeuge finden Sie unter [www.bafa.de](http://www.bafa.de)



# Ruhe DA OBEN!

Abschalten, innere Ruhe finden und einen Gang runterfahren: Damit hatte unsere Autorin Sara früher Probleme. Bis sie lernte, durch Achtsamkeit **INSELN IM ALLTAG** zu schaffen, um Körper und Geist zu entspannen.



Fotos: Evi Ludwig

Ich war schon immer ein Kopfmensch, ein Grübler. Ich zerdenke die Dinge, habe alles „auf dem Zettel“ und nehme das Grübeln mit in den Schlaf. Es fällt mir schwer, Gedanken loszulassen. Nachts schon mal das Telefonat mit einem Kunden durchgehen? Morgens die erste E-Mail im Bademantel tippen, mit dem Föhn in der einen, dem Handy in der anderen Hand? Auf dem Weg ins Büro einen Einkaufszettel fürs Abendessen schreiben, einen

Arzttermin vereinbaren und ein Geburtstagsgeschenk organisieren? Hey, dank Smartphone ist die Organisation des Tages doch zu jeder Tages- und Nachtzeit und an jedem Ort möglich! Mein Credo über viele Jahre.

„Durch den endlosen Strom von Reizen scheint es, als wären wir ständig zu etwas gezwungen, könnten uns keine Ruhe gönnen und würden niemals mit den Aufgaben fertig. Dadurch wird das Stresssystem im Gehirn

ständig herausgefordert“, sagt die Neuropsychologin Margriet Sitskoorn in einem Beitrag für das Magazin Flow. Aber: „Chronischer Stress schädigt es.“

Auch mein Körper machte mir irgendwann einen Strich durch die Rechnung. Ich bekam ständig Migräne, wenn er mir sagen musste: Mach eine Pause. Pausen haben ein schlechtes Image. Unsere Gesellschaft ist es gewohnt, in Bewegung zu sein, den Wert von Menschen an



Viel Zeit in der Natur fördert die Gesundheit. Studien zeigen: Es wirkt sogar schon positiv, sich Wälder nur vorzustellen.

Es gibt viele Möglichkeiten, um abzuschalten: Yoga, ein Buch lesen, Tagebuch schreiben, Handy ausschalten.

ihrer Leistung zu messen, aber nicht, Zeit in Nichtstun zu vergeuden. Siesta gibt's nur da, wo es heiß ist.

### Mini-Auszeiten im Alltag

Als ich merkte, dass ich mal einen Gang runterschalten sollte, konnte ich mir nie im Leben vorstellen, einfach stillzusitzen und meinen Körper zu spüren. Meine erste Yogastunde verbrachte ich in dem nervösen Gefühl, ob mich wohl jemand dabei ertappte, wie ich hier wirklich eine Stunde nichts weiter tat als meinen Körper zu dehnen, zu atmen und zu entspannen – so ganz unproduktiv.

Doch wie die Natur, braucht auch der Mensch Pausen zur Regeneration. Es muss ja nicht gleich ein ganzer Winterschlaf sein. Schon kurze Pausen während der Arbeit ermöglichen es uns, zu regenerieren und konzentrierter zu arbeiten, sagen Experten. Seitdem ich das weiß, gönne ich mir solche Mini-Auszeiten.

Und tatsächlich: Es entspannt mich, vor einem Telefonat oder der nächsten Aufgabe im Büro zwei Minuten ans Fenster zu treten, tief ein- und auszuatmen, bewusst wahrzunehmen, wie mein Atem fließt und mich kurz zu fragen: Was geht gerade in mir vor? Wie fühle ich mich? Ich nutze die Aufmerksamkeit, um im Moment zu ruhen und meinen eigenen Körper zu spüren: achtsam zu sein.

Neben dem alltäglichen Gewahrsein eignet sich Meditation besonders gut, um Achtsamkeit in Ruhe einzuüben, findet der Psychologe und

Achtsamkeitsexperte Boris Bornemann. Seit gut einem Jahr habe ich das Meditieren auch für mich entdeckt.

Ich möchte nicht mehr auf meine 15 Minuten nach dem Abendessen verzichten, in denen ich mich zurückziehe und mit einer App meditiere (siehe Kasten). Regelmäßiges Meditieren hilft mir, entspannter zu sein, mich besser zu konzentrieren und gelassener auf andere zu reagieren. Und ganz nebenbei stärkt es meine körperliche und psychische Widerstandskraft – der beste Schutz gegen Krankheiten durch Stress.

### Die Yoga-Matte als Retter

Mein Körper hat schnell gespürt, dass es ihm guttut, Pausen zu machen, ich habe weniger Migräne. Yoga empfand ich bereits nach dem ersten Mal nie wieder als unproduktiv. Im Gegenteil: Es ist mein Alltagsretter, die Yoga-Matte die Insel, auf der ich Kraft tanke.

Ich habe für mich erkannt: Innehalten ist ein wahrer Reichtum, das Gegenteil von Komplexität und Eile, in der alles vorüberzieht, ohne dass ich es bewusst erfahre. In einem wachen Moment liegt der Fokus einzig auf einem positiven Gedanken oder dem Atem – das hilft mir, aus meinem Gedankenkarussell auszusteigen.

Der Tag hat 24 Stunden: Acht Stunden verbringen wir mit Schlafen, noch mal acht mit Arbeit. Es bleiben satte acht Stunden für das übrige Leben – und definitiv für die ein oder andere Pause. ■■■

### ZUM RUNTERKOMMEN:

#### Balloon Meditations-App

Balloon enthält eine wachsende Bibliothek an geführten Audio-Meditationen zu Themen wie Stress, Schlaf, Gelassenheit und Glück. Je nach Bedarf in Form mehrteiliger Kurse oder als Einzelübungen. Entwickelt von Neurowissenschaftler und Diplom-Psychologe Dr. Boris Bornemann. Download unter [www.balloonapp.de](http://www.balloonapp.de) oder in gängigen App-Stores (kostenpflichtig).

#### Ein guter Plan

Ganzheitlicher Terminkalender in Buchform, der Struktur in den Alltag bringt und dabei unterstützt, auf die eigenen Grenzen zu achten. Ein Begleiter gegen Überforderung und Burn-out.

[www.einguterplan.de](http://www.einguterplan.de)

#### Pausen-Helfer

Der Tomato-Timer hilft beim Pause machen. Tipp: Intervalle von zum Beispiel 60 Minuten einstellen. Wenn's klingelt, Stift fallen lassen, vom Schreibtisch aufstehen, einen Tee kochen, den Kopf zum Fenster raushalten. Hilft, mit frischen Hirnzellen wieder dort anzuknüpfen, wo man aufgehört hat (im Webbrowser und als App).

[www.tomato-timer.com](http://www.tomato-timer.com)

# LASS MAL LUFT REIN

Frische Luft in Innenräumen ist wichtig. Für die **GESUNDHEIT**, die Konzentration und um Schimmel vorzubeugen. Fünf Tipps, wie Sie effektiv und energiesparend lüften.



## DICKE LUFT?

Wer kontinuierlich die Luft austauscht, sorgt für ein gutes Raumklima und fühlt sich automatisch wohler. Schadstoffe aus Textilien und Putzmitteln strömen nach draußen – frische, sauerstoffreiche Luft gelangt in den Raum. So bleiben wir leistungsfähig und tun etwas für unsere Gesundheit. Denn abgestandene Luft verursacht häufig Kopfschmerzen und Müdigkeit. Zudem beugt wiederholter Luftaustausch der Schimmelbildung vor, die unseren Atemwegen und der Bausubstanz des Gebäudes schaden kann.



Wasserdampf produziert eine vierköpfige Familie täglich. Stoßlüften, also das komplette Öffnen der Fenster, hilft, die Feuchtigkeit abzutransportieren.



## FRISCHE BRISE STATT LAUES LÜFTCHEN

Beim Stoßlüften wird die Raumluft komplett ausgetauscht. Das dauert je nach Jahreszeit zwischen fünf und 30 Minuten – und funktioniert am besten durch Querlüften. Dabei wird das gegenüberliegende Fenster ebenfalls geöffnet. In Wohnräumen, in denen sich mehrere Personen befinden, sollte alle zwei Stunden gelüftet werden. Ansonsten reichen drei bis vier Luftwechsel pro Tag. Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 30 und 65 Prozent betragen. Wer sich nicht auf sein Gefühl verlassen will, kann Luftqualitätsfühler oder Luftfeuchtemesser („Hygrometer“) nutzen.



## KEINE FROSTBEULEN

Regelmäßiges Lüften muss keine höheren Heizkosten verursachen. Wer die Fenster öffnet, drosselt vorab die Heizungsthermostate. So geht weniger Energie verloren. Um das Schimmelrisiko zu senken, muss die Raumtemperatur allerdings mindestens 16 Grad betragen. Im Winter geht der Luftwechsel zum Glück sehr schnell: Von Dezember bis Februar dauert es etwa fünf Minuten, bis die gesamte Raumluft beim Stoßlüften ausgetauscht ist. Auf ein dauerhaft gekipptes Fenster sollte man dagegen verzichten: Beim Kipplüften findet nur sehr wenig Luftaustausch statt.



## BYE-BYE FEUCHTIGKEIT

In Küche und Bad entsteht besonders viel Wasserdampf. Oft reicht es dort nicht mehr aus, die Fenster zu öffnen: Lüftungsanlagen müssen die Feuchtigkeit abtransportieren. Auch Räume mit trocknender Wäsche benötigen mehr Frischluft. Die Türen sollten dabei geschlossen bleiben, damit sich die Feuchtigkeit nicht in anderen Zimmern verteilt und an kühleren Wänden kondensiert. Viel Luftaustausch ist außerdem im Schlafzimmer wichtig. Ein Erwachsener dünst nachts bis zu einem Liter Flüssigkeit aus. Deshalb nach dem Schlafen stoßlüften.



## KEINE CHANCE DEN VIREN

Lüften minimiert das Infektionsrisiko in Innenräumen. Viren binden sich an Partikel in der Luft, sogenannte Aerosole, mit denen sie sich im gesamten Zimmer verteilen. Wer das verhindern will, hält sich am besten an folgende Tipps: Konferenzräume und Klassenzimmer mindestens alle 20 Minuten und Büros jede Stunde lüften. Die Häufigkeit an die Personenzahl und deren Aktivitäten anpassen. Außerhalb der Heizperiode die Fenster durchgängig geöffnet halten, die Türen zu anderen Räumen schließen. Wenn jemand hustet oder niest, am besten sofort für Luftaustausch sorgen.



# ENDE DER EISZEIT

Packeis im Kühlschrank? Wer das **Gefrierfach** zweimal im Jahr abtaut, spart viel Strom. Wertvolle Tipps, wie Sie das Eis zum Schmelzen bringen und den Kühlschrank danach zum Glänzen.

## KÜHL LAGERN

Die ideale Jahreszeit zum Abschmelzen ist der Winter. Dann können Sie Ihr Gefriergut auf der Terrasse oder dem Balkon parken. Sie können auch erst die Lebensmittel aufbrauchen, bevor Sie das Gefrierfach abtauen. Oder Sie fragen Ihren Nachbarn, ob er noch Platz hat. Alternativ bietet sich eine Kühltasche oder Badewanne als Zwischenlager an. Für letztere Variante bereiten Sie einfach Kühlakkus vor, legen diese auf die Lebensmittel in der Wanne und decken alles mit einer dicken Bettdecke zu.

10<sup>B</sup> 15%

mehr Strom zieht ein Kühlschrank laut Herstellerangaben, wenn das Gefrierfach stark vereist ist. Daher sollte das Eis spätestens ab einem Zentimeter Schichtdicke abgetaut werden.



## AUSSCHALTEN

Auch wenn Sie bei vielen Modellen das Gefrierfach separat abtauen können: Es ist ratsam, vorher den kompletten Kühlschrank auszuschalten. Denn sein Motor kann schnell überhitzen, wenn die Innentemperatur und die Kühlleistung plötzlich ansteigen. Außerdem können Sie die Chance nutzen und den Kühlschrank vollständig reinigen.

## EIS ABSCHMELZEN

Zum raschen Abtauen nehmen Sie den Kühlschrank vom Stromnetz, stellen einen Topf oder eine große Tasse mit heißem Wasser ins Gefrierfach und schließen die Tür. Nach 10 bis 15 Minuten lösen Sie die Eisteile. Verwenden Sie dazu keine scharfkantigen Gegenstände, wie etwa einen Schraubenzieher oder einen metallenen Pfannenwender: Sie können das Fach beschädigen.



## ÜBERSCHWEMMUNGEN VORBEUGEN

Damit nicht Ihre gesamte Küche geflutet wird, wenn sich das Eis im Kühlschrank in Wasser verwandelt, treffen Sie Vorkehrungen: Legen Sie saugfähige Putzlappen oder Handtücher in und vor das Gerät. Auch ein Backblech eignet sich sehr gut als Sammelbehälter. Einige Kühlschrankmodelle haben innen einen kleinen Abfluss und einen Auffangbehälter für Wasser an der Rückwand, der beim Abtauen überlaufen kann. Drehen Sie den Kühlschrank nach Möglichkeit um und leeren Sie die Auffangschale bei Bedarf.

## KÜHLSCHRANK REINIGEN

Ist der Kühlschrank vom Eis befreit, geben Sie ihm mit einer schonenden Reinigung den letzten Schliff. Hierfür das gesamte Gerät mit Spülmittel und einem weichen Tuch auswaschen. Dann zwei bis drei Esslöffel Essigessenz in zwei Liter Wasser geben und damit letzte Verunreinigungen lösen. Putzen Sie auch Roste, Fächer und Einsätze und wischen Sie die Dichtungsgummis mit klarem Wasser ab. Ihr Kühlschrank erstrahlt nun in neuem Glanz und ist wieder voll einsatzfähig.





Foto: exclusive-design - stock.adobe.com

## Acht gute Tipps fürs Wintergrillen

**IMMER MEHR GRILLFANS** wollen auch im Winter auf ihr Hobby nicht verzichten. So gelingt das heiß-kalte Abenteuer: **1.** Wintertage sind kurz, ohne Sonne wird's schnell kalt: Besser aus einem Grillabend einen Grillnachmittag machen. **2.** Die Kleidung darf nicht mit dem Feuer in Berührung kommen, daher gilt das Zwiebelprinzip: Eng anliegende Kleidungsstücke tragen, in Schichten übereinander. **3.** Für die Hände eignen sich hitzebeständige Grillhandschuhe, Fingerhandschuhe sind zu dünn, dicke Skihandschuhe unhandlich. **4.** Wer mit Gas grillt, verwendet im Winter Propangas: Das wird bei minus 42 Grad Celsius flüssig, was für mitteleuropäische Winter kein Problem sein sollte. **5.** Vor Inbetriebnahme eines Gasgrills alle Leitungen, Verbindungen und Ventile prüfen. **6.** Grill so ausrichten, dass sich der Grilldeckel gegen den Wind öffnet. Trifft kalter Wind auf die Flammen, sinkt die Grilltemperatur. **7.** Deckel schließen und den Grill etwa 20 bis 30 Minuten vorheizen. **8.** Grillgut auf Zimmertemperatur bringen, dann gart es schneller.

## Bis zu 75.000 Euro Zuschuss

**BAUHERREN UND SANIERER** können sich seit 1. Juli 2021 über höhere Kredite und Zuschüsse der KfW-Bank freuen. Mit dem Start der „Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG)“ steigt für einzelne Sanierungsmaßnahmen der Höchstkredit auf 60.000

Euro. Neu: Auch für den Heizungsaustausch gibt es Förderkredite, es sind Tilgungszuschüsse von bis zu 50 Prozent möglich. Für eine Komplettsanierung gibt es bis zu 75.000 Euro als direkten Zuschuss. Für den Neubau eines Effizienz-

hauses vergibt die KfW bis zu 150.000 Euro Kredit.

Mehr als **1/4 des Stroms** in privaten Haushalten verbrauchen Fernseher, Computer oder Spielekonsolen.

### WASSERSTOFF-LAND

Mehr als 60 Wasserstoff-Großprojekte in Deutschland sollen im Rahmen eines gemeinsamen europäischen Wasserstoffprojekts künftig gefördert werden. Die Maßnahmen sind auch Teil der deutschen Nationalen Wasserstoffstrategie. Die Projekte bilden die gesamte Wertschöpfungskette der Wasserstoffherzeugung ab, vom Transport bis hin zu Anwendungen, vor allem in der Industrie und der Mobilität. Unter den ausgewählten Projektskizzen sind auch Erzeugungsanlagen für die Produktion von grünem Wasserstoff.



### WIE SCHÜTZEN SIE DAS KLIMA?

Erfahren Sie im Online-Test nach nur wenigen Klicks, wie Sie in Sachen Klimaschutz ticken. Und am Ende gibt es noch einige Klimaschutz-Tipps obendrauf. QR-Code scannen oder den Test per Link angehen:

[mehr.fyi/klimaschutztyp](https://mehr.fyi/klimaschutztyp)



Foto: Ekkehard Winkler - trumit GmbH

## Welche Heizung ist wirtschaftlich?

**ERDGAS, STROM UND FERNWÄRME** sind wirtschaftlich attraktive Lösungen, um Gebäude zu beheizen – auch unter den neuen Anforderungen des Gebäudeenergiegesetzes, der CO<sub>2</sub>-Bepreisung und der Bundesförderung effizienter Gebäude. Das ergeben Beispielrechnungen im aktuellen Heizkostenvergleich Alt- und Neubau 2021 des Bundesverbands der Energie- und Wasserwirtschaft. In dem Gutachten finden Bauherren, Architekten und Planer einen Überblick über die Kosten verschiedener Heizsysteme. Auch online lassen sich die Heizkosten für alle üblichen Energieträger und Heiztechnologien ermitteln, ebenso wie viel CO<sub>2</sub> die neue Anlage einspart: [www.bdew-heizkostenvergleich.de](https://www.bdew-heizkostenvergleich.de)



## Viel Platz für Sonnenstrom



**11%**

der bundesweit für Photovoltaik (PV) geeigneten Ein- und Zweifamilienhäuser besitzen eine PV-Anlage.

**89%**

produzieren noch keinen Solarstrom.



Quelle: EUPD Research

Rund 1,3 Millionen Photovoltaik-Anlagen waren Ende 2020 auf deutschen Ein- und Zweifamilienhäusern installiert. Allein im vergangenen Jahr entschieden sich etwa 150 000 private Haushalte für eine eigene Solaranlage zur Stromerzeugung. Bundesweit eignen sich circa 11,7 Millionen Ein- und Zweifamilienhäuser für Photovoltaik. 89 Prozent davon werden noch nicht als Solardächer genutzt.

## Reparieren statt wegwerfen

**WENN FAST NEUE ELEKTROGERÄTE** nicht mehr zu reparieren sind, weil es keine Ersatzteile dafür gibt, ärgert das Verbraucher und schadet der Umwelt. Das will die seit 1. März 2021 geltende neue EU-Ökodesign-Richtlinie ändern: Ersatzteile müssen künftig sieben Jahre lang verfügbar sein, nachdem das letzte Modell auf den Markt gekommen ist. Sie müssen in 15 Werktagen lieferbar sein, und Reparaturanleitungen müssen für alle Kunden im Internet bereitstehen. Für Kühlgeräte, Geschirrspüler und acht weitere Produktgruppen werden Anforderungen an die Energieeffizienz und erstmals auch an die Reparierbarkeit gestellt. Damit sollen die Geräte weniger Strom verbrauchen und länger genutzt werden können.

## Dämmung verdoppeln statt erneuern

**RUND 40 PROZENT** des Energiebedarfs in Deutschland werden durch Gebäude verursacht, ein Großteil durch Heizen. Wenn Außenwände, Dach und Geschosdecken schlecht oder gar nicht gedämmt sind, ist der Wärmebedarf sehr hoch. Alte Dämmsysteme entsprechen oft nicht mehr den aktuellen Anforderungen. Waren in den 1970er- und 1980er-Jahren Dämmstärken von vier bis acht Zentimetern die Regel, sind heute 14 bis 24 Zentimeter üblich. Ist die bestehende Dämmung unbeschädigt, kann sich eine Nachrüstung lohnen: Auf der alten Dämmschicht wird einfach eine zweite, neue Dämmschicht mit modernen Materialien angebracht.

Foto: Kemon - stock.adobe.com



Foto: Mithal - stock.adobe.com

## Warnhinweise für Plastik

**KUNSTSTOFF IST EIN PROBLEM** für die Umwelt. Viele Einwegplastik-Produkte sind deshalb seit Juli dieses Jahres in der EU verboten. Andere

Kunststofferzeugnisse sollen künftig eine spezielle Kennzeichnung tragen, die vor Umweltschäden durch Plastik warnt.

Die neuen Warnhinweise sind seit 3. Juli 2021 auf Verpackungen von kunststoffhaltigen Produkten integriert. Den Anfang machen Hygieneprodukte wie Binden und Tampons,

Feuchttücher, Tabakprodukte mit kunststoffhaltigen Filtern sowie Einweggetränkebecher. Diese Produkte zählen zu den problematischsten Plastikabfällen, die besonders häufig die Meere verschmutzen. Weitere Produkte können später in die Verordnung aufgenommen werden.

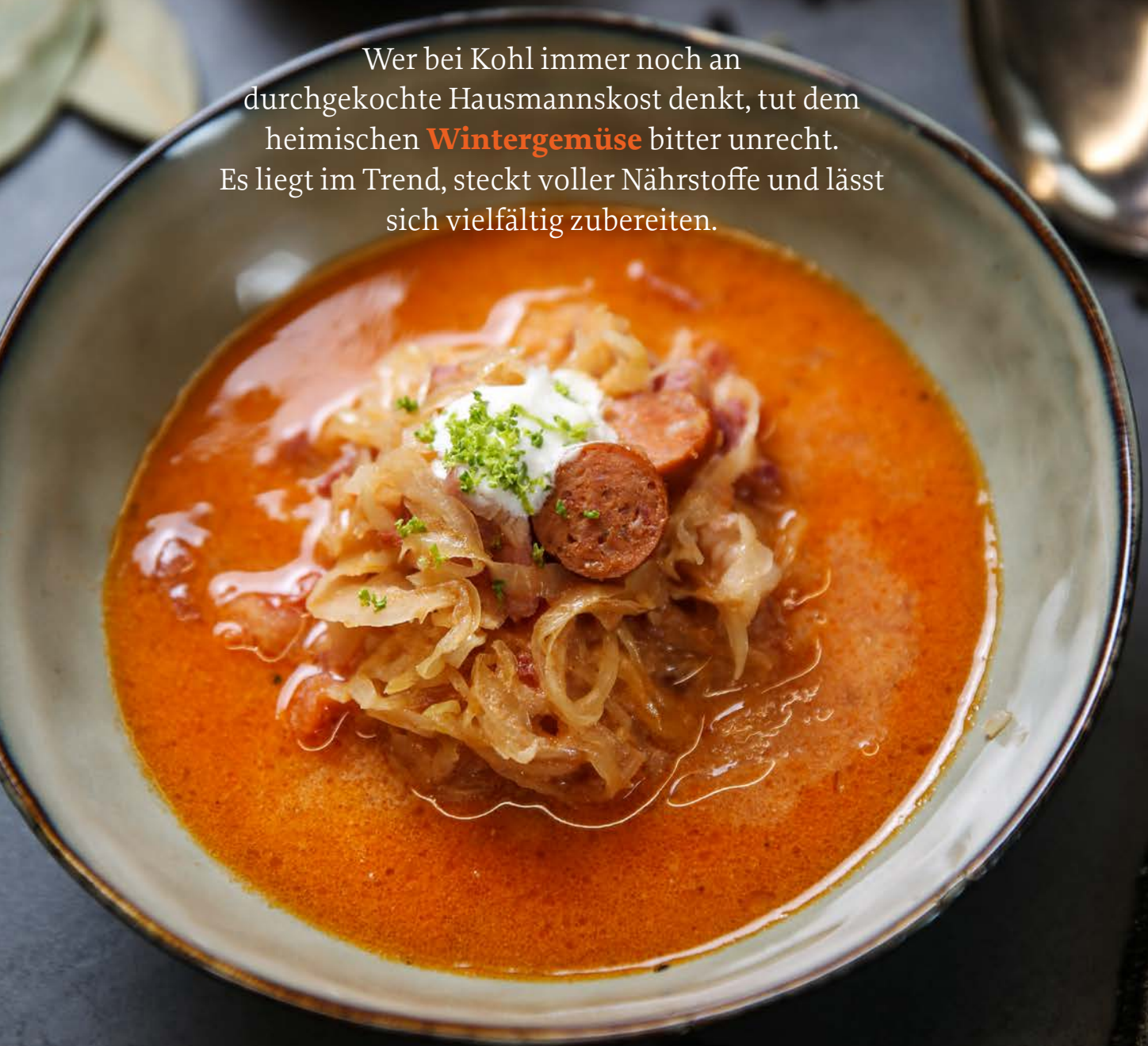
21 Plastiktüten  
verbraucht jeder  
Deutsche im Jahr  
2019. Vier Jahre vor-  
her waren es noch  
68 Stück.

### VOLLMACHEN IST BESSER

Voll beladen arbeiten Waschmaschinen effizienter. Mit randvoller Trommel verbrauchen sie pro Kilo Wäsche nur etwa die Hälfte an Strom und Wasser, als wenn die Trommel kaum gefüllt ist, stellte die Stiftung Warentest fest. Eine Maschine mit sechs bis neun Kilo Fassungsvermögen zieht spärlich beladen mit zwei Kilo Wäsche im 40-Grad-Programm für Baumwolle fast 19 Liter Wasser und 277 Wattstunden Strom. Halb gefüllt sind es noch 13,2 Liter und 172 Wattstunden, voll beladen dagegen nur 10 Liter Wasser und 122 Wattstunden Strom.

# KOHL IST COOL

Wer bei Kohl immer noch an durchgekochte Hausmannskost denkt, tut dem heimischen **Wintergemüse** bitter unrecht. Es liegt im Trend, steckt voller Nährstoffe und lässt sich vielfältig zubereiten.





**TRENDGEMÜSE**

Früher als deftig und schwer verpönt, ist Kohl heute wieder angesagt. Das nährstoffreiche Wintergemüse liefert Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe. Es gibt etwa 40 Arten: Dazu zählen Blumen- und Rosenkohl, Grün-, Weiß-, Spitz- und Chinakohl, Pak Choi, Wirsing oder Brokkoli.

**SAUERKRAUTSUPPE****Zutaten für 4 Personen**

- 150 g geräucherter durchwachsener Speck
- 6 bis 8 Debrecziner Würstchen
- 3 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Sauerkraut
- 1 Dose Tomaten (Abtropfgewicht: ca. 240 g)
- 2 TL Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Zucker
- 0,5 l Brühe
- 0,5 l Wein
- 150 g saure Sahne
- Tabasco

**Zubereitungszeit:**

45 Minuten

- 1** Speck in Würfel, Würstchen in Scheiben schneiden.
- 2** Öl erhitzen, Speck und Würstchen darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden, dazugeben und andünsten.
- 3** Sauerkraut auseinanderzupfen, eventuell klein schneiden, Tomaten und Saft, Paprikapulver, Lorbeerblätter, Salz, Zucker, Brühe und Wein hinzufügen und 25 Minuten lang kochen. Die Lorbeerblätter anschließend entfernen.
- 4** Sahne unterrühren und Suppe mit Tabasco abschmecken.

**GRATINIERTER GRÜNKOHL MIT PFEFFERKRUSTE****Zutaten für 4 Personen**

- 800 g Grünkohl
- 3 l Wasser
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1/2 TL Paprika edelsüß
- 2 Eier
- 250 g süße Sahne
- 100 g Walnusskerne
- 100 g Bergkäse oder alter Gouda, gerieben
- 2 TL schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
- 15 g Butter

**Zubereitungszeit:**

35 Minuten (ohne Backzeit)

- 1** Grünkohlblätter von den Stielen streifen oder schneiden und grob hacken. Wasser mit Salz und Zucker erhitzen. Grünkohl darin 5 Minuten blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2** Knoblauch halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken.
- 3** Knoblauch und Petersilie mit dem Grünkohl mischen, mit Salz und Paprika würzen und in einer flachen Auflaufform verteilen.
- 4** Eier mit Sahne und 0,5 Teelöffel Salz verquirlen, über den Grünkohl gießen.
- 5** Walnüsse grob reiben, mit Käse und Pfeffer verrühren. Mischung auf dem Grünkohl verteilen. Butter in kleine Würfel schneiden, darauflegen. Auflaufform in die Mitte des nicht vorgeheizten Backofens setzen und bei 200 Grad Celsius (Gas: Stufe 3 bis 4) 35 Minuten gratinieren. Die Nusskruste soll schön braun und knusprig sein. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln.

**EINKAUFSZETTEL**

QR-Code scannen und  
Zutatenliste der Rezepte  
aufs Smartphone laden

# IN-EAR-KOPFHÖRER GEWINNEN

**KLANGKUNST FÜR DIE OHREN:** Lösen Sie das Kreuzworträtsel und sichern Sie sich die Chance auf edle schwarze Sony In-Ear Bluetooth-Kopfhörer im Wert von über 150 Euro. Mit branchenführender Geräuschunterdrückung, Sprachsteuerung, bis zu acht

Stunden Akkulaufzeit und der ergonomischen Passform für sicheren Halt werden sie zum Alltagsbegleiter, auf den man nicht mehr verzichten möchte. Ob Musik oder Telefonate – die Soundqualität und Handhabung sind eins a. Viel Glück bei der Verlosung! ■■■



Foto: Sony Europe B.V

Volksvertretung	zum Ritter schlagen	Spielleitung	Abels Bruder (A.T.)	▼	weklagen	▼	ein Weißbrot	▼
						4		3
▶	▼	▼				1		
Sage um einen Heiligen			Lehrer Samuels	6	griechischer Buchstabe	▶		
▶	5		▼				eine Geliebte des Zeus	7
Vorname der Dago- ver †1980	▶	2		Opern- lied	▶		▼	
Scheel- sucht	▶				Fremd- wortteil: nicht	▶		
Lösungs- wort:	1	2	3	4	5	6	7	

## INFOS ZUM GEWINNSPIEL

Einsendeschluss ist der  
22. Dezember 2021.

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 richtigen Einsendungen 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 6a, 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 Stuttgart GmbH,  
Curiestraße 5, 70563 Stuttgart  
Telefon: (07 11) 25 35 90 – 0  
E-Mail: redaktion@trurnit.de  
Redaktion: Jens Bey, Melanie Koller  
Druck: hofmann infocom, Nürnberg

## MITMACHEN UND GEWINNEN!

2021

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Lösungswort

Senden Sie den **Coupon bis 22. Dezember 2021** an: Elektrizitätswerk Weißenhorn AG, Illerberger Straße 6a, 89264 Weißenhorn oder schicken Sie eine E-Mail an info@ewag-weissenhorn.de.

