



Magazin

02|2022

Sömmerdaer Energieversorgung GmbH

www.sev.de



Strompreis — Wegfall der EEG-Umlage entlastet Kunden SEITE 4

Entlastungspaket — Welche Maßnahmen stecken drin? SEITE 5

(|) **SÖMSTROM**

(|) **SÖMGAS**

(|||) **SÖMWÄRME**



Foto: Robert Herhold – stock.adobe.com

Mehr als
die Hälfte aller
Wohnungen
in Deutschland ist älter
als 50 Jahre und
wurde vor 1970
gebaut.

EU will klimaneutrale Gebäude

DREI VIERTEL DER GEBÄUDE in der Europäischen Union (EU) verbrauchen zu viel Energie, aber nur ein Prozent pro Jahr wird energetisch saniert. Damit künftig mehr Gebäude saniert oder gleich effizient gebaut werden, hat die Europäische Kommission einen Vorschlag zur Neufassung der Richtlinie über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden vorgelegt, der Teil einer Reihe von Gesetzesvorschlägen ist. Damit möchte die EU den Treibhausgasausstoß bei Gebäuden bis 2030 um 55 Prozent senken. Gebäude sind in mit Buchstaben gekennzeichnete Effizienzklassen von A bis H eingeordnet. Die meisten Häuser in Deutschland sind in den Klassen F und G angesiedelt. Vor allem für die unteren Effizienzklassen soll es Fristen für die energetische Modernisierung geben. Gebäude der Klasse G müssten dann bis 2030 mit Sanierungsmaßnahmen auf das Niveau F und bis 2033 auf E gebracht werden. Das betrifft in Deutschland nur Bauten der Nachkriegsjahre, die noch nicht teilmodernisiert wurden.

Sie haben ein Anliegen?

DAS KUNDENCENTER der SEV in der Uhlandstraße 7 in Sömmmerda ist nach längeren Pausen seit April 2022 wieder zu den gewohnten Geschäftszeiten geöffnet. Einschränkungen bestehen hinsichtlich der Umsetzung der weiterhin empfohlenen Infektionsschutzmaßnahmen (Tragen von Gesichtsmaske, Desinfektion). Grundsätzlich können Sie uns auch weiterhin bequem per E-Mail an kundencenter@sev-soemmerda.de oder telefonisch unter 03634 371175 erreichen. Übrigens: Für jedes Anliegen ist es wichtig, sich vorher die Kundennummer herauszusuchen. Sie steht auf jeder Rechnung und allem Schriftverkehr nach Vertragsabschluss.

FERNABLESE KOMMT

Früher klebte ein Zettel an der Tür mit der Info, wann der Heizungsableser kommt. Wer nicht da war, musste dem Nachbarn den Schlüssel anvertrauen oder einen neuen Termin vereinbaren. Bei intelligenten Zählern ist das Vergangenheit. Seit 1. Januar 2022 erlaubt die neue Heizkostenverordnung die smarte Verbrauchsmessung in Deutschland. Smart Meter lassen sich digital aus der Ferne ablesen, ein Besuch des Heizungsablesers entfällt. Bis Ende 2026 sollen alle Haushalte auf Smart Meter umgerüstet werden.



Foto: mikkytok – stock.adobe.com

Elektroauto-Prämie bis Ende 2025?

DIE FÖRDERGELDER für E-Autos fließen bis Ende 2022 so üppig wie bisher: Käufer von rein elektrisch betriebenen Mobilen erhalten weiterhin bis zu 9000 Euro Förderung, Plug-in-Hybride maximal 6750 Euro. Ab 1. Januar 2023 soll es den Umweltbonus nur noch für Fahrzeuge mit nachweislich positivem Klimaschutzeffekt geben, der über den elektrischen Fahranteil und die elektrische Mindestreichweite definiert wird. Die Bundesregierung plant, die staatlichen Zuschüsse für Plug-in-Hybride Ende 2022 auslaufen zu lassen. Der Zuschuss beim Kauf eines vollelektrischen E-Autos soll ab 2023 auf 4000 Euro sowie 2024 und 2025 auf jeweils 3000 Euro gesenkt werden. Für eine Förderung ist das Zulassungsdatum des Fahrzeugs entscheidend.

Angespannte Energiepreissituation

DIE ENERGIEPREISE verharren im 2. Quartal 2022 weiterhin auf hohem Niveau und die zukünftige Entwicklung am Markt bleibt ungewiss. Zur Unterstützung der SEV-Kunden gibt es in dieser Ausgabe auf Seite 5 wieder Informationen zur aktuellen Situation und zu möglichen Entlastungen, die Sie automatisch oder ggf. auf Antrag erhalten. Im Magazin verteilt befinden sich zudem Hinweise zum Energiesparen. Auch auf der Homepage der SEV, www.sev.de, finden Sie im Bereich Kundenservice unter der Rubrik „Energiespartipps“ diverse Informationen, welche in dieser Zeit hilfreich sein werden.



Durchschnittlich **76 Gramm CO₂** fallen in Deutschland für eine Stunde Streaming an.

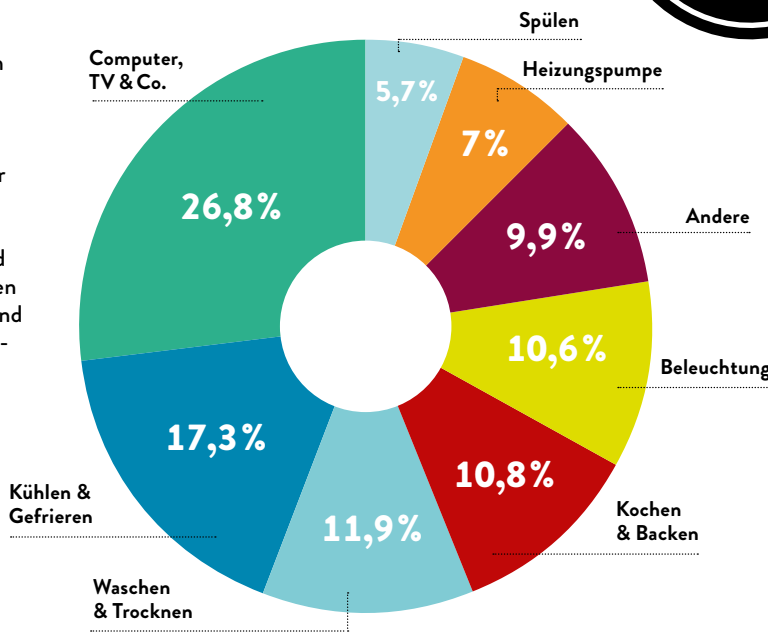
Essen richtig einfrieren

SOMMER, SONNE UND EIS, das gehört für viele Menschen zusammen. Und so tummeln sich in deutschen Tiefkühltruhen unzählige Plastikbehälter voller leckerer Eiscreme. Ist die Süßspeise verzehrt, nutzen Umweltbewusste und Sparfüchse die leere Verpackung, um darin Essensreste aufzubewahren oder Lebensmittel einzufrieren. Das ist gut gemeint und praktisch gedacht, birgt laut Stiftung Warentest jedoch gesundheitliche Risiken. Denn die Verpackungen bestehen meist aus thermoplastischen Kunststoffen, die sich bei höheren Temperaturen verformen. Werden warme Speisen eingefüllt, können sich aus Kunststoffen schädliche Substanzen lösen und ins Essen gelangen. Besser Eiscreme selbst herstellen und zum Einfrieren geeignete Tiefkühlbehälter verwenden.

Die Top-8-Stromfresser

Der Stromverbrauch zu Hause hängt vor allem vom individuellen Verhalten ab. Größte Stromfresser in Haushalten ohne elektrische Warmwasserbereitung sind Unterhaltungsmedien wie TV, Computer und Konsolen samt Zubehör mit mehr als einem Viertel des Gesamtverbrauchs.

Quelle: EnergieAgentur.NRW



IMPRESSUM

Sömmerdaer Energieversorgung GmbH, Umlandstraße 7, 99610 Sömmerda, Telefon: 03634 3711-10, www.sev-soemmerda.de

Redaktion Lokalteil Sömmerda: Klaus-Dietrich Matuschek (Geschäftsführung), Martin Sallmon, Fotos: SEV, trurnit GmbH, Herausgeber: trurnit GmbH, Uferstraße 21, 04105 Leipzig, Projektleitung: Marika Schulz, Druck: hofmann infocom GmbH

Foto: Leonid Andronov - stock.adobe.com



Zug statt Flug

FAST EIN DRITTEL der am meisten geflogenen europäischen Kurzstrecken lässt sich durch eine klimaschonende Zugfahrt von weniger als sechs Stunden ersetzen. Für weitere 15 Prozent bestehen direkte Nachtzugverbindungen. Dies zeigt ein Report der italienischen Denkfabrik OBC Trans-europa im Auftrag von Greenpeace. Der Report gleicht die 150 in der EU am meisten geflogenen Kurzstrecken sowie die Top-250-Flüge in Europa

(EU plus Schweiz, Norwegen und Großbritannien) mit Bahnverbindungen ab. Alle Top-250-Kurzstreckenflüge in Europa decken zusammen gut 85 Prozent der europäischen Flugpassagierzahlen. Sie durch Züge zu ersetzen, würde jährlich rund 23,5 Millionen Tonnen CO₂ sparen. Auch in Deutschland lässt sich jeder dritte hier startende oder landende Flug schon heute durch eine Zugfahrt von unter sechs Stunden ersetzen.

GUTE NACHRICHTEN!

Ab dem 01.07.2022 sinkt die **EEG-UMLAGE** von 3,723 ct/kWh auf **0 ct/kWh**. Angesichts der aktuellen Situation werden viele Verbraucher diese Entwicklung willkommen heißen. Wir informieren Sie zu den Hintergründen und den Folgen.

Die EEG-Umlage, eingeführt im Jahr 2000, finanziert nach dem Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) den Ausbau von Anlagen zur Erzeugung von erneuerbarer Energie zur Erreichung der energiepolitischen Ziele Deutschlands. Die Umlage wird jeweils zum 15. Oktober eines jeden Jahres für das nächste Jahr ermittelt und zum Strompreis für alle Endverbraucher, mit Ausnahme energieintensiver Industrien, addiert und versteuert.

Die Berechnung erfolgt auf Grundlage der Differenz zwischen Strompreisen an der Börse und den Ausgaben für den Ausbau erneuerbarer Energie, der sogenannten Einspeisevergütung. Die Einspeisevergütung ist eine Subvention beziehungsweise eine garantierte Mindestvergütung, die Betreiber von Anlagen zur Erzeugung erneuerbarer Energien als Anreiz zur

Errichtung erhalten. Angesichts der Strompreise der letzten 21 Jahre waren solche Anlagen ohne diesen Zuschuss nicht wirtschaftlich. In diesem Jahr wurde die EEG-Umlage bereits ab 1. Juli auf 0 ct/kWh festgelegt. In einer Veröffentlichung der Bundesregierung gibt diese als Hintergrund für die Entscheidung eine Entlastung der Haushalte von den stark gestiegenen Energiepreisen an. Dem Bund entstehen durch die vorzeitige Senkung der EEG-Umlage rechnerisch Kosten in Höhe von 6,6 Mrd. Euro. Diese ergeben sich aus der Fortzahlung der garantierten Vergütung an Anlagenbetreiber.

Andererseits lagern auf dem EEG-Konto mit Stand April 2022 ca. 15 Mrd. Euro (www.netztransparenz.de) mit steigender Tendenz im Milliardenbereich. Diese Überschüsse entstehen, da auf Grund der steigenden Energiepreise zunehmend weniger Ausgleichszahlungen an Anlagenbetreiber notwendig sind als geplant. Insbesondere Betreiber größerer Anlagen erzielen seit Ende 2021 insgesamt Gewinne im Milliardenbereich und sind aktuell nicht mehr auf die Förderung angewiesen. Verbraucherschützer fordern bereits eine Auszahlung der Überschüsse zur Entlastung der Verbraucher. Ferner wäre das rechnerische Ergebnis zur Festlegung der EEG-Umlage zum Oktober 2022 für das Jahr 2023 auf Grund der Preissituation höchstwahrscheinlich ebenfalls auf 0 ct/kWh ermittelt worden. Abgeschafft ist die EEG-Umlage jedoch noch nicht.

Kunden müssen nichts tun

Als Stromverbraucher kann man sich auf jeden Fall ab dem 01.07.2022 über einen deutlich verringerten Strompreis freuen. Die SEV nimmt alle notwendigen Einstellungen dafür automatisch vor. Auf Ihrer nächsten Rechnung ist der Strompreis für den Verbrauch ab 01.07.2022 um 3,723 ct/kWh netto bzw. 4,43 ct/kWh brutto verringert. Für einen durchschnittlichen Haushalt mit einem Stromverbrauch von 2000 kWh im Jahr entspricht die Einsparung im Jahr 2022 ca. 44 Euro. Für die Abgrenzung der Verbrauchszeiträume wird eine Schätzung durch die SEV vorgenommen. Sofern Sie eine genauere Abgrenzung zur optimalen Ausnutzung des Sparpotenzials wünschen, teilen Sie uns gerne Ihren Strom-Zählerstand zum 30.06.2022 schriftlich mit, z. B. per E-Mail an kundencenter@sev-soemmerda.de oder formlos per Einwurf in unseren Briefkasten. ■

Die hohen Strompreise senken die EEG-Ausgleichszahlungen für Verbraucher auf 0.





Die steigenden Preise, vor allem im Energiebereich, treffen viele Menschen hart. Deshalb hat die Bundesregierung schnell einen umfangreichen Katalog von Entlastungen beschlossen.

Entlastungspakete gegen hohe ENERGIEPREISE

Im Kundenmagazin 1/2022 hatte die SEV bereits über die **AUSNAHME-SITUATION** am Energiemarkt berichtet, die sich in der Zwischenzeit im Vergleich kaum verändert hat.

Bei Betrachtung des Zeitraums Mai 2021 bis Mai 2022 zeigt sich, dass sich die Energiepreise für Strom langfristig etwa um 300 Prozent und für Gas um 400 Prozent erhöht haben. In den Jahren zuvor haben sich die Preise mehr oder weniger auf dem Niveau von Anfang 2021 bewegt. Zu diesem Preis kommen noch Steuern, Abgaben, Umlagen, Netznutzungskosten und Messstellenbetriebskosten hinzu, die je nach Verbrauchsstelle variieren. Auf der Seite 6 ist der Preisverlauf für einen Einkauf im Jahr 2023 für Sie grafisch dargestellt. Preise für kurzfristig notwendige Energiemengen sind nochmals deutlich teurer.

Auf Grund dieser Situation, die vorrangig energiepolitische Ursachen hat, hat die Bundesregierung zwei Maßnahmenpakete zur Entlastung beschlossen. Neben der vor allem für die Energiepreise relevanten Senkung der EEG-Umlage gibt es ab Juni 2022 folgende weitere Leistungen, die Sie mehr oder weniger automatisch erhalten:

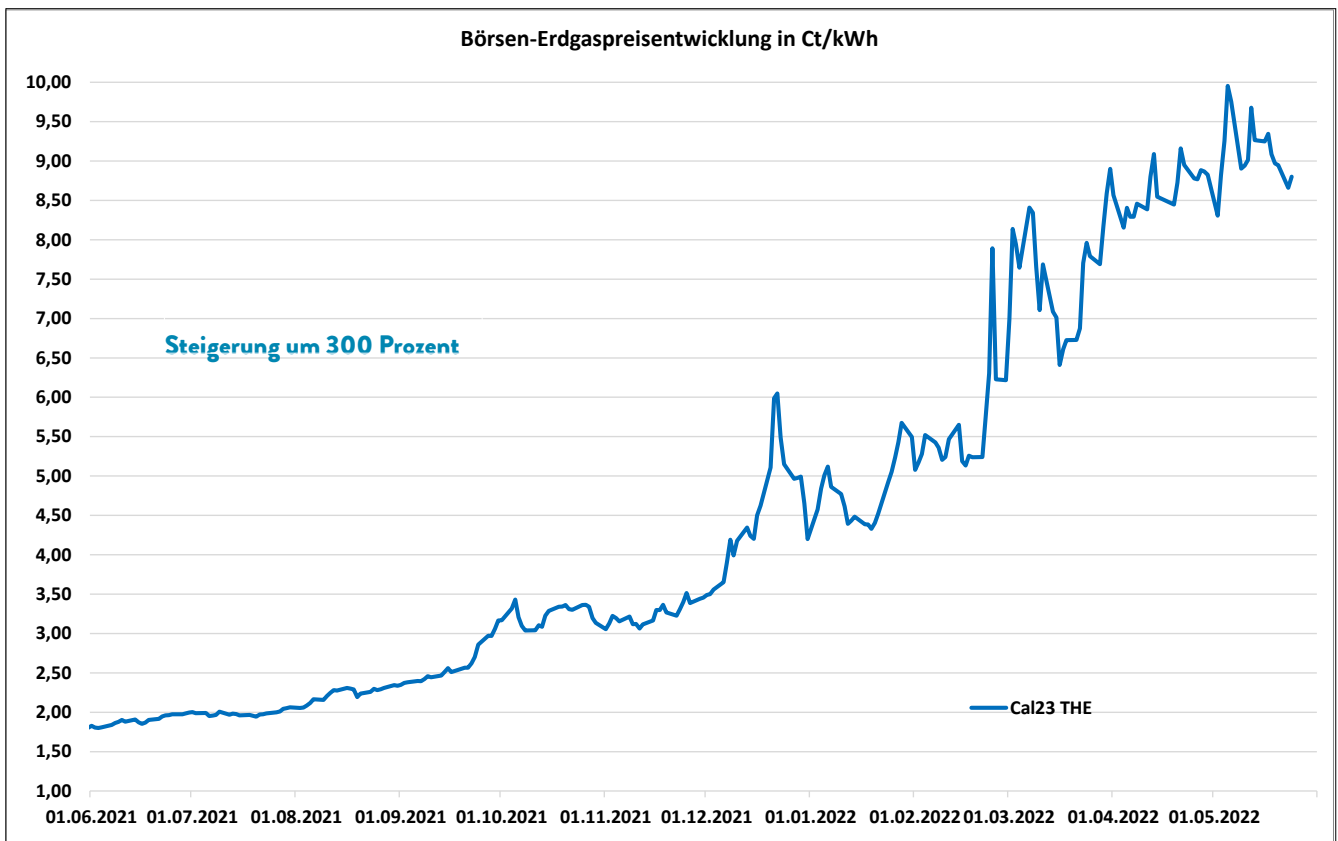
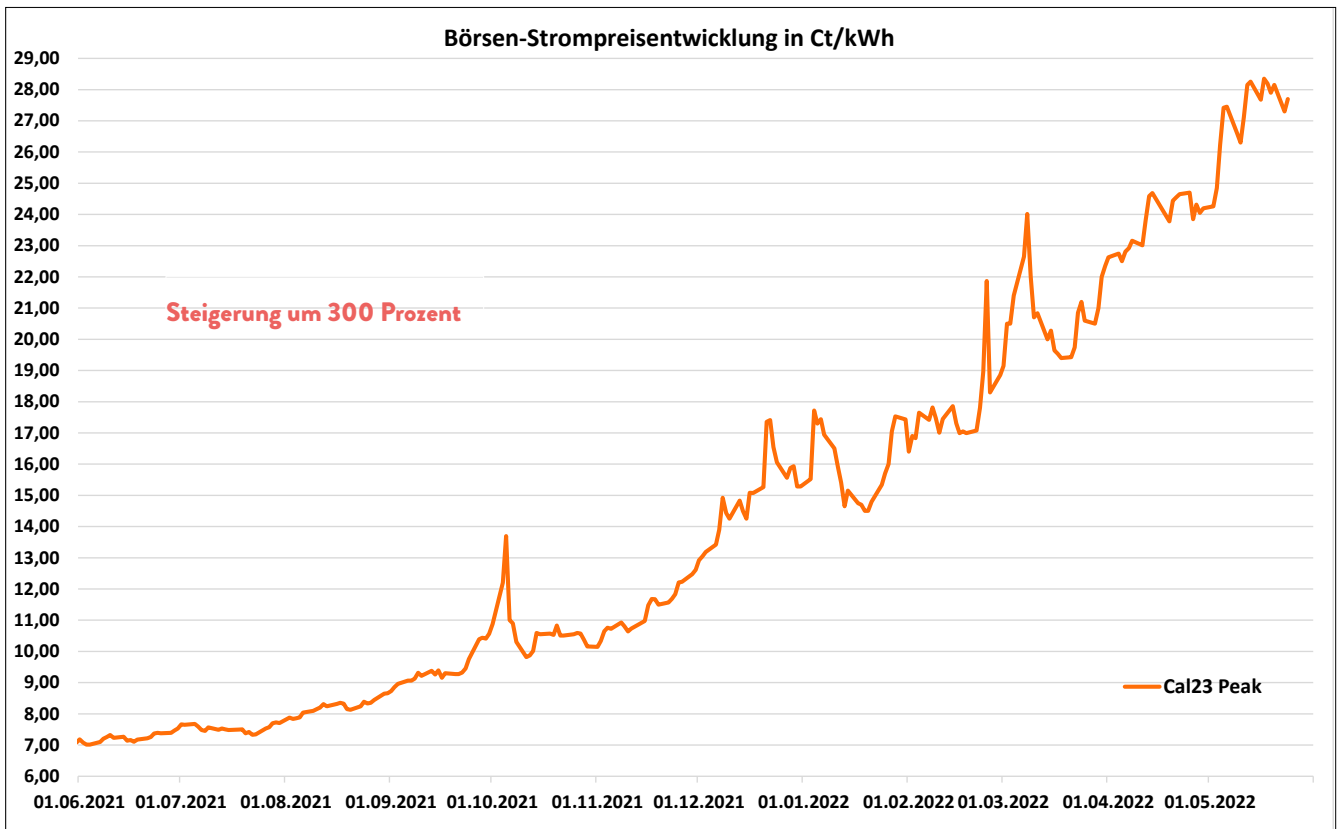
- Ein **einmaliger Heizkostenzuschuss** von **270 Euro** für Empfänger von Wohngeld. Dieser wird Anspruchsberechtigten direkt auf das Konto überwiesen. Einkommensschwache Haushalte können das Wohngeld bei der zuständigen Wohngeldstelle (z. B. in Sömmerda) beantragen.
- **Einmalige Energiepreispauschale** von **300 Euro** (netto) für alle einkommensteuerpflichtigen Erwerbstätigen. Für Arbeitnehmer erfolgt die Auszahlung durch den Arbeitgeber und Selbstständige erhalten eine Reduktion auf ihre Steuer-Vorauszahlung. Arbeitgeber können den Betrag für die Pauschale von der Lohnsteuer einbehalten.
- Für alle Kraftfahrer und transportintensive Branchen: eine **Kraftstoffsenkung** für drei Monate von **29,55 ct/l Benzin** bzw. **14,04 ct/l Diesel**.

- Als Alternative für Nutzer des öffentlichen Personennahverkehrs ein **9-Euro-Flatrate-Ticket** für 30 Tage, verfügbar für drei Monate ab Juni 2022. Erhältlich online oder bei den Automaten und Kundenzentren der Verkehrsunternehmen (z. B. Deutsche Bahn).
- Für Familien ein **Kinderbonus** als Einmalzahlung von **100 Euro pro Kind**. Dieser Bonus wird automatisch mit dem Kindergeld überwiesen. Beantragt werden kann das Kindergeld bei der jeweils zuständigen Kindergeldkasse. In Sömmerda wäre das die Familienkasse in Erfurt.
- Für Empfänger von Sozialleistungen eine **Einmalzahlung** in Höhe von **200 Euro (ALG II)** bzw. **100 Euro (ALG I)**. Die Auszahlung erfolgt hier mit der Auszahlung des ALGs.

Die SEV arbeitet bereits seit Anfang 2021 an der Planung und Errichtung von Anlagen zur Erzeugung von Wärme aus erneuerbaren Energien. Damit sollen ab Anfang des Jahres 2024 rund 25 Prozent der Wärme in der Stadt ohne Erdgas erzeugt und die Kosten damit unabhängiger von Energieimporten werden. ■

PREISENTWICKLUNG

Diese Grafiken zeigen die explodierenden Energiepreise am Beispiel einer Lieferung im Jahr 2023 vom Großhandelsmarkt:



Abfall adieu

Es geht auch ohne Küchenrolle und Frischhaltefolie. Mit diesen Tipps heißt es ab jetzt: Tschüss, unnötiger Abfall! Hallo, **UMWELTFREUNDLICHE ALTERNATIVEN**.

Die Stulle für den Berggipfel oder das Pausenbrot fürs Schulkind – ab in die Frischhalte- oder Alufolie damit. Das ist praktisch, aber verursacht Müll. Wer nachhaltig einwickelt und auf umweltfreundliche Alternativen umsteigt, kann das vermeiden. Es gibt viele Optionen: Wachstücher, Plastikbehälter oder Edelstahlboxen sind mindestens genauso praktisch und schützen die Umwelt. Sie lassen sich unkompliziert wiederverwenden. Zerknitterte Alufolie wird dagegen oft nach dem ersten Gebrauch weggeschmissen. Schade, denn das Aluminium wird unter hohem Energieaufwand gewonnen. Und Frischhaltefolie benötigt Ethylen, das auf Erdölbasis hergestellt wird. Also lieber aus der Vielzahl nachhaltiger Aufbewahrungen wählen: Eine Tupperdose mit Löwenmotiv auf dem Schulhof oder eine stylische Edelstahlbox in den Bergen sind zudem wahre Hingucker im Vergleich zur flattrigen „Eintagesfolie“.

Recyclingpapier für die Nase

Hygienepapiere wie Taschentücher, Klopapier und Küchenrolle lassen sich nicht recyceln. Toilettenpapier etwa zerfällt nach dem Spülgang in der Kanalisation, wird aus dem Wasser gefiltert und verbrannt. Die Papierfasern für den deutschen Markt stammen zu mehr als 40 Prozent aus Südamerika und teils von ökologisch umstrittenen Plantagen. Die weit aus bessere Umweltbilanz hat Recyclingpapier, das aus Altpapier gewonnen wird. Altpapier fällt regional an. Es ist in seiner Herstellung deutlich energie- und wassersparender und benötigt weniger Chemikalien zum Bleichen. Mancher denkt, Recyclingpapier fühle sich an wie Schmirgelpapier. Aber das stimmt schon lange nicht mehr. Mit Recyclingpapier tun Nutzer nicht nur der Umwelt etwas Gutes, auch Nase und Hintern werden weich gebettet. Tipp: Hygienepapiere mit dem Siegel „Blauer Engel“ sind zu 100 Prozent aus Altpapier gemacht.

Ganz sparen lässt sich das Papier dagegen mit Blick auf die Küchenrolle. Doch wie dann das Bratenfett oder den verschütteten Saft aufwischen? Mit kleinen saugfähigen Küchenhandtüchern aus Baumwolle. Danach einfach waschen – und wiederverwenden.

Schrubben statt Chemiekeule

Es braucht keinen Schrank voller chemischer Spezialreiniger: Natürliche (Putz-)Mittel tun es auch. Mit Apfelessig lässt sich der Wasserkocher entkalken. Soda oder Backpulver mit Essig befreien verstopfte Rohre und reinigen angebrannte Töpfe. Natron-Pulver mit Wasser hilft bei starken Verkrustungen. Da strahlt das Zuhause – und das Gewissen. ■

Schon vor rund 4000 Jahren schützten **Fensterläden** vor Wind und Wetter. Später kamen Tierhäute, Schweinsblasen oder Pergament zum Einsatz. Bis **Gläser** den Schutz übernahmen. Inzwischen hat der Fensterladen wieder an Bedeutung gewonnen – besonders in heißen Regionen.

Schotten dicht: Wer im Sommer durch Städte in Spanien oder Italien läuft, blickt während der Siesta auf verschlossene Fenster. Klappläden halten die Sonne von den Innenräumen fern.

SONNEN- SCHUTZ? OLÉ!

30 Grad, ein kleines Städtchen in Spanien: die Türen verschlossen, die Rollläden runtergelassen, die Straßen leer gefegt. Was so manchen Touristen verwundert, ist **HITZESCHUTZ** vom Feinsten. Das können Sie auch!

Lüften, aber richtig

„Ist das warm hier, ich lass das Fenster besser auf“, sagen sich viele Nordeuropäer im Hochsommer. Ein klassischer Denkfehler: Indem sie die Fenster tagsüber öffnen, gelangt die warme Luft erst in die Wohnräume. Machen Sie es, wie die Spanier: Schließen Sie tagsüber Türen und Fenster und lüften Sie, wenn es draußen kälter ist als drinnen – morgens, abends oder nachts. Klappen Sie mehrere Fenster weit auf. So sorgen Sie für Durchzug. Wenn Sie Etagen haben, nutzen Sie den „Kamineffekt“: Öffnen Sie die Fenster unten und oben, sodass die warme Luft aus dem Dachfenster entweicht.

Sonne aussperren

Den größten Effekt erzielen Sie, wenn Sie den Sonnenschutz draußen anbringen: eine Markise, ein Rollo, ein Sonnensegel oder ein Raffstore. Letzteres hat den Vorteil, dass Sie durch die Lamellen trotzdem noch rausschauen können. Alle vier Varianten können auch nachträglich angebracht werden.

Sie brauchen eine spontane Lösung? Hängen Sie von außen ein weißes Tuch vor das Fenster. Es fängt die Sonnenstrahlen bereits im Freien ab. Auch Vorhänge, vor allem mit einer hellen, reflektierenden Oberfläche, schützen vor der Sonne. Sie haben aber erschwerte Bedingungen: Wenn die Sonnenstrahlung auf den Vorhang trifft, ist sie bereits in die Wohnung eingedrungen. Je nach Stoff dienen Vorhänge daher hauptsächlich als Licht- und Sichtschutz. Zuziehen lohnt sich trotzdem: An heißen Tagen zählt jedes Grad weniger.

Stecker ziehen

Neben der Sonne geben auch elektronische Geräte Wärme ab, zum Beispiel Fernseher und Computer. Statt sie auf Stand-by zu stellen, nehmen Sie sie am besten komplett vom Netz. Idealerweise mit einer schaltbaren Steckdosenleiste. Mit nur einem

Knopfdruck reduzieren Sie damit Ihre Wärmequellen und sparen auch noch Strom. Kühlschränke heizen die Umgebung besonders auf: Nutzen Sie den Sommer, um den Zweitkühlschrank abzutauen – und schalten Sie ihn erst wieder an, wenn die Hitzewelle vorüber ist. Auch Heizungsrohre geben zum Teil noch Wärme ab. Um dies zu verhindern, stellen Sie Ihre Heizung auf Sommerbetrieb.

Pflanzen ins Haus holen

Grün, grün, grün sind alle Ihre Räume. Damit meinen wir nicht Ihre Wandfarbe, sondern Ihre Zimmerpflanzen! Sie filtern Schadstoffe aus der Luft, verbessern das Raumklima und sehen dabei auch noch gut aus. Das Zauberwort heißt Photosynthese: Die Pflanzen wandeln Kohlenstoff in Sauerstoff um. Zudem befeuchten sie die Luft, indem sie einen Großteil des Gießwassers wieder an ihre Umgebung abgeben. Im Sommer sorgen Ficus Benjamin und Co. so für Kühle, im Winter helfen sie gegen trockene Nasenschleimhäute. Besonders gut als natürliche Klimaanlage eignen sich Pflanzen mit großen oder zahlreichen Blättern.

Cool bleiben

Das Bett ruft, doch die Wärme steht im Raum? Duschen Sie vorm Schlafengehen. So entfernen Sie den Schweiß und Schmutz des Tages und Ihre Haut kann wieder besser atmen. Auch wenn eine kalte Dusche verlockend scheint, stellen Sie das Wasser dabei auf lauwarm. Kälte verengt die Blutgefäße und führt dazu, dass der Körper die gespeicherte Wärme schlechter abgeben kann.

Ziehen Sie sich danach Schlafsachen aus natürlichen Materialien an: Seide oder Leinen saugen den Schweiß auf. Erinnern Sie sich an Ihre Hotelbesuche in Italien oder Spanien und tauschen Sie Ihre Bettdecke gegen ein dünnes Baumwolllaken aus – und träumen Sie vom nächsten Urlaub. ■

DÄMM IT!

Sie haben alle Tipps umgesetzt, doch Ihre Wohnräume heizen sich immer noch auf? Dann lohnt es sich, über eine energetische Sanierung nachzudenken. Im Sommer hält eine Wärmedämmung die Hitze draußen, im Winter minimiert sie den Wärmeverlust. Achten Sie auf den U-Wert des Baumaterials. Dieser gibt Auskunft darüber, wie wärmedurchlässig es ist. Auch der sogenannte Gesamtergiedurchlassgrad der Fenster wirkt sich auf die Raumtemperatur aus. Bei beiden Werten gilt: Je niedriger, desto besser schützt das Material vor Hitze. Was Sie beim Bauen und Modernisieren noch beachten sollten, erklärt die Verbraucherzentrale:

mehr.fyi/hitzeschutz

ENERGIESPAREN

Manche Reiseziele liegen mitten in Deutschland, dabei würde man sie auf den ersten Blick eher in Neuseeland, Schottland oder auf den Malediven verorten. Glauben Sie nicht? Dann sehen Sie selbst: www.energie-tipp.de/reiseziele

ENERGIESPAREN IN EINEM ZUG

Endlich **Urlaub!** Zeit, die eigenen Akkus wieder aufzuladen und an einen schönen Ort zu fahren. Ob per Auto oder Bahn – mit diesen Tipps sparen Sie unterwegs jede Menge Energie.



FERNWEH?

AB NACH DEUTSCHLAND!

Strandvergnügen an der Ostsee, Bergsteigen in den bayerischen Alpen oder verzweigte Flusslandschaften im Spreewald: Deutschlands Reiseziele quer durch die Republik könnten nicht abwechslungsreicher sein. An manchen Orten zwischen Flensburg und Passau fühlen sich Urlauber fast wie beim Baden auf den Seychellen, beim Wandern im Himalaya oder bei einer Bootstour über den Amazonas. Wer nicht in die Ferne fliegt, schont obendrein Klima und Geldbeutel: Denn schon ein Flug von Düsseldorf nach Palma de Mallorca und zurück setzt rund 680 Kilogramm CO₂ frei. Damit ist bereits knapp die Hälfte des klimaverträglichen Budgets von 1,5 Tonnen CO₂ pro Person und Jahr aufgebraucht. Eine Zugfahrt an Deutschlands Strände kostet zudem weniger als ein Flugticket ans andere Ende der Welt. Andererseits erweitern Reisen, andere Kulturen und Sprachen den Horizont. Bei entfernteren Zielen ist daher, wie so oft, das gesunde Maß entscheidend. Wer Bali statt Borkum wählt, kann die klimaschädlichen Emissionen seiner Flugreise freiwillig mit einem entsprechenden Beitrag für Klimaschutzprojekte kompensieren.



**TUFF, TUFF, TUFF,
DIE EISENBAHN**

Von Rom nach New York fliegen verursacht umgerechnet rund 2300 Kilogramm CO₂ – wer jedoch die Bahn nimmt, kann mit dieser Menge sogar die ganze Welt umrunden. Eine Zugfahrt verursacht pro Kilometer fünfmal weniger Treibhausgase als ein Flug und etwa drei Mal weniger als eine Fahrt mit dem Auto. Worauf also noch warten? Machen Sie es sich im Zug gemütlich, genießen Sie die vorbeiziehende Landschaft oder lesen Sie ein Buch – und lassen Sie andere für sich fahren. Bis nach Florenz ist es Ihnen so lang? Wie wär's mit einem Nachtzug: Einige europäische Reiseziele erreichen Sie gemütlich im Schlaf. Einfach abends in München einsteigen, morgens in der Toskana ankommen – und erst mal einen Espresso genießen.



**SPARSAM
ROLLEN**

Kofferraum auf – Gepäck rein. Es ist so praktisch, mit dem Auto in den Urlaub zu fahren und eines der Deutschen liebsten Reisemittel. Doch muss wirklich alles mit? Überfälliger Ballast, wie Dachgepäckträger oder schwere Gegenstände, die nicht benötigt werden, treibt den Spritverbrauch hoch – auf 100 gefahrenen Kilometern um etwa einen Liter. Unnötig Energie verbraucht auch häufiges Bremsen und Schalten: Versuchen Sie, gleichmäßig zu fahren. Dabei hilft ein Tempomat. Fahren Sie außerdem niedertourig: Ab 30 Kilometern pro Stunde (km/h) empfiehlt sich der dritte Gang, ab 40 km/h der vierte, ab 50 km/h der fünfte Gang. So sparen Sie bis zu 25 Prozent Kraftstoff. Auf der Autobahn sind etwa 110 km/h ideal. Wenn Sie länger als 20 Sekunden an Ampeln, in Staus oder an Bahnübergängen stehen, stellen Sie den Motor ab. So gelangen pro Jahr 85 Kilo CO₂ weniger in die Luft. Damit Ihr Wagen optimal rollt, achten Sie auch auf den Reifendruck: Ist er um 0,5 Bar zu niedrig, erhöht sich Ihr Spritverbrauch bereits um fünf Prozent. Auch der Reifenverschleiß ist größer, was bis zu 140 Kilo mehr CO₂ pro Jahr und Zusatzkosten von rund 90 Euro verursacht.

Hahn zu, Kosten runter

Das meiste Wasser im Haushalt fließt im Bad. Drei Tipps, wie Sie Ihren Wasser- und **ENERGIEVERBRAUCH** beim Duschen, Händewaschen oder Zähneputzen problemlos senken.

Gut zwei Drittel des Wassers im Haushalt werden allein im Bad verbraucht. Beim Baden, Duschen, Händewaschen und Zähneputzen rauschen mehr als 90 Liter pro Tag in den Abfluss. Dabei ist es leicht, im Bad Wasser zu sparen – und es lohnt sich gleich doppelt: Neben dem Wasserverbrauch sinkt auch der Energieverbrauch, um das Wasser zu erhitzen.

Duschen statt Baden

Mit einem guten Buch in der Wanne liegen, ist für viele Wellness pur. Weniger entspannt liest sich die Wasserrechnung: Ein Vollbad benötigt circa 140 Liter Wasser. Daher der Tipp: Genießen Sie lieber nur ab und zu ein Bad und stellen Sie sich öfter möglichst kurz unter die Dusche. Sie ist mit 60 bis 80 Litern viel sparsamer. Aus hygienischen Gründen muss das nicht mal täglich sein: Jeder zweite Tag reicht vollkommen aus. Und als schöner Nebeneffekt strapaziert es die Haut deutlich weniger.

In einem durchschnittlichen Haushalt macht Warmwasser

14%

des Energieverbrauchs aus. Während Häuser immer effizienter und besser gedämmt werden, steigt der Energieaufwand für Warmwasser stetig.

Dem Wasser Luft beimischen

Ein Sparduschkopf verringert die Wassermenge um bis zu 50 Prozent und macht sich daher schnell bezahlt. Das Schöne dabei: Der Komfort bleibt gleich. Das Wasser fühlt sich genauso füllig an. Das Prinzip ist relativ simpel: Der integrierte Durchlaufbegrenzer sorgt dafür, dass weniger Wasser durch den Schlauch passt; der Luftsprudler – auch Perlator oder Perlstrahler genannt – mischt dem Wasserstrahl Luft bei. Das Ganze funktioniert auch an allen Wasserhähnen im Haushalt. Die Technik ist praktisch und lässt sich problemlos installieren: Einfach den Duschkopf tauschen beziehungsweise den Strahlregler am Hahn anbringen.

Den Hahn zudrehen

Wassersparen kann so einfach sein: Drehen Sie den Hahn öfter ab, damit das Wasser kürzer läuft – etwa beim Einseifen während des Duschens oder Händewaschens. Für das Zähneputzen verwenden Sie einen Becher; für die Nassrasur schließen Sie den Abfluss. Wer kaltes Wasser nutzt, spart zudem Energiekosten, um das Wasser zu erwärmen. Wasser und Energie spart auch ein Einhandhebelmischer, da sich die Temperatur schneller einstellen lässt als mit zwei Wasserhähnen. ■



Die beiden machen es richtig: Wer beim Zähneputzen den Hahn abdreht, spart eine Menge Trinkwasser.

SO SURFEN WIR IM INTERNET

1992

ist das **JAHR**, seit dem wir im Internet „surfen“. Der Begriff verbreitete sich, nachdem „Surfing the Internet“ online ging, eine Einführung in die Internetbenutzung und einer der meistgelesenen Artikel in der Steinzeit des Netzes. Auf den Titel kam die amerikanische Bibliothekarin und Verfasserin Jean Armour Polly beim Blick auf ihr Mousepad, auf dem ein Surfer abgebildet war.

65

STUNDEN

verbringen die Deutschen pro Woche im Internet. Das zeigte die Postbank Digitalstudie 2021. Ein Zuwachs von 15 Prozent im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie. Allein mit ihrem Handy surfen die Bundesbürger 2020 knapp 19 Stunden pro Woche im Web. Im Jahr zuvor waren es noch 16 Stunden.

73,71

MEGABIT PRO SEKUNDE

(Mbit/s) betrug zuletzt die durchschnittliche Download-Geschwindigkeit in Deutschland. Das Online-Magazin netzwelt.de analysiert dies laufend. Das schnellste Bundesland war demnach Bremen (117,77 Mbit/s). Am längsten dauerte ein Download in Mecklenburg-Vorpommern (57,79 Mbit/s). Stand: April 2022.

300 136

MILLIARDEN E-MAILS sind heute täglich weltweit mindestens im Umlauf. Einer Studie des Branchenverbandes Bitkom zufolge erhalten Erwerbstätige in Deutschland im Durchschnitt 26 berufliche E-Mails pro Tag.

MILLIARDEN DIN-A4-SEITEN bräuchte man, um das Internet auszudrucken. Wie meedia.de meldet, haben das zwei Forscher der University of Leicester, England, ausgerechnet. Allerdings schon 2015. Sie gingen damals von 4,54 Milliarden sichtbaren Seiten im Web aus – heute sind es wahrscheinlich noch mehr.

BEERIGE KÜCHLEIN

Klein, aber oho: Frische Beeren sind **Vitaminbomben** und stärken unser Immunsystem mit Mineral- und Ballaststoffen, Spurenelementen und Antioxidantien. Einfach unwiderstehlich schmecken sie mit süßem Kuchen.



Fotos: Evi Ludwig, Marco Goedic

APFEL-MOHN-TÖRTCHEN MIT WALDBEEREN

Zutaten für

6 Portionen

- 350 g Äpfel (z. B. Pink Lady)
- 2 EL Zitronensaft
- 15 g Butter
- 100 g Zucker
- 3 EL Mohn
- 25 g Butter
- 3 EL Semmelbrösel
- 100 g Buchweizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 80 g Zucker

- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Wasser
- 400 ml Rotwein oder roter Fruchtsaft
- 30 g Puderzucker
- 400 g gemischte Waldbeeren (Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Preiselbeeren)
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit:

60 Minuten

Pro Portion: 321 kcal

HEIDELBEER-MUFFINS

Zutaten für 12 Stück

Streusel:

- 50 g Mehl
- 0,5 TL Zimt
- 45 g weiche Butter
- 30 g Zucker

Zubereitungszeit:

25 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)

Pro Portion: 173 kcal

Teig:

- 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 60 g Zucker
- 1 Ei
- 60 g weiche Butter
- 125 ml Buttermilch
- 140 g Heidelbeeren



- 1 Streusel:** Aus den aufgelisteten Zutaten einen Streuselteig bereiten und beiseitestellen.
- 2 Teig:** Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig bereiten. Heidelbeeren unterheben.
- 3** Mulden der Muffinform fetten und Teig einfüllen. Streusel darauf verteilen.
- 4** Form in die Mitte des vorgeheizten Backofens setzen. Im E-Herd bei 180 Grad, im Gasherd auf Stufe 3 etwa 25 Minuten backen.
- 5** Muffins weitere 5 Minuten im Ofen stehen lassen. Anschließend in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.



EINKAUFSZETTEL

QR-Code scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

- 1** Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel grob raspeln, mit Zitronensaft mischen.
- 2** Butter erhitzen, Zucker einrühren und darin schmelzen lassen. Apfelraspel und Mohn untermischen, 2 Minuten unter Rühren dünsten. Auskühlen lassen.
- 3** 8 Mulden einer Muffinform oder 8 Auflaufförmchen einfetten und mit Bröseln austreuen.
- 4** Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, Eigelbe mit Zucker, Vanillezucker und Wasser schaumig schlagen. Erst Mehlmischung, dann die Apfel-Mohn-Masse untermischen. Eischnee unterziehen.
- 5** Teig in die Förmchen füllen und in den vorgeheizten Backofen auf die unterste Schiene setzen und im E-Herd bei 180 Grad, im Gasherd auf Stufe 3 rund 25 Minuten backen.
- 6** Rotwein oder Fruchtsaft mit Puderzucker verrühren, aufkochen und 10 Minuten einkochen lassen. Beeren zufügen.
- 7** Törtchen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus den Förmchen nehmen. Noch lauwarm mit Puderzucker bestäuben und mit den Beeren anrichten.

Jetzt wird's bunt



Juhu: Mit euren selbst gemachten Kreiden macht das Malen noch viel mehr Spaß.



Regenbogen-Spieße sehen toll aus, sind frisch, gesund und lecker.

Regenbogen- spieße

- Zutaten:
- > Himbeeren
 - > Grapefruit
 - > Orangen
 - > Frische Ananas
 - > Kiwis
 - > Blaubeeren



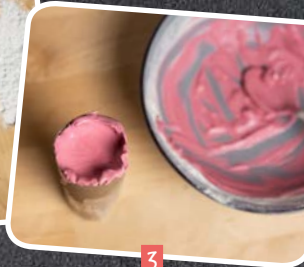
Grau ist doof und so langweilig.
NA, DANN RAN AN DIE FARBEN!
Und wenn ihr nach all der Malerei schlapp seid, stärkt ihr euch mit Limo und Regenbogenspießen.



1



2



3



4

Kreide-DIY

1. Ihr braucht Lebensmittelfarben, Papprollen von Küchenpapier, Gips, Wasser, eine Schüssel, einen Löffel und Paketklebeband.
2. Zuerst klebt ihr die Papprollen an einer Seite zu. Dann rührt ihr den Gips mit Wasser an und gebt etwas Farbe hinzu. Gut ist er, wenn er sich wie ein Brei anfühlt.
3. Jetzt die Papprollen mit dem Gips befüllen.
4. Gips leicht antrocknen lassen, das Klebeband und die Pappe abziehen. Danach noch über Nacht weiter trocknen lassen und so schnell wie möglich ausprobieren!



Kreide-Limo? Schmeckt nicht, unsere selbstgemachte aber schon! Probiert's doch mal aus.

Auf die Plätze, fertig, Prost!

Zutaten:

- > 1 Liter Wasser
- > 1-3 Zitronen, je nachdem, wie sauer die Limo sein soll
- > 1-3 EL Zucker oder Rohrzucker oder Agavendicksaft

Anleitungen:

1. Erst die Zitronen auspressen
2. Dann den Zitronensaft und das Wasser in eine Limoflasche füllen
3. Die Limo zum Schluss süßen – fertig!

KREUZWORTRÄTSEL

optisch wahrnehmen	Eingebung, Idee	geschnittenes Holz		liebenswert	Teil der Bibel (Abk.)		Rufname von Capone		5	hin und ...	Lichtspieltheater		großes Kirchenbauwerk
				8	Fernrohr								
	2										10		Hund bei Walt Disney
Kiefernart		Schornstein							Gedicht	Fußballwette (Kw.)	9	schweres Gepäck	
Gleitmittel				1						6			
germanische Gottheit				11					Koralleninsel		poetisch: flaches Wiesengelände		
von geringer Größe					Buchstabenfolge			4	persönliches Fürwort			3	
				7					ein Tongeschlecht				

Lösungswort:

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

RÄTSELN UND GEWINNEN

Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.

Einsendeschluss ist der **11. Juli 2022**

DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an:
Sömmerdaer Energieversorgung GmbH
 Umlandstraße 7
 99610 Sömmerda

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 1/2022: **WASSERSTOFF**

Über einen Fenstersauger von Kärcher freute sich Peter Schmidt aus Sömmerda. Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen: 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 Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
 Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auf eine Gewinnbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands.
Informationen gemäß Art. 13 DSGVO:
 Verantwortliche Stelle: Sömmerdaer Energieversorgung GmbH, Umlandstraße 7, 99610 Sömmerda, Telefon: 03634 3711-0, E-Mail: sev@sev-soemmerda.de
 Datenschutzbeauftragter: E-Mail: datenschutz@sev-soemmerda.de
Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a). Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Eine Übermittlung der Daten in ein Drittland ist nicht vorgesehen. Die Daten speichern wir bis zum Ablauf der gesetzlichen Verjährungsfristen, die etwaige Ansprüche aus diesem Gewinnspiel dann ausschließen. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.sev-soemmerda.de/de/Home/Datenschutz/ abrufbar ist.

IHRE PREISE

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück ein **2ER-FUNKSTECKDOSEN-SET** oder eine **ABDECKHAUBE** zum Schutz von Lebensmitteln.

STECKDOSEN PER FUNK AKTIVIEREN

Mit dem 2er-Funksteckdosen-Set von Brennenstuhl schalten Sie Elektrogeräte und Lampen im Innenbereich komfortabel ein und aus. Das Set kommt mit zwei Funk-Schaltempfängern, einer Batterie Typ A23 und einem Handsender mit einer Reichweite von bis zu 25 Metern nach Hause. Mitgedacht: Die Funksteckdosen sind bereits kindersicher.



FLIEGENSCHUTZ FÜR LEBENSMITTEL

Ob beim Picknick, Grillabend oder Kaffeekränzchen: Mit dieser Abdeckhaube aus stabilem Metalldraht von KitchenCraft schützen Sie Ihre Leckereien effektiv vor ungebetenen Besuchern. Insekten haben keine Chance mehr, gefüllte Teller und Schüsseln anzufliegen!

Fotos: Hugo Brennenstuhl GmbH & Co. Kommanditgesellschaft; KitchenCraft