



# Magazin

01|2023

Sömmerdaer Energieversorgung GmbH

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



Energiepreise — Der Staat tritt auf die Bremse SEITE 4

Saubere Sache — Effiziente Technik erzeugt Strom und Wärme SEITE 5

( | ) SÖMSTROM

( | ) SÖMGAS

( ||| ) SÖMWÄRME



Foto: Pixel-Shot - stock.adobe.com

## Kann man sich sparen: Heizlüfter und Infrarotheizer

**IN DER ANSCHAFFUNG** günstig, im Betrieb teuer: Wer seine Räume mit Stromheizungen wie etwa Heizlüftern und Infrarotheizungen warm hält, senkt nicht seine Energiekosten, im Gegenteil. Wie die Bundesnetzagentur ermittelte, kostet es aufgrund der hohen Strompreise mindestens die Hälfte mehr mit Heizlüftern zu heizen als mit Gas. Nutzen viele Haushalte die Geräte gleichzeitig, kann dies zu einer lokalen Überlastung des Stromnetzes führen. Der höhere Verbrauch treibt außerdem den Strompreis in die Höhe. Da die Geräte oft eine kurze Lebensdauer haben, entsteht viel Elektroschrott. Heizlüfter besitzen im Gegensatz zu Haushaltsgeräten kein EU-Energielabel und sind nicht an Energieeffizienz- und Ressourcenanforderungen gebunden.

## Kaminöfen nachrüsten

**HEIZEN MIT HOLZ** ist beliebt, aber die Feinstaubbelastung in Deutschland steigt inzwischen stärker durch Holzheizungen und -öfen als durch Autos. Nach dem 31. Dezember 2024 müssen daher mit wenigen Ausnahmen alle Kamine, Öfen und Kaminöfen, die vor dem 22. März 2010 in Betrieb gegangen sind, strenge Grenzwerte einhalten. Der Staubgrenzwert liegt bei 0,15 Gramm pro Kubikmeter Abgas, der Kohlenmonoxid-Grenzwert bei vier Gramm pro Kubikmeter. Sind die Emissionen zu hoch, müssen die Anlagen ausgetauscht, nachgerüstet oder stillgelegt werden.

**96%**  
teurer waren  
Brennholz und Holz-  
pellets im November  
2022 im Vergleich  
zum Vorjahr.

### EU-DATENBANK HILFT

„Eprel“ nennt sich die neue EU-Datenbank zur Energieverbrauchskennzeichnung. Neben den Energieverbräuchen lassen sich auch andere Produktdaten ablesen. Die Internetseite hilft zum Beispiel beim Vergleich von Haushaltsprodukten wie etwa Waschmaschinen, Geschirrspülern oder Fernsehern weiter. Auch Heizkessel, Solarthermie-Module, Raum- und Kombiheizgeräte, Warmwasserbereiter und -speicher sind aufgelistet. Online nach Produkten und Herstellern suchen lässt sich unter: [eprel.ec.europa.eu](http://eprel.ec.europa.eu)



### ANTWORTEN AUF KLIMAFRAGEN

Der YouTube-Kanal „klima:neutral“ der Klimastiftung für Bürger klärt in unzähligen Videos über die vielschichtigen Zusammenhänge des Klimawandels auf. QR-Code scannen oder Kanal per Link öffnen: [www.youtube.com/cl/klimaneutral](http://www.youtube.com/cl/klimaneutral)

Foto: stock.adobe.com - fh2010



## Förderbonus für E-Autos neu geregelt

**DER UMWELTBONUS** für Elektrofahrzeuge wird seit 1. Januar 2023 nur noch für reine E-Autos gezahlt. Für den Kauf eines batterie- oder brennstoffzellenbetriebenen Elektroautos mit bis zu 40 000 Euro Nettolistenpreis gibt es 4500 Euro Zuschuss. Ab einem Nettolistenpreis von 40 000 bis 65 000 Euro wird der Kauf mit 3000 Euro gefördert. Ab 1. Januar 2024 entfällt der Umweltbonus für E-Autos mit einem Nettolistenpreis von mehr als 45 000 Euro dann ganz. Die Förderung für Plug-in-Hybride lief bereits Ende 2022 aus. Bei den genannten Fördersätzen handelt es sich um den Bundesanteil inklusive Innovationsprämie. Hinzu kommt die Prämie der Autohersteller, die 50 Prozent der Gesamtförderung ausmacht.

# Unser digitaler CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

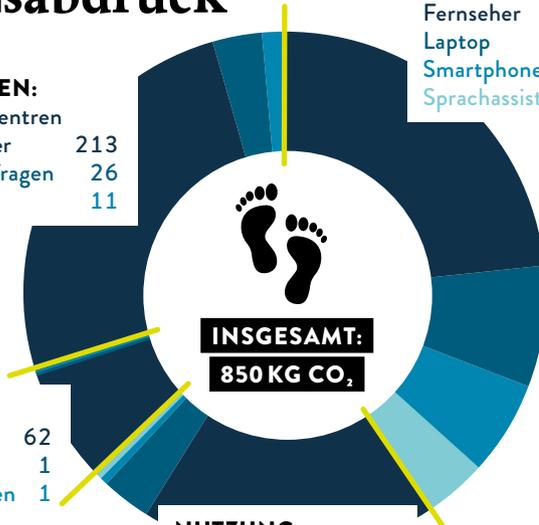
## RECHENZENTREN:

Deutsche Rechenzentren pro Internet-Nutzer	213
Suchmaschinenanfragen	26
Back-up (Cloud)	11

## HERSTELLUNG:

Fernseher	200
Laptop	63
Smartphone	50
Sprachassistenten	33

Quelle: Öko-Institut e.V.



Unser digitaler Lebensstil verursacht etwa 850 Kilogramm CO<sub>2</sub> pro Person und Jahr. Insgesamt liegt der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck jedes Deutschen derzeit bei rund zwölf Tonnen pro Jahr. Klimaverträglich wären zwei Tonnen.

## NETZWERKE:

Videostreaming	62
Social Media	1
Sprachassistenten	1

## NUTZUNG:

Fernseher	156
Laptop	25
Smartphone	4
Sprachassistenten	4

Alle Angaben in Kilogramm (kg) pro Jahr

## Stolperfalle Ladekabel

**WER SEIN ELEKTROAUTO** mit einem Ladekabel laden möchte, das über den Gehweg vor der Haustür führt, braucht eine Genehmigung der Gemeinde oder Stadt. Der Antrag eines E-Autobesitzers wurde mit der Begründung abgelehnt, die Ladekabel seien Stolperfallen für Menschen mit Handicap. Der E-Autofahrer zog dagegen vor Gericht: Die Kabel seien gut gesichert, außerdem gäbe es im Stadtgebiet keine ausreichenden Lademöglichkeiten, argumentierte er. Laut einem Urteil des Verwaltungsgerichts Frankfurt am Main liegt die Entscheidung dazu jedoch im Ermessensspielraum der Gemeinde. Selbst wenn die Kabel ausreichend gesichert sind, muss diese das Laden nicht unbedingt erlauben.

**2,3 Millionen** PV-Anlagen sind bundesweit auf Dächern und Grundstücken installiert.

## Photovoltaik und Fachwerk

**DER BAU** von Solaranlagen auf denkmalgeschützten Gebäuden wurde in Nordrhein-Westfalen, Hessen, Bayern und anderen Bundesländern deutlich vereinfacht. Die Länder haben dazu die Regeln für Photovoltaik- und Solarthermieanlagen auf Dächern von denkmalgeschützten Häusern gelockert. Ihr Ziel ist ein beschleunigter Ausbau erneuerbarer Energien, ohne den kulturellen Wert der Gebäude oder Orte zu beeinträchtigen. Denkmal und Klimaschutz schließen sich nicht aus, im Gegenteil: Der Erhalt und die Modernisierung denkmalgeschützter Gebäude sei ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz. Bundesweit gibt es rund 660 000 Baudenkmäler.



Foto: stock.adobe.com - Peter

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach einem turbulenten Jahr 2022 befindet sich der Energiemarkt Anfang 2023 wieder auf dem Weg der Besserung, auch wenn diese teilweise erst mit großer Verzögerung eintreten wird. Die ökonomischen Effekte sind trotz und teilweise auch auf Grund staatlicher Eingriffe nicht spurlos an vielen Stromverbrauchern und Versorgern vorbei gegangen. Die SEV arbeitet im Jahr 2023 mit allen verfügbaren Mitteln an der Umsetzung und Abwicklung der neuen Gesetze, welche sowohl technisch als auch finanziell eine Herausforderung für alle Marktteilnehmer darstellen. Parallel dazu setzt die SEV bereits geplante Ausbaumaßnahmen bei der Erzeugung um und entwickelt weitere Pläne mit dem Ziel der Gewährleistung der Versorgungssicherheit in der Zukunft.

Viel Spaß beim Lesen und frohe Ostern wünscht Ihnen Ihr Team von der Sömmerdaer Energieversorgung

### IMPRESSUM

Sömmerdaer Energieversorgung GmbH, Umlandstraße 7, 99610 Sömmerda, Telefon: 03634 3711-10, [www.sev-soemmerda.de](http://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: Bonifatius GmbH, Paderborn



# Energiepreise 2023 ausgebremst

86 Paragraphen, dazu 7 Anlagen und insgesamt 56 683 Wörter Gesetzestext – die Energiepreisbremsen sind gar nicht so leicht zu verstehen. Klar also, dass wir unsere Energie in den vergangenen Monaten vor allem darauf konzentriert haben, die Anforderungen so umzusetzen, dass alle Entlastungen vollständig bei Ihnen ankommen. **WIR INFORMIEREN** Sie, wie die Strom-, Gas- und Wärmepreisbremsen funktionieren.

**D**as bereits in Heft 04/2022 erwähnte, angekündigte Gesetz für die Energiepreisbremsen ist am 24. Dezember 2022 in Kraft getreten. Für die Umsetzung ist die SEV als Lieferant verantwortlich. Die gesetzlich ermittelten Entlastungsbeträge, die an die SEV verbrauchsstellenspezifisch ausgezahlt werden, geben wir 1:1 an unsere Kunden weiter.

Verbraucher, deren vertraglich vereinbarte Arbeitspreise über den in der Tabelle angegebenen Werten für die Arbeitspreise gemäß Preisbremse liegen, erhalten für das Jahr 2023 und voraussichtlich bis April 2024 eine Entlastung. Für 80 Prozent der jeweils durch das Gesetz zeitlich bestimmten anzulegenden Jahresverbrauchsprognose gilt dann ein abweichender, günstigerer Arbeitspreis. Lediglich für den darüber hinausgehenden Verbrauch gilt der vertraglich festgelegte Preis.

Da sich die anteilige Entlastung auf den gesetzlich festgelegten Prognosezeitraum bezieht, besteht die Möglichkeit, im Laufe des Jahres 2023 durch einen geringeren Verbrauch einen größeren Anteil mit dem Arbeitspreis der Strompreisbremse abzurechnen. Ein Erdgaskunde in Sömmerda mit einem im September 2022 prognostizierten Jahresverbrauch von 20 000 kWh hat folglich für das Jahr 2023 ein Kontingent von 16 000 kWh, welches zu 12 ct/kWh abgerechnet wird. Jede weitere verbrauchte Kilowattstunde wird zum vertraglich festgelegten Preis von z. B. 22,74 ct/kWh abgerechnet werden. Bei einem gleichbleibenden Verbrauch von 20 000 kWh im Jahr 2023 ergibt sich ein effektiver Mischpreis von 14,15 ct/kWh. Bei einem Verbrauch von 18 000 kWh sind es nur noch 13,20 ct/kWh. Hintergrund dieser Regelung ist, dass weiterhin ein Anreiz zum Energiesparen besteht.

Für Kunden, deren Arbeitspreise auf Grund langfristiger Verträge unterhalb der in der Tabelle angegebenen Werte liegen, findet das Gesetz selbstverständlich keine Anwendung. Für Kunden mit einem Jahresverbrauch oberhalb der Grenzen (Industrie) gelten abweichende Regelungen. Die Preisbremse ist am 1. März 2023 wirksam geworden. Für die Monate Januar und Februar 2023 wird jedoch die gleiche Entlastung wie für März 2023 wirksam. Höhere Vorauszahlungen durch zuvor erhobene Abschläge, welche die Preisbremse noch nicht berücksichtigt haben, werden mit den danach folgenden, angepassten Abschlägen unter Berücksichtigung der Preisbremse verrechnet. Folglich wird es bei gleichbleibendem Verbrauch im Jahr 2023 möglichst geringe Differenzen zwischen Abschlägen und Abrechnungen geben. ■

	<b>STROM</b>	<b>GAS</b>	<b>FERNWÄRME</b>
Preisbremse*	40 ct/kWh	12 ct/kWh	9,5 ct/kWh
Prognosezeitraum	Vorliegende Prognose (i. d. R. Jahresverbrauch 2022)	Prognose aus September 2022 (i. d. R. Jahresverbrauch 2021)	
Entlastungsanteil	80 %		
Obergrenze Verbrauch	30 000 kWh	1 500 000 kWh (1,5 GWh)	

\*Brutto-Preise

Zusätzliche Informationen, Energiespartipps und Antworten zu häufigen Fragen erhalten Sie unter [www.sev.de](http://www.sev.de) oder in unserem Kundencenter.



Kein verhülltes Kunstwerk, sondern ein Kraftpaket, das auf seine Inbetriebnahme wartet: Das BHKW direkt bei der Anlieferung.

# MEHR POWER FÜR DIE STROM- UND WÄRMEERZEUGUNG

Nach langfristiger Planung werden die Energieerzeugungskapazitäten in Sömmerda um zwei neue, **HOCHEFFIZIENTE BLOCKHEIZKRAFTWERKE (BHKW)** erweitert. Die Anlagen befinden sich derzeit im Bau und werden voraussichtlich im 2. Quartal 2023 betriebsbereit sein.

**D**urch die gleichzeitige Erzeugung von Strom und Wärme wird in den BHKWs ein insgesamt hoher Wirkungsgrad erreicht, der eine Nutzung von 94 Prozent der zugeführten Primärenergie (gegenwärtig aus Erdgas) ermöglicht. Wenn man nur den elektrischen Generator betrachtet, liegt der Wirkungsgrad dort bereits bei ca. 98 Prozent. Zum Vergleich: der durchschnittliche Wirkungsgrad der meisten Energieerzeugungsanlagen (Kernkraft, Kohle etc.) liegt im Bereich von rund 45 Prozent. Damit ist die Anlage die umweltfreundlichste unter allen Nicht-EEG-Anlagen. Die BHKWs sind für die Nutzung von Wasserstoff vorbereitet. Bereits ab Inbetriebnahme ist ein teilweiser Einsatz von Wasserstoff möglich. Für eine spätere Umstellung auf 100 Prozent Wasserstoffnutzung sind mit Abschluss der aktuellen Baumaßnahme bereits die Grundlagen geschaffen.

Wie viele Haushalte dadurch mit Strom und Wärme versorgt werden, hängt letztlich von der späteren Auslastung der Anlage ab. Die BHKWs sollen vor allem immer dann viel Energie erzeugen, wenn Anlagen zur Nutzung von Umweltenergie (Sonne, Wind, Wasser) aus wettertechnischen

Gründen nicht in Betrieb sein können. Mit einer elektrischen Leistung von 6,7 MW und einer thermischen Leistung von 7,74 MW insgesamt sollen entsprechend den Planungsdaten jährlich ca. 10 000 Haushalte mit Strom und 2 400 Haushalte mit Wärme versorgt werden.

## Für die Zukunft gerüstet

Die BHKWs sind Bestandteil der Strategie zum Ausbau der umweltfreundlichen Energieerzeugung in Sömmerda. Langfristig soll der Anteil der aus der Umwelt erzeugten Energie in Sömmerda auf 100 Prozent erhöht werden. Mit der Errichtung der BHKWs ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für den Zubau von großen Erzeugungsanlagen, die Wärme aus der Umwelt (Wasser/Sonne) nutzen, erfüllt. Die jetzt laufenden Baumaßnahmen bringen jedoch kurzfristig eine größere Unabhängigkeit von Energiepreis- und Verfügbarkeitsentwicklungen am Markt. Sömmerdaer Strom- und Fernwärmekunden können dadurch zukünftig besser vor extremen Energiepreisschwankungen geschützt werden. ■



# DA geht NOCH WAS!

Energie wird immer teurer. Da hilft nur Sparen. Aber klappt das auch im Alltag? Unser Bildredakteur Alexander hat die gängigen **ENERGIESPARTIPPS** zu Hause ausprobiert – mit erstaunlichem Ergebnis.

Jeder sucht momentan nach Wegen, Energie zu sparen. Ich habe meine Drei-Zimmer-Wohnung schon vor einigen Jahren mit LED-Lampen ausgestattet und die Dichtungen der Zimmertüren erneuert. Außerdem ziehe ich nachts die Rollläden runter, um die Wärme in den Räumen zu halten und spare Wasser beim Zähneputzen oder Händewaschen. Da sollte meine Energiebilanz doch ganz gut sein, oder?

Das möchte ich genauer wissen und mache den Vergleich: Zwei Wochen lang messe ich meinen Energieverbrauch ganz genau. In der ersten Woche verhalte ich mich wie sonst auch, in der zweiten spare ich Energie, wo es nur geht. Ein großes Thema ist natürlich das Warmwasser:

Immerhin macht es im Schnitt 15 Prozent des Energieverbrauchs in Haushalten aus. Ich prüfe zunächst alle Perlatoren, also die kleinen Siebeinsätze, die am Ablauf der Wasserhähne sitzen. Sie begrenzen den Wasserdurchfluss – allerdings unterschiedlich stark. Denn nicht jeder Wasserhahn ist bereits mit einem besonders wassersparenden Modell ausgerüstet. Da geht noch was!

Dass anschließend weniger Wasser durch den Hahn fließt, fällt nicht auf. Der Wasserstrahl wird mit Luft vermischt und sieht optisch genauso üppig aus wie vorher – dabei rauschen statt elf Litern nur noch knapp vier Liter pro Minute in den Abfluss.

Als Nächstes ist meine Dusche dran: Sie bekommt neben einem neuen Duschkopf auch

einen Einsatz im Schlauch, um die Durchlaufmenge zu begrenzen. Außerdem möchte ich statt 8 bis 10 nur noch 5 Minuten duschen und die Temperatur etwas verringern – kalt duschen kommt für mich aber nicht infrage. Hier erlebe ich die erste Enttäuschung: Ohne richtigen Druck tröpfelt das wenige Wasser eher wie ein leichter Sommerschauer auf mich herab. Immerhin: Der Verbrauch sinkt von zwölf Litern auf circa fünf Liter pro Minute. Ich nehme mir trotzdem vor, nach einem anderen Sparduschkopf zu schauen, der den Komfort nicht einschränkt.

## Beim Wäschetrocknen wird's eng

Auch beim Stromverbrauch gibt es noch Potenzial. Den Geschirrspüler lasse ich im Eco-Modus



Diese und weitere  
Energiespartipps stellt  
die Bundesregierung in  
ihrer Energiespar-  
Kampagne vor:  
[www.energiewechsel.de](http://www.energiewechsel.de)

Fotos: Marko Godic

**STROMDIEBE JAGEN**

Kommen Sie Stromfressern im Haushalt auf die Schliche: Leihen Sie sich bei Ihrem Energieversorger oder in einer Beratungsstelle der Verbraucherzentrale kostenlos ein Strommessgerät. Stecken Sie es zwischen Steckdose und Haushaltsgerät: Schon erscheint auf dem Display der Stromverbrauch von Kühlschrank oder Kaffeemaschine.

laufen. Die Waschmaschine stelle ich erst an, wenn die Trommel randvoll ist, 30 bis 60 Grad müssen reichen. Da ich keinen Wäscheraum habe, hänge ich die Wäsche zum Trocknen im Wohnzimmer auf. Damit aber die Feuchtigkeit abzieht, muss ich regelmäßig lüften, wobei die Wohnung herunterkühlt und dann wieder beheizt werden muss. Energiesparend ist das nicht, aber der Wohnsituation geschuldet.

**Deckel drauf – und gut ist's!**

In der Küche prüfe ich die Temperatur des Kühlschranks: Weniger als sechs Grad müssen nicht

sein. Das Gefrierfach ist nicht vereist – perfekt. Beim Kochen verwende ich nur noch Töpfe mit Deckeln, die zur Größe der Herdplatte passen. Der Ofen läuft ab sofort immer auf Umluft und wird nicht mehr vorgeheizt. Und das restliche Wasser im Glas vom Abendessen? Anstatt es in die Spüle zu kippen, gieße ich damit die Zimmerpflanzen. Läuft doch! Langsam macht mir das Energiesparen Spaß.

Dann wird es doch noch ungemütlich. Sparen beim Entertainment – geht das, ohne sich einzuschränken? Filme und Serien mit externer Stereoanlage auf dem Fernseher anschauen, Videospiele auf der Konsole zocken, das verbraucht halt viel Strom. Alles, was an der Steckdose hinter dem niedrigen Fernsehtisch angeschlossen ist, nutze ich regelmäßig. Auch beim PC und dem Zubehör sehe ich keinen Spielraum. Der Monitor ist bereits mit einer niedrigen Helligkeit eingestellt und der PC steht so, dass er gut belüftet wird und sich nicht unnötig aufheizt. Aber dann fällt mir ein, dass ich zumindest über Nacht einige Steckerleisten mithilfe einer Zeitschaltuhr-Steckdose abschalten kann. So läuft zum Beispiel der Internet-Router

**Bildredakteur Alexander beim Energiesparen in seiner Wohnung. Ein Strommessgerät (s. großes Bild), schaltbare Steckerleisten und Durchflussbegrenzer helfen ihm, den Wasser- und Stromverbrauch zu verringern. Auch gut: ein optimal temperierter Kühlschrank, eine randvolle Waschmaschine, Geschirrspülen im Eco-Modus und Deckel auf Kochtöpfen.**

nicht mehr durch. Wenn ich morgens aufwache, ist er trotzdem schon wieder eingeschaltet und meine Geräte sind eingeloggt. Energiesparen ohne Verzicht – das gefällt mir.

Fazit am Ende der Woche beim Blick auf den Strom- und den Wasserzähler: Die Maßnahmen wirken. Gegenüber der Vorwoche habe ich 3,5 Kilowattstunden Strom, 4,6 Liter Warmwasser und 8,4 Liter Kaltwasser gespart. Das klingt erst mal nicht nach viel – bringt aber aufs Jahr gerechnet eine Ersparnis von fast 80 Euro und entlastet die Umwelt. Viele Tipps werde ich daher auch künftig berücksichtigen. Irgendwie hat mich das Thema Energiesparen gepackt. Und einen besseren Sparduschkopf habe ich inzwischen auch gefunden: Warm soll es unter der Dusche ja schon bleiben. ■

# MEEER GEHT NICHT



Jennifer Timrott will, dass weniger Plastik im Meer und an den Stränden landet.

Jennifer Timrott wurde das Problem quasi vor die Füße gespült. 2013 tobten im Winter schwere Sturmfluten um die Insel Hooge im nordfriesischen Wattenmeer, auf der sie damals lebte. Als das Wetter sich beruhigte, fand sie am Strand Unmengen angespülte Plastikverpackungen. Timrott hatte schon vorher versucht, im Alltag auf Plastik zu verzichten. „Mit diesem individuellen Ansatz bin ich aber krachend gescheitert“, sagt die 53-Jährige und lacht. „Doch damals, als – man kann es nicht anders sagen – das Meer sich so ausgekotzt hat, war klar: Wir müssen versuchen, das zu ändern.“

Nach diesem Erlebnis gründete sie 2014 den Verein „Küste gegen Plastik“. Die Mitglieder

Wer am Strand spaziert, sieht immer mehr Müll. Jennifer Timrott und ihr Verein „**Küste gegen Plastik**“ wollen das ändern. Mit einer App und viel Engagement.

bateten Unternehmen zunächst, die Plastikverpackungen ihrer Produkte zu überdenken. Doch die Antwort war meist: Die Verbraucher wollen das so. Tatsächlich?

Um den Gegenbeweis anzutreten, entwickelte der Verein die Kampagne „Replace Plastic“ samt der kostenlosen App. Diese ist einfach zu bedienen: Man scannt den Barcode des Produkts, das man gern plastikfrei gekauft hätte, und klickt auf „Verbesserungswunsch senden“.

## Millionen gescannte Verpackungen

Damit einzelne E-Mails nicht im Spam-Ordner der Hersteller landen, sammelt der Verein die Anfragen und verschickt sie im Paket. „Wir möchten ihnen zeigen, schaut mal: Hier sind viele Hundert Kunden, die sich etwas anderes wünschen.“ So wird aus einer Einzelstimme ein mehrstimmiger Chor, der Gehör findet.

Seit 2018 wurden mehr als 1,9 Millionen Verpackungen gescannt, rund 104 000 E-Mails an Unternehmen versandt und manche Verpackungen bereits geändert. Der Verein organisiert zudem Müllsammelaktionen. Auch wenn diese das Problem nicht grundsätzlich lösen, erleben die Menschen sie doch als Weckruf – so wie damals Jennifer Timrott nach der Sturmflut.

 **Hier geht's zur App:**  
[www.kueste-gegen-plastik.de](http://www.kueste-gegen-plastik.de)



Wenn sich nichts ändert, wächst uns der Plastikmüll irgendwann über den Kopf, wie in dieser Bildmontage.

# Gutes KANN AUCH PREISWERT SEIN

Die Preise im Supermarkt sind deutlich gestiegen. Umso mehr lohnt es sich, beim **Lebensmittel-Einkauf** ganz genau hinzuschauen. Zu vielen Produkten gibt es günstige, gleichwertige Alternativen.

**W**er kennt es nicht: Man steht im Supermarkt und überlegt, ob es das teure Markenprodukt sein muss oder die günstigere Variante reicht. Doch wie erklärt sich eigentlich der Unterschied? Und vor allem: Ist die preiswerte Ware genauso gut und lecker? Fragen, die sich auch die Stiftung Warentest in den vergangenen Jahren mehrfach gestellt hat. Ihre Ergebnisse sind eindeutig: Beim Einkaufen lässt sich kräftig sparen! Erst recht, wenn man bisher zu klassischen Marken gegriffen hat. Wie das?

## Hersteller- versus Handelsmarke

Das Angebot in Supermarkt oder Discounter scheint nahezu unendlich – gar nicht so leicht, hier durchzublicken. Doch es lohnt sich, genauer hinzusehen. In den Reihen und Regalen finden sich Artikel von Hersteller- und Handelsmarken. Eine Herstellermarke gehört – wie die Bezeichnung schon sagt – einem Hersteller, der sie durch teure Werbung vermarktet und in verschiedenen

Geschäften verkauft. Egal wo, Kunden erkennen sie dadurch auf einen Blick wieder. Handelsmarken, die auch als Haus- oder Eigenmarken bezeichnet werden, wie Gut & Günstig (Edeka), Ja! (Rewe) oder Tip (Real) gehören dagegen zu einem Handelshaus und werden auch nur dort verkauft. Sie sind meist schlichter im Design und erscheinen kaum oder gar nicht in der Werbung. Das macht ihre Produkte sehr viel günstiger.

## Gute Qualität für wenig Geld

Wer bei einem durchschnittlichen Einkauf konsequent zu Handelsmarken greift, kann den Betrag auf dem Kassenbonn fast um die Hälfte reduzieren, so die Stiftung Warentest. Ganz ohne bei der Qualität zu knapsen: Zahlreiche der günstigen Artikel sind mindestens so gut wie das teurere Markenprodukt. Übrigens: Oft befindet sich die preiswertere Ware nicht auf Augenhöhe. Bücken zahlt sich also aus! ■

Hinter vielen Handelsmarken stecken namhafte Markenhersteller. So finden Sie's raus: [mehr.fyi/noname](http://mehr.fyi/noname)

Sparen leicht gemacht: Viele Artikel von Handelsmarken überzeugen in Qualität und Preis.



**ZUR SICHERHEIT: E-BIKE  
JÄHRLICH CHECKEN**

Auch Besitzerinnen und Besitzer eines Elektrofahrrads sollten wichtige Teile wie Licht oder Bremsen regelmäßig auf ihre Funktion kontrollieren. Das E-Rad einmal im Jahr von einer Werkstatt warten zu lassen, verlängert auch die Lebensdauer. Die Fahrradprofis überprüfen die Lichtanlage, Bremsen, Bremsbeläge, Kette, Ritzel, Schaltung, Felgen und Reifen. Zum Check gehört außerdem eine Inspektion des Elektromotors mit eventuell nötigen Software-Updates sowie die Überprüfung des Akkus mit Ladegerät.

# Haben Sie 'ne Schraube locker?

Macht nichts. Nach einem Frühjahrscheck zu Hause oder in der Profiwerkstatt läuft Ihr **FAHRRAD** wieder wie geschmiert. Die Kontrolle von Licht und Bremsen ist überlebenswichtig. Ein Überblick, worauf es ankommt.

Wer sich's zutraut, kann sein Fahrrad selbst einem Check unterziehen. Oder man fragt den Fachmann – vor allem bei einem E-Bike ist das ratsam.

### Reinigen

Ein sauberes Fahrrad sieht gut aus, fährt besser und verschleißt weniger. Lenker, Sattel, Rahmen, Felgen und alle Teile mit einem Lappen und warmem Wasser mit etwas Spülmittel von Schmutz befreien. Ein trockenes Tuch hilft beim Nachpolieren. Verchromte Teile und Metalle freuen sich über ein Metallpflegemittel, das Rost entfernt und Oberflächen schützt. Bei der Gelegenheit den Rahmen auf Risse und Verformungen untersuchen.

### Ölen

Gut geschmiert fährt sich's leichter: Kette, Kettenblätter und Zahnkränze mit einem trockenen Lappen von Fett und grobem Schmutz befreien. Mit Fahrradöl abschmieren, überschüssiges Öl abwischen und die Tretkurbeln einige Male drehen, damit sich das Öl verteilt. Ist die Kette zu rostig, besser austauschen. Hängt sie durch, das Hinterrad lösen und die Kette nachspannen. Auch alle anderen beweglichen oder drehbaren Teile ölen und gängig machen.

### Nachziehen

Alle Schrauben und Muttern, besonders die Verbindungen an Sattel und Lenker, kontrollieren und eventuell nachziehen. Die Sattelhöhe ist ideal eingestellt, wenn die Ferse mit leicht durchgestrecktem Bein die Pedale auf dem tiefsten Punkt erreicht.

### Aufpumpen

Mit prallen Reifen rollt das Rad leichter, fährt sich sicherer und die Mäntel halten länger. Die Reifen mit einer Fahrradpumpe mit Manometer aufpumpen, Infos zu Mindest- und Maximalwert des Luftdrucks finden sich auf dem Mantel. Ist das Profil deutlich abgefahren oder zeigen sich am Mantel poröse Stellen und Risse, den Reifen besser ersetzen.

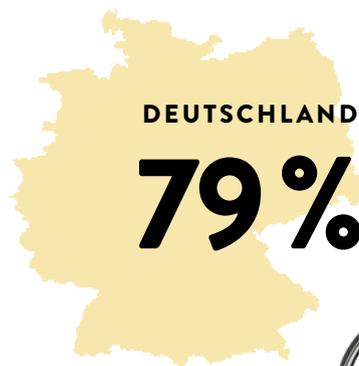
### Prüfen

Lassen sich auf den Bremsklötzen keine Querrillen mehr erkennen, müssen sie erneuert werden. Scheibenbremsbeläge bei weniger als einem Millimeter austauschen. Die Bremsen sollten nicht an Felge oder Bremsscheibe schleifen. An den Stellschrauben am Griff lassen sich die Bremsen nachjustieren. Schwergängige Bremszüge mit Fahrradöl beweglich machen. Manche Bremssysteme dürfen nur mit Silikon spray gewartet werden.

### Kontrollieren

Bei Ansteckleuchten den Ladezustand von Batterien oder Akkus prüfen. Bei einer festen Lichtanlage alle Verkabelungen und Steckkontakte kontrollieren. Kommt kein Licht, ist meist ein Kabel defekt. Bei Nabendynamos sitzt oft der Stecker nicht richtig oder hat keinen Kontakt. Auch eine Klingel ist vorgeschrieben: Funktioniert sie noch? ■

## FEST IM SATTEL



der privaten deutschen Haushalte hatten 2021 mindestens ein Fahrrad.



Fahrräder wurden 2021 in Italien produziert. Damit belegt das Land Platz 3 in Europa, hinter Portugal und Rumänien.



der Niederländer „fetsen“ regelmäßig: 2- bis 5-mal pro Woche steigen sie aufs Rad.



# ALLE VÖGELN SIND SCHON DA

Die **Zugvögel** sind aus ihren Winterquartieren zurück.

Aber warum waren sie eigentlich weg? Und wo? Das alles und noch viel mehr verraten wir euch gern!

Wusstet ihr, dass die meisten Vögel, die bei uns in Deutschland leben, Zugvögel sind? Sie verbringen den Winter nicht bei uns, sondern in Spanien, Südfrankreich und sogar in Afrika. Im Spätsommer und Herbst fliegen sie los, im Frühling sind sie rechtzeitig zum Brüten zurück.



Ist es euch Zugvögeln bei uns im Winter zu kalt?

Nein, keine Sorge! Aber den Insekten, die wir verspeisen, ist es hier zu kalt. Und davon gibt es im Süden genügend – für die Vögel, die immer dort leben, und für uns Neuankömmlinge auch!

In unserem Buchstabensalat haben versteckt, die im Winter bei uns bleiben. Findest du sie?

C B E S L  
 A A K T O Z J  
 M Q U I P S R  
 W S P A T Z I B  
 M E S E K Ä N T S F  
 T L J G L K O H L M E I S E  
 D E U N B S P M M W S T R A  
 T E R U A T L B U O R X M  
 Z U N R Z E T R A B P  
 Z T O A N R R I E G  
 S K U K S B H P M  
 P H N U J M O  
 E A K A U L P  
 C E Ö E E E  
 H G N U Z T  
 T M I E S  
 T W G Z  
 N R U O E  
 E B R  
 Q E P

# Dürfen wir vorstellen? Die Fernflieger mit dem weitesten Weg.



Die Goldmedaille geht an den **Weißstorch!**  
Schon Ende August brechen Weißstörche nach Afrika auf und legen dabei mehr als 10 000 Kilometer zurück. Ab April sind sie wieder in Deutschland und ziehen dann ihre Jungen auf.



**Knappe Sache: Silber für den Kuckuck!**  
Auch den Kuckuck zieht's tief in den Süden. Er fliegt etwa 8000 bis 10 000 Kilometer weit und überwintert südlich vom Äquator – ein wahrer Langstreckenzieher!



Und die **Bronzemedaille gibt's für die Nachtigall!**  
Ab Mitte August bricht die Nachtigall nach Afrika auf. Den Winter verbringt sie nördlich vom Äquator, zum Beispiel im Senegal, in Guinea, Somalia, Kenia und Nordtansania – bis dorthin sind es bis zu 7000 Kilometer.



## Angeberwissen

Klar gibt es auch Vögel, die noch viel weiter reisen. Die **Küstenseeschwalbe** zum Beispiel pendelt jedes Jahr 70 000 Kilometer zwischen dem Nord- und Südpol hin und her. Unsere Fernflieger kommen aber alle aus Deutschland!

Zwei Drittel der Zugvögel sind Langstreckenzieher, ein Drittel Kurzstreckenzieher wie der Star oder der Kranich. Stare fliegen in Schwärmen und starten zu keiner festen Zeit. Je milder es ist, desto später machen sie sich auf den Weg Richtung Süden. Und manchmal bleiben sie sogar hier.



### HABT IHR LUST, DEN VÖGELN BEIM NESTBAU ZU HELFEN?

Schnappt euch einen Stoffbeutel und streift ein bisschen durch den Garten, Wald oder Park. Nehmt **Moos, kleine Zweige, Herbstlaub oder Grashalme** mit. Die legt ihr zum Beispiel unter eine Hecke, wo sich die Vögel dann bedienen können. Auch **Woll- und Stoffreste** (bitte keine Kunstfasern!) könnt ihr sammeln und in eine Pappschachtel legen. Wenn ihr mögt, mischt **Haare von eurem Hund oder der Katze** unter. Stellt die Schachtel in eine geschützte Ecke im Garten. Ihr werdet euch wundern, wie schnell die ersten Meisen oder Spatzen kommen.



### DIE STUNDE DER GARTENVÖGEL

Jedes Jahr im Mai werden überall im Land die Vögel gezählt. Und ihr könnt natürlich auch mitmachen! Was der Naturschutzbund damit erreichen will und wie das Ganze funktioniert, erfahrt ihr hier:

[mehr.fyi/gartenvoegel](http://mehr.fyi/gartenvoegel)

Ach ja: Tolle Preise gibt es auch zu gewinnen!

Lösung Buchstabensalat: Amsef, Kohlmise, Spatz, Zaunkönig, Elster, Buntspecht  
Leserichtung: links nach rechts, oben nach unten, diagonal

Fotos: stock.adobe.com – ionalauri; Myreenn; – inas (schwarz gezeichnete Vögel); – byrdyak (Storch); – fotomaster (Nachtigall); – Ewa Keif (Hintergrund Weltkarte); – fotomaster (Kuckuck)

# Farbe AUF DEM TELLER

Möhren können weit mehr als eine schöne Beilage sein: In unseren Rezepten wird die **Karotte** zum Hauptdarsteller. Vorhang auf für ein buntes Kochvergnügen!



**INGWER STÄRKT  
DAS IMMUN-  
SYSTEM.**

## KAROTTENSUPPE MIT INGWER

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Karotten
- 20 g frischer Ingwer
- 50 g Margarine
- 1 EL brauner Zucker
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Basilikum

**Zubereitungszeit:**  
ca. 30 Minuten

- 1 Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ein paar Scheiben für die Deko aufheben. Den Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
- 2 Ingwer und Karotten in Margarine anschwitzen, Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Mit den zurückgelegten Karottenscheiben und Basilikum dekorieren und servieren.

## BUNTER GEBRATENER KAROTTENSALAT

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g bunte Karotten
- 40 g Sesam
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Kapern
- 6 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 Fladenbrot
- 2 EL Weißweinessig
- 20 g Margarine
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitungszeit:**  
ca. 35 Minuten

- 1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Karotten schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem Topf mit 1 Liter Salzwasser circa 5 bis 7 Minuten blanchieren. Die Karotten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Den Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, mit dem Knoblauch und den Kapern fein hacken und in einem Schälchen mit 4 EL Öl verrühren.
- 3 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und längs halbieren. Das Fladenbrot in
- 4 schmale Scheiben schneiden und im Backofens circa 7 Minuten knusprig backen.
- 4 Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Karotten darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit dem Essig ablöschen, Margarine, Tomatenstreifen und etwas Sesam hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 1 bis 2 Minuten in der Pfanne schwenken. Das Fladenbrot aus dem Ofen nehmen.
- 5 Die Karotten auf Tellern anrichten, den restlichen Sesam darüber streuen und das Kräuteröl darüber träufeln. Den noch warmen Salat mit den Fladenbrotscheiben servieren.

Rund 9,5 Kilogramm Karotten essen die Deutschen pro Person und Jahr. Mehr als **300 verschiedene Sorten** gibt es in Europa.

**SESAM ENTHÄLT SEHR VIEL EISEN.**



**EINKAUFSZETTEL**  
QR-Code scannen und  
Zutatenliste der Rezepte  
aufs Smartphone laden

## KREUZWORTRÄTSEL

eine Marderart	Pizzagewürz	eh. spanische Währung	▼	Trauben-ernte	spanischer Artikel	▼	Teil des Krankenhauses (Abk.)	▼	▼	Ausruf des Erstau-nens	Wasser-fahr-zeug	▼	Mast-baum-befesti-gung
▶	▼		3	▼	das ABC	▶			9		▼		
▶					<div style="background-color: black; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>RÄTSELN UND GEWINNEN</h3> <p>Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p>Einsendeschluss ist der <b>11. April 2023</b></p> </div>				▶		2		Post-sendung
Garten-gemüse	nicht unten			See-manns-gruß					dt. Fußball-bundes-trainer	engli-scher Graf	▼		
Ost-germane	▶	▼		▶					1		▼		
arabi-scher Sack-mantel	▶			kurz für: eine					Ab-schnitt	Faultier	8		
Ordens-frau		5	ledig-lich	▶					10				
▶									Kreis-zahl	▼	Irland in der Landes-sprache		
				fünfter Monat des Jahres					▶		Raubtier	4	

Lösungs-wort:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

### 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 4/2022: RAUREIF

**Gewinner der vorigen Ausgabe:**  
 Über ein Fondue-Set von WMF freute sich  
 Familie Schäffner aus Sömmerda.  
 Herzlichen Glückwunsch!

**Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedin-gungen:** 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 Gewinnbenachrichti-gung 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 personen-bezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwen-det. 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 Daten-schutzerklärung entnehmen, die unter [www.sev-soemmerda.de/de/ Home/Datenschutz/](http://www.sev-soemmerda.de/de/ Home/Datenschutz/) abrufbar ist.

# EINFACHER PUMPEN

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück eine **PRAKTISCHE LUFTPUMPE** für einen guten Start in die Fahrradsaison.

**DER FRÜHLING** steht vor der Tür. Die Natur lockt nach draußen. Damit steht ausgedehnten Radtouren durch das schöne Umland von Sömmerda nichts mehr im Wege. Passend dazu verlosen wir eine Luftpumpe AARON Sport one. Mit dieser Fahrradpumpe lassen sich problemlos alle gängigen Ventile aufpumpen. Dank der mitgelieferten Aufsätze bekommen auch Bälle oder Matratzen rasch wieder Luft. Ein rutschhemmender Standfuß, ein gummibeschichteter Griff und ein extra großes Manometer erleichtern die Bedienung. ■

