



Magazin

04|2023

Sömmerdaer Energieversorgung GmbH

www.sev.de



*Frohe Weihnachten
und einen guten Start
ins neue Jahr!*



Preisentwicklung 2024 — Endlich Zeit für gute Nachrichten SEITE 4
Alle Jahre wieder — Wichtige Informationen zur Zählerablesung SEITE 5

(|) SÖMSTROM (∩) SÖMGAS (|||) SÖMWÄRME



Foto: stock.adobe.com – Maria Splytova

Energiesparen im Winterurlaub

OB IM HEIMATURLAUB bei Familie und Freunden oder am fernen Reiseziel: Rund um Weihnachten und Silvester sind viele Menschen unterwegs. Wer über die Feiertage verreist, gönnt am besten auch seinen elektrischen Geräten eine Pause. Denn sonst ziehen Boiler, Fernseher, Computer, Spielkonsolen oder WLAN-Router im Bereitschaftsmodus weiter Energie. Und das summiert sich: Je nach Anzahl und Art der Geräte kann der Stand-by-Betrieb in einem Drei-Personen-Haushalt bis zu 20 Prozent der jährlichen Stromkosten ausmachen. Ein kleiner Rundgang durch die eigenen vier Wände hilft, jedes Gerät zu erwischen. Oft geben leuchtende Lämpchen und Displays einen Hinweis darauf, wer heimlich Strom zapft. Zudem sollte man vor dem Urlaub die Heizung herunterfahren. Bei Abwesenheit von wenigen Tagen sollte die Temperatur auf 15 Grad Celsius, bei längerer Abwesenheit noch etwas niedriger eingestellt werden. Zu kalt darf es in Wohnräumen allerdings nicht werden, sonst droht Schimmel.

Schicken Sie, wenn Sie verreisen, auch Ihre Elektrogeräte zu Hause in den Urlaub – und ziehen Sie den Stecker.

Neue Förderbedingungen

WER WOHNGEBÄUDE energetisch sanieren möchte, kann sich beraten lassen und für die Energieberatung einen Zuschuss erhalten. Dazu sollte man diese Neuheiten bei der Bundesförderung für Energieberatungen für Wohngebäude (EBW) kennen: Seit dem 1. Juli 2023 werden die Zuschüsse direkt an die Beratungsempfänger ausbezahlt. Diese stellen den Antrag und erhalten den Zuwendungsbescheid vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA).

Dabei können Energieberatungen für Wohngebäude nur noch gefördert werden, wenn ein individueller Sanierungsfahrplan (iSFP) mit der aktuellen iSFP-Druckapplikation – das Programm, mit dem das BAFA arbeitet – erstellt wird. Das gilt für Anträge, die seit dem 1. Juli 2023 gestellt wurden. Zudem muss der Energieberater in der Expertenliste unter www.energie-effizienz-experten.de stehen. Bis zum Ende der Übergangsfrist am 31. Dezember 2023 wird die Förderung aber noch ohne Eintrag in der Liste gewährt. Für die Zulassung von Energieberatern ist nun die Deutsche Energie-Agentur zuständig.



WARMWASSER-SPIEGEL

Verbrauchen Sie mehr Warmwasser als der Durchschnitt? Vergleichsmöglichkeiten sowie wertvolle Spartipps bietet die gemeinnützige Beratungsgesellschaft **co2online** unter: warmwasserspiegel.de

Foto: stock.adobe.com – svilini



Mehrweg statt Einweg für Kaffee und Co.

SCHLUSS MIT DEM MÜLL: Seit fast einem Jahr gilt in Deutschland die Mehrwegpflicht. Restaurants, Cafés oder Supermärkte (ab fünf Mitarbeitern und mehr als 80 Quadratmetern Fläche) müssen Getränke und Speisen zum Mitnehmen auch in Mehrwegbehältern anbieten. Der Kunde soll wählen können zwischen der Einwegverpackung, die anschließend weggeworfen wird, oder einem Behältnis, das noch mal genutzt werden kann. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen gibt der Umsetzung jedoch die Note „mangelhaft“. Ihre Untersuchung zeigt, dass nicht einmal die Hälfte der Betriebe Mehrwegverpackungen zur Verfügung stellt – obwohl eine Bereitschaft der Kunden vorhanden sei, wie eine zeitgleiche Umfrage ergab.

Der SEV-Kundenservice informiert:

NEUE VERTRÄGE AB 01.01.2024

Wie gewohnt haben SEV-Kunden, deren Vertrag zum 31.12.2023 ausläuft, im November neue Anträge mit Lieferangeboten für 2024 erhalten. Kunden mit Online-Produkten erhalten den Hinweis auf den Vertragsablauf per E-Mail. Sofern Ihr Vertrag ausläuft und Sie nicht spätestens vier Wochen vorher ein Antragsschreiben von der SEV erhalten haben, wenden Sie sich gerne an unseren Kundendienst vor Ort oder unter kundencenter@sev-soemmerda.de bzw. telefonisch unter **03634 371175**.

Die Bearbeitung der Anträge kann bis zur 4. Januarwoche 2024 in Anspruch nehmen. Sofern Sie bis dahin noch keine Bestätigung Ihres unterzeichneten Angebots von der SEV erhalten haben, wenden Sie sich gerne an den Kundenservice. Verträge können auch papierlos jeweils 42 Tage vor Ablauf im Bestandskundenportal der SEV unter www.sev.de gewechselt werden.

ÄNDERUNG HOHEITLICHER ABGABEN AB 01.01.2024

Sofern Ihr Vertrag erst im Jahresverlauf ausläuft oder Sie bereits im Voraus einen Vertrag ab 01.01.2024 abgeschlossen haben, haben Sie von der SEV ein Informationsschreiben bezüglich der geänderten Kosten für Steuern, Abgaben, Netzentgelte usw. ab 01.01.2024 erhalten. Die Verträge der SEV garantieren meist den Einkaufspreis der Energie, während die genannten hoheitlichen Abgaben jeweils in gesetzlicher Höhe zum Energiepreis hinzukommen. Mehr Details dazu erfahren Sie auf Seite 4 dieser Ausgabe.

ABRECHNUNG DER PREISBREMSEN 2023

Die aus den Preisbremsen im Jahr 2023 resultierenden Entlastungsbeträge werden in Form einer Gutschrift auf der Jahresabrechnung ausgewiesen. Nähere Erläuterungen dazu finden Sie im Anhang der Abrechnungen. Bei Fragen dazu empfiehlt die SEV aufgrund der Komplexität des Themas die Textform per E-Mail oder Brief an unseren Kundenservice.

Energie sparen im Haushalt: Die besten Tipps gibt es auf www.energie-tipp.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

EIN WEITERES turbulentes und bewegtes Jahr neigt sich dem Ende. Mit all seinen schönen und auch ernsten Ereignissen hat es Energieverbraucher und -versorger gleichermaßen herausgefordert. Kurzum: dieses Jahr war erneut geprägt von zahlreichen Höhen und Tiefen.

Deshalb möchten wir Ihnen eine kleine Anregung mit auf den Weg geben: Denken Sie daran, sich über die Feiertage auch selbst etwas zu schenken – Zeit zum Erholen, Zeit für die Familie und Freunde, Zeit, um innezuhalten und einmal durchzuatmen. Die Geschäftsführung und die Mitarbeiter der SEV wünschen ihren Kunden und Geschäftspartnern eine frohe, gesunde und besinnliche Weihnachtszeit. Wir bedanken uns für das erwiesene Vertrauen. Kommen Sie gut ins neue Jahr und bleiben Sie gesund!

Ihre SEV

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: Bonifatius GmbH, Paderborn



Foto: Stock.com - YelitaSaimirnova

Sicherheit geht vor

WER ES ZUM JAHRESWECHSEL krachen lassen möchte und Feuerwerksraketen zünden oder Knaller werfen will, geht lieber auf Nummer sicher. Um Unfälle in der Silvesternacht zu vermeiden, sollten Böllerfans nur Ware verwenden, die von der Bundesanstalt für Materialforschung oder einer anderen offiziellen europäischen Stelle geprüft und zugelassen sind und über das CE-Siegel verfügen. Produkte ohne Prüfnummer können von minderer Qualität und sehr gefährlich sein. Zudem sollte die Bedienungsanleitung befolgt werden. Für Kinder und Jugendliche ab zwölf Jahren ist nur Kleinstfeuerwerk der Klasse F1 erlaubt. Dazu zählen Wunderkerzen, Tischfeuerwerke oder Knallerbsen.



Foto: stock.adobe.com - Luka



WIRD **ENERGIE** WIEDER GÜNSTIGER?

Zahlreiche Medien berichteten in den vergangenen Tagen und Wochen darüber, dass die Zeiten **ASTRONOMISCH HOHER PREISE** für Energie überwunden zu sein scheinen. Gute Nachrichten für SEV-Kunden gibt es nun bei der aktuellen Preisentwicklung.

Die Strom- und Erdgaspreise für die Grundversorgung sinken im Jahresvergleich zum 01.01.2024 in Sömmerda deutlich. Hintergrund sind die wesentlich niedrigeren Beschaffungskosten, die für die Kunden der SEV erzielt werden konnten. Obwohl bei Strom und Gas die Kosten für die Netznutzung und beim Erdgas insbesondere auch die Kosten für die CO₂-Umlage zum Jahresanfang deutlich steigen, können Kunden insgesamt mit spürbaren Einsparungen rechnen. Strom- und Erdgaskunden, die Ende 2021 mit der SEV 2-Jahresverträge vor den extremen Preissteigerungen an der Strombörse im Jahr 2022 abgeschlossen haben, sind bisher von den Auswirkungen der gestiegenen Energiepreise in den Rechnungen verschont geblieben. Für diese Kunden steigen die effektiven Kosten im Jahr 2024 zwar erstmals wieder an, jedoch nur vergleichsweise moderat.

Entlastungen bei Energiepreisen noch unklar

Leider hat der Gesetzgeber zum Zeitpunkt der Preiskalkulation und Versendung der Angebote wesentliche Punkte bezüglich der Maßnahmen im Rahmen der Energiekrise noch nicht bekannt gegeben. Neben den Herausforderungen der praktischen Abwicklung ist dabei bisher vor allem unbekannt, ob es bei den Preisbremsen eine Verlängerung ab 2024 gibt und ob die Umsatzsteuer bei Gas und Fernwärme von 7 Prozent wieder auf 19 Prozent angehoben wird. Über die Erdgaspreise konnte folglich nur mit dem Stand der Umsatzsteuer-Gesetzgebung vom Anfang November 2023, also 7 Prozent Umsatzsteuer, informiert werden. Wenn der Gesetzgeber bis zum Jahresende noch endgültig den Wegfall des reduzierten Umsatzsteuersatzes beschließt, müssen wir selbstverständlich die höhere Umsatzsteuer abführen und damit auch unseren Kunden berechnen.

SEV unterbietet die Preisbremsen

Die gesetzlichen Preisbremsen sind für die neuen Strom- und Erdgasangebote der SEV auf jeden Fall nicht mehr relevant, da die Preise deutlich unter den Preisbremsenvorgaben liegen. Insbesondere Kunden, die mit Strom heizen (SÖMSTROM-THERMO), können sich ab dem 01.01.2024 über deutlich sinkende Strompreise freuen. Die Preise der THERMO-Verträge werden automatisch ab dem 01.01.2024 auf die deutlich verringerten Werte angepasst.

Jetzt kommen die **Ableser**

Von Ende November 2023 bis Anfang Januar 2024 werden im Netzgebiet der Sömmerdaer Energieversorgung wieder die **STROM- UND GASZÄHLER** abgelesen.

Es ist wieder so weit: Die Ablesung der Strom- und Gaszähler im Netzgebiet der SEV wird in diesem Jahr wie gewohnt wieder durch Mitarbeiter, die durch die SEV beauftragt wurden und sich ausweisen können, durchgeführt. Die Mitarbeiter schwärmen aus und lesen **im Zeitraum vom 24. November 2023 bis 7. Januar 2024** die Zähler in den einzelnen Haushalten ab. Bitte sorgen Sie für einen freien Zugang zu den Zählern. Und sollten Sie unsicher sein, wer da vor Ihrer Türe steht: Selbstverständlich können sich unsere Ableser ausweisen. Gewähren Sie Personen, die sich nicht ausweisen können, keinen Zutritt zu Ihren Räumlichkeiten. Unser Bestreben ist es, die Rechnungen wieder kurz nach der Ablesung erstellen zu können. Das geht nur, wenn alle Zählerstände schnell und vollständig erfasst werden. Und dafür brauchen wir auch in diesem Jahr wieder Ihre Mitarbeit,

wofür wir uns schon einmal vorab recht herzlich bedanken.

Aushänge beachten

Abweichend davon erfolgt in Gebäuden der Wohnungsgesellschaften WGS und WOBAG, und nur sofern die Zähler dort nicht immer für Mieter und SEV-Mitarbeiter zugänglich sind, die Ankündigung der Ablesung durch Aushang an den Eingangstüren. Es wird darum gebeten, dass zu dem auf dem Aushang angegebenen Termin die Zäblerschranke durch z. B. den verantwortlichen Mieter im jeweiligen Hauseingang geöffnet sind.

Selbstablesung per Ablesekarte

Kunden in den Ortsteilen des Netzgebietes der SEV GmbH in Rohrborn, Wenigensömmern, Frohndorf und Orlishausen bzw. in Garagen oder Gärten, die nicht durch unsere beauftragten Ableser zugänglich sind, erhalten Ablesekarten von der SEV GmbH. Diese

müssen zur Bearbeitung ausgefüllt bis zum 7. Januar 2024 an die SEV GmbH zurückgeschickt werden.

Zählerstände, die nicht fristgerecht bis zum Ableseende, dem 07.01.2024, abgegeben, eingetragen oder zurückgeschickt wurden, werden durch die SEV GmbH geschätzt.

Die Verbrauchsabrechnungen für 2023 werden unseren Kunden ab Februar 2024 zugestellt.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.sev.de.

BEQUEM ONLINE MELDEN

Alternativ können Zählerstände unserer Kunden auch im Bestandskundenportal der SEV GmbH zum 31.12.2023 eingetragen werden. Wir bitten Sie, von Nachfragen zum Eingang der Zählerstände telefonisch oder per E-Mail abzusehen.

Ob intelligentes Messsystem (r.) oder mechanischer Stromzähler (l.) – die Ableser sind wieder unterwegs.



EIN PREISSCHILD FÜR

Seit 1. Januar 2023 soll ein neues Gesetz die **CO₂-Kosten** zwischen Vermietern und Mietern fair verteilen. Die Regelung betrifft bundesweit 17,5 Millionen Haushalte. Was genau bedeutet das für sie? Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick.



Warum erhielt CO₂ ein Preisschild?

Um dem klimaschädlichen Ausstoß von Kohlenstoffdioxid auf nationaler Ebene entgegenzuwirken, beschloss die damalige schwarz-rote Bundesregierung 2019 das sogenannte Klimapaket. Das Ziel: den CO₂-Ausstoß bis 2030 bundesweit um 55 Prozent im Vergleich zu 1990 zu senken. Dazu wurde unter anderem ein nationaler Handel mit Emissionszertifikaten eingeführt, der alle CO₂-Emissionen für Gebäude und Straßenverkehr umfasst, die beim Verbrennen fossiler Energieträger entstehen. Dazu zählen Benzin, Diesel, Heizöl, Flüssiggas, Erdgas, seit 2023 Kohle und ab 2024 Abfall. Die Politik verpasste Kohlenstoffdioxid ein Preisschild. Je mehr CO₂ jemand verursacht, desto höher sind seine Kosten – die er durch sparsames Verhalten senken kann.

Wie funktioniert der Handel mit Emissionszertifikaten?

Die Politik entscheidet, wie viele Treibhausgase von allen Teilnehmenden pro Jahr ausgestoßen werden dürfen. Das heißt: Jeder, der zum Beispiel eine Tonne Kohlenstoffdioxid emittiert, muss dafür ein Zertifikat erwerben. Der Preis liegt 2023 bei 30 Euro pro Tonne CO₂ und steigt bis 2026 auf 55 Euro pro Tonne CO₂ an. Ab 2027 wird der Preis versteigert – mit einem Mindestangebot von 55 Euro pro Tonne CO₂.

Die „In-Verkehr-Bringer“, wie Energieversorger oder die Kraftstoffindustrie, erwerben die Zertifikate und zahlen für Emissionen, die durch das spätere Verbrennen der fossilen Brennstoffe durch die Endverbraucher entstehen. Die Kosten geben sie dann an diese weiter. Der Zertifikatehandel betrifft daher alle, die mit fossilen Brennstoffen heizen – auch Mieter und Vermieter einer Wohnung oder eines Einfamilienhauses.

Was ist der Grund für das neue Gesetz?

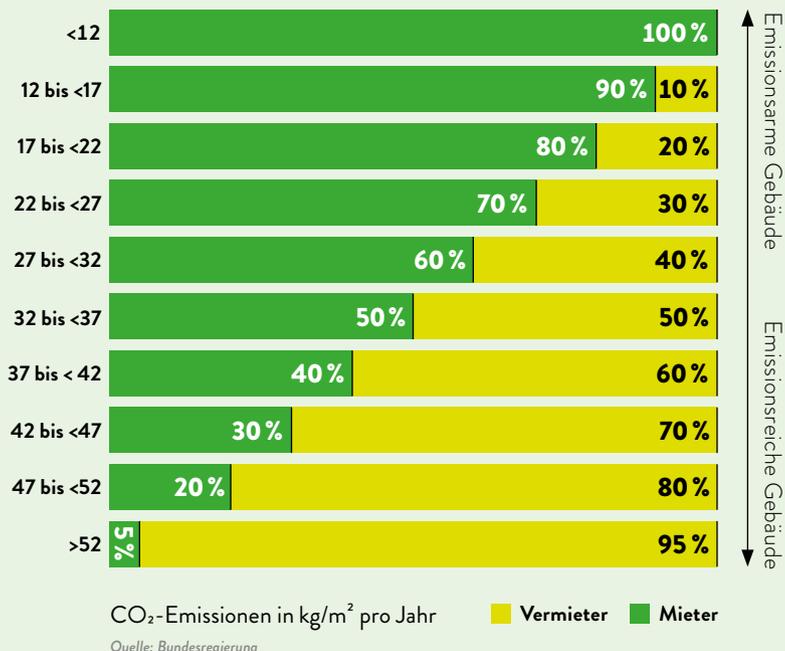
Beim Handel mit CO₂-Emissionszertifikaten gab es bisher ein Problem: Vermieter konnten die CO₂-Kosten komplett an ihre Mieter weitergeben. Es bestand zwar ein Anreiz für Mieter, sparsamer zu heizen, aber nicht für Vermieter, zu sanieren. Mit dem neuen Kohlenstoffdioxidkostenaufteilungsgesetz soll sich das ändern. Die CO₂-Kosten zwischen Vermieter und Mieter sollen nach einem Zehn-Stufen-Modell ermittelt und fair untereinander aufgeteilt werden.

Maßgeblich ist der jährliche CO₂-Ausstoß des Gebäudes oder der Wohnung in Kilogramm Kohlendioxid pro Quadratmeter (kg CO₂ pro m²). Handelt es sich zum Beispiel um eine sehr emissionsarme Immobilie, die weniger als 12 kg CO₂ pro m² verursacht, muss der Mieter 100 Prozent der CO₂-Kosten

Der Online-Rechner des Bundeswirtschaftsministeriums hilft Mietern und Vermietern, ihre CO₂-Kosten zu berechnen. Alle Infos dazu finden Sie auf der Brennstoffrechnung Ihres Lieferanten: co2kostenaufteilung.bmwk.de



STUFENMODELL ZUR AUFTEILUNG DER CO₂-KOSTEN ZWISCHEN MIETER UND VERMIETER



Je schlechter der energetische Zustand der Immobilien, desto teurer wird es für die Vermieter. Das soll sie anregen, in energetische Sanierungen zu investieren.

übernehmen. Bei Gebäuden mit einer besonders schlechten Energiebilanz von mehr als 52 kg CO₂ pro m² muss dagegen der Vermieter 95 Prozent des CO₂-Preises übernehmen, der Mieter nur 5 Prozent. Je schlechter also der energetische Zustand einer Immobilie, desto mehr werden Vermieter zur Kasse gebeten. Das soll sie anregen, in eine klimafreundliche Immobilie zu investieren.

Für welche Gebäude gilt das Gesetz?

Für alle Wohngebäude, inklusive Wohn-, Alten- und Pflegeheime, sowie für Gebäude mit gemischter Nutzung zum Wohnen und Arbeiten. Ausgenommen sind unter anderem denkmalgeschützte Häuser. Bei reinen Gewerbegebäuden teilen sich Mieter und Vermieter die Kosten vorerst jeweils zur Hälfte. Zudem müssen seit 2023 Fernwärmekunden einen CO₂-Preis zahlen, wenn die Wärme mit fossilen Brennstoffen erzeugt wird. Insgesamt sind bundesweit etwa 17,5 Millionen Haushalte betroffen.

Wer muss nun handeln: Mieter oder Vermieter?

Das Gesetz gilt automatisch für alle Mietverträge über Gebäude, die mit fossilen Brennstoffen heizen – für die Abrechnungszeiträume ab 1. Januar 2023. Das heißt: Vermieterinnen und

Vermieter müssen sich seit 2023 an den Kosten beteiligen. Doch wer muss eigentlich handeln?

Das kommt darauf an: Ist der Vermieter für die Versorgung verantwortlich, muss er die CO₂-Kosten und den Verteilungsschlüssel ermitteln sowie deren Berechnung in der jährlichen Heizkostenabrechnung mit angeben. Führt er die Infos nicht auf oder berücksichtigt er sie nicht, darf der Mieter den auf ihn entfallenden Anteil um drei Prozent kürzen.

Anders sieht es aus, wenn der Mieter direkt mit einem Gasversorger einen individuellen Liefervertrag abgeschlossen hat. Dann muss er selbst aktiv werden, die CO₂-Kosten berechnen sowie die anteilige Höhe ermitteln und dem Vermieter schriftlich mitteilen. Und das innerhalb einer Frist von zwölf Monaten, nachdem er die Rechnung von seinem Lieferanten bekommen hat.

Wo stehen die Infos, um die CO₂-Kosten zu berechnen?

Auf der Rechnung des Lieferanten, der die Wohnung oder das Haus mit Brennstoffen versorgt. Dieser ist verpflichtet, alle wichtigen Informationen anzugeben: den Emissionsfaktor, die Menge des gelieferten Brennstoffes, den Anteil der CO₂-Kosten und die ausgestoßene Menge CO₂.

Online, aber sicher!

Ob Viren oder Phishing-Mails: **INTERNET-BETRÜGER** nutzen die verschiedensten Maschen, um an Daten und Geld zu kommen. Auch Privatpersonen geraten immer öfter ins Visier. Vier Tipps, um sich zu schützen.

Sicher im Netz surfen – ist das überhaupt möglich? Ja. Die Verbraucherschutzzentrale hat Tipps zusammengestellt, wie Sie Handy, Tablet und PC schützen: mehr.fyi/sicher-im-internet



Foto: Westend61 / Cultura RF / Andrew Brookes

1 | SICHERE ZUGANGSDATEN

Es sollte mindestens acht Zeichen lang sein, aus Groß- und Kleinbuchstaben, Ziffern sowie Zeichen bestehen, keinen persönlichen Bezug haben und zufällig gewählt sein. Das empfehlen Experten bei der Wahl des Passwortes. Wichtig: Kein Universal-Kennwort verwenden. Wer ganz auf der sicheren Seite sein möchte, nutzt die Zwei-Faktor-Authentifizierung: Dabei bestätigen Nutzer jeden Anmeldeversuch zusätzlich per E-Mail oder über ihr Smartphone.

2 | DIE SOFTWARE MACHT'S

Ob Betriebssystem, Webbrowser oder Programm: Sicherheitslücken können überall und jederzeit auftreten – und sind ein Einfallstor für Cyberkriminelle. Doch ein simpler Trick hilft! Die Software regelmäßig aktualisieren – und die automatische Aktualisierung aktivieren. Außerdem empfiehlt sich ein Anti-Viren-Programm. Es erkennt Schadsoftware, verhindert deren Eintritt ins System – und informiert User, falls doch mal ein Virus oder Trojaner das Endgerät infiltriert hat.

Besser geschützt: Ein Fingerabdruck verspricht mehr Sicherheit beim Sperren des Smartphones.

4 | RISIKOFAKTOR MENSCH

Die größte Gefahr sitzt vor dem Bildschirm. Denn der Nutzer ist schlussendlich derjenige, der den falschen Klick an der falschen Stelle macht. Deshalb ist es ratsam, mit Vorsicht im Netz unterwegs zu sein. Und sich lieber die Zeit zu nehmen, um selbst im Internet zu schauen: Welche Erfahrungen haben andere Nutzer gemacht? Stimmt die Meldung, die ich gelesen habe oder handelt es sich nur wieder um Fake News? Eine kurze Recherche kann viel Ärger ersparen.

3 | VORSICHT BEI ANHÄNGEN VON E-MAILS UND LINKS

Der Absender ist unbekannt? Der Betreff ist voller Rechtschreibfehler und ergibt keinen Sinn? Oder der Nutzer wird aufgefordert, sofort zu handeln, bevor ein Account gesperrt wird? Dann ist Vorsicht geboten! Denn Anhänge und Links sind meist Viren oder Trojaner und verbreiten sofort nach dem Anklicken ihr Unwesen. Oder führen auf eine Fake-Seite, die dem Original zwar nahekommt, aber nur die Daten der Nutzer abgreifen will – das sogenannte Phishing. Also, was tun? Die E-Mail ungeöffnet löschen.



NACHTS UND BEIM LÜFTEN WENIGER HEIZEN

Wer schlafen geht oder die Wohnung für längere Zeit verlässt, sollte die Heizung runterdrehen. Das Gleiche gilt beim Lüften – sonst arbeitet das Thermostat vergeblich gegen die kühle Zugluft an. Während der Nachtstunden kann die Raumtemperatur in Wohn- und Arbeitsräumen um 5 Grad Celsius gesenkt werden.

21

NICHT VOLL AUFDREHEN

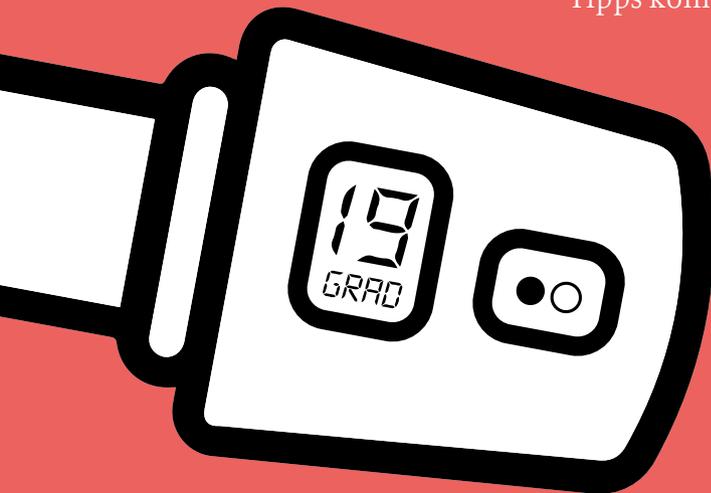
Sparfüchse aufgepasst: Man heizt nicht schneller, sondern nur länger, wenn man das Thermostat auf die höchste Stufe stellt. Auf Stufe „5“ zum Beispiel so lange, bis der Temperaturfühler die zugeordnete Temperatur von etwa 28 Grad registriert. Wenn Sie nur 20 Grad im Raum haben möchten, zahlen Sie also unnötig Heizkosten.

75
MILLIONEN

Thermostate in deutschen Haushalten sind älter als 20 Jahre und womöglich defekt.

DER richtige DREH

Das Thermostat am Heizkörper hilft beim **Energiesparen** – egal, ob von Hand bedient oder automatisch programmiert. Mit diesen Tipps können Sie den Einspareffekt noch erhöhen.



DIE RICHTIGE TEMPERATUR WÄHLEN

Mit einem manuellen Thermostat lässt sich die gewünschte Raumtemperatur an jedem Heizkörper einzeln einstellen. Es gibt fünf Stufen: „1“ entspricht etwa 12 Grad, „5“ circa 28 Grad. Mit jeder Stufe erhöht sich die Temperatur um rund vier Grad. In der Regel reichen Temperaturen von 18 Grad im Schlafzimmer, 21 Grad im Wohnzimmer und 22 Grad im Badezimmer vollkommen aus.



ALTE THERMOSTATE ERSETZEN

Sind Thermostate älter als 15 Jahre, reagieren sie oft nur noch schlecht oder gar nicht mehr und sollten ausgewechselt werden. Mit etwas handwerklichem Geschick können Sie dies problemlos selbst erledigen. Achten Sie dabei auf das Gewinde an Ihrem Heizkörper und verwenden Sie bei Bedarf einen passenden Adapter.

PROGRAMMIERBARE THERMOSTATE

Beim Austausch alter Thermostate lohnt sich der Umstieg von manuellen auf programmierbare Modelle. Letztere messen die Raumtemperatur und steuern das Heizkörperventil automatisch. Sie müssen lediglich einmal programmieren, zu welcher Tageszeit mit welcher Temperatur Sie heizen möchten. Programmierbare Thermostate lassen sich an allen Heizkörpern anbringen. Meist liegen den Geräten geeignete Adapter bei.

DIE ZEIT LIEGT AUF DER STRASSE

Frühes Aufstehen, Bahnverspätungen, Staus: Viele Menschen sind vom **Pendeln** genervt. Höchste Zeit, etwas daran zu ändern. Vier Tipps, mit denen Sie entspannter zur Arbeit kommen.

KRANKMACHER PENDELN

Wer weite Strecken zur Arbeit zurücklegt, leidet häufiger unter Stress sowie psychischen Leiden wie Depressionen. Auch Rücken- und Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden nehmen zu. Je länger Pendler unterwegs sind, desto wahrscheinlicher treten Symptome auf. Zudem steigt die Unzufriedenheit. Besonders kritisch sind Fahrzeiten von mehr als 45 Minuten.



Foto: iStock.com - winyuu

Die Deutschen sind eine Pendlernation. 2021 arbeiteten etwa 23,8 Millionen Menschen nicht an ihrem Wohnort – das entspricht knapp zwei Drittel aller gemeldeten sozialversicherungspflichtig Beschäftigten. Das geht aus dem jährlichen Pendleratlas hervor, den die Statistikämter der Bundesländer veröffentlichen. Im Schnitt legen Pendler dabei 17 Kilometer pro Fahrt zurück. Das kann schnell eine triste Angelegenheit werden, zu Stress führen, ein Gefühl von verlorener Lebenszeit hinterlassen – und sogar krank machen (siehe Kasten). Experten raten daher, regelmäßig zu prüfen, ob sich das Pendeln verkürzen, verringern oder vermeiden lässt – durch einen Umzug, flexiblere Arbeitszeiten oder Homeoffice. Darüber hinaus gibt es mehrere Tipps, um die Pendelei angenehmer und sinnvoller zu gestalten.

Den richtigen Zeitpunkt wählen

Wer mit dem Auto zur Arbeit fährt, kennt das Problem: Es reiht sich Stoßstange an Stoßstange und geht nur im Schneckentempo voran. Pendler stehen im Schnitt 40 Stunden pro Jahr im Stau. Dabei macht es oft einen erheblichen Unterschied, ob sie sich eine halbe Stunde früher oder später ins Auto setzen, um dem großen Andrang zu entgehen. Da die Rush-hour von Stadt zu Stadt unterschiedlich ist, lohnt sich ein Blick in den Verkehrs-Index des Navigationsherstellers TomTom. In diesem ermittelt TomTom täglich die Belastung auf den Straßen in deutschen Städten und hilft, den optimalen Zeitpunkt zum Losfahren zu finden.

Mitfahrer suchen

Sie müssen nicht ständig selbst hinterm Steuer sitzen: Ein Mitfahrer erspart Ihnen womöglich Fahrstress, schont den Geldbeutel und die Umwelt. Einfach bei Freunden, Familie und Kollegen erkundigen oder auf Webseiten wie pendlerportal.de oder pendlernetz.de stöbern.

Bus, Zug oder Rad nehmen

Warum nicht dem Stress entgehen und auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen? Der Vorteil: Pendler müssen nicht auf den fließenden Verkehr achten und können sich auf andere Aktivitäten wie Lesen, Dösen oder Musik hören konzentrieren. Und sie haben auf den Fußwegen zwischen Heim, Haltestellen und Arbeitsplatz etwas Bewegung. Für kürzere Distanzen kann auch das Rad oder E-Bike eine prima Alternative sein. Nicht ratsam ist es, die freigewordene Zeit in Bus und Bahn mit Schlafen zu verbringen. Wer zwei längere Schlafphasen am Tag einbaut, riskiert, den Biorhythmus durcheinander zu bringen. Mögliche Folge: nächtliche Schlafstörungen.

Dem Pendeln einen Sinn geben

Tagein, tagaus verbringen Pendler ihre Lebenszeit in Bus, Bahn oder Auto. Da bleiben nur zwei Möglichkeiten: sich darüber zu ärgern oder die Fahrt sinnvoll zu gestalten. Hören Sie zum Beispiel einen Podcast. Entdecken Sie via Audio-Streaming eine neue Band. Entspannen Sie sich durch Meditation. Oder lernen Sie eine Fremdsprache. Die Möglichkeiten sind dank verschiedener Apps nahezu grenzenlos. Und wer sich im heimischen WLAN bereits alles aufs Smartphone oder Tablet lädt, braucht auch keine Angst vor den Funklöchern zu haben. Oder Sie greifen ganz klassisch zu einer Zeitschrift oder schmökern im neuesten Krimi. Für was Sie sich auch entscheiden: Machen Sie ein Ritual daraus, um die Fahrtzeit jedes Mal aufs Neue zu genießen. ■



GIGANT AUS LICHT: Der Weihnachtsbaum in der italienischen Stadt Gubbio ist 750 Meter hoch und bis zu 450 Meter breit – und damit der größte Weihnachtsbaum der Welt! Um einen richtigen Baum handelt es sich jedoch nicht, sondern um eine Lichtinstallation. Seit 1981 errichtet eine Gruppe Freiwilliger am Hang von Gubbios Hausberg, dem Monte Ingino, einen riesigen leuchtenden Tannenbaum. Mehr als 300 grüne Lichter formen den Umriss, weitere 400 erstrahlen als bunte Kugeln. Die LED-Leuchten werden alle mit Energie aus erneuerbaren Energien betrieben. Krönender Abschluss: ein Sternenschweif auf dem Gipfel in 880 Meter Höhe. ■

10 000 LITER

Mit jedem Atemzug gelangt ungefähr ein halber Liter Luft in die Lungen. Bei rund 20 000 Atemzügen pro Tag saugt der Mensch also täglich mindestens 10 000 Liter frische Luft ein und atmet die gleiche Menge wieder aus.

LUFT IN DEUTSCHLAND BESSER

Während die Luftqualität weltweit immer schlechter wird, hat sie sich in Deutschland in den vergangenen Jahren verbessert. Noch vor rund zehn Jahren wurden die EU-Grenzwerte an bis zu 75 Prozent der Messstellen und in etwa 90 Städten überschritten. Inzwischen ist der Wert nur noch an einzelnen Stellen in fünf Städten zu hoch.



ZÜRICH IST DIE STADT MIT DER BESTEN LUFTQUALITÄT WELTWEIT – MIT EINEM FEINSTAUBGEHALT VON 0,49 MIKROGRAMM PRO KUBIKMETER. AM SCHMUTZIGSTEN IST DIE LUFT IN DAMMAM, SAUDI-ARABIEN, MIT 124,1 MIKROGRAMM.



Grünpflanzen sorgen in Räumen für frische Luft: Sie senken die Schadstoffbelastung um mehr als 50 Prozent. Besonders gut können das Gewächse wie Efeu, Philodendron, der Drachenbaum, die Echte Aloe oder die Grünstilbe.

WIE VIEL WIEGT LUFT?

Ein Kubikmeter Luft wiegt etwa 1,3 Kilogramm. Die gesamte Luftmasse der Erdatmosphäre kommt auf $5,13 \times 10^{15}$ Tonnen: Das ist etwa ein Dreihundertstel der Wassermasse der Ozeane beziehungsweise circa ein Millionstel der Erdmasse.

1,3 kg/m³

SILVESTER- KRACHER

Warum sollten zu Neujahr nur Feuerwerke funkeln? Diese drei **Silvesterrezepte** bringen die Augen Ihrer Gäste zum Leuchten und lassen die Geschmacksknospen aufblühen.

LINSENSALAT MIT FORELLE, AVOCADO UND WACHTELEI

- 1 Linsen in Salzwasser ca. 8 Minuten gar kochen. Durch ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Die Kürbiswürfel zerkleinern und mit den Linsen, 3 EL Kürbissud, Essig und 4 EL Olivenöl verrühren. Linsensalat mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
- 2 Salatblätter waschen und trocken schüttern. Fisch in mundgerechte Stücke zupfen. Avocados jeweils von Stein und Schale befreien, würfeln, sofort mit Zitronensaft und dem übrigen Olivenöl (2 EL) marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Linsensalat, Avocados und Fisch in Gläser schichten, mit Salatblättern anrichten. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Wachteleier darin zu Mini-Spiegeleiern braten. Wachteleier auf den Salat setzen, mit schwarzem Sesam garnieren und servieren.

Vorbereitungszeit:

15 Minuten

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Zutaten für 12 Personen:

- 300 g rote Linsen
- Salz, Pfeffer
- 200 g eingelegte Kürbiswürfel aus dem Glas und etwas Kürbissud
- 1–2 EL Essig
- 6 EL Olivenöl
- 6 Blätter bunter Salat
- 500 g geräucherte Forelle
- 3 Avocados
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 12 Wachteleier
- schwarzer Sesam

IN GIN GEBEIZTER LACHS AUF SÜSSKARTOFFEL-RÖSTIS

- 1 Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, mit Gin und Limettensaft einreiben und mit den Dillstängeln belegen. 45 g Salz mit 65 g Zucker mischen und auf dem Filet verteilen. Den Lachs in eine Form geben und mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank 24 Stunden lang beizen.
- 2 Crème fraîche mit Mayonnaise und Wasabi verrühren, mit Salz würzen. Rettich schälen und fein würfeln. Weißweinessig mit 1 TL

Bitte beachten:

Lachs muss vor dem Servieren 24 Stunden beizen

Vorbereitungszeit:

40 Minuten

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Zu diesen beiden Silvester-Rezepten passt ideal noch eine Gurken-Wasabi-Kaltschale mit Papadams. Das Rezept und die Zutaten finden Sie unter: mehr.fyi/lecker



EINKAUFSZETTEL

QR-Code

scannen und alle Rezept-Zutaten bequem aufs Smartphone laden

Zutaten für 12 Portionen:

- 1 kg Lachsfilet (am besten Lachs in Sushi-Qualität beim Fischhändler vorbestellen)
- 4 cl Gin
- 2 EL Limettensaft
- 6 Stiele Dill
- ca. 50 g Salz
- ca. 70 g Zucker
- 150 g Crème fraîche
- 50 g Mayonnaise
- 10–20 g Wasabi-Paste
- 500 g weißer Rettich
- 1 TL Weißweinessig
- 9 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Sesamöl
- 400 g Süßkartoffeln
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Kästchen Rettichsprossen

Zucker, Salz, 1 EL Sonnenblumenöl und dem Sesamöl verrühren, die Rettichwürfel damit marinieren.

3 Süßkartoffeln schälen und waschen. Zur Hälfte grob raspeln, zur anderen Hälfte fein raspeln. Rasperl vermischen und die Eier darunter kneten. Röstmasse mit Salz würzen. In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen, dann portionsweise 12 esslöffelgroße Rösti braten. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Dillstängel vom gebeizten Lachs abstreifen, Filet unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Mit einem scharfen, flexiblen Messer den Lachs quer in möglichst feine Scheiben schneiden. Rettichsprossen vom Beet schneiden und unter den Rettichsalat mischen. Auf die Rösti einen Klecks Wasabi-Creme setzen, Lachsscheiben und Rettichsalat darauf anrichten. Rösti auf einer Platte servieren – guten Appetit!

KREUZWORTRÄTSEL

Ketze- rei	▼	Zahn- fäule	▼	inhalts- los	Unter- neh- mens- form	▼	Fremd- wortteil: zu, nach	▼	▼	mittels, durch	byzan- tinische Prin- zessin	▼	Ab- schie- ds- wort							
entspre- chend	▶			▼			Jahr- zehnt	▶			▼	6								
▶	1				<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 31. Dezember 2023</p> </div>								▶			Anfang				
Aus- bildung		hohe Ton- qualität (Abk.)		7										altnor- disches Schrift- zeichen	Bund, Bündnis		an- hän- g- lich	▼	3	
zuvor, zu- nächst	▶	▼												▶	▼		▼		5	
▶		2		franzö- sisches Adels- prädi- kat										gleich- mäßig eben		ägypti- scher Sonnen- gott	▶			
Gattin des Gottes Osiris			Anti- transpi- rant (Kw.)	▶										populär	▼	unerzo- genes Kind	▶			
Weich- nadel- baum	▶		4										Stamm- vater	▶		8	vor- dring- lich	▶		

Lösungs-
wort:

1
2
3
4
5
6
7
8

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 3/2023: EINATMEN

Gewinner der vorigen Ausgabe:
Über einen De'Longhi-Wasserkocher freute
sich Herr Augst 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 diesem Gewinnspiel dann ausschließen. Datenschutzerklärung entnehmen, die unter [www.sev-soemmerda.de/de/ Home/Datenschutz/](http://www.sev-soemmerda.de/de/Home/Datenschutz/) abrufbar ist.

ENERGIE SPARER

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück ein **DIGITALES HEIZUNGSREGLER-SET** und einen **TEEKOCHER**. So haben Sie es gemütlich und sparen gleichzeitig Energie.

DRAUSSEN wird es kühler – umso schöner ist es, in ein wohlig warmes Zuhause zu kommen. Wie praktisch, wenn der digitale Assistent von Ioio ganz automatisch dabei hilft, Heizenergie und Kosten im Blick zu haben. Neben individuellen Einstellungen, wie der Urlaubsfunktion oder der Sommer- und Winterzeit, kann mit der praktischen Zeitschaltuhr je nach Bedarf und Tageszeit geheizt werden. Dadurch lassen sich die Energiekosten um bis zu 30 Prozent senken. Das Set enthält zwei Thermostatregler, die ganz einfach selbst zu installieren sind.



DER HOCHWERTIGE Tee- und Wasserkocher von Severin beeindruckt mit seinen technischen Möglichkeiten. Je nach Teesorte können Temperatur und Ziehzeit individuell eingestellt werden. Teeliebhaber können auch bequem aus fünf voreingestellten Programmen wählen. Der Wasserkocher eignet sich durch seine einstellbaren Temperaturstufen auch gut für die Zubereitung von Babynahrung oder Instantprodukten. Das Design ist durch das Edelstahlgehäuse, die beleuchteten Bedientasten und das LED-Display sehr edel.