

ENERGIE aktuell

Mitträtseln
und einen
**FENSTER-
SAUGER**
gewinnen!

FOTOWETTBEWERB

Wir suchen die schönsten
Bilder aus der Region: Schicken
Sie uns Ihr Lieblingsfoto!

ZEIT ZUM TANZEN

Salsa, Swing oder Folklore:
Schwingen Sie Ihr Tanzbein in
Mecklenburg-Vorpommern.

LÄUFT DOCH

Oft reichen ein paar Handgriffe, um das
FAHRRAD wieder startklar zu machen.

DER INBEGRIFF VON WEICH

Ein Wuschelkopf, zwei große Augen, flauschiges Fell:
Stehen Sie einem **ALPAKA** gegenüber, verfallen Sie seinem
tierischen Charme sofort.

Gelassenheit und Geduld – wenn Sie mit Alpakas spazieren gehen, üben Sie sich ganz alleine darin: Eine Wanderung dauert mal eineinhalb, mal drei Stunden, je nachdem wie viele Pausen die Vierbeiner an diesem Tag einlegen möchten. Denn lockt eine Wiese mit saftigem Gras, nehmen die Alpakas gerne in Ruhe eine kleine Zwischenmahlzeit ein. Kauen, schauen, streicheln. Hektische Bewegungen und schrille Laute stressen die Tiere hingegen. Doch wenn Sie sich beim Ausflug ebenso entspannen wie Ihre plüschigen Begleiter, gewinnen Sie das Vertrauen der Tiere schnell – und wollen die sympathischen Gefährten danach am liebsten bei jedem Sonntagsspaziergang dabei haben.

VOM RASENMÄHER ZUM THERAPEUTEN

Als die Alpakas Leopold und Bambi 2012 bei Marco und Beate Holter in Hamberge bei Grevesmühlen einzogen, stand ihre Aufgabe eigentlich fest: „Wir haben die Zwei damals gekauft, damit sie auf unserem 4.000 Quadratmeter großen Grundstück die Wiesen grasen“,

erinnert sich Marco Holter. „Doch die beiden eroberten sofort unser Herz. Sie waren so neugierig und gutmütig, dass wir beschlossen, diese Erfahrung mit anderen zu teilen.“ Marco und Beate Holter bildeten sich weiter, besuchten Schulungen und absolvierten Weiterbildungen und Trainingseinheiten mit den Tieren. 2014 eröffneten sie den Alpakahof am Iserberg. Inzwischen haben sie zwölf Alpakas. „Jedes Tier hat seinen eigenen Charakter“, schwärmt Marco Holter. „Da Leopold so neugierig ist, eignet er sich zum Beispiel besonders gut als Therapie-Tier. Auch Alberto haben wir ausgebildet – und Ares ist Lehrling. Wir besuchen mit ihnen Alten -und Pflegeeinrichtungen, Hospize sowie Kindergärten und arbeiten gemeinsam mit Blinden und Sehbehinderten. Für uns gibt es nichts Schöneres, als die Zeit mit Tier und Mensch zu verbringen und zu sehen, wie Jung und Alt in der Gegenwart unserer Alpakas aufblühen.“

Weitere Informationen rund um den Alpakahof am Iserberg finden Sie unter → www.iserbergalpaka.de



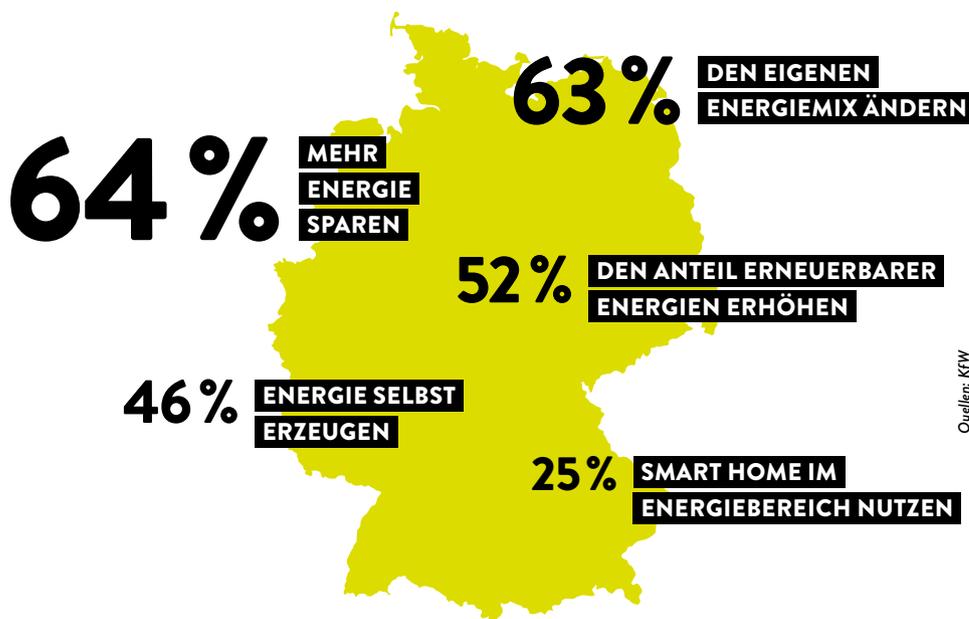
Foto: Alpaka-Hof Holter



DEUTSCHLAND IMMER SONNIGER

SOLARENERGIE ZU ERZEUGEN wird hierzulande immer attraktiver. In den vergangenen fünf Jahren schien die Sonne an vielen Orten bis zu 100 Stunden mehr pro Jahr als in den fünf Jahren davor. Regional gibt es allerdings Abweichungen. So verzeichnete Düsseldorf im Durchschnitt 128 zusätzliche Sonnenstunden (+ 8,33 Prozent), Erfurt 122 (+ 7,50 Prozent) und Freiburg 104 (+ 5,87 Prozent). Etwas geringer fällt der Zuwachs in Hamburg mit 71 zusätzlichen Sonnenstunden (+ 4,45 Prozent), in München mit 62 (+ 3,39 Prozent) und Berlin mit 46 (+ 2,73 Prozent) aus.

ENERGIEWENDEBAROMETER – WAS DIE DEUTSCHEN WOLLEN:



Rund 80 Prozent der deutschen Haushalte sind bereit, etwas an ihrer Energieversorgung zu ändern. Das „Energie-wendebarmeter“ der KfW-Förderbank stellte damit 2019 einen deutlichen Willen zur Veränderung fest.

HEIZEN: ÖL DURCH ERDGAS ERSETZEN

ETWA 5,8 MILLIONEN GEBÄUDE in Deutschland werden noch durch eine Ölheizung beheizt. In mindestens 2,1 Millionen Häusern könnte schnell und unkompliziert die Öl- gegen eine Erdgasheizung ausgetauscht werden, da sie im Einzugsbereich des Gasnetzes liegen. Weitere 510 000 ließen sich problemlos an ein Fernwärmenetz anschließen. Damit könnten mehr als 14 Millionen Tonnen CO₂ eingespart werden. Würden alle Ölheizungen ersetzt werden, wären es sogar bis zu 30 Millionen Tonnen CO₂. So die Ergebnisse der Studie „Wie heizt Deutschland?“ im Auftrag des Bundesverbands der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW).



Foto: Getty Images – Photobury

Wohneigentum: Fördergeld günstig nutzen

FÖRDERUNG FÜRS ZUHAUSE

BAUHERREN UND KÄUFER von selbstgenutztem Wohneigentum bekommen seit 1. Oktober 2019 im Wohneigentumsprogramm der KfW-Förderbank bis zu 100 000 Euro Kredit. Bisher lag die Höchstgrenze bei 50 000 Euro. Der Zinssatz beträgt derzeit 0,75 Prozent bei zehn Jahren Zinsbindung. Das klingt zwar nicht unbedingt günstig, hilft aber vor allem Häuslebauern mit wenig Eigenkapital. Denn anders als bei herkömmlichen Banken ist bei der KfW der Zinssatz für das Darlehen nicht von der Höhe der Eigenkapitalquote abhängig. Außerdem verlängert die KfW-Förderbank die Frist von vier auf zwölf Monate, in der für noch nicht abgerufene Kredite Bereitstellungszinsen anfallen. Das zahlt sich bei Neubauten mit Bauverzögerung aus.

Informationen zu Baudarlehen:
→ www.kfw.de

ENERGIE SPAREN

Wetten, dass ... zu Weihnachten wieder jede Menge neue Smartphones unterm Christbaum lagen? Derweil verstauben bei etwa 80 Prozent der Deutschen rund 124 Millionen Smartphones unbenutzt in den Schubladen. Die durchschnittliche Nutzungsdauer eines Geräts betrug 2017 nur eineinhalb Jahre. Häufigste Ursache für das vorzeitige Ende: ein zerbrochenes Display. Ist Ihr Smartphone tatsächlich nicht mehr brauchbar, dann entsorgen Sie es am besten im nächsten Wertstoffhof. Die Umwelt freut sich!

Infos und Tipps, um die Akkulaufzeit des Smartphones zu optimieren:
→ www.energie-tipp.de/smartphone

ZÄHLER, ZÄHLER AN DER WAND...

Nach und nach werden neue, moderne Stromzähler verbaut: Wir beantworten Ihre Fragen dazu!

Die technische Entwicklung der letzten 20 Jahre war rasant – und hat auch in der Energiewirtschaft und bei den Stadtwerken vieles verändert. Ein Beispiel dafür sind unsere Stromzähler: Zwar gibt es noch immer die schwarzen Ferraris-Modelle mit der kleinen silbernen Drehscheibe und dem mechanischen Zählwerk. Doch immer öfter sind inzwischen elektronische Zähler unterschiedlichster Hersteller und Bauweisen im Einsatz. Unsere Erfahrung damit hat gezeigt, dass die neuen Geräte nicht immer selbsterklärend sind. So stand schon so manch ein Kunde vor seinem neuen Gerät und wunderte sich, wo sich denn der Zählerstand „versteckt“ hat. Um Ihnen den Umstieg auf die neuen Zähler zu erleichtern, haben wir deshalb für Sie eine Artikelserie geplant: In den nächsten Ausgaben unserer Kundenzeitschrift werden wir Ihnen jeweils einen der neuen Stromzähler erklären – und Sie so mit Ihrem jeweiligen Gerät vertraut machen.

NEUE ZÄHLER SIND PFLICHT

Die örtlichen Netzbetreiber modernisieren nach Vorgaben des Gesetzgebers zwischen 2017 und 2032 sämtliche Stromzähler und bauen neue elektronische Messgeräte ein. Beginnend mit dem Einbau sogenannter „moderner

Messeinrichtungen“ – in Barth seit 2017 – sieht der Gesetzgeber seit Ende Januar 2020 auch den Einbau von „intelligenten Messsystemen“ vor. Wann allerdings die ersten Geräte dieser Art auch in Barth verbaut werden, steht noch nicht fest. Betroffene Kunden werden rechtzeitig im Voraus vom Netzbetreiber informiert. Zum Hintergrund: Die Stadtwerke Barth sind in Barth nicht der zuständige Netz- und Messstellenbetreiber. Wir sind zwar Eigentümer des Netzes, haben es jedoch an die Stadtwerke Stralsund Netze GmbH verpachtet. Unsere Mitarbeiter im technischen Netzservice gewährleisten mit ihrer Arbeit einen sicheren und möglichst störungsfreien Betrieb des Stromnetzes, sie wechseln Zähler und erstellen Hausanschlüsse. Zögern Sie nicht, sie gegebenenfalls um technische Hilfe zu bitten: Sie stehen Ihnen beim Termin für den Zählerwechsel immer gerne Rede und Antwort.

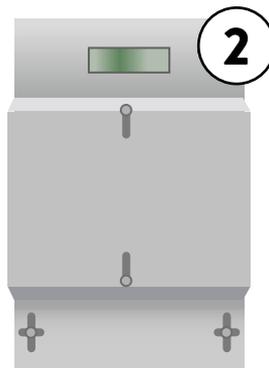
FRAGEN SIE UNS!

Wir wollen unsere Artikelserie passgenau auf Ihren Bedarf ausrichten: Haben Sie Fragen zur Funktion oder interessieren Sie sich für die neuen Kommunikationsmöglichkeiten der Geräte? Wir freuen uns auf Ihre Anregungen unter vertrieb@stadtwerke-barth.de oder besuchen Sie uns in unserem Kundenzentrum im Hölzern-Kreuz-Weg 11. ■

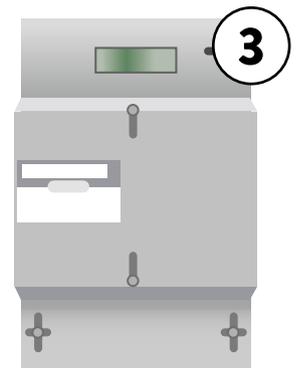
ENTWICKLUNGSTUFEN DER STROMZÄHLER



FERRARIS-ZÄHLER
Ferraris-Zähler-Messprinzip, seit 1904
Elektromechanisches Messgerät
Auslaufmodell



MODERNE MESSEINRICHTUNG
Verbrauchsvisualisierung am Gerät
Nicht fernauslesbar
Erweiterung zu einem intelligenten
Messsystem ist möglich



INTELLIGENTES MESSSYSTEM
Moderne Messeinrichtung mit
Kommunikationseinheit
Verbrauchsvisualisierung am Gerät
Sichere Übertragung der Verbrauchsdaten
an den Lieferanten

GESUCHT: IHR SCHÖNSTES FOTO!

Auch in diesem Jahr schreiben wir wieder den großen Stadtwerke-Fotowettbewerb aus. Dem Gewinner winkt ein besonderer Preis.

Mit den Einnahmen aus dem Verkauf des Kalenders unterstützen die Stadtwerke den Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft.

NEUER
FOTOKALENDER:
JETZT BILD
EINREICHEN
UND GEWINNEN

Foto: Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft - Andreas Nehring



OB MEER ODER SEEN, Regen oder Pfützen, Tau oder Nebel, Schnee oder Hagel – bei unserem diesjährigen Fotowettbewerb dreht sich alles um das Thema Wasser. Eine Jury der Stadtwerke Barth wählt die 13 schönsten Motive aus: Sie erscheinen gesammelt in unserem Fotokalender 2021 und werden im Foyer der Stadtwerke ausgestellt. Die 13 Gewinner erhalten darüber hinaus zwei persönliche Kalenderexemplare. Passend zum Thema Wasser verlosen wir dieses Mal zudem noch einen extra Preis: Einen Erlebnispfand im Wert von 400 Euro, den Sie bei allen Partnern des Nationalparks Vorpommersche Bod-

denlandschaft einlösen können.

Und so nehmen Sie teil: Entscheiden Sie sich für eines oder mehrere Ihrer Lieblingsfotos. Geben Sie an, wo und wann das jeweilige Foto entstanden ist und wer oder was darauf zu sehen ist. Dann laden Sie das Bild auf www.stadtwerke-barth.de hoch. Dort finden Sie auch noch einmal die genauen Teilnahmebedingungen. Einsendeschluss ist der 20. Mai 2020 um 0 Uhr.

Gut zu wissen: Wir zeigen die Natur nicht nur, wir setzen uns auch für sie ein. Die Einnahmen aus dem Verkauf des Kalenders spenden wir deshalb dem Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft. ■



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ich freue ich mich, dass Sie nun die Frühjahrsausgabe unserer ENERGIE aktuell in den Händen halten. Wie immer haben wir Ihnen viele interessante Inhalte zusammengestellt, die weit über das Thema Energie hinausgehen. Ganz besonders möchte ich Ihnen unseren neuen Fotowettbewerb ans Herz legen. Bereits im letzten Jahr konnten wir dank Ihrer regen und engagierten Beteiligung einen toll gestalteten Fotokalender herausgeben. In diesem Jahr wartet auf die Teilnehmer des Wettbewerbs zudem noch ein besonderer Zusatzpreis: ein Gutschein im Wert von 400 Euro für die Partner des Nationalparks Vorpommersche Boddenlandschaft!

Und sollte es Ihnen nach der Lektüre unseres Artikels „Tanz mit mir“ in den Füßen kribbeln – nutzen Sie den Moment! Auch in unserer Region gibt es viele Gelegenheiten, das Tanzbein zu schwingen.

Wir freuen uns, Sie energiegeladen durch den Frühling zu begleiten und Sie vielleicht in unserem Kundenzentrum oder auf einer der kommenden Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Ihr Gerd Klingbeil

Leiter Vertrieb der Stadtwerke Barth

VERANSTALTUNGEN:

Barther Kinderfest

→ 06.06.2020

Barth bewegt sich

→ 20.06.2020

Große Bodstedter Zeesbootregatta

→ 05.09.2020

Tanz mit mir

Sei es in New York, Rio oder Rostock – die Menschen tanzen. In den letzten Jahren hat sich ein neuer Trend entwickelt: **ALTERNATIVE TÄNZE** wie Lindy Hop und Salsa ziehen die Paare aufs Parkett.

Trompete und Saxofon ertönen. Auf der Tanzfläche stehen die Paare: Der „Leader“ führt, der „Follower“ folgt. Zusammen beginnen sie auf und ab zu federn, um ihren gemeinsamen Rhythmus zu finden. Diese Bewegung heißt beim Lindy Hop „Bounce“. Das Wippen ist die Basis für die Tanzschritte zur Jazz- und Swingmusik der 1920er- bis 1940er-Jahre. Amerikanische Musiker wie Billie Holiday und Louis Armstrong begeistern auch nach 100 Jahren noch die Tänzer. Sie trippeln, kicken und drehen: Alles was Spaß macht, ist erlaubt. Die Tänze dazu heißen Lindy Hop, Balboa oder Charleston. In Rostock gibt es seit 2017 den Verein Swing Connection Rostock. Sein Ziel ist es, den Swing nach Mecklenburg-Vorpommern zu holen: Die Mitglieder organisieren Kurse, laden internationale Lehrer ein und veranstalten Partys, in der Szene auch „Social Dances“ genannt. Ihr Motto: „Swing lebt von der Gemeinschaft“. Deshalb starten ihre Veranstaltungen stets mit einem Crashkurs für Anfängerinnen und Anfänger – jeder soll mitmachen können. „Es ist ein sehr offener Tanz: Zur Musik bewegen, was Eigenes machen, improvisieren – das begeistert mich“, berichtet Lars Estermann, zweiter Vorsitzender des Vereins. Er lächelt: „Swing ist getanzte Freiheit.“



Rasoul Khalkhalis Leidenschaft ist Salsatanzen. Jeden Sommer gibt er am Strand gratis Schnupperkurse.

alle drei Tänze gemein haben: Man kann ihren Grundschritt schnell lernen und so gleich bei den Partys mittanzen. Die vielen Drehungen folgen, ebenso der richtige Hüftschwung. Das Gefühl, sich wie auf einem Kurzurlaub in Lateinamerika zu fühlen, setzt schnell ein.

FOLKLORE IN RIBNITZ-DAMGARTEN

Eines der bedeutendsten Folkloretanzfeste Deutschlands findet jährlich in Ribnitz-Damgarten statt: der „Grand Prix der Folklore“. Dieses Jahr liegt der Schwerpunkt auf den Jugendtanzgruppen. Wer dabei an verstaubtes Brauchtum denkt, der irrt: Die Tänzerinnen und Tänzer kommen aus der ganzen Welt und verwandeln die Bernsteinstadt vom 23. bis zum 28. Juni in ein buntes Festival der Kulturen. Am ersten Abend findet der „Straßentanz“ statt, bei dem die Zuschauerinnen und Zuschauer mittanzen können. Über die Jahre sind hier viele internationale Freundschaften entstanden. „Mit den Erlebnissen könnten wir ganze Bücher füllen“, berichtet Ria Reiser. Als Trachtenschneiderin und Mitglied des Gastgeberensembles „Richard Wossidlo“ ist sie bereits seit 1994 dabei. „Die böhmischen Trachten gefallen mir besonders gut. Sie sind sehr filigran bestickt“, schwärmt sie voller Vorfreude.

KARIBIK IN BOLTENHAGEN

Ausblick auf den Sommer: Sand unter den Füßen, Sonne im Gesicht, Salsa in den Ohren – dafür müssen Sie nicht nach Kuba fliegen, sondern können einfach ins Ostseebad Boltenhagen fahren. Vom 5. Juli bis zum 23. August findet dort jeden Sonntag um 16 Uhr ein kostenloser Tanzkurs statt. Rasoul Khalkhali von Salsafreunde Lübeck verbreitet mit seinem Team dabei Lebensfreude pur: „Musik und Tanz verbindet alle Kulturen, Religionen und Interessen miteinander, so wie es sonst nichts und niemand kann“, schwärmt der Tanzlehrer und Sozialpädagoge. Sie wollen nicht mehr so lange warten? Auch ganzjährig unterrichten viele Tanzschulen in Mecklenburg-Vorpommern Salsa, Bachata und Merengue. Was

KEINE AUSREDEN

Einen Tanzkurs machen, das klingt gut. Doch irgendwie kommt Ihnen der Alltag immer dazwischen? Dann buchen Sie ein Tanzwochenende! Die Schlösser in Mecklenburg-Vorpommern und ihre großen Säle bieten die perfekte Kulisse dafür. Lernen Sie Ihre ersten Salsa-Schritte im neugotischen Festsaal von Schloss Gamehl oder schweben Sie im Walzerschritt über das Parkett des Caesarsaals im Hotel Schloss Neustadt-Glewe. An den Tanzwochenenden von Alexander Juschka erhalten Sie dreimal Unterricht. Zur Muskelentspannung geht's in die Sauna, zur Stärkung gibt's verschiedene Menüs. 2020 gibt es keine Ausreden mehr: Schwingen Sie Ihr Tanzbein vom Sofa – und eins, zwei, drei – tap! ■

Gute Aussichten: Wenn Sie jetzt anfangen, gehören Sie im Sommer schon zu den fortgeschrittenen Tänzerinnen und Tänzern.



TANZEN IM NORDEN

Swing in Rostock:

→ www.swing-connection-rostock.de

Salsa am Strand:

→ mehr.fyi/tanzen und in Lübeck:

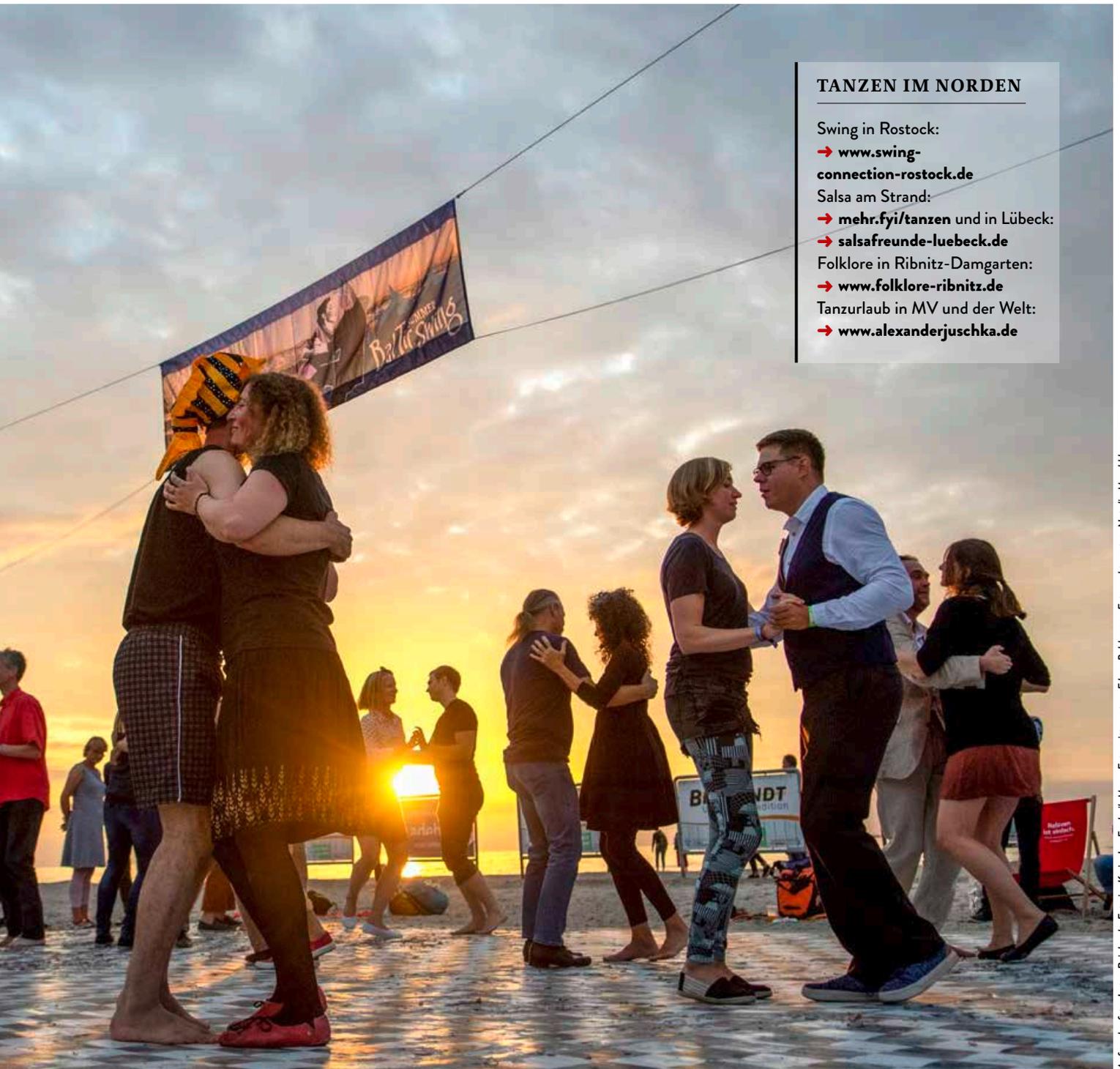
→ salsafreunde-luebeck.de

Folklore in Ribnitz-Damgarten:

→ www.folklore-ribnitz.de

Tanzurlaub in MV und der Welt:

→ www.alexanderjuschka.de



Aufmacherfoto: Luten Reinhardt, Foto im Kreis: Jan Fredrik Marx, Foto mitte unten: Edgar Puhlmann, Foto rechts unten: Natalia Morokhova



Die Welt zu Besuch in Ribnitz-Damgarten: Die internationalen Tanzgruppen, zum Beispiel aus Mexiko, begeistern Jahr für Jahr die Zuschauer (links).

Von wegen steifer Tanzkurs: So sehen die Tanzlehrer von heute aus: Hier das Team der Tanzreisen von Alexander Juschka.



Foto: iStockphoto - winyuu

CO₂-EMISSIONEN UM 40 PROZENT GESENKT

DIE ENERGIEWIRTSCHAFT hat den CO₂-Ausstoß bis Ende vergangenen Jahres gegenüber 1990 um mehr als 40 Prozent gesenkt. Das berechnete der Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW). Ein solcher Rückgang der Kohlendioxid-Emissionen sei laut BDEW beispiellos. Keine andere Branche konnte bisher den CO₂-Ausstoß so drastisch reduzieren.

Zum Vergleich: Im Verkehrssektor sank der CO₂-Ausstoß in den vergangenen 30 Jahren um nicht einmal ein Prozent. Auch im Gebäudesektor gibt es noch einiges zu tun. Die Anstrengungen der Energieversorger zeigen indes Wirkung: Die deutsche Energiewirtschaft erreichte das 40-Prozent-Minderungsziel für 2020 bereits ein Jahr früher als geplant.



Erneuerbare Energie spart Milliarden Euro

Strompreisstudie: Das Einspeisen erneuerbarer Energien ersparte Stromverbrauchern in den Jahren 2014 bis 2018 40 Milliarden Euro.
→ mehr.fyi/strompreisstudie

NACHHALTIGE MODE

DER GRÜNE KNOPF, ein von der Bundesregierung initiiertes Textilsiegel, soll es Verbrauchern erleichtern, nachhaltige Mode zu erkennen. Vergeben wird es an Anbieter, die soziale und ökologische Mindeststandards einhalten. Wer mit dem neuen Siegel werben will, muss nachweisen, dass die von ihm produzierte Kleidung unter fairen Arbeitsbedingungen entstanden ist. Soziale Kriterien umfassen unter anderem den Arbeits- und Brandschutz, das Verbot von Zwangs- und Kinderarbeit, bezahlte Überstunden oder das Recht auf eine Gewerkschaft. Bei der Herstellung sind zum Beispiel gefährliche Chemikalien verboten, die Fasern müssen auf Schadstoffe geprüft sein und die Färbereien dürfen bestimmte Grenzwerte beim Abwasser nicht überschreiten.



ERDGAS- ODER ELEKTROAUTO?

ERDGASAUTOS fahren am wenigsten schädlich. Das ergab eine ADAC-Studie, in der alle relevanten Energieaufwendungen über den gesamten Lebenszyklus eines Wagens zusammengerechnet wurden. Auch gegenüber Elektroautos, die mit dem durchschnittlichen deutschen Strommix fahren, schneiden erdgasbetriebene Wagen besser ab. Ein Elektroauto, das zu 100 Prozent mit Ökostrom betrieben wird, hat dagegen eine deutlich bessere Klimabilanz als ein Erdgas-Pkw. Ausgewertet wurde der CO₂-Ausstoß von Modellen der sogenannten Golfklasse mit 15 000 Kilometern Fahrleistung pro Jahr und einer Gesamtlebensdauer von 15 Jahren. Am schlechtesten schnitten Benziner ab.

STEUERN AUF STROM STEIGEN

DIE EEG-UMLAGE, also die Abgabe zur Förderung erneuerbarer Energien, steigt 2020 um 0,351 Cent (ct) auf 6,756 Cent pro Kilowattstunde (kWh) und liegt damit etwa auf dem Stand von 2018 (6,79 ct/kWh). Im vergangenen Jahr betrug die Umlage 6,405 ct/kWh. Auch die Netzentgelte, die die Energieversorger an die Übertragungsnetzbetreiber zahlen müssen, steigen im laufenden Jahr um bis zu 15 Prozent. Dafür sinkt die KWK-Umlage, die Stromverbraucher in Deutschland mit ihrer Stromrechnung für die Förderung der Kraft-Wärme-Kopplung bezahlen, auf 0,226 ct/kWh. Im Jahr 2016 betrug sie 0,445 ct/kWh. Die Steuer- und Abgabenlast auf Strom liegt in Deutschland derzeit bei 52,5 Prozent.

Mehr Infos: → www.bdew.de



WER RASTET, DER ROSTET

Sie haben Ihrem guten alten **DRAHTESEL** eine Winterpause gegönnt? Dann sollten Sie ihn vor der ersten Radtour gründlich untersuchen. Fünf Tipps für den Frühjahrscheck.

Schleift was? Laufräder einfach mal mit Schwung drehen. Laufen sie geschmeidig und bleibt der Abstand zu den Bremsklötzen immer gleich? Auch die Speichen sollten alle gespannt sein. Ist eine Acht im Rad, dann ab in die Werkstatt des Vertrauens.

Noch Staub vom vergangenen Jahr am Rad? Den groben Dreck mit einer Bürste entfernen, Rahmen, Gabel und Felgenflanken mit einem nassen Schwamm und Spülwasser säubern und die Fahrradkette durch ein sauberes Tuch ziehen und danach ölen.

Lässt sich das Rad leicht bremsen? Wenn nicht, Zug ölen oder Anschlag nachjustieren, um den Hebel besser zu erreichen. Sind Drähte des Bremszugs gerissen, muss er getauscht werden. Auch wichtig: die Bremsbeläge prüfen. Bei Öldruckbremsen kann man die Abstände der Bremsklötze zur Felge mit einem Rädchen am Bremsgriff leicht verändern.



SCHRAUBEN ANZIEHEN

Sind Schrauben locker? Dann mit dem geeigneten Werkzeug festziehen. An Leichtbau- und Carbonteilen immer mit einem Drehmomentschlüssel arbeiten: Das richtige Drehmoment steht auf dem Bauteil oder in der Bedienungsanleitung.

BREMSEN PRÜFEN

Noch genügend Luft? Werte für Mindest- und Maximaldruck stehen auf der Reifenwand. Der richtige Luftdruck sorgt für mehr Fahrkomfort und Sicherheit, außerdem erhöht er die Lebensdauer des Reifens. Oder ist er porös? Bei größeren Rissen muss der Reifen ersetzt werden.

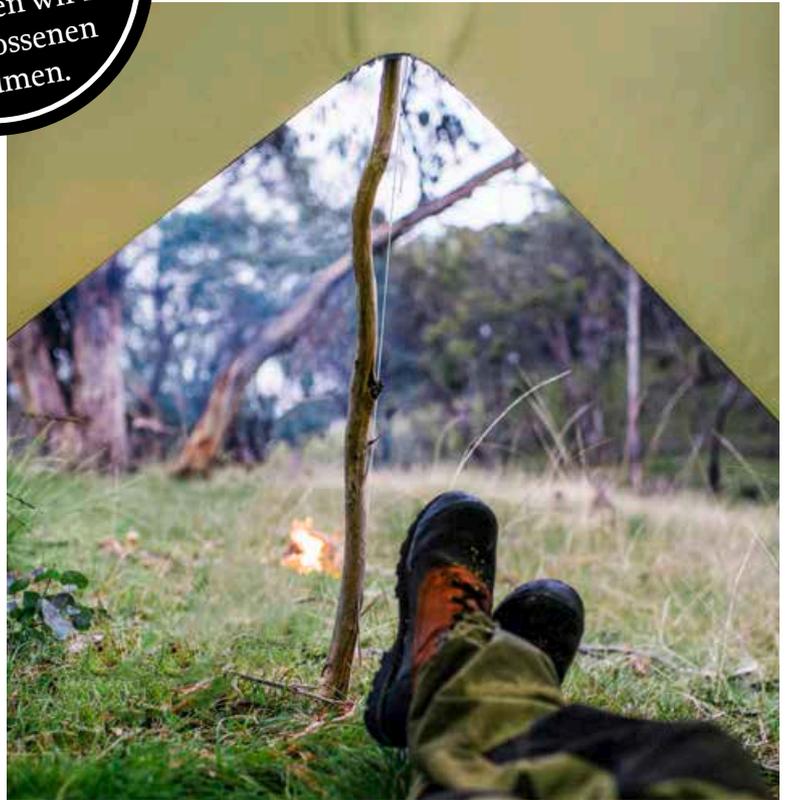
LUFT PUMPEN

Weitere Tipps für ein verkehrssicheres Rad gibt der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club auf www.adfc.de

Rund
90%
unserer Lebenszeit
verbringen wir in
geschlossenen
Räumen.



Sich im Fluss waschen, Feuer machen, sein Lager aufschlagen und im Freien schlafen: In einem Wildniskurs erlebt unser Autor Michael mit den anderen Teilnehmern ein Wochenende ohne jeglichen Komfort – aber mit ungewohnten Freiheiten.



Zurück zu den Wurzeln

Die Sehnsucht nach Natur treibt immer mehr Menschen in den Wald. Auch unseren Autor Michael: In einem **WILDNISKURS** sammelt er Kräuter, zündet Feuer und übernachtet ohne Zelt im Freien.

Meine Geschwister und ich wuchsen am Waldrand auf. Nachmittags tobten wir im Laub oder duellierten uns mit Ästen auf umgefallenen Baumstämmen. Inzwischen wohne ich seit 16 Jahren in der Stadt. Mir gefällt das Urbane – aber ich vermissen den Wald. Kürzlich fragte mich jemand, ob ich ein Stadt- oder Landmensch sei. Ich konnte es nicht sagen.

An einem Wochenende im Juni 2019 suche ich nach einer Antwort und verlasse dafür meine heimische Komfortzone: kein Bad, keine Federkernmatratze, kein HD-Fernsehen. Stattdessen ein Wildniskurs in der Fränkischen Alb. An zwei Tagen trainiere ich mit zehn anderen

Teilnehmern grundlegende Fertigkeiten, um mich in der Natur zurechtzufinden: Wir machen Feuer, sammeln Kräuter und schlafen ohne Zelt im Freien.

DRAUSSEN HEIMISCH FÜHLEN

Nach 20-minütigem Fußmarsch vom Parkplatz in den Wald erreichen wir das Wildniscamp. Ein Lagerfeuer dient als zentraler Treffpunkt. „Es geht darum, ein Gespür für die Natur zu entwickeln, damit wir uns draußen wohl und heimisch fühlen“, sagt Kursleiter Felix Bauer von der Natur- und Wildnisschule Frankenalb. Zum Übernachten trägt jeder ein Tarp im Ruck-

sack: eine wasserdichte Plane, die man mit Nylonseilen an einen Baum bindet und mit Erdnägeln im Boden verankert. Sie ist leichter und schneller aufzubauen als ein Zelt, aber nicht verschließbar. Nach einer kurzen Einweisung sucht sich jeder einen geeigneten Standort. Das ist nicht so einfach: Ist der Boden trocken und eben? Könnten Äste schief hängen und herabfallen? Ich erspähe ein geeignetes Plätzchen und zurre die Plane in Schulterhöhe an einem Baum fest. Leider ohne zu merken, dass meine Tarp-Öffnung in die Wetterrichtung zeigt. Damit mir der Regen nachts nicht um die Ohren peitscht, befestige ich das Tarp an anderer Stelle – ohne



Die Natur anders wahrnehmen: Dazu gehört auch, Pflanzen richtig zu bestimmen und ihre Eigenschaften zu kennen.

Erfolg. Erst ist das Dach zu niedrig, dann zu labbrig. Nach dreimaligem Auf- und Abbauen ist mein Schlafplatz fertig. „Es gibt mehr als 50 Varianten, um ein Tarp aufzustellen“, weiß unser Trainer. Ich begnüge mich fürs Erste mit der einfachsten.

Nachmittags lernen wir, ohne Feuerzeug ein Feuer zu entzünden – mit einem selbst geschnitzten Feuerbohrer. In den Pausen stärken wir uns mit Äpfeln, Bananen und Walnüssen. Abends gibt es Spaghetti mit Pesto aus Brennnesselblättern, die wir auf einer Kräuterwanderung sammeln. Nach dem Essen hocken wir am Lagerfeuer. Die Augen brennen, das Gesicht spannt von der Hitze der Flammen. Schweigend starren wir in die Glut. Ich genieße die Ruhe. In der Stadt blende ich störende Geräusche, wie das Rauschen des Verkehrs, aus. Hier aber lausche ich gern dem Knacken des Feuers. Es ist wie ein Stück Heimat, das Verbundenheit schafft.

DER BODEN LEBT

Zeit zum Schlafen. Mit meiner Stirnlampe erreiche ich das Tarp. Umziehen auf Knien unter der niedrigen Plane. Ich liege im Schlafsack auf der Isomatte und höre es rascheln und krabbeln. Der Boden unter meinem Nachtlager lebt:

Asseln, Springschwänze, Waldameisen? Keine Ahnung. Vor meiner Lampe flirren Insekten, eine Spinne verschwindet im Laub. Ein verschließbares Zelt hat auch Vorzüge, denke ich und knipse das Licht aus. Der Wald ist nachts lauter als erwartet: Wind rauscht, Rehe bellen, Vögel trällern. Mittags habe ich ihr Konzert noch genossen, beim Einschlafen nicht.

Am nächsten Morgen wache ich gerädert auf. Statt einer Dusche Katzenwäsche überm Bachlauf: Notdürftig sprengle ich mir Wasser auf Gesicht und Oberkörper. Die Gruppe hockt schon zum Frühstück am Lagerfeuer. Über der Glut kocht ein Topf Wasser mit Holunderblüten als Tee. Ich vermisse mein Müsli und den frisch gemahlten Kaffee. Unser Programm am zweiten Tag: Wir bauen aus Zweigen und Laub eine trockene Hütte. Und lernen, auch ohne Quelle Wasser zu sammeln und zu desinfizieren. Zum Abschluss machen wir den Foxwalk: Wir streifen die Wanderschuhe ab und laufen barfuß über den Waldboden. „Stellt euch vor, ihr wollt euch einem Reh nähern, ohne es zu verschrecken“, erklärt Felix Bauer. „Lasst den Blick oben und geht langsam voran.“ Wie Indianer schleichen wir in Zeitlupe durch den Wald. Das „blinde“ Voranschreiten ist ungewohnt. Vorsichtig schiebe ich einen Fuß vor den nächsten, stuppe

WILDNISCHULEN

Viele Menschen haben ein Stück weit den Kontakt zur Natur verloren – und wollen ihn in Kursen zurückgewinnen. Wildnis- und Survivalcamps für Kinder, Erwachsene oder Familien boomen. Wer im Wald übernachten und die Grundfertigkeiten lernen möchte, um in der Wildnis klarzukommen, kann – wie unser Autor – einen Wildniskurs in der Natur- und Wildnisschule Frankenalb buchen. Einen Überblick über weitere Wildnisschulen etwa in Deutschland, Österreich und der Schweiz bietet das Wildnisschulenportal Europa.

→ www.wildnisschule-frankenalb.de

→ www.wildnisschulenportal-europa.de

Tannenzapfen beiseite, weiche Steinchen aus. Mit jedem Schritt gewinne ich Vertrauen und verliere das Zeitgefühl. Wie lange waren wir unterwegs? Eine Stunde? 15 Minuten, antwortet der Coach.

Die Zeit vergessen und sich eins fühlen mit seiner Umwelt: Das ist wohl der größte Luxus in der Natur. Und entschädigt für so manchen Verzicht. ■

FAIRE PREISE

Strom wird in Deutschland immer teurer. Das liegt an den hohen staatlichen Abgaben und steigenden Beschaffungskosten. Die Stadtwerke Barth versuchen mit einer **KLUGEN EINKAUFSPOLITIK** den Strom für ihre Kunden trotzdem so günstig wie möglich zu halten.

Seit 2000 hat sich der durchschnittliche Strompreis für Privathaushalte in Deutschland mehr als verdoppelt. 2019 lag er bei einem Dreipersonenhaushalt mit einem Jahresstromverbrauch von 3.500 Kilowattstunden (kWh) im Durchschnitt bei 30,43 Cent/kWh. Allerdings haben die Energieversorger auf den Preis weniger Einfluss, als viele denken: Mehr als die Hälfte der Stromkosten, die Privathaushalte an ihren Energieversorger zahlen, machen Steuern, Abgaben und Umlagen aus.

52,5 PROZENT GEHEN AN DEN STAAT

Allein die sogenannte EEG-Umlage, mit der Haushalte und Unternehmen den Bau von Windrädern oder Solaranlagen über ihre Stromrechnung unterstützen, betrug in Deutschland 2019 mit durchschnittlich 21 Prozent gut ein Fünftel des Strompreises. 2020 ist sie im Vergleich zum Vorjahr gestiegen: von 6,405 auf 6,756 Cent pro Kilowattstunde. Hinzu kommen weitere staatlich veranlasste Preisbestandteile wie die Umsatzsteuer (16 Prozent des Strompreises), die Stromsteuer (6,7 Prozent), die Konzessionsabgabe (5,5 Prozent) und sonstige Umlagen (3,3 Prozent). Macht unterm Strich satte 52,5 Prozent Staatsanteil am Strompreis.

Ein weiteres Viertel des Strompreises entfällt auf die Netzentgelte, die die Energieversorger an die Netzbetreiber zahlen müssen, um den Strom durch deren Versorgungsnetz zu leiten. Die Gebühr deckt die Kosten für Transport, Messung und Abrechnung

sowie Bau, Betrieb und Instandhaltung der Stromnetze ab. Allein die Netzentgelte der Übertragungsnetzbetreiber sind 2020 je nach Netzgebiet um bis zu 15 Prozent gestiegen. Die Übertragungsnetzbetreiber begründen den Anstieg unter anderem mit hohen Investitionen in den Netzausbau und der Vorhaltung von Reserveleistung, zu der sie gesetzlich verpflichtet sind.

MIT WEITBLICK EINKAUFEN

Beeinflussen können die Stadtwerke Barth nur die Kosten für die Beschaffung und den Vertrieb, die weniger als ein Drittel des Strompreises ausmachen. Und auch hier sind ihnen oft enge Grenzen gesetzt. So haben sich die Preise an der Leipziger Strombörse European Energy Exchange (EEX) in den vergangenen drei Jahren mehr als verdoppelt. Brexit, Handelsstreitigkeiten und die geopolitische Lage in den ölfördernden Staaten verunsichern Rohstoffhändler weltweit und beeinflussen deren Preispolitik.

Trotz der steigenden Preise an den Beschaffungsmärkten versuchen die Stadtwerke Barth, den Strompreis so günstig wie möglich zu halten. Etwa durch eine kluge Einkaufspolitik: Den Großteil der prognostizierten Strommengen für ihre Kunden kaufen die Stadtwerke lange im Voraus ein. „Dadurch gewährleisten wir, dass die notwendige Menge sicher verfügbar ist, und reduzieren das Risiko starker Preisaufschläge“, sagt Gerd Klingbeil von den Stadtwerken Barth. „Stabile Preise und eine sichere Versorgung stehen für uns an erster Stelle.“ ■



Im Alltag Energie sparen

Mit ein paar
einfachen
Tipps können
Sie bares Geld
sparen:
→ [www.
energie-tipp.
de](http://www.energie-tipp.de)

STEIGENDE STROMPREISE

Aufgrund der hohen staatlichen Abgaben und steigender Beschaffungskosten mussten die Stadtwerke Barth den Strompreis 2020 für ihre Barther Kunden um 1,7 cent/kWh (netto) erhöhen. So setzt sich der Strompreis der Stadtwerke Barth 2020 zusammen: 54 Prozent staatliche Umlagen/Steuern, 17 Prozent Netzentgelte, 29 Prozent Strombeschaffung und Vertrieb. **Weitere Infos unter:**

→ www.stadtwerke-barth.de/strom.html

GRÜN & WÜRZIG

Frühlingsbote aus dem Wald: **BÄRLAUCH**.
Der wilde Knoblauch ist nicht nur sehr gesund, er lässt sich auch
vielseitig verwenden. Drei Rezeptideen.




Einkaufszettel

Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden


BÄRLAUCH-PANNACOTTA ZUM FRÜHLINGSSALAT
Zutaten (für 6 bis 8 Personen); Vorbereitung am Vortag:

Pannacotta:
10 Bärlauchblätter,
2 bis 3 Knoblauchzehen,
250 ml Buttermilch, 250 g
süße Sahne, Salz und Pfeffer
(frisch gemahlen), 5 Blatt Ge-
latine, 6 bis 8 kleine Förmchen
Salat:
150 g Rucola, 150 g Feldsalat,
8 Radieschen,
100 g TK-Himbeeren,
1 TL Dijonsenf, 1 TL Zucker,
4 EL Rapsöl, 1 EL Walnussöl,
1 EL Himbeeressig, Salz,
Pfeffer

Zeitaufwand: 40 Min.
(ohne Kühl- und Auftauzeit),
pro Portion: 178 kcal, 745 kJ

Für die Pannacotta Bärlauch grob und Knoblauch fein hacken. Buttermilch und Sahne mit Bärlauch und Knoblauch pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gelatine nach Anweisung auflösen und mit der Bärlauchmasse verrühren, in 6 bis 8 kleine Förmchen füllen und über Nacht kühl stellen. Bei den Salaten eventuell die Strünke entfernen und Salate in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen halbieren und in Spalten schneiden. Salatblätter und Radieschen vermengen. Aufgetaute Himbeeren pürieren. Senf, Zucker, Öle und Essig verrühren, Himbeerpüree unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit dem Dressing marinieren und auf Teller verteilen. Pannacotta-Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, stürzen und zum Salat anrichten.

KALBSMEDAILLONS MIT BÄRLAUCHSOSE
Zutaten (für 4 Personen):

250 g schlanke Möhren,
250 g Mairübchen,
900 g mittelgroße Kartoffeln,
500 ml Gemüsefond,
80 g wilder oder 100 g
Zucht-Bärlauch,
1 Bund glatte Petersilie,
4 EL Traubenkernöl,
100 g Zuckerschoten,
150 g TK-Erbesen, Zesten
von 1 unbehandelten
Orange; 500 g Kalbsfilet,
50 g frisch geriebener
Meerrettich, 1 Eigelb,
2 bis 3 EL Zitronensaft,
Salz, Pfeffer

Zeitaufwand: 60 min (ohne
Kochzeiten), pro Portion:
527 kcal, 2205 kJ

Möhren und Rüben schälen, dicke Exemplare längs halbieren. Kartoffeln waschen, schälen und längs vierteln. Möhren, Rüben und Kartoffeln in einen Dämpfeinsatz geben, salzen. Gemüsefond aufkochen, Dämpfeinsatz daraufsetzen und das Gemüse zugedeckt 20 Minuten dämpfen.

In der Zwischenzeit Bärlauch und Petersilie waschen und trocknen. Bärlauch in Streifen schneiden, Petersilie grob hacken, mit Öl mischen. Zuckerschoten putzen und diagonal halbieren, 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Erbsen für die letzten 5 bis 8 Minuten im Gemüse mitdämpfen. Gemüse und Zuckerschoten mischen, warm stellen. 250 ml vom Fond mit den Orangenzesten aufkochen.

Kalbsfilet in 4 gleiche Medaillons schneiden, im Fond bei milder Hitze 8 Minuten pochieren, einmal wenden. Im übrigen heißen Fond 80 g der gedämpften Kartoffeln mit Bärlauch-Petersilien-Öl, Meerrettich und Eigelb pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Soße durch ein feines Sieb passieren und ohne zu kochen erwärmen. Medaillons mit Gemüse und Bärlauchsoße anrichten.

BÄRLAUCHPASTE
Zutaten (für 4 Personen):

100 g glatte Petersilie,
200 g junge Bärlauchblätter,
2-3 EL Milch, 500 g saure Sahne

Zeitaufwand: 30 Min.,
pro Portion: 193 kcal, 809 kJ

Von Petersilie und Bärlauch einen Teil der Blätter abzupfen, grob zerteilen und mit der Milch pürieren. Nach und nach übrige Kräuterblätter und saure Sahne dazugeben und alles zu einer dicken Paste pürieren. Schmeckt gut zu Nudelgerichten! Tipp: Bärlauchpaste lässt sich auf Vorrat zubereiten und einfrieren, denn die Bärlauchsaison ist kurz.

berufl. Werdegang, Karriere	▼	uner-sättlich	▼	öliges Fisch-fett	sume-rische Königs-stadt	▼	Roman von King	▼	▼	Grund-farbe	ent-weder ...	▼	italie-nisch: drei			
ein Schul-abschluss	▶			▼			unver-züglich	▶	5		▼					
▶	6				<h2 style="text-align: center;">RÄTSELN UND GEWINNEN</h2> <p style="text-align: center;">Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p style="text-align: center;">Einsendeschluss ist der 4. Mai 2020</p>				▶		3		gedou-belte Film-szene			
Haut-pflege-mittel		Sohn der Aphro-dite		2					Ge-zeiten-strom	ein Kletter-tier		Mutter Marias	▼			
Extre-mität	▶	▼							▶	▼	7	▼				
Nieder-trächtigkeit	▶	1		englisch: oder					Edel-stein-gewicht		Moment	▶				
besitz-anzei-gendes Fürwort			häufig	▶					4	röm. Zahl-zeichen: 400	▼	Roman-figur von Twain	▶			
▶									Wasch-raum (Kw.)	▶			Haus-halts-plan	▶		

Lösungs-wort:

1
2
3
4
5
6
7

DER WEG ZUM GEWINN

Senden Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels auf einer frankierten Postkarte an:

Stadtwerke Barth GmbH
 Stichwort: Rätsel
 Hölzern-Kreuz-Weg 11
 18356 Barth

Es geht auch per E-Mail:
 raetsel@stadtwerke-barth.de

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 4/2019: Lichterkette

Mit der 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 den Einsendern mit den richtigen Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine erneute Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, erlischt der Anspruch auf den Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Alle personenbezogenen Daten, die wir per Post erhalten haben, werden nicht elektronisch erfasst oder gespeichert. Einsendungen per Post oder E-Mail werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels verwendet und nach Ablauf der Verlosung vernichtet oder gelöscht. Mehr zum Datenschutz unter: www.stadtwerke-barth.de/datenschutz.html

DURCHBLICK

Lösen Sie unser **KREUZWORTRÄTSEL** und gewinnen Sie mit etwas Glück den Bosch Fenstersauger GlassVAC.



ALLES KLAR? Oder trüben Staub, Wasserflecken und Winterdreck den Blick nach draußen? Dann ran an die Fenster, damit die Frühjahrs-sonne in die Zimmer kann. Wer jetzt gleich an lästige Schlieren nach dem Putzen denkt: Der Fenstersauger von Bosch gleitet mühelos mit seinen Scheibenwischerklingen über Oberflächen und saugt das dreckige Wasser einfach auf. Das Ergebnis: blitzblanke Fenster, innen und außen. Für Fliesen, Spiegel, Glasflächen oder Duschkabinen ist der Fenstersauger auch geeignet – zwei verschieden breite Aufsätze sind hier hilfreich. Auch praktisch: Das integrierte LED-Licht zeigt die Batterieleistung an. ■

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadtwerke Barth GmbH, Hölzern-Kreuz-Weg 11, 18356 Barth
 Telefon: 038231-683-0, info@stadtwerke-barth.de, www.stadtwerke-barth.de

Verlag: trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn, Telefon: 089-608001-0

Redaktion: Gerd Klingbeil (verantw. Lokalteil Stadtwerke Barth); in Zusammenarbeit mit Tanja Siggelkow und Andrea Melichar (Ass.), trurnit GmbH, Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg

Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg