

ENERGIE aktuell

Miträtseln
und eine von
drei Yogamatten
gewinnen!

FOTOKALENDER

Unser Kalender für das Jahr
2022 dreht sich um das
Thema Licht.

MIT DER HEIMAT VERBUNDEN

Von der Gründung bis
heute: Der Barther
Heimatverein berichtet.

Schokoträume

Süßes von der Ostsee: In den Shops der **Chocohelden**
können Sie Ihre Lieblingsschokolade
zusammenstellen.



Bärin Luna liebt das kühle Nass.



Auf weichem Laub liegt es sich besonders bequem: Bär Michael entspannt.



Balou bei seinem Streifzug durch die Wiesen.

Foto: BÄRENWALD Müritz, links: Tim Holtermann, rechts: Pfotenpaparazi

Bärenstark!

Der BÄRENWALD Müritz feiert dieses Jahr **Jubiläum**. Vor 15 Jahren nahm das Mecklenburger Schutzzentrum seinen ersten Bären auf.

Mit ihm fing alles an: Braunbär Lothar. Am 13. Oktober 2006 setzte er – damals 16-jährig (gestorben 2019) – als erster Bewohner des BÄRENWALDES Müritz seine Tatzen auf mecklenburgischen Boden. Damit begann für ihn ein neues, besseres Leben. Zuvor hatten er und seine Geschwister Sindi und Torgi ihr Dasein in einem 300 Quadratmeter kleinen Gehege im Schwarzwald gefristet – umgeben von Beton. Im BÄRENWALD Müritz erhielten Lothar und kurz darauf auch seine Schwester Sindi ihre Würde zurück, und sie durften in einer artgerechten Umgebung einfach nur Bär und Bärin sein.

Naturnahes Zuhause für gerettete Bären

Bären aus nicht artgemäßer Haltung zu befreien und ihnen einen Lebensraum zu geben, der ihren Bedürfnissen entspricht, ist seit 15 Jahren die Mission des BÄRENWALDES Müritz. Denn Bären aus Gefangenschaft können nicht mehr in freier Wildbahn überleben. Im größten Bärenschutzzentrum Westeuropas leben aktuell 15 gerettete Tiere in einem naturbelassenen Wald. Hier

können sie Instinkte wieder entdecken und ihr natürliches Verhalten ausleben: umherstreifen, sich zurückziehen, Höhlen graben, im Teich baden, in Winterruhe gehen und natürlich toben und spielen.

Ganz nah dran: Der BÄRENWALD als Ausflugstipp

Ein Besuch im BÄRENWALD Müritz ist ein tolles Erlebnis für Menschen jedes Alters. Den Wald durchstreifend, erhalten sie Einblick in den Tagesablauf der Braunbären, ohne dass diese zur Schau gestellt werden. In der Bärenakademie können große und kleine Besucher in die Welt der Wald- und Wildtiere eintauchen, während der speziellen Führungen nehmen Pfleger die Teilnehmer mit auf eine Wanderung durch das Schutzzentrum und erzählen ihnen die Geschichten der Bären. Auch Hunde sind willkommen und haben sogar ihren eigenen Spielplatz. Und im Bio-Bistro kommt nur frisch Zubereitetes aus ökologisch erzeugten Produkten auf den Tisch. Weitere Infos, auch zu den Jubiläums-Aktionen, gibt es unter www.baerenwald-mueritz.de

Foto: Kaiserbäder Tourismusservice GmbH



Ein Aufenthalt im Wald entspannt und beruhigt.

Grüne Apotheke

DER ERSTE KINDERHEILWALD wurde im September 2021 im Ostseebad Heringsdorf auf Usedom ausgewiesen. Er wurde unter wissenschaftlicher Begleitung entwickelt und bietet auf einer Fläche von 50 Hektar waldtherapeutische Angebote an – für die Gesundheit von Kindern. Weil Wälder mit ihrer Luft und Ruhe nachweislich für Entspannung und Erholung bei Menschen sorgen, gelten sie seit jeher als grüne Apotheke. Kur- und Heileinrichtungen können den Kinderheilwald gezielt zur Genesung ihrer Patienten nutzen. Darüber hinaus ist er für alle da, die einen schönen Tag an frischer Luft verbringen möchten. An 13 Stationen können die Kleinen die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen – und schaukeln, klettern oder einfach nur im Moos liegen. Waldgeist Theo, das Maskottchen des Kinderheilwaldes, führt auf Schautafeln durch die einzelnen Stationen und erklärt die Wirkung der einzelnen Übungen.

Weitere Infos: mehr.fyi/kinderheilwald

Kurzfilmtag

AM KÜRZESTEN TAG DES JAHRES, dem 21. Dezember, verwandeln sich in ganz Deutschland die unterschiedlichsten Orte zu temporären Kinos. Ob auf dem Weihnachtsmarkt, einer Waldlichtung oder im professionellen Kino: Überall zwischen Husum und Konstanz feiern an diesem Tag mehr als 25.000 Zuschauerinnen und Zuschauer den Kurzfilm in all seinen Facetten. Der Kurzfilmtag wird von der AG Kurzfilm, dem Bundesverband Deutscher Kurzfilm, koordiniert. Dabei können alle Interessierten, zum Beispiel öffentliche

Vereine oder Privatpersonen, zu einer eigenen Veranstaltung einladen und das von den Organisatoren zusammengestellte Filmprogramm abspielen, Vorfilme oder eigene Filme zeigen. Auch im Internet und Fernsehen werden zahlreiche Streifen gezeigt. In Mecklenburg-Vorpommern sind die ersten Filme bereits ab dem 14. Dezember 2021 zu sehen. Seien Sie dabei – in Gessin, Graal-Müritz, Greifswald, Neubrandenburg, Parchim, Ribnitz-Damgarten, Schwerin und Wesenberg. **Hier geht es zum Programm:** kurzfilmtag.com



Öffentliche Einrichtungen, Vereine, Unternehmen, Privatpersonen und Kinos machen mit beim Kurzfilmtag.

Foto: ulrich-fotodesign



Faszinierende Darbietungen und mitreißende Rhythmen machen das Feuerwerk der Turnkunst zu einer einzigartigen Show.

Kultur schenken

WEIHNACHTEN STEHT VOR DER TÜR, und Sie suchen noch nach einem passenden Geschenk? Machen Sie Ihren Liebsten eine besondere Freude und verschenken Sie Karten für Europas erfolgreichste Turnshow: Am 20. Januar 2022 steigt ab 19 Uhr das „Feuerwerk der Turnkunst“ in der Stadthalle Rostock. Das Ensemble bringt hochklassige Bewegungskunst mit atemberaubender Artistik und Akrobatik auf die Bühne. Kraftvolle Musik und mitreißende Rhythmen machen den Abend zu einem intensiven und zugleich emotionalen Erlebnis, bei dem die Weltklasse-Turnerinnen und -Turner über sich hinauswachsen. Eine faszinierende Show für alle Zuschauerinnen und Zuschauer – und mit Sicherheit ein Geschenk, das große Begeisterung auslösen wird.

Tickets gibt es unter: www.feuerwerkderturnkunst.de



HEIMAT – DAS BESONDERE GEFÜHL

Ein konkreter Ort,
eine Erinnerung,
eine Sehnsucht oder
auch eine Idee: All das
kann Heimat sein.

Als letzter Beitrag
unserer diesjährigen
Rubrik „Vereine in der
Pandemie“ stellt sich
der Barther
Heimatverein vor.

Seit mehr als 30 Jahren gibt es unseren Barther Heimatverein. Gegründet wurde er damals aus einem wenig erfreulichen Grund: Das traditionsreiche Kinderfest, erstmalig 1928 in Barth gefeiert, drohte 1991 zu sterben. Nach der politischen Wende fühlten sich die Schulen, die sich bis dahin um die Organisation gekümmert hatten, nicht mehr verantwortlich. Doch die Tradition einfach aufgeben? Das war keine Alternative. So wurde der Barther Heimatverein e. V. ins Leben gerufen. Er rettete mit viel Einsatz nicht nur das Kinderfest, sondern setzt sich seitdem mit großem Engagement für den Erhalt von Tradition und Geschichte sowie das soziale und kulturelle Leben in unserer Stadt ein. Vor allem unserem Ehrenmitglied Gerd Gaber (85) gebührt ein großes Dankeschön für sein Wirken.

Bereicherung des kulturellen Lebens

Im Laufe der Jahre hat sich unser Verein zu einer wahren Kulturinitiative entwickelt. Nicht nur das Barther Kinderfest, das älteste Volksfest der Stadt und seit 2016 im Verzeichnis des Immateriellen Kulturerbes der UNESCO-Deutschland eingetragen, kann spendenfinanziert weiterhin stattfinden. Auch mit vielen anderen Aktivitäten pflegen wir Heimatgefühl und Tradition und bereichern das gesellschaftliche Leben in unserer Region: Dazu gehören die plattdeutschen Klönabende und Nachmittage, die Unterstützung des Vineta-Museums, des Fördervereins Dokumentations- und Begegnungsstätte Barth e. V., ehemals einer eigenen Volkstanzgruppe unter Leitung von Hiltraut Prößdorf, der Hip-Hop-Gruppe „Team Fresh“ sowie das Engagement bei der Öffnung des Dammtores und des Fangelturns. Auch die Herausgabe des Nachdrucks der Bülowischen Chronik zum 750. Barther Stadtgeburtstag, der Originaldrucke des Prerower Malers Theodor Schultze-Jasmer sowie der 15 Bände der Buchreihe „Lande Barth – Barther Geschichten“ zählen dazu. Darüber hinaus gehen die Ehrenbürgerschaft der Malerin

Elisabeth Sittig, die 2001 im Alter von 102 Jahren in Barth verstorben ist, und die Unterdenkmalstellung des Papenhofes auf Anträge des Heimatvereins zurück.

Zusammenhalt in der Corona-Pause

Seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie steht das Vereinsleben nahezu still. In diesem und im vergangenen Jahr mussten wir das Kinderfest aufgrund der strengen Auflagen der Landesbehörden absagen. Für den 18. Juni 2022 sind wir allerdings optimistisch, die 194. Auflage des traditionellen Volksfestes durchführen zu dürfen und hoffen auf jede Menge Unterstützung. Unseren Mut haben wir in der Corona-Zeit nicht verloren – nach den ersten Lockerungen der behördlichen Maßnahmen konnten wir zu verschiedenen kleinen Events einladen oder uns auf Stadtfesten oder dem Tag der Vereine präsentieren. Auch eine gemeinsame Fahrt mit Mitgliedern und Freunden mit der Darßbahn Zingst-Prerow durchs Barther Land konnten wir unternehmen. Ein Höhepunkt war der 25. September 2021: An diesem Tag haben wir unseren Vereinsgeburtstag als „Fest für die Familie“ für alle Barther und Gäste am Hafen gefeiert. Dafür danken wir vor allem all unseren Unterstützern, wie den Spielleuten des SV Motor Barth, der Freiwilligen Feuerwehr Barth, den Fußballern des SV Barth 1950 e. V. sowie den Barther Stadtwerken, die seit vielen Jahren zuverlässige Partner des Heimatvereins sind. Ebenso wie die Stadt Barth mit ihrem derzeitigen Bürgermeister Friedrich-Carl Hellwig und den ehemaligen Stadtoberhäuptern Dr. Stefan Kerth, Mathias Löttge, Konrad Lanz und Otto Klimmer.

Die vergangenen beiden Jahre mit den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie haben nochmals gezeigt, wie wichtig Zusammenhalt ist – dafür ein großes Dankeschön an alle Barther Bürgerinnen und Bürger, Gäste und Unterstützer!

**Mehr Infos zum Barther Heimatverein unter:
www.barther-heimatverein.de**



Stadtwerke-Geschäftsführer
Konrad Lanz, Manuela Schwesig
(heute Ministerpräsidentin) und
Monika Kerth beim
Barther Kinderfest 2009.





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

laut einer aktuellen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa vertrauen über 70 Prozent der Bürgerinnen und Bürger kommunalen Unternehmen. Die Ergebnisse unserer diesjährigen Kundenbefragung für die Stadtwerke Barth liegen sogar deutlich darüber. Dafür sind wir Ihnen sehr dankbar.

Ihre Zufriedenheit ist der Ansporn all unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – und insbesondere unseres langjährigen Geschäftsführers Konrad Lanz. Nachdem er sich drei Jahrzehnte lang für die Stadtwerke eingesetzt hat, verabschiedet er sich zum 31. Dezember 2021 in den wohlverdienten Ruhestand. Ich bedanke mich im Namen der Stadtvertreterinnen und Stadtvertreter, aber auch im Namen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, für die geleistete Arbeit von Konrad Lanz. Bereits in seiner Funktion als Bürgermeister der Stadt Barth begleitete er zu Beginn der 1990er-Jahre den Aufbau der Stadtwerke, um daraufhin selbst die Geschicke der Gesellschaft zu übernehmen. Als Geschäftsführer gestaltete er den Prozess zu einer gemeinsamen Gesellschaft mit dem neuen Partner, der e.dis Energie Nord AG. Aber auch die Ausrichtung zu einem klima- und umweltfreundlichen Energieversorger verdanken wir in erster Linie seinem Engagement. Bereits seit 2011 liefern wir unseren Kundinnen und Kunden Ökostrom, seit 2017 klimaneutrales

Erdgas und auch die Wärme für unser Fernwärmenetz erzeugen wir CO₂-neutral.

Wir wünschen Konrad Lanz für die Zukunft alles Gute, Gesundheit und viel Spaß bei seinen ehrenamtlichen Tätigkeiten und Hobbys.

Ab dem 1. Januar 2022 kommt mit Kati Hanack eine neue Geschäftsführerin an Bord, die die erfolgreiche Weiterentwicklung unserer Stadtwerke gestalten wird. Ganz sicher wird sie sich in einer der kommenden Ausgaben unserer Kundenzeitschrift persönlich bei Ihnen vorstellen.

Auch im Jahr 2022 werden die Stadtwerke Barth eine wichtige Rolle in der Stadt und der Region wahrnehmen und Sponsor und Unterstützer für eine Vielzahl von Veranstaltungen sein, wie des Barther Kinderfestes, Barth bewegt sich oder der Bodstedter Zeesbootregatta. Wir freuen uns, bei diesen Gelegenheiten wieder mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Ich danke Ihnen, auch im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtwerke Barth, für Ihre Treue und das von Ihnen entgegengebrachte Vertrauen zu Ihrem Energieversorger vor Ort. Das Team der Stadtwerke Barth ist rund um die Uhr für Sie da, selbstverständlich auch über die Feiertage und den Jahreswechsel.

Ich wünsche Ihnen, Ihren Familien und Freunden, eine besinnliche Weihnachtszeit sowie einen glücklichen und gesunden Start mit viel Energie ins neue Jahr 2022.

Ihr Ernst Branse

Aufsichtsratsvorsitzender

ZWÖLF MONATE VOLLER LICHT

ES IST VOLLBRACHT – und wir freuen uns sehr! Gemeinsam mit Ihnen haben wir einen neuen Fotokalender für das Jahr 2022 auf die Beine gestellt. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die uns über 60 tolle Bilder zum Thema „Licht“ zugesandt haben. Unsere Jury hat sich eingehend beraten und die 13 schönsten Bilder ausgewählt. Wir zeigen sie in unserem neuen Fotokalender 2022 ebenso wie in unserer Ausstellung im Foyer der Stadtwerke Barth im Hölzern-Kreuz-Weg 11. Wir sind stolz darauf, die verschiedenen Facetten unserer wunderschönen Heimatregion in einem Kalender für Sie

zusammengefasst zu haben. Immer wieder beeindruckt uns die eingesandten Fotos – und die vielseitigen Interpretationen von Licht.

Unseren Kalender bekommen Sie für 9,95 Euro direkt bei den Stadtwerken vor Ort, in der Barther Markthalle, der Barth Information sowie im Onlineshop des Tourismusverbandes Fischland-Darß-Zingst.

Auch in diesem Jahr gilt wieder: „Kalender kaufen und Gutes tun“. Den gesamten Verkaufserlös spenden wir dem Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft.

Also schnell zugreifen!



SÜSSE SÜCHTIG- MACHER

Stöbern, naschen, kreieren: In den Shops der Chocohelden findet jeder die passende Schokolade. Oben rechts: Stephan und Anja Hüppe betreiben gemeinsam die Chocohelden-Manufaktur.

In den Ostseebädern Boltenhagen, Zingst und Kühlungsborn finden Schokoholics ihr Glück. Hier sind die Manufakturen und Shops der **Chocohelden** zu Hause, in denen feinste handgemachte Schokoladen-Kreationen entstehen. Persönliche „WunschSchokolade“ inklusive.

Aus zahllosen Zutaten die absolute Lieblingschokolade zusammenstellen und dann in Handarbeit herstellen lassen? Das klingt für Schokoladen-Enthusiasten zu schön, um wahr zu sein! Bei den Chocohelden wird dieser Traum Wirklichkeit: 2011 eröffneten Anja und Stephan Hüppe in Boltenhagen ihre Schokoladen-Manufaktur. Auf der Suche nach einer gemeinsamen Aufgabe war die Idee relativ spontan entstanden: „Wir hatten zuvor lange in der Gastronomie gearbeitet und überlegt, was wir zusammen machen könnten. Die Vorstellung, Schokolade nach den individuellen Wünschen und Vorstellungen unserer Kundinnen und Kunden zu produzieren, hat uns beiden sofort gefallen“, berichtet Stephan Hüppe. Ein Lieferant für handgeschöpfte Edelkuvertüren war schon bald im nicht so fernen Lübeck gefunden. Er fertigt bis heute die Basis für die ausgefallenen Kreationen der Chocohelden. „Schokoladen-Manufakturen gibt es viele, aber unsere

ist doch ein wenig anders“, sagt Stephan Hüppe. „Wir haben wohl die größte Auswahl an Schokoladentafeln, die man sich denken kann.“ Übertreiben tut er vermutlich nicht: 650 verschiedene Tafeln sind im Onlineshop der Chocohelden erhältlich. Den Großteil bekommt man auch vor Ort in der Boltenhagener Manufaktur und in den Ladengeschäften in Zingst, Kühlungsborn und am Timmendorfer Strand in der Lübecker Bucht.

Auswahl aus mehr als 40 Zutaten

Die Qual der Wahl haben die Besucherinnen und Besucher der Chocohelden aber auch deshalb, weil sie aus drei verschiedenen Edelkuvertüren und mehr als 40 Zutaten ihre persönliche WunschSchokolade in Auftrag geben und diese dann auch noch mit rosa Zuckerherzchen, kristallisierten Veilchenblüten, süßen Sternchen oder einem Blütenmix dekorieren lassen können. Den persönlichen Schokoladentraum gießen die Chocolatiers



Weitere
Infos und Preise
finden Sie unter:
[www.
chocohelden.de](http://www.chocohelden.de)

PER KLICK ZUM SCHOKO-GLÜCK

Wem es nicht möglich ist, persönlich in der Manufaktur oder in den Shops der Chocohelden vorbeizuschauen, kann alle Produkte im Onlineshop auf der Website ordern. Hier gibt es auch Bestell-Sets für drei, fünf, acht oder gar zwölf Tafeln WunschSchokolade, inklusive Zutatenliste und Bestellkärtchen. Wer echte Schokoholics glücklich machen möchte, kann hier mit Sicherheit das perfekte Weihnachtsgeschenk finden.

hier gibt es WunschSchokolade auf Bestellung. Sie wird in Boltenhagen hergestellt und kommt dann auf dem Postweg direkt nach Hause. Ab zwei Tafeln ist der Versand kostenlos.

Ihr Portfolio haben Anja und Stephan Hüppe inzwischen um viele „kleine Süchtigmacher“ erweitert, die ebenfalls an allen Standorten erhältlich sind. Das Angebot reicht vom neu interpretierten Klassiker „Kalter Hund“, den es hier als sechs Zentimeter kleinen Schokoriegel und in sechs Geschmacksvarianten gibt, über schokolasierte Früchte, Nüsse und Marshmallows bis hin zu feinsten Bruchschokolade, kombiniert mit äußerst ausgefallenen Komponenten: Knallbrause zum Beispiel oder Crêpebruch, also getrocknete Stückchen von französischem Crêpe. „Unser Vorteil ist, dass wir Autodidakten und völlig unbefangene in die Schokoladenherstellung eingestiegen sind. Bis heute haben wir unglaublich viel Spaß daran, neue Dinge auszuprobieren und zu sehen, was wie funktioniert. Vor allem deshalb bieten wir Eigenkreationen an, die es sonst nirgendwo gibt“, erklärt Stephan Hüppe.

Über Geschmack und Vorlieben lässt sich also auch hier nicht streiten. Bei den Chocohelden ist erlaubt, was gefällt. Die Lieblingssorte von Anja Hüppe ist übrigens „Weiße Schokolade mit Banane und ungarischen Chips“. Das sagt im Prinzip ja schon alles. Keine Kompromisse machen Stephan und Anja Hüppe hingegen bei ihrem Anspruch an die Qualität. Alle Produkte werden mit viel Liebe zum Detail und ausschließlich in Handarbeit hergestellt. ■

in Boltenhagen dann in eine Tafelform, in der er langsam abkühlt, um danach überaus schön verpackt überreicht zu werden. „In unserer Manufaktur kann man seine handgeschöpfte WunschSchokolade nach etwa zwei Stunden direkt mitnehmen. Versüßen können sich unsere Kundinnen und Kunden die Wartezeit zum Beispiel mit einem leckeren Choco-Kaffee, einer heißen Trinkschokolade oder auch einer cremigen, warmen Löffelschokolade. Im Sommer gibt es außerdem Choco-Shakes nach hauseigenen Rezepturen“, sagt Stephan Hüppe und macht mit den verführerischen Angeboten noch mehr Lust auf einen Besuch in Boltenhagen.

Erlaubt ist, was gefällt

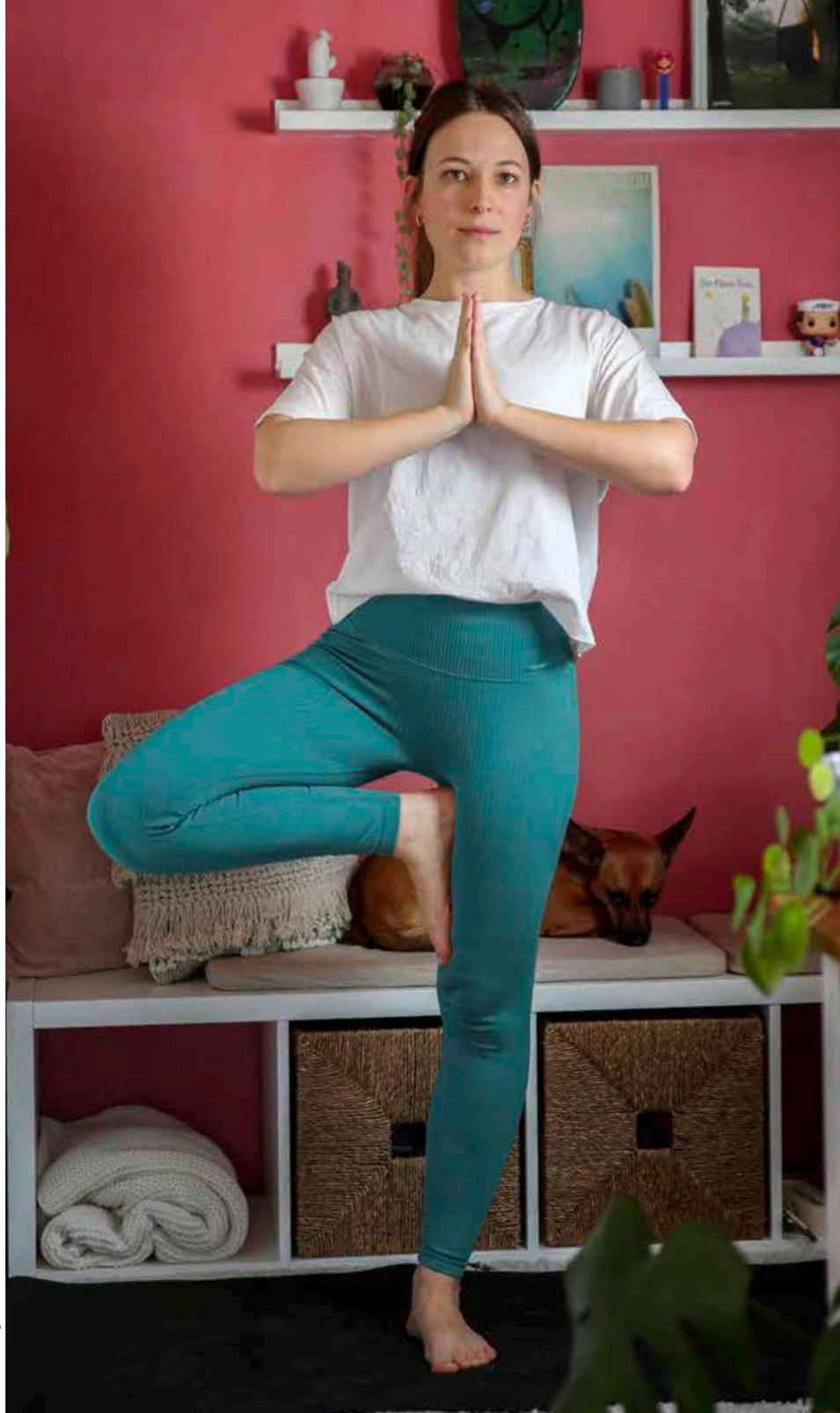
Was 2011 auf sieben Quadratmetern in einem kleinen „Pippi-Langstrumpf-Laden“, wie ihn Anja Hüppe nennt, begann, hat sich zu einem kleinen Schoko-Imperium entwickelt. Die Boltenhagener Miniatur-Manufaktur zog nach einigen Jahren in größere Räumlichkeiten. Im Laufe der Jahre öffneten dann die Shops in Zingst, Kühlungsborn und am Timmendorfer Strand ihre Pforten. Auch

*„Vor allem
bieten wir
Eigenkreationen
an, die es
sonst nirgendwo
gibt.“*

Stephan Hüppe

Ruhe DA OBEN!

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



Fotos: Evi Ludwig

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

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

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

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

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

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



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



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

Mini-Auszeiten im Alltag

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

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

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

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

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

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

Die Yoga-Matte als Retter

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

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

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

ZUM RUNTERKOMMEN:

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

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

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

ENDE DER EISZEIT

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

KÜHL LAGERN

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

10^B 15^S %

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



AUSSCHALTEN

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

EIS ABSCHMELZEN

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



ÜBERSCHWEMMUNGEN VORBEUGEN

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



KÜHLSCHRANK REINIGEN

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

Bio BATTERIE

Schweizer Forscher von der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt Empa haben eine biologisch abbaubare Batterie aus Kohlenstoff, Zellulose, Glycerin und Kochsalz entwickelt. Aus diesen Komponenten entsteht mittels 3-D-Drucker ein Mini-Kondensator, der Tausende Lade- und Entladezyklen übersteht. Künftig könnte die Bio-Batterie Strom für Sensoren und andere Kleinstgeräte liefern. Das Besondere: Nach getaner Arbeit lässt sie sich einfach auf dem Kompost entsorgen und ist innerhalb von zwei Monaten nahezu vollständig abgebaut.



Alkohol ahoi

IM OKTOBER 2022 soll es so weit sein: Der neue Forschungskutter „Uthörn“ des Alfred-Wegener-Instituts löst seinen pensionierten Vorgänger ab. Das 35 Meter lange Küstenforschungsschiff wird die Wissenschaftler dann nahezu CO₂-neutral über die Nordsee fahren. Anstelle von Schiffsdiesel kommt der Kraftstoff Methanol zum Einsatz – ein flüssiger, nicht-explosiver Alkohol. Bei seiner Verbrennung gelangen weniger Rußpartikel in die Luft als bei Benzin, Diesel oder Schweröl. Das Methanol soll nur aus erneuerbaren Energien hergestellt werden.

TIEF DURCHATMEN IN TAMPERE

Frische Luft schnappen lässt es sich am besten im schwedischen Umeå, im finnischen Tampere und in Funchal auf der portugiesischen Inselgruppe Madeira. Laut Europäischer Umweltagentur sind das die drei saubersten Städte Europas. Für ihre Einordnung verglichen die Experten den Feinstaubgehalt in 323 Städten. Unter den Top 30 ist das niedersächsische Göttingen. Gut ist die Luft auch in Freiburg, Darmstadt, Lübeck, Hannover und 25 weiteren deutschen Städten.

Immer mehr Daten im Netz

Das Datenvolumen für Festnetzanschlüsse in Privathaushalten und Büros ist 2020 nach Schätzungen der Bundesnetzagentur (BNetzA) auf 76 Milliarden Gigabyte geklettert. Im Vergleich zum Vorjahr stieg es damit um 16 Milliarden Gigabyte. Auch über Smartphones und Tablets wird das Internet häufiger genutzt: Hier wuchs die Datenmenge um 38 Prozent – deutlich stärker als in den Vorjahren. Den Grund dafür sieht die BNetzA in der Corona-Pandemie.

ES WERDE LICHT

Wer achtet schon gern auf Kalorien? Erst recht in der Weihnachtszeit, wenn überall Leckereien lauern? Andererseits: alles eine Frage der Perspektive. Denn ob Festtagsessen oder Plätzchen: In den Kalorienbomben steckt jede Menge Energie. Was wäre, wenn man diese für Heiligabend nutzen könnte?

Mit der Energie, die in Form von Kilokalorien in 100 Gramm Vanillekipferl enthalten ist, würde eine Lichterkette mit 80 LED mehr als sieben Stunden leuchten, mit einer Portion Gänsebraten und Knödel sogar 36 Stunden.



Rekord: 2020 wurden bundesweit 194 163 Pkw mit reinem Elektroantrieb zugelassen.

Quelle: ADAC

BEREIT FÜR DEN UMSTIEG?

Immer mehr Deutsche denken darüber nach, vom Verbrenner auf ein **Elektroauto** umzusteigen. Doch vor dem Wechsel stellen sich viele Fragen: Genügt die Reichweite? Wo kann ich unterwegs laden? Und was ist noch mal ein Plug-in-Hybrid?

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

E-Auto, Hybrid, Plug-in-Hybrid – wo ist der Unterschied?

Reine Elektroautos werden ausschließlich von einem Elektromotor mit Batterie angetrieben. Wer sie mit Ökostrom auflädt, stößt keinerlei Emissionen aus. Hybride haben neben dem Elektro- noch einen Verbrennungsmotor an Bord. Je nach Batteriegröße können Hybride kürzere Strecken rein elektrisch zurücklegen. Während der Fahrt wird die Antriebsbatterie kontinuierlich vom Verbrennungsmotor aufgeladen. Strom gewinnen Hybride auch, indem sie Brems- und Bewegungsenergie des rollenden Fahrzeugs nutzen. Deshalb eignen sie sich besonders für den Stadtverkehr mit häufigem Stop-and-go. Auf langen Strecken nutzen Hybride meist den Verbrennungsmotor und produzieren damit Emissionen wie auch andere Benziner oder Diesel. Immer beliebter werden Plug-in-Hybride. Auch sie kombinieren Elektro- und Benzinmotor. Anders als der klassische Hybrid lässt sich der Plug-in aber über ein Stromkabel an einer Ladestation aufladen – daher der Name.

Sind Elektroautos teurer?

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

Um herauszufinden, wie viel ein Fahrzeug im Laufe seines „Autolebens“ kostet, hat der ADAC im April 2021 die Vollkosten ausführlich verglichen. Dafür prüfte der Automobilclub neben dem Wertverlust auch Wartungs-, Reparatur- und Energiekosten sowie die Ausgaben für Kfz-Versicherung und -Steuer über eine durchschnittliche Halbdauer von fünf Jahren mit einer Jahresfahrleistung von 15 000 Kilometern.

ZUSCHÜSSE FÜR E-AUTOS

Der Kauf batteriebetriebener Wagen wird gefördert. Je nach Modell gibt's für ein reines Elektroauto von Staat und Hersteller bis zu 9000 Euro, für einen Plug-in-Hybriden bis zu 6750 Euro. Eine Liste der förderfähigen Fahrzeuge finden Sie unter www.bafa.de

Die Gesamtkosten rechnet der ADAC auf einen Preis pro Kilometer um – hier schlugen sich die Elektrofahrzeuge insgesamt gut. Ein Beispiel: der VW ID.3. Das E-Mobil kommt auf 43,7 Cent pro Kilometer im Vergleich zu 51,7 Cent bei einem vergleichbar ausgestatteten VW Golf (Benziner).

Genügt die Reichweite?

Nahezu alle neuen Elektroautos haben eine Normreichweite von mehr als 200 Kilometern, die nach einem vorgeschriebenen Testverfahren ermittelt wurde. Wagen der Mittel- und Oberklasse liegen mit Reichweiten von 300 bis mehr als 500 Kilometern deutlich darüber. Viele Hersteller bieten Fahrzeuge mit unterschiedlichen Batteriegrößen an. Kunden können so entscheiden, welche Reichweite den eigenen Anforderungen entspricht. Neben der Batteriekapazität beeinflusst, wie bei Verbrennern, das eigene Nutzungsprofil die Reichweite. Nebenverbraucher wie Heizung oder Klimaanlage, aber auch hohe Geschwindigkeiten oder kalte Außentemperaturen können die Reichweite auf die Hälfte des Normwertes senken. Allerdings legen über 90 Prozent der Privat-Pkw in Deutschland täglich weniger als 80 Kilometer zurück. Neun von zehn Fahrten lassen sich also problemlos mit einem E-Mobil bewältigen, ohne dass es unterwegs nachgeladen werden muss.

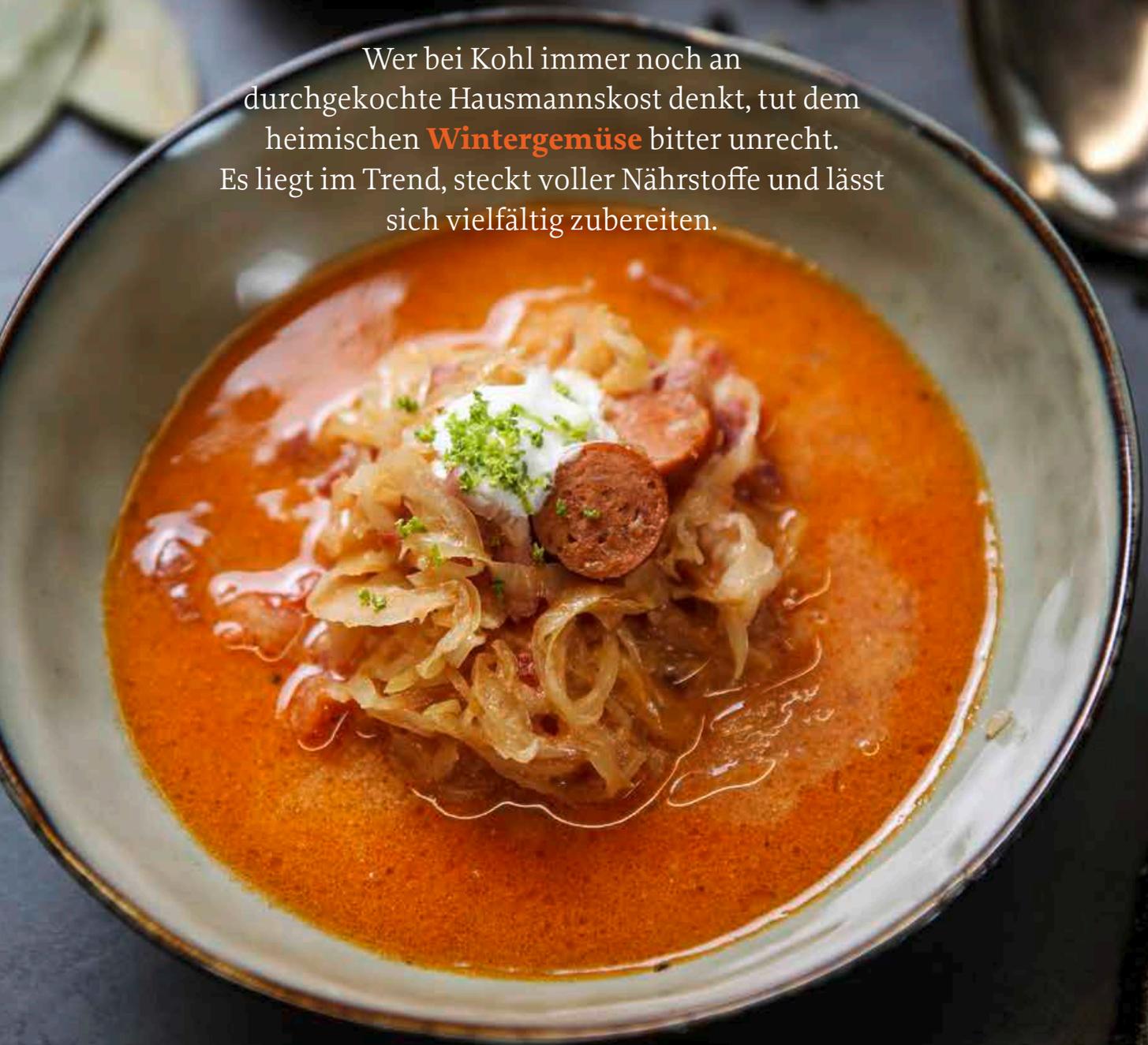
Wo lade ich Strom nach?

Bei Urlaubs- oder Dienstreisen sind E-Autofahrer meist auf öffentliche Ladesäulen angewiesen. Im März 2021 gab es rund 40 000 öffentliche und teilöffentliche Ladepunkte von Energieversorgern, Parkhaus- und Parkplatzbetreibern, Supermärkten und Hotels. Jeder siebte davon war ein Schnelllader. Die Ladeinfrastruktur wächst kontinuierlich. Dazu kommt der Ausbau privater Ladesäulen: Diese sogenannten Wallboxen lassen sich in Garagen oder Carports an der Wand installieren und ermöglichen ein sicheres und schnelles Aufladen. Ihr Kauf wurde vom Bund großzügig bezuschusst, im Oktober 2021 waren die Fördermittel erschöpft.

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

KOHL IST COOL

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



TRENDGEMÜSE

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

SAUERKRAUTSUPPE**Zutaten für 4 Personen**

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

Zubereitungszeit:

45 Minuten

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

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

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

Zubereitungszeit:

35 Minuten (ohne Backzeit)

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

**EINKAUFSZETTEL**

QR-Code scannen und
Zutatenliste der Rezepte
aufs Smartphone laden

KREUZWORTRÄTSEL

kalter Nieder- schlag	▼	gewitzt	▼	2	großer kasachi- scher See	Fremd- wortteil: zu, nach	▼	Fremd- wortteil: zwei	▼	▼	Kose- wort für Groß- mutter	ein- äugiger Riese	▼	11	italie- nisch: drei				
das eigene Staats- gebiet	▶	10			▼			Einfuhr von Gütern	▶		7		▼						
▶		5				<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 24.12.2021</p> </div>								weib- liches Haustier					
Herbst- blume			wilde Kletter- ziege		6							niedere Wasser- pflanze		▼	norwe- gische Münze		Abels Bruder (A.T.)	▼	3
Saug- wurm	▶		▼										▶		▼		8		
durch- gekocht	▶		1								englisch: oder				abge- storbene Baum- rinde		nicht ausge- schaltet	▶	
besitz- anzei- gendes Fürwort				Teil des Kopfes	▶								Teil der Bibel (Abk.)	▼	pur, sauber		9		
▶											Verwal- tungs- gremium	▶			4	unbe- stimmter Artikel	▶		

Lösungs-
wort:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

DER WEG ZUM GEWINN

Senden Sie das Lösungswort 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 im Heft

3/2021: Wanderroute

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

LET IT FLOW

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück eine von drei **YOGAMATTEN** von Secoroco.



Foto: Secoroco

DIE NACHHALTIGE Yogamatte aus Kork bleibt bei Feuchtigkeit rutschfest und sorgt für optimalen Halt während der Übungen. Die Unterseite aus Kautschuk haftet auch auf glattem Untergrund. Darauf macht Yoga richtig Freude! Die Matte von Secoroco ist frei von Schadstoffen und wird mit stylischer Leinentasche geliefert. ■■■

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 (verantwortw. Lokalteil Stadtwerke Barth); in Zusammenarbeit mit Tanja Siggelkow, Andrea Melichar (Ass.), trurnit GmbH, Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg **Fotos:** Stadtwerke Barth, Arndt Glaeser (S. 4/Königspaar), Christian Mähl (S. 4/Barther Heimatverein Hafen) **Druck:** hofmann infocom GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg

