

# ENERGIE aktuell

Rätsel lösen  
und eine  
**EISMASCHINE**  
gewinnen!

## JUBILÄUM

Ein Grund zum Feiern:  
25 Jahre Stadtwerke Barth

## ERFRISCHEND

Tipps und Tricks für  
einen coolen Sommer

*REIN IN DIE  
LAUFSCHUHE!*

Laufen macht nicht nur die  
Barther glücklich

**9264**

Marathon

# LICHT, LUFT, FREIHEIT

125 Jahre ist es her: Der Landschaftsmaler **PAUL MÜLLER-KAEMPFF** ist fasziniert von Ahrenshoop – von dem „Bild des Friedens und der Einsamkeit“. Und er bleibt. Mit Gleichgesinnten gründet er eine Künstlerkolonie. Bis heute zieht diese Tausende Künstler und Kunstinteressierte an.

**U**nter der Schirmherrschaft der Bundestagsabgeordneten Dr. Angela Merkel feiert Ahrenshoop dieses Jahr sein kulturelles Erbe. „Traditionen bewahren – im Zeitgeist leben“ lautet das Motto des 125-jährigen Jubiläums. Ein Grundsatz, der gelebt wird. Ein Beispiel: Jedes Jahr wird es Künstlern durch Stipendien ermöglicht, bis zu zwei Monate im Künstlerhaus Lukas in Ahrenshoop zu verbringen. Sie studieren die Werke ihrer Vorgänger und lassen sich bei ihrer Arbeit von dem besonderen Licht zwischen Ostsee und Bodden inspirieren. Im Jubiläumsjahr erwarten die Besucher

Werke aller Epochen: von der Gründergeneration, der Klassischen Moderne, bis hin zur zeitgenössischen Kunst. Als Schwerpunkt des Festjahres würdigt die Ausstellung „Licht, Luft, Freiheit – 125 Jahre Künstlerkolonie“ im Kunstmuseum die erste Generation an Künstlern. Sie machten aus dem damaligen Fischerörtchen den bis heute berühmten Künstlerort.

Die Mischung aus Kunst, Strand und Meer verspricht einen perfekten Wochenendausflug.

Weitere Infos unter:

→ [trurn.it/kuenstlerkolonie](https://trurn.it/kuenstlerkolonie)

Ob in Acryl in einer der vielen Kunstgalerien oder bei einem Spaziergang am Meer: Ahrenshoop ist ein Ort „wie gemalt“.



Foto: Dieter Pregitzer – Fotolia.com

## LATINUM? PLATTINUM!

**WUNDERN SIE SICH NICHT:** Bald werden Ihre Kinder, Nichten, Neffen oder Enkel Sie zur „Abifler“ anstatt zur „Abiturfeier“ einladen. Auf Initiative des Bundeslandes Mecklenburg-Vorpommern hat die Kultusministerkonferenz (KMK) Niederdeutsch offiziell als Abitur-Prüfungsfach anerkannt. „Das ist eine tolle Nachricht“, freut sich Bildungsministerin Birgit Hesse. „Zugleich ist es eine große Wertschätzung für alle, die sich für die Pflege unserer niederdeutschen Sprache einsetzen.“ An sechs Gymnasien können Schüler im Nordosten künftig ab der siebten Klasse Niederdeutsch lernen. Ob zukünftige Bäcker, Mechatroniker oder Ärzte – einem ordentlichen Klönschnack steht damit nichts mehr im Wege.

## 27. HANSE SAIL ROSTOCK

**AUF DEM WASSER** flattern die Segel der Traditionsschiffe im Wind, an Land schunkeln die Menschen zur Musik: Vom 10. bis zum 13. August findet die 27. Hanse Sail Rostock statt, eines der weltweit größten Treffen von Museumsschiffen und Traditionsegeln. Möchten Sie sich gerne selber einmal den Segelwind um die Nase wehen lassen? Nutzen Sie die Gelegenheit und buchen Sie bei der Hanse Sail eine Tagesfahrt. Wer festen Boden unter den Füßen bevorzugt, kann sich an Land treiben lassen: Stöbern Sie an den vielen Ständen, stärken Sie sich mit einem Fischbrötchen und lassen Sie sich von den verschiedenen Shows unterhalten. Ein Highlight: Das Feuerwerk am Samstagabend! **Infos zum Programm und zum Mitsegeln finden Sie unter → [www.hansesail.com](http://www.hansesail.com)**



Foto: Lutz Zimmermann



Foto: zinkevych – Fotolia.com

## STUDIERN MIT MEERWERT

**ABITUR IN DER TASCHE** und Lust auf Abwechslung? Studieren Sie dort, wo andere Urlaub machen – in Mecklenburg-Vorpommern! Wie wäre es mit einer Karriere als Schiffsoffizier? In einem auf der Welt einzigartigen Simulationszentrum in Warnemünde lernen zukünftige Seefahrer, was sie an Bord alles bedenken müssen. Wer seine Ideen in einem eigenem Start-up verwirklichen möchte, findet im „Zentrum für Entrepreneurship“ an der Universität Rostock Unterstützung von Experten. Von den Naturwissenschaften bis hin zur Musik: An den sieben Hochschulen und Universitäten in Mecklenburg-Vorpommern ist für jeden etwas dabei. Neugierig geworden? **Das Stöbern auf der Seite → [www.studieren-mit-meerwert.de](http://www.studieren-mit-meerwert.de) lohnt sich!**

# 25 JAHRE STADTWERKE: Wir sagen Danke!

Gemeinsam mit Ihnen, unseren Kunden, blicken wir als Mitarbeiter der Stadtwerke Barth auf bewegte und energiegeladene **25 JAHRE** zurück.

**M**it der Gründung unseres Unternehmens im Jahre 1992 und der schrittweisen Aufnahme der Strom-, Erdgas- und Fernwärmeversorgung begann unsere Geschichte als kommunales Energieversorgungsunternehmen der Stadt Barth.

Vieles hat sich seitdem verändert: Die Bundesregierung hat die Energiewende und den Ausstieg aus der Atomenergie erklärt. Das Bewusstsein vieler Kunden, aber auch vieler Energieversorger für eine nachhaltige und trotzdem preiswerte Energieversorgung ist gewachsen. Doch manches ist auch geblieben: Als kommunales

Unternehmen geben wir den Großteil unseres Erfolges an die Stadt Barth und damit in das Gemeinwesen zurück. Als Arbeitgeber, Ausbildungsbetrieb und Partner des lokalen Handwerks und Mittelstands gestalten wir schon seit 25 Jahren die Zukunft unserer Stadt und der Region mit. Unseren Erfolg verdanken wir dabei Ihnen, unseren Kunden!

Anlässlich unseres 25-jährigen Jubiläums möchten wir Ihnen deshalb für Ihre Treue zu unserem Unternehmen Danke sagen. Starten wir gemeinsam in ein neues Vierteljahrhundert! ■

## TAG DER OFFENEN TÜR

Sie sind eingeladen! Zu einem Tag voller Überraschungen. Am **16. September** feiern wir **ab 10 Uhr** unser Jubiläum. Im Hölzern-Kreuz-Weg stehen Ihnen Tür und Tor zu unserer Geschäftsstelle und unserem Blockheizkraftwerk offen. Eigentlich erblickten die Stadtwerke Barth vor 25 Jahren am 10. November das Licht der Welt. Doch so lange möchten wir nicht warten! Wir finden, der Spätsommer ist genau der richtige Zeitpunkt für ein Fest. Also schnappen Sie

sich Familie, Nachbarn, Freunde und nehmen Sie die Beine in die Hand: Wir freuen uns darauf, bei Speis und Trank gemeinsam mit Ihnen unser Jubiläum zu feiern! Zusammen mit vielen Barther Vereinen und Institutionen haben wir uns für Sie ein unterhaltsames Programm ausgedacht. Ein Höhepunkt wird sicher die Ausstellung und Präsentation aller Beiträge unseres Schülerwettbewerbs sein, dessen Gewinner wir an diesem Tag prämiieren (siehe rechts).

# SCHÜLERWETTBEWERB: 1.500 EURO ZU GEWINNEN

Malen, fotografieren, basteln, texten, schauspielern. Den Ideen bei unserem Kreativ-Wettbewerb sind keine Grenzen gesetzt! „Mein Barth ist grün“ lautet das Motto, und das lässt Platz für viele Themen. Zum Beispiel: Wie stellt ihr euch die Zukunft der Energie vor? Was heißt eigentlich grün? Und was steckt alles hinter der Energiewende?

In Zusammenarbeit mit den Barther Schulen rufen wir alle Schüler auf, mitzumachen! Was auch immer euch einfällt: her mit den kreativen Ideen. Immerhin könnt ihr damit eure Klassenkasse füllen! Eine unabhängige Jury vergibt Preisgelder von insgesamt 1.500 Euro. Auch Projektgruppen, AGs und Kurse können sich beteiligen. Ihr

müsst nur eine Gruppe von mehreren Schülern sein und Lust haben, euch mit einem energiegeladenen Thema auseinanderzusetzen. Ihr habt noch keine Idee? Wir bieten Hilfe: Gerne kommt Gerd Klingbeil, Vertriebsleiter Stadtwerke Barth, vorbei und erzählt euch etwas über die vielfältigen Themen der Energiebranche. Auch Materialien stellen wir zur Verfügung: ob Keilrahmen oder Farben – fragt einfach an. Die Schülergruppen stellen ihre Projekte dann an unserem Tag der offenen Tür am 16. September vor. Wir sind schon ganz gespannt und freuen uns auf viele Besucher, die gemeinsam mit uns die Ergebnisse bestaunen. Abgabefrist ist am 21. Juli 2017.



Noch Fragen? Weitere Infos und Unterstützung rund um den Wettbewerb bietet Gerd Klingbeil, Telefon: 038231-683-83  
→ [klingbeil@stadtwerke-barth.de](mailto:klingbeil@stadtwerke-barth.de)

## MACHEN SIE MIT UND SCHREIBEN MIT UNS GESCHICHTE

Sie halten uns schon seit vielen Jahren die Treue? Vielleicht sind Sie sogar einer unserer ältesten Kunden? Dann suchen wir genau Sie! „Ich bin am längsten dabei!“ – das können Sie mit Fug und Recht behaupten. Den passenden historischen Beleg haben Sie im Nu hinter verstaubten Ordnerrücken hervorgezogen. Perfekt. Dann haben Sie alles, was Sie brauchen, um sich die Chance auf einen von zehn Energiescheinen in Höhe von 50 Euro zu sichern.

Als Nachweis zählt jedes Schriftstück von den Stadtwerken Barth – ob Anmeldung, Rechnung oder Mahnung, Hauptsache, der Zahn der Zeit hat schon daran genagt. Denn je älter und origineller, desto höher Ihre Chance, unter den Gewinnern zu sein. Einfach Kopie oder Foto an die Stadtwerke Barth GmbH, Betreff „Am längsten dabei“, Hölzern-Kreuz-Weg 11, 18365 Barth senden oder per E-Mail an → [info@stadtwerke-barth.de](mailto:info@stadtwerke-barth.de)  
Einsendeschluss ist der 18. August 2017.



Foto: Stadtwerke Barth

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

**DIE STADTWERKE BARTH** feiern in diesem Jahr ihren 25. Geburtstag! Für uns Auszubildende, die wir gerade am Anfang unseres Berufslebens stehen, bedeutet das einen großen Erfahrungsschatz, von dem wir profitieren. Gleichzeitig tragen wir dazu bei, dass er weiter wächst, indem wir unser aktuelles Wissen aus der Berufsschule ins Unternehmen tragen – eine gegenseitige Bereicherung junger und erfahrener Kolleginnen und Kollegen. So gesehen schreiben wir also auch mit an der Geschichte des nächsten Vierteljahrhunderts und sind darauf auch ein bisschen stolz.

Ein Jubiläum ist somit ein guter Anlass, nicht nur zurück, sondern auch in die Zukunft zu schauen. Vielleicht entscheidet sich einer der Schüler, die an unserem Kreativ-Wettbewerb teilnehmen, nach dem Abschluss ja wie wir für eine Karriere in der Energiebranche. Alle Beiträge des Wettbewerbs werden an unserem Tag der offenen Tür vorgestellt. Das klingt spannend? Tragen Sie sich den 16. September gleich in Ihren Kalender ein. Jetzt aber viel Spaß beim Stöbern in diesem Heft.

Ihre Julia Backhaus (27 Jahre) und Franziska Bollnow (19 Jahre), Auszubildende der Stadtwerke Barth zur Kauffrau für Büromanagement im 2. und 3. Lehrjahr

P.S.: Viele Grüße von unserem Maskottchen Eddy Energy – Kinderfest am 1. Juli nicht vergessen!

# LICHT im Dunkeln

Das Sonnenglas, eine dekorative **SOLARLATERNE** im Einmachglas, ist ein echtes Fair-Trade-Produkt. In Handarbeit in Südafrika hergestellt, schafft die Manufaktur dort Arbeitsplätze für Menschen aus den Armenvierteln.

**D**as Sonnenglas erleuchtet als malerische Lichtquelle nicht nur die Gartenparty oder das Picknick vor dem Campingzelt, es bringt auch ein bisschen Licht in die schwierigen Lebensbedingungen der Menschen in den Townships von Johannesburg. Dort wird die Lampe in einer Manufaktur mit fairen Arbeitsbedingungen produziert, von rund 60 Männern und Frauen, die keine Ausbildung haben und zuvor arbeitslos waren. Der Hersteller und verschiedene Onlineshops verkaufen das Sonnenglas für rund 30 Euro – ein angemessener Preis, schließlich dient es einem guten Zweck.

Die Technologie funktioniert nach einem einfachen Prinzip: Tagsüber speichert das Glas

Sonnenlicht, im Dunkeln gibt es die Energie als Licht zurück. Auf dem Deckel sind Solarzellen angebracht, unter dem Deckel kleben vier LED-Leuchten. Bis zu neun Stunden leuchtet das Sonnenglas, bis es selbst wieder Licht nachtanken muss. Je nach Wetterlage dauert das sechs bis zwölf Stunden. Zeigt sich die Sonne gar nicht, lässt sich die Laterne in circa fünf Stunden auch mit einem USB-Stecker aufladen.

Zum Einschalten den Metallbügel auf den Deckel klemmen und die Lampe strahlt – erstaunlich hell für eine so einfache Konstruktion. Das muss sie auch, denn ursprünglich wurde sie als autarke Lichtquelle für Menschen in Gebieten ohne Stromversorgung entwickelt. ■



**Sauberer Strom aus der Kraft der Sonne**

Sie planen eine Fotovoltaik-Anlage? Diese Checkliste fasst die zentralen Punkte zusammen:  
→ [www.energie-tipp.de/5034798](http://www.energie-tipp.de/5034798)

Toller Blickfang: Wer will, kann das Glas nach seinen Vorstellungen befüllen.

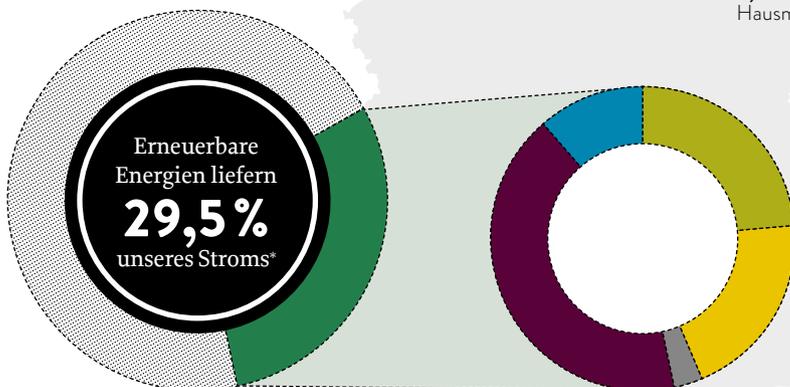


Eine Stunde  
Sonnenenergie könnte  
theoretisch die gesamte  
**ERDE**  
ein Jahr lang mit Strom  
versorgen.

## SPITZENREITER WIND

**ÖKOSTROM** Erneuerbare Energien decken einen immer größeren Anteil an der Stromversorgung in Deutschland. 2016 betrug dieser Anteil rund 30 Prozent. Den umfangreichsten Beitrag lieferte die Windkraft. Mit großem Abstand folgten Biomasse, Fotovoltaik und Wasserkraft.

- **12,3%** davon produzierten 26 000 Windenergieanlagen
- **7%** davon kamen aus rund 8000 Biogasanlagen
- **5,9%** lieferten 1,5 Millionen Fotovoltaikanlagen
- **3,3%** stammten aus Wasserkraft
- **0,9%** stammten aus Hausmüll\*\*



\* Bruttostromerzeugung 2016; \*\* regenerativer Anteil  
Quelle: BMWi; Grafik: Diana Enou, trumit GmbH

## SINGLES UND IHR STROMVERBRAUCH

**UNTERSCHIEDE** Der Stromverbrauch von Singles setzt sich anders zusammen als der von Mehrpersonenhaushalten, so das Ergebnis einer Datenerhebung der EnergieAgentur.NRW. In Single-Haushalten entfallen auf die Bereiche Büro, Kühlen, Warmwasser und Kochen, TV/Audio und Licht fast 76 Prozent des Stromverbrauchs. In Vier-Personen-Haushalten entfallen auf diese sechs Bereiche nur knapp 61 Prozent des Gesamtverbrauchs. Im Vergleich zu Familien verbrauchen Singles anteilig mehr Strom für Informations- und Unterhaltungselektronik. Ein Grund: Bei ihnen laufen stromintensive Geräte wie Spülmaschine und Trockner seltener.



Foto: iStock - filadelfon

## EFFIZIENZLABEL FÜR HEIZUNGEN

**KENNZEICHEN** Seit Beginn dieses Jahres müssen Schornsteinfeger Heizanlagen, die mehr als 15 Jahre alt sind, mit einem Energieeffizienzlabel versehen. Die Kennzeichnung soll die Verbraucher über die Effizienz ihrer Heizungssysteme informieren und die Austauschrate von Altgeräten erhöhen. Nachdem das Label ein Jahr lang freiwillig vergeben werden konnte, ist es nun Pflicht. Mehr als die Hälfte der Altanlagen werden nach Einschätzung von Heizungsbauern in die Energieeffizienzklasse C oder schlechter eingestuft. Die Skala reicht bis D. Im Durchschnitt sind Heizanlagen hierzulande 17,6 Jahre alt, mehr als ein Drittel ist über 20.



Foto: Shutterstock - Tomas K

E-Autos sind immer noch Exoten auf Deutschlands Straßen.

## WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

**ELEKTROAUTOS** Die Deutschen lieben Elektroautos, kaufen aber keine. Laut Umfragen sehen 64 Prozent E-Autos als Transportmittel der Zukunft, 46 Prozent sind gegenüber Elektrofahrzeugen generell aufgeschlossen und 11 Prozent wollen sich ein E-Fahrzeug zulegen. Tatsächlich aber werden in Deutschland kaum 1000 solcher Gefährte pro Monat verkauft. Auch die Zahl der Anträge zur Förderprämie für Elektroautos steigt nur langsam. Alternative Antriebe, von Elektro bis Erdgas, machten 2015 nur 1,6 Prozent der Neuwagen aus. In anderen Ländern kommt die E-Mobilität besser in Schwung: In China wurden 2016 mehr als 500 000 Hybrid- und Elektrofahrzeuge verkauft. Das ist eine Absatzsteigerung von 53 Prozent gegenüber dem Vorjahr. In Norwegen liegt der Anteil von E-Fahrzeugen bei Neuzulassungen bei fast einem Drittel.

### MACH MAL PAUSE

Sommerzeit ist Urlaubszeit! Sind Sie länger als zwei Wochen weg, lohnt es sich, auch dem Kühlschrank eine Pause zu gönnen: Lebensmittel aufbrauchen oder verschenken, Gerät abschalten und – falls vorhanden – Gefrierfach abtauen. Die Kühlschranktür einen Spalt geöffnet lassen. Auch andere Elektrogeräte vollständig abschalten. Im Stand-by-Modus verbrauchen vor allem ältere Fernseher, Empfangsboxen, Stereoanlagen, Computer, Drucker oder WLAN-Router ordentlich Energie. Mehr Energiespartipps, die sich lohnen, finden Sie im Internet: [www.energie-tipp.de](http://www.energie-tipp.de)

# HEISS AUF EIS

Die Eissaison ist eingeläutet! Drei Leser haben ihre Lieblingssorte selbst gemacht – mit der **EISMASCHINE**. Das sagen unsere Tester.



EISMASCHINE	A	B	C
Bedienung	1	2	2
Größe	1	3	4
Einfüllen	2	2	5
Zubereitungsdauer	2	2	2
Konsistenz	1	4	3
Bedienungsanleitung	1	3	2
Reinigung	1	2	4
Weiterempfehlung	ja	ja	nein

Zahlen sind Schulnoten



**(B) Susy Köble ist insgesamt zufrieden, findet aber, dass der Motor zu laut ist. „Und die Konsistenz der Eiscreme hat mich auch nicht überzeugt.“**



**(A) „Toll ist, dass man zwei Sorten gleichzeitig zubereiten kann.“ Perry van Paassen und seine Kinder sind begeistert von der Eismaschine.**



**(C) Miriam Saalfrank würde die Unold 48850 Eismaschine Duo nicht weiterempfehlen: „Für die geringe Menge ist der Aufwand zu groß. Und das Eis ist viel zu weich.“**

**FRUCHTIG** und gesund, süß und sahnig oder lieber exotisch? Wer Eiscreme selbst macht, kann seine Lieblingssorte kreativ variieren und verfeinern, bis das perfekte Geschmackserlebnis erreicht ist. Drei Leser haben getestet, ob die mit knapp 40 Euro ziemlich günstige Unold 48850 Eismaschine Duo das Zeug dazu hat, das Zuhause in eine Gelateria zu verwandeln. Die Urteile fallen recht unterschiedlich aus.

„Ein faires Preis-Leistungs-Verhältnis“, meint Susy Köble. Miriam Saalfrank würde lieber in eine hochwertigere Maschine investieren: „Befüllen ohne Kleckern scheint unmöglich.“ Rundum begeistert dagegen ist Perry van Paassen. „Es macht Spaß, geht schnell und die Bedienung des Geräts ist wirklich einfach!“

## TESTER FÜR LICHTWECKER GESUCHT



Wacht man mit einem simulierten Sonnenaufgang wirklich sanfter auf? Wir suchen drei Leser, die den Lichtwecker TFA 60.2009 Cone Wake-up Light für uns ausprobieren. Über die Ergebnisse berichten wir in einer der nächsten Ausgaben. Als Dankeschön fürs Testen bekommen die Teilnehmer den Lichtwecker geschenkt. Lust mitzumachen? Dann bis zum 30. Juni 2017 mit Name, Anschrift und Telefonnummer bewerben. Schreiben Sie einfach eine E-Mail an [lesertest@trurnit.de](mailto:lesertest@trurnit.de).

Der Produkttest wird von der trurnit GmbH, Putzbrunn Straße 38, 85521 Ottobrunn durchgeführt. Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur eine Bewerbung abgeben. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Die Bewerbung muss innerhalb der angegebenen Frist eingehen. Gehen mehrere Bewerbungen ein, wird die Teilnahme unter allen ordnungsgemäßen Bewerbungen ausgelost. Der Tester erhält das Lesertestprodukt an die von ihm mitgeteilte Anschrift, die innerhalb Deutschlands liegen muss, auf Kosten der trurnit GmbH zugesandt. Er verpflichtet sich, innerhalb von drei Wochen nach Erhalt des Lesertestprodukts den Fragebogen zum Produkt auszufüllen und mit einem Foto von sich an die trurnit GmbH zurückzuschicken. Die trurnit GmbH ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, die vom Produkttester mitgeteilten Testergebnisse, sein Foto und seinen Namen in einer der nächsten Publikationen der tag&nacht-Vertragspartner zu veröffentlichen. Bei ordnungsgemäßer Rücksendung des Fragebogens samt Foto ist der Produkttester berechtigt, das Lesertestprodukt zu behalten. Andernfalls ist er verpflichtet, es an die trurnit GmbH auf seine Kosten zurückzusenden. Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck der Auslosung und des Produkttests erfasst und verwendet und nach Ablauf des Produkttests gelöscht.

Weitere Informationen zu den Teilnahmebedingungen: [www.energie-tipp.de/teilnahmebedingungen-produkttest/](http://www.energie-tipp.de/teilnahmebedingungen-produkttest/)

# 147



## VIEL TRINKEN

Mindestens 1,5 Liter soll der Mensch pro Tag trinken, an heißen Tagen steigt der Flüssigkeitsbedarf leicht aufs Doppelte. Saftschorlen, Kräutertees, selbst gemachte Limonaden und Smoothies erfrischen an heißen Tagen besser als zuckersüße Softdrinks. Nummer 1 bei den Durstlöschern ist Mineralwasser: 147 Liter trinkt jeder Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Wer dagegen Leitungswasser trinkt, spart Geld und Energie: Auch seine eigene, die er zum schweißtreibenden Schleppen der Mineralwasserkästen braucht. Ressourcen spart, wer Getränke in Mehrwegflaschen kauft statt in Einwegflaschen, Tetrapacks oder Dosen.

# 67 KILO FRÜCHTE

## LEICHTER ESSEN

Eine Schweinshaxe mit Kraut bei 37 °C Sommerhitze verspeisen? Na dann, Mahlzeit! Im Sommer verlangt unser Körper nach leichter, fettarmer Kost. Nehmen Sie lieber fünf kleine statt drei üppige Mahlzeiten zu sich. So bleibt der Stoffwechsel aktiv und das Völlegefühl aus. Frisches Obst und Gemüse versorgen uns mit Vitaminen und Mineralstoffen, das Angebot aus der Region ist jetzt besonders groß. Waschen Sie Obst und Gemüse erst kurz vor dem Verzehr, denn Gewaschenes wird bei Lagerung schneller schlecht. Möglichst nicht unter fließendem Wasser waschen: In einer Schüssel oder der Spüle geht das viel gründlicher. Übrigens: Jeder Deutsche verspeist pro Jahr 67,3 Kilogramm Früchte.

# COOL DURCH DEN SOMMER

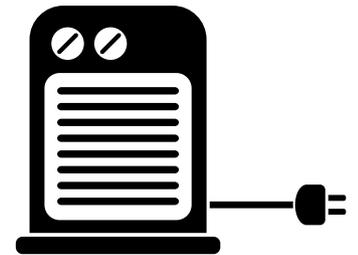
Wenn es heiß wird, sehnen wir uns nach Schatten und kühlen Getränken. Wie Sie bei hohen Temperaturen fit bleiben und sparen, zeigen unsere **TIPPS & TRICKS!**

## KALT DUSCHEN

Warum nicht im Sommer kälter oder kalt duschen? Das erfrischt, bringt den Kreislauf in Schwung und spart Energie für die Erwärmung des Wassers. Sparduschköpfe mischen das Wasser mit Luft und halbieren den Wasserverbrauch. Die Warmwassertemperatur in der heißen Jahreszeit herunterzuregeln, ist keine gute Idee: Legionellen und andere gesundheitsschädliche Bakterien könnten sich im häuslichen Leitungsnetz ausbreiten. Deshalb auch im Sommer die Warmwassertemperatur bei mindestens 55 Grad halten. Nach längerer Abwesenheit, wenn zum Beispiel während der großen Ferien das Wasser wochenlang in den Rohren stand, die Leitungen erst einmal mit heißem Wasser durchspülen, bevor das Wasser wieder getrunken wird.



**40,3°C**  
wurden 2015 in  
Kitzingen am Main  
gemessen. Deutscher  
Hitzerekord!



# 160

Euro und mehr kostet es, einen mittelgroßen Raum im Sommer mit einem mobilen Klimagerät um fünf Grad zu kühlen. Effektiver, leiser und preiswerter: die Hitze aussperren! Fenster und Türen sowie Rollläden, Jalousien und Vorhänge morgens schließen. Das verhindert das Aufheizen des Raums um rund ein Drittel. An heißen Tagen frühmorgens und spätabends lüften, wenn's draußen kühler ist. Wenn der Luftzug nicht stört, dem verschafft ein Ventilator Kühlung. Moderne Flügelräder mit Energiesparmotoren glänzen mit besonders niedrigem Stromverbrauch.

**1** Nur grün oder doch bunt? Die fertigen Töpfe passen zu jeder Pflanze!

# HARTE SCHALE

Wir alle machen Müll. Doch daraus kann man auch nützliche Dinge erschaffen. Zum Beispiel eignen sich alte Plastikbecher als Form für wunderschöne **BETON-PFLANZTÖPFE**.

**2** Mit der Maurerkelle rühren Sie die Betonmasse an und füllen sie damit in die Formen. Mit dem Pinsel ölen Sie alle Plastikformen schön gleichmäßig ein.

Schon die Römer bauten mit Beton.

**3** Öl erleichtert Ihnen die Arbeit ungemein. Einfaches Speiseöl reicht für diesen Zweck völlig aus!

**4** Vorteil Estrichbeton: Er lässt sich leicht verarbeiten und trocknet ziemlich schnell.

**7** Die äußere Form für die Pflanzschale ist ein alter, gesäubert Übertopf aus Plastik.

**8** Ausgespülter Quarkbecher. Er ist die Form für den späteren Pflanzbereich.

**5** Im Eimer den Beton mit Wasser anrühren – nicht zu dünn, aber auch nicht zu dickflüssig!

**6** Unbedingt Pappe unter den Eimer legen – dann ist es nicht so schlimm, wenn Sie mal kleckern sollten...

**9** Viele verschieden große Steine zum Beschweren der „inneren“ Form – ohne den Ballast würde sie keinen bleibenden Eindruck hinterlassen!



Endlich  
wieder  
Sommer

Wie sich im  
Garten clever  
Energie sparen  
lässt:

→ [www.energie-tipp.de/3923114](http://www.energie-tipp.de/3923114)

## SO FUNKTIONIERT'S



Fotos: Evi Ludwig

**ZIEMLICH STAUBIG** Den Beton rühren Sie am besten in Etappen an, das staubt weniger. Richtig gut funktioniert diese Arbeit mit einer Maurerkelle aus dem Baumarkt. Eine alte Handschaufel tut es aber auch. Ist die Masse schön geschmeidig, füllen Sie eine Schicht Beton in die zuvor eingölte Form. Darauf setzen Sie dann die ebenfalls eingepinselte innere Form. Den Becher gut festhalten und die Form mit Beton auffüllen. Sollte Beton übrig sein, dann wäre es gut, noch ein paar Formen greifbar zu haben.

**DER STEIN DER WEISEN** Ist die Form so voll wie auf dem Bild unten links, kommen die zuvor bereitgelegten Steine ins Spiel. Sollten sie nicht schwer genug sein, dann lässt sich der Quarkbecher zusätzlich mit Klebeband fixieren. Dabei aber unbedingt darauf achten, dass er nicht schief in der Masse steckt.

**LANGERATEM** Auch wenn Sie am liebsten schon nach zwei Stunden nachschauen würden, lohnt es sich, zwei Tage zu warten.

**DER MOMENT DER WAHRHEIT** Jetzt ist es so weit: Ziehen Sie die Schale vorsichtig aus den Formen. Sie werden merken, dass sich das Einölen gelohnt hat, weil selbst dünnwandige Quarkbecher nicht zerreißen und sich mühelos ablösen lassen. Mit welchen Pflanzen Sie die Schalen bestücken, bleibt natürlich Ihnen überlassen. Sehr schick finden wir Sukkulenten, aber auch Kräuter machen sich im Topf gut. Ideal für den Garten, den Balkon, die Fensterbank – und natürlich auch als Geschenk! ■



Marathon  
Weltrekord:  
Dennis Kimetto,  
**2:02:57h**,  
Berlin 2014

# REIN IN DIE LAUFSCHUHE!

Samstagsmorgen auf dem Weg zum Bäcker, Mittwochabend im Stadtpark – man sieht sie überall, und bei ihrem Anblick meldet sich sofort das schlechte Gewissen: **DIE LÄUFER ODER AUCH JOGGER**. Was ist eigentlich dran am Laufen?

**O**ffenbar eine ganze Menge! Denn 25 Prozent aller Sporttreibenden in Deutschland laufen. Nach Fitness und Radfahren ist Laufen damit die drittbekannteste Sportart. Die Frage des Warum stellt sich fast gar nicht: Es ist unkompliziert! Sie brauchen keine große Ausstattung und sind nicht an Öffnungszeiten gebunden, die ganze Welt ist Ihre Trainingshalle. Außerdem ist Laufen die natürliche Bewegungsform des Menschen. „Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft“, sagte der berühmte Läufer Emil Zátopek.

Und er wusste, wovon er spricht. Der in den 1950ern als größter Langstreckenläufer geltende Tschechoslowake gewann bei den Olympischen Sommerspielen 1952 in Helsinki gleich drei Goldmedaillen: Er brillierte beim 5.000-Meter- und 10.000-Meter-Lauf wie auch beim Marathon. Sein Spitzname: „Lokomotive“.

## DER RAUSCH DES LAUFENS

Laufen ist nicht nur gesund und kräftigt das Herz und das Immunsystem, sondern macht auch glücklich. Die Forschung geht davon aus, dass

unter anderem die Ausschüttung körpereigener Cannabinoiden dafür verantwortlich ist. Sie wirken ähnlich wie die Droge Cannabis, steigern das Wohlbefinden, mindern Ängstlichkeit und verringern das Schmerzempfinden. Auch die Menge an Botenstoffen wie Adrenalin, Dopamin, Noradrenalin und Serotonin wird beim Sport erhöht. Serotonin ist als Glückshormon bekannt: Es hellt die Stimmung auf.

### GESUNDES LAUFEN

Vor einer langen Autofahrt checken Sie Ihren Wagen ganz selbstverständlich noch einmal durch. Machen Sie dasselbe mit Ihrem Körper! Ab dem 35. Lebensjahr sollten Sie bei einem sportmedizinischen Check-up prüfen, ob mit Ihrem Herzen alles in Ordnung ist. Beim Laufen ist eine lockere Unterhaltung zu empfehlen: Kommen Sie dabei nicht aus der Puste, dann joggen Sie im richtigen Tempo. Wichtigstes Equipment: der Laufschuh. Besuchen Sie ein Fachgeschäft, Experten analysieren dort kostenlos Ihren Laufstil und beraten Sie bei der Schuhwahl. Rund 7,5 Millionen Paar Laufschuhe werden jedes Jahr in Deutschland verkauft: Worauf warten Sie noch?

### DABEI SEIN IST ALLES

Setzen Sie sich am Anfang nur kleine Ziele: Das erhöht die Anzahl der Erfolgserlebnisse und verringert die Überlastungsgefahr. Bei vielen Lauf-Events gibt es auch kurze Strecken, die sich gut für Einsteiger eignen. So können Sie das Gemeinschaftsgefühl genießen, ohne sich dabei zu überfordern. Schlüpfen Sie in Ihre Laufschuhe und los geht's! ■■■

### LÄUFE IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

Über 60 Veranstaltungen bieten Laufspaß direkt vor der Tür! Eine Auswahl:

- **17. Grevesmühlener Stadtlaf**  
am Sonntag, den 18. Juni  
10,9 km, 6,6 km, 1,1 km
  - **33. Schweriner Fünf-Seen-Lauf**  
am Samstag, den 1. Juli  
30 km, 15 km, 10 km
  - **17. Müritz-Lauf am**  
Samstag, den 2. September  
75 km, 26,5 km
  - **38. Internationaler**  
Usedom-Marathon am Samstag,  
den 2. September  
42,195 km, 21,1 km
  - **IRONMAN 70.3 Rügen, am**  
Sonntag, den 10. September  
1.9 km, 90 km, 21.1 km
- Weitere Läufe finden Sie unter:  
→ [trurn.it/laufkalender-MV](https://trurn.it/laufkalender-MV)



*„Das Wichtigste beim Laufen ist nicht das Ergebnis, sondern dass es Spaß macht!“*

*Silvio Zippan, Automobilverkäufer in Barth*

## 2300 KILOMETER

Silvio Zippan, Automobilverkäufer in Barth, ist allein im letzten Jahr bei 23 Lauferevents gestartet. Wir haben ihn nach seiner Leidenschaft gefragt: „Laufen macht einfach Spaß. Es ist für mich ein optimaler Ausgleich zur Arbeit und so einfach zu organisieren: Du schlüpfst in deine Sportbekleidung und kannst direkt von zu Hause aus starten. Die Wettkämpfe geben mir dabei noch einen zusätzlichen Kick. Ich mag die Herausforderung: Die Aufregung vor dem Start und das Glücksgefühl, nachdem man das Ziel erreicht hat.“

Letztes Jahr bin ich bei 23 Events an den Start gegangen und habe mit den Trainingsläufen zusammen gerechnet ganze 2300 Kilometer in meinen Laufschuhen verbracht. Einer der schönsten Läufe findet direkt bei uns vor der Haustür statt: der Darss Marathon. Er ist gut organisiert, die Atmosphäre ist sehr familiär und man trifft viele Bekannte.

Jeder Form von sportlicher Aktivität ist besser, als nur auf der Couch zu liegen. Mein Tipp für alle Einsteiger: Einer fährt Fahrrad, der andere läuft und dann wird gewechselt, das geht auf den Wegen rund um Barth super.“ ■■■

# FRUCHTIG ERFRISCHT

Ob nachmittags bei einem Picknick im Park oder abends auf der Terrasse: Das dreigängige Menü von **FOODBLOGGERIN NINA** kann man überallhin mitnehmen. Die Gerichte sind erfrischend und leicht. Damit lässt sich der Sommer so richtig genießen.

**FOODBLOGS**  
mit Kochideen und  
kulinarischen Tipps  
sind Trend. Gute  
Adressen stellen wir  
hier vor.



Einkaufs-  
zettel

Bildcode  
scannen und  
Zutatenliste  
der Rezepte  
aufs Smart-  
phone laden

## KÜCHLEIN MIT LEMON CURD UND BEEREN

**Zutaten  
(für 4 Personen)**

2 Eier  
45 g Zucker  
1 EL Vanillezucker  
1/2 Prise Salz  
45 g Mehl  
20 g gemahlene Mandeln  
1 Messerspitze Backpulver  
5 g Speisestärke  
Butter zum Einfetten  
4 EL Lemoncurd, gekauft  
oder selbstgemacht  
250 g frische Beeren,  
z. B. Johannisbeeren,  
Himbeeren und  
Brombeeren

1. Den Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze, Umluft: 150 °C) vorheizen. Für die Biskuitküchlein die Eier trennen. Eigelbe, 1 EL Wasser, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät zu einer hellcremigen Masse aufschlagen. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Eiermasse heben. Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Speisestärke mischen und auf die Masse sieben. Vorsichtig unterziehen.
2. Vier Weckgläser mit etwa 290 ml Inhalt mit Butter einfetten, zu einem Drittel mit Teig füllen. Der Teig geht sehr stark auf! Gläser im Ofen 15 bis 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht braun ist und kein Teig mehr am Stäbchen hängen bleibt. Im Glas auskühlen lassen.
3. Anschließend das Lemon Curd auf die Küchlein geben und mit frischen Beeren belegen. Mit Deckel und Klammern verschließen und zum Picknick mitnehmen.



## PASTA MIT LIMETTEN-AVOCADO-SAUCE

**Zutaten  
(für 4 Personen)**

400 g Nudeln,  
z. B. Penne oder  
Linguine  
1 Bio-Limette  
1 rote Chilischote  
1/2 Bund Petersilie  
2 kleine Avocados  
75 g saure Sahne  
1/2 EL Olivenöl  
Salz, 1 Prise Zucker

1. Die Nudeln al dente kochen. In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Die Chilischote waschen, Stiel abschneiden und mit den Kernen sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls sehr fein hacken.
2. Die Avocados aufschneiden, den Kern auslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen. Zum Limettensaft geben und mit einer Gabel fein zerdrücken.
3. Saure Sahne und Olivenöl dazugeben und verrühren. Chili, Petersilie und Limettenschale unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken. In den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren mit 3 EL heißem Nudelwasser cremig rühren. Unter die Pasta mischen und mit etwas Petersilie garniert servieren.

## BUNTER SALAT MIT MANGO UND SESAM

**Zutaten  
(für 4 Personen)**

200 g bunten Salat,  
z. B. Blattspinat, Batavia,  
Rote-Bete-Blätter  
1 Mango  
1 große Rolle Mozzarella  
3 TL Sesam  
100 g Himbeeren,  
frisch oder tiefgefroren  
20 ml Wasser  
1 EL Honig  
1 EL Balsamico bianco  
1,5 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

1. Den Sesam in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Salat waschen und gut trocknen. Die Mango von der Schale und vom Stein befreien und in Spalten oder kleine Würfel schneiden. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
2. Für das Dressing die (aufgetauten) Himbeeren mit dem Wasser in einem hohen Gefäß pürieren. Honig und Balsamico dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mixen und zum Schluss das Öl unterrühren.
3. Salat mit Mango, Mozzarella und Sesam anrichten und mit dem Dressing nach Belieben beträufeln.

**MEHR REZEPTE VON NINA**

Eine Schwäche für Schokolade und Backwerk, damit war der Grundstein für Ninas Foodblog gelegt. Unter [www.chocomande.wordpress.com](http://www.chocomande.wordpress.com) postet sie seit einiger Zeit Back- und Kochrezepte – am liebsten mit Schokolade. Genauso wichtig sind ihr frische, saisonale Zutaten, die nachhaltig produziert worden sind. Tipp: Ein Rezept für das Lemon Curd, mit dem die kleinen Küchlein besonders erfrischend schmecken, findet sich auch auf Chocomande.

Zierpflanzen	▼	psych. schwer gestörter Mensch	italienischer Artikel	Unternehmensform	▼	Fremdwortteil: zu, nach	▼	▼	englisch: oder	▼	chinesisches Segelschiff	offizieren	▼	<b>Lösungswort:</b> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
dringlich	▶				9	deutsche Landeshauptstadt	▶			1				
▶		6		altgriech. Sitz der Giganten	<b>RÄTSELN UND GEWINNEN</b> Die Buchstaben aus den gelb umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort. Einsendeschluss ist der <b>10. Juli 2017</b>				kleines Längenmaß (Abk.)	▶		verzeihende Güte		
Wortteil: Landwirtschaft			Getreidegroßspeicher	▼					Flugsandhügel		scherzhaft: US-Soldat	▶		
See in Schottland (Loch ...)	▶	3		▼						5				
Vorname der Berben	▶			4								2		
Kurzmitteilung (Kw.)		weiblicher franz. Artikel	▶		ägyptischer Sonnengott	▼	▼	geschlossen	Abfall, Müll		lateinische Vorsilbe: weg	▶		
▶				Gaunersprache: Gefängnis	▶		7	Fortbewegung zu Fuß	▶				8	
													8	

**DER WEG ZUM GEWINN**

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese 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 1/2017: SICHERHEIT**

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 werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht.

# EISKALTER GENUSS

Lösen Sie unser **KREUZWORTRÄTSEL** und gewinnen Sie eine Eismaschine Duo von Unold.

**ERDBEER, SCHOKO, VANILLE**, das waren im vergangenen Sommer die beliebtesten Eissorten Deutschlands. Mit der Unold Eismaschine Duo können Sie Ihr Lieblingseis zu Hause einfach selbst herstellen. Egal ob Frucht- oder Milcheis, Sorbet, Frozen Joghurt oder Softeis: In nur 30 Minuten zaubert das Gerät einen Liter leckeres Speiseeis. Für doppelten Genuss sorgen die zwei Eisbehälter, mit denen sich verschiedene Sorten gleichzeitig herstellen lassen. Schleck! ■■■



**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 Kumpff, Tanja Siggelkow und Andrea Melichar (Ass.), trurnit Hamburg GmbH, Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg **Druck:** hofmann infocom GmbH, Emmericher Str. 10, 90411 Nürnberg