

ENERGIE aktuell

Miträtseln
und Gutscheine
für
NORDFLOR®
gewinnen!

ENGAGIERT

Die Stadtwerke Barth sind mittendrin, wenn es um Kunst und Kultur geht.

GETRAUT

In Mecklenburg-Vorpommern finden Sie den perfekten Ort zum „Ja sagen“.

FRÜHLINGSFIT

Keine Zeit für **SPORT**? Macht nichts. Unsere Tipps bringen mehr Bewegung in den Alltag.

DEN FRÜHLING BEGRÜSSEN

Die Flammen lodern, die Glut knistert und schon aus der Ferne riecht man den Rauch: **ZU OSTERN** entfachen die Mecklenburg-Vorpommer ihre Feuer.

Die ersten Krokusse blühen bereits. Mit etwas Glück spielt auch das Wetter mit. Wenn nicht, rückt man einfach noch etwas näher zusammen: Am Ostersonntag treffen sich Einheimische und Touristen mit Freunden und Familie am Feuer. Sie plauschen und freuen sich dabei über die wärmenden Flammen – eine lieb gewonnene Tradition. Schon seit Jahrhunderten türmen die Menschen Holzstöße aus Strauch- und Baumschnitten auf, um sie zu verbrennen. Doch was verbirgt sich hinter dem Brauch? Die Christen feiern zu Ostern die Auferstehung Christi. Das Osterfeuer hat jedoch einen heidnischen Ursprung: Die Flammen sollen den Winter vertreiben und den Frühling begrüßen. Erst mit der Christianisierung wurde der Brauch von der Kirche umgedeutet. Licht steht in der christlichen Tradition für das ewige Leben. Das Osterfeuer symbolisiert demnach die Wiederauferstehung Jesus Christus.

FLACKERN AM STRAND

In Mecklenburg-Vorpommern finden in fast allen Ortschaften Osterfeuer statt. Viele von ihnen lodern am Wasser, zum Beispiel bei der Binzer-Osterfeuer-Meile. Entlang des Strandes reihen sich auf etwa 2,5 Kilometern rund 20 kleine Feuer aneinander. Die Besucher stapfen durch den Sand und schlendern von Feuer zu Feuer, während im Hintergrund die Wellen rauschen. Die Paten der Feuer, die Binzer Strandkorbvermieter, Hoteliers und Gastronomen, bewirten die Gäste und sorgen für die passende Musik. Die Freiwillige Feuerwehr kontrolliert, dass die Feuer sicher abbrennen. Die Gäste haben nur eine Aufgabe: Die Wärme genießen und sich auf den Frühling freuen. Eine Auswahl an Osterfeuern und Ostermärkten in Mecklenburg-Vorpommern finden Sie unter:

→ www.auf-nach-mv.de/ostern



UMSONST IN DIE KITA

GUTE NEUIGKEITEN für Eltern: Seit Anfang des Jahres gilt in Mecklenburg-Vorpommern die Geschwisterkindregelung. Eltern, von denen mehr als ein Kind in die Krippe, den Kindergarten, die Tagespflege oder den Hort gehen, müssen jetzt nur noch Beiträge für ihr ältestes Kind zahlen. Geschwister werden kostenlos betreut. Praktisch: Sie müssen die Entlastung nicht extra beantragen. Die Jugendämter der Landkreise und der Städte Schwerin und Rostock prüfen, wer Anspruch hat, und erlassen die Beiträge automatisch. Die Landesregierung sieht Mecklenburg-Vorpommern als ein Kinder- und Familienland. Sie führt schrittweise eine kostenfreie Kindertagesbetreuung ein: Ab 2020 sollen alle Kinder komplett beitragsfrei die Kindertagesförderung besuchen können.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

→ mehrfyi.de/Eltermentlastung



Foto: ferneldman - 123RF



Foto: Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern

GELD FÜR KÜSTENSCHUTZ

DIE KÜSTE Mecklenburg-Vorpommerns ist ein wichtiger Wirtschafts- und Siedlungsraum. Um ihn zu erhalten, investiert die Landesregierung regelmäßig in den Küstenschutz: 2019 rund zehn Millionen Euro. Auf Hiddensee ersetzt das Umweltministerium in die Jahre gekommene Buhnen durch neue. Sie brechen die Wellen und verhindern, dass das Wasser den Sandstrand abträgt. Die Arbeiten haben bereits begonnen. Auf Usedom werden

ab Herbst insgesamt 415 000 Kubikmeter Sand aufgespült. In Warnemünde soll eine Ufermauer am Alten Strom neu gebaut werden.

Insgesamt könnten rund 1050 Quadratmeter der Küsten in Mecklenburg-Vorpommern bei einer Sturmflut überschwemmt werden, rund 265 Kilometer der Ostseeküste befinden sich im Rückgang. Die Aufgabe des Küstenschutzes besteht darin, die Überflutungsgefahr und den Küstenrückgang zu minimieren.

KÄSE, FAHRRAD UND MUSIK

ALLE JAHRE WIEDER verwandeln die Stars der Klassikszene, internationale Orchester und Nachwuchsmusiker unser Land in einen großen Konzertsaal. In Fabrikhallen, Scheunen, Kirchen, Gutshäusern, Schlössern und unter freiem Himmel spielen sie auf. Mit mehr als 180 Konzerten und über 90 000 Besuchern gehören die Festspiele Mecklenburg-Vorpommern zu den größten deutschen Klassikfestivals. Preisträgerin in Residence ist in diesem Festspielsommer die Cellistin Harriet Krijgh (Foto). Die

Niederländerin präsentiert sich in über 20 Konzerten. Am 6. Juli porträtiert sie in Schwerin die Grachten- und Fahrradstadt Amsterdam. Sie eröffnet den Vormittag gemeinsam mit der Pianistin Magda Amara. Dann heißt es aufsatteln! Das holländische Fahrradorchester Brabants Fietsharmonisch Orkest lädt zu einer gemeinsamen Radtour ein. Damit nicht nur die Ohren, sondern auch der Gaumen verwöhnt wird, radeln sie zu einer Käseverkostung.

Infos: → festspiele-mv.de



Foto: nancy horowitz



Foto: Konrad Lanz



Dutzende braune Segel: maritime Atmosphäre bei der Zeesbootregatta

MITTENDRIN STATT NUR DABEI

Die Stadtwerke Barth sind Teil der lokalen Kultur: Sie **UNTERSTÜTZEN VERANSTALTUNGEN** finanziell und sind mit ihren Ständen und Aktionen vor Ort.

Text: Frank Burger

Dieses Jahr lassen wir uns bewegen, betören, beschwingen: Auf die Barther wartet ein wahrer Kultursommer. Die Stadtwerke holen Sport und Kultur in die Stadt.

Im März verzaubern die Barther Kammermusiktage die Zuhörer mit ihrer klassischen Musik – und das bereits seit 18 Jahren. Konzertbegeisterte aus ganz Deutschland pilgern in den Speicher Barth. „Diese tolle Atmosphäre, die wir gemeinsam mit dem Art Club und mit Ihnen allen im Speicher kreiert haben, ist etwas ganz Besonderes, das ich bislang nirgendwo erlebt habe“, schwärmt Organisator und Musiker Martin Panteleev. Das sehen die Stadtwerke Barth genauso. Sie unterstützen die Kammermusik-

tage und andere Kulturstätten, wie zum Beispiel die Barther Boddenbühne, schon seit Langem. Eine Woche darauf folgt direkt das nächste Highlight: der „Lichtertanz der Elemente“. Die Veranstalter inszenieren die Seebrücke in Zingst mit Licht, Laser, Feuer, Wasser und Musik. „Beim Spiel mit Energie sind wir natürlich mit dabei und stehen dem Spektakel als Förderer zur Seite“, berichtet Konrad Lanz, Geschäftsführer der Stadtwerke Barth.

SPIEL, SPASS, SPORT

Ganz besonders freuen sich die Stadtwerke auf das Barther Kinderfest im Juni. „Vor allem unser Maskottchen Eddy Energy ist schon ganz aus dem Häuschen. Gemeinsam mit ihm bauen wir

Foto: Jimmy Nelson

Ihnen verdankt Barth die Kammermusiktage: Martin und Lida Pantelev.



Foto: Christian Mähl

unsere beliebte Kartonstadt auf: Die Kinder können die Pappwände nach Herzenslust bemalen“, berichtet Konrad Lanz. „Wir sind leicht zu finden. Sie erkennen uns an unseren grünen Bärt(h)en, ganz nach unserem Motto: Mein Barth ist grün! Wenn Sie sich erkundigen möchten, wie wir diesen Spruch mit Inhalt füllen, sprechen Sie uns einfach an.“ Und dazu besteht 2019 oft die Möglichkeit, zum Beispiel bei „Barth bewegt sich“. Denn auch dort sind die Stadtwerke vor Ort und erzählen Ihnen gerne etwas über ihr Engagement für nachhaltige, ökologische Energie. „Nachdem Sie sich bei den vielen sportlichen Aktivitäten der Vereine ausgetobt haben, können Sie sich bei uns eine Runde ausruhen“, lacht Konrad Lanz.

AB ANS WASSER!

Sei es bei einer Optimisten- oder einer Jachtregatta, bei Drehorgel- oder DJ-Musik: Im Juli lassen die Barther Segel- und Hafentage das Herz kleiner und großer Seeliebhaber höherschlagen. Zum Ende des Sommers lockt im September noch einmal die Zeesbootregatta an den Bodstedter Hafen: „Während die Boote um die Wette fahren, können Sie an unserem Foto-Quiz teilnehmen“, erzählt Konrad Lanz und ergänzt: „Apropos Foto: Kennen Sie das Umweltfotofestival ‚horizonte zingst‘? Es zeigt die Schönheit der Natur, in der Ferne und bei uns in der Region – und regt gleichzeitig zum Nachdenken über Umweltschutz an.“



Foto: Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern



Bei der „horizonte zingst“ zeigt unter anderem Jimmy Nelson Bilder seiner Serie „Homage To Humanity“, mit denen er die letzten indigenen Völker ehrt.

ZUM VORMERKEN:

15. – 22. März, 19.30 Uhr:
18. Kammermusiktage Barth
Speicher Hotel

30. März, 19 Uhr:
Lichtertanz der Elemente
Zingst, Seebrücke

26. Mai – 3. Juni:
Umweltfotofestival
„horizonte zingst“

15. Juni:
191. Barther Kinderfest,
Stadtgebiet

21. – 23. Juni:
Barth bewegt sich

1. – 4. August:
Barther Segel- und Hafentage

1. September:
54. Große Bodstedter
Zeesbootregatta



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

einfach mal was anders machen – das ist oft einfacher gesagt als getan. Doch der Mut, etwas Neues zu wagen, lohnt sich! Ein gutes Beispiel dafür sind die Klixbüller, die in ihrem Dorf ein elektromobiles Carsharing eingeführt haben (siehe Seite 12). Auch wir wollen uns in diesem Jahr dem Thema alternative Mobilitätskonzepte widmen. Erdgas oder Elektro-Flitzer: Was ist sinnvoll für unsere Region? Welche Projekte gibt es bereits? Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen. Kennen Sie zum Beispiel Initiativen, die wir mit unserem ökologischem Engagement unterstützen können? Dann melden Sie sich gerne bei uns – in unserem Kundencenter, per Telefon, online oder auf einer der vielen Veranstaltungen, bei denen wir als Unterstützer und Teil der Barther Kultur dabei sind. Ebenfalls neu ist das Layout unserer Jahresverbrauchsabrechnung, die im Januar bei Ihnen ins Haus geflattert ist. Auf unserer Webseite finden Sie eine Erläuterung dazu, die Ihnen die einzelnen Rechnungspunkte erklärt. Mein Tipp: Kontrollieren Sie, ob die Höhe Ihres Abschlags Ihrem Verbrauch entspricht und passen Sie ihn bei Bedarf an. So verhindern Sie Nachzahlungen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen ENERGIE aktuell.

Ihr Gerd Klingbeil
Leiter Vertrieb der Stadtwerke Barth



Foto: Tourismusverband Mecklenburg-Vorpommern

Wir **trauen** uns!

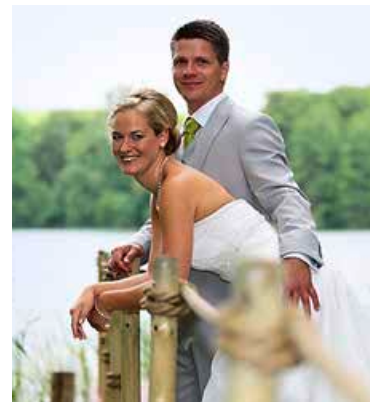
Standesamt kann jeder. Wer mehr will, heiratet in Mecklenburg-Vorpommern. Denn hier finden Sie die **EINZIGARTIGE LOCATION** für einen unvergesslichen Tag.



GEWUSST WO!

- Burg & Schloss: → www.burg-stargard.de
 → www.schloss-schorssow.de
- Kap Arkona: → www.kap-arkona.de/hochzeitsangebote.html
- Baltic Star: → www.reederei-poschke.de
- Ostseebad Rerik: → www.hochzeitsdampfer.com
- Allgemeine Infos: → www.auf-nach-mv.de/heiraten

Fotos: Burg Schorssow (rechts), Fohrgescht Schiff Steußloff (Mitte und links)



Man munkelt, dass Ehen, die auf Leuchttürmen geschlossen werden, ein Leben lang halten. Welch Glück, dass an der etwa 350 Kilometer langen Außenküste Mecklenburg-Vorpommerns der ein oder andere Leuchtturm steht. Einer davon ist der 19 Meter hohe „Schinkelturn“ am Kap Arkona. Der rote Backsteinbau wurde 1827 errichtet und steht unter Denkmalschutz. Er ist der zweitälteste Leuchtturm der Ostseeküste, der älteste befindet sich in Travemünde. Bis 1902 strahlte er bis zu acht Seemeilen weit über die See. Heute weist er in seinem Trauzimmer Hochzeitspaaren ihren Weg in den Ehehafen.

FÜR DIE ROMANTIK

Haben Sie als Kind auch gebannt gelauscht, wenn Ihre Mutter oder Ihr Vater ein Märchen über die Abenteuer der Ritter und Könige vorgelesen hat? Am Ende der Geschichten fanden sich oft zwei Liebende, zu deren Ehren auf dem Schloss ein rauschendes Fest gefeiert wurde. In Mecklenburg-Vorpommern gibt es mehr als 2.000 Schlösser, Burgen, Guts- und Herrenhäuser. Ihre Festsäle bieten Platz zum Tanzen, ihre Parkanlagen sind die perfekte Fotokulisse. Im Seeschloss Schorssow fühlt man sich, sobald

man das Gemäuer betritt, in die Barockzeit zurückversetzt. Wer es noch uriger möchte, heiratet auf der nördlichsten erhaltenen Höhenburg Deutschlands: die alten Holzbalken und roten Pflastersteine des Burg-Stargarder-Standesamts sind einmalig.

FÜR DEN RÜCKENWIND

Barfuß im Sand, das Meeresrauschen im Hintergrund, über einem nichts als Himmel: Heute muss keiner mehr in die Ferne reisen, um am Strand zu heiraten. In Mecklenburg-Vorpommern haben mehrere Standesämter Außenstellen an der Küste eingerichtet. Wer nicht nur neben, sondern auf dem Wasser heiraten möchte, chartert ein Schiff. Das Standesamt Barth traut Paare zum Beispiel auf der Baltic Star, einem urigen Raddampfer. Auch im Ostseebad Rerik zwischen Rostock und Wismar haben sich schon über 200 Paare auf den Wellen des Salzhaffs das Ja-Wort gegeben. Die Wahrscheinlichkeit, dass das Wasser dabei auch von oben kommt, ist wiederum angenehm gering: Denn die Sonne scheint bei uns im Vergleich zu anderen Bundesländern überdurchschnittlich viele Stunden. ■

Was braucht man für eine gute Hochzeit? Da scheiden sich die Geister! Worauf sich alle einigen können: Zusammen in die gemeinsame Richtung zu schauen, Rückenwind und Romantik schaden nie. Für die Wahl eines Lieblingsplatzes für Ihr Ja-Wort müssen Sie nun nur noch entscheiden, was Ihnen davon am wichtigsten ist.

FÜR DEN WEITBLICK

Leuchttürme weisen Seeleuten den Weg nach Hause. Sie stehen für Weitblick und Sicherheit.



HÜPF DICH FIT

Wer täglich 10000 Schritte tut, bleibt fit. Aber wer sagt, dass man sie immer gehen muss? Unsere Autorin Manuela hat eine Woche lang getanzt, ist gehüpft und rückwärts gelaufen: **FITNESSTRAINING** der etwas anderen Art.

Kekse, Glühwein, Gänsebraten – der Winter hat Spuren um die Hüften hinterlassen. Mein Vorsatz fürs neue Jahr: mehr bewegen. Mindestens 10000 Schritte pro Tag empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation. Bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 65 Zentimetern sind das etwa 6,5 Kilometer.

Aktuell ist von meiner Silvestereuphorie leider nicht mehr viel übrig. Mit meiner Strategie – eine Straßenbahn-Station früher aussteigen und ein Spaziergang in der Mittagspause – erreiche ich zwar seit zwei Wochen mein Ziel, aber Spaß macht es nicht. Das monotone Getrotte ist eher eine lästige Pflichtaufgabe. Ab morgen nehme ich mir vor, mehr Abwechslung in meinen Bewegungsplan zu bringen.

MITTAG MAL ANDERS

Mittagspause. Normalerweise gehe ich mit Kollegen essen und dann eine Runde um den Block. Macht rund 750 Schritte auf dem Zähler. Doch ab heute ticken die Uhren anders. Nach dem Essen springe ich auf und murmele was von Briefkasten. Dabei ist der nächste Supermarkt mein heimliches Ziel. Mit strammen Schritten eile ich hin und wieder zurück. Im Gepäck: Schokolade, die ich im Büro verteile. Ergebnis: 1700 Schritte – und glückliche Büronachbarn.

GROSSE SPRÜNGE

Angespornt vom gestrigen Erfolg möchte ich es heute wissen: Ist es meinem Schrittzähler eigentlich egal, ob ich gehe oder hüpfe? Kurzer-

hand besorge ich mir ein Springseil. Motiviert lege ich um 9:30 Uhr die erste kurze Arbeitspause ein, schnappe mir das Seil und verstaue mein schrittzählendes Smartphone in der Bauchtasche. Gut vier Minuten und 100 Hopper später bestätigt es mir: Sprünge zählen ebenso wie Schritte – ich und mein Puls finden, dass man sie doppelt werten sollte. Nach sechs Sprungeinheiten über den Tag verteilt komme ich auf gut 600 Hopper. Großer Aufwand, kleiner Ertrag. Um mein Tagesziel zu erreichen, steige ich abends früher aus der Bahn, trotte im Regen die Gleise entlang und denke an den Film „Rocky“: Jetzt weiß ich, warum sich Sylvester Stallone mit Seilspringen fit für den Kampf gemacht hat. Und danach immer so fertig aussah...

Schritt für Schritt
zu mehr Fitness –
mit Treppensteigen
statt Aufzug



Fotos: Evi Ludwig / Fotolia - Maria Shteyeva

Spaß an Bewegung finden: Unsere Autorin Manuela motiviert sich mit einem Schrittzähler – und spielerischen Ideen wie Rückwärtsgehen oder Seilspringen.

ZUSAMMEN GEHT'S WEITER

Mittwoch und fast Halbzeit. Bis jetzt habe ich mein Schrittziel immer erreicht. Doch heute Abend bin ich skeptisch: erst 4 500 Schritte. Keine Mittagsrunde, kein eine Station früher aussteigen – mein Schrittzähler hat das aufmerksam registriert. Gut, dass ich gleich zum Spazierengehen verabredet bin. Um 19 Uhr klingele ich bei einem Freund in der Nachbarschaft. Wir haben uns länger nicht gesehen und viel zu erzählen. Die Zeit vergeht wie im Flug: Als ich zu Hause ankomme, zeigt die Uhr 20:30 und mein Schrittzähler 13 623 Schritte. Rekord!

NEUE GANGART

Rückwärtslaufen ist im Trend. Ärzte setzen die ungewöhnliche Fortbewegung zur Reha ein. Warum nicht mal selbst ausprobieren? Als Trainingsrunde in der Mittagspause wähle ich den kleinen Park fünf Gehminuten vom Büro entfernt. Zaghafte gehe ich die ersten Schritte und blicke immer wieder über die Schulter. Ein Zusammenstoß mit den anderen Spaziergängern ist jedoch unwahrscheinlich, denn meine Gehmethode sorgt für Aufmerksamkeit. Und sie macht Spaß, denn wenn man die Technik einmal raus hat, lässt sich das Tempo schrittweise er-

höhen. Zwei Runden gehe ich rückwärts, die dritte im Kreuzgang. Zurück im Büro fühle ich mich frisch. Der Schrittzähler zeigt knapp 1 500 Schritte an.

IM TANZSCHRITT

Die Woche ist fast geschafft und mein Schrittziel habe ich an jedem Tag erreicht – mehr noch: Ich habe meinen Kollegen eine Freude bereitet, mich wie Rocky gefühlt, eine gute Freundschaft gepflegt und neue Gangarten eingeschlagen. Entsprechend euphorisch fühle ich mich. Davon beflügelt, verabrede ich mich mit Freunden. Wir starten bei unserem Lieblingsitaliener – weiter geht es in die kleine Weinbar um die Ecke. Um 22:30 Uhr stehen wir auf der Tanzfläche in einem Club und tanzen ausgelassen. Um Viertel vor zwölf schaue ich das letzte Mal auf den Schrittzähler: 12 233 Schritte. Ja, Tanzschritte zählen genauso wie Sprünge, und das Beste: Sie strengen nicht halb so sehr an. Um halb drei falle ich müde und glücklich ins Bett. Ohne einen Gedanken an das Endergebnis.

Mein Fazit nach einer Woche: Bewegung macht Spaß und ironischerweise kommt man genau dann am weitesten, wenn man das Mit-zählen vergisst. ■

WOHER KOMMT DIE 10 000-SCHRITT-MARKE?

Wer 10 000 Schritte am Tag macht, lebt gesünder, sagen Ernährungsforscher, Fitnessgurus und die Weltgesundheitsorganisation. Doch woher kommt diese präzise Angabe? Pünktlich zu den Olympischen Spielen 1964 in Tokio kam ein Schrittzähler auf den Markt. Sein Name: Man-po-kei. „Man“ heißt übersetzt 10 000, „po“ Schritt und „kei“ Maß. Ist die 10 000-Schritte-Regel in Wahrheit also nur eine clevere Idee der Werbeindustrie? Und wenn schon, geschadet hat das tägliche Schrittemachen wohl noch niemandem. Einzig die Zahl müsste nach oben korrigiert werden: Japaner nahmen in den Sechzigerjahren im Durchschnitt 2 632 Kilokalorien zu sich. Deutsche verspeisen heute im Schnitt mehr als 3 500 Kilokalorien pro Tag, US-Amerikaner noch mehr. Die Regel müsste also eigentlich heißen: Mindestens 13 000 Schritte solltest du gehen.

STROM, ABER SICHER!

Daheim ist alles sicher? Von wegen! Im Haushalt passieren die meisten Unfälle. Häufige Ursache: die Elektrik. Ein **SICHERHEITSCHECK** kann Risiken vermeiden.

Das eigene Zuhause fühlt sich an wie der sicherste Ort der Welt. Man kennt sich aus, ist mit allem vertraut. Doch das Gefühl täuscht: Nirgendwo passieren so viele Unfälle wie im Haushalt: Bundesweit sind es pro Jahr rund 2,8 Millionen. Eine der Hauptursachen – neben Stürzen, spitzen oder scharfen Gegenständen und Chemikalien – ist Feuer. Ein Drittel aller Wohnungsbrände werden durch Elektrizität ausgelöst, oft durch defekte Elektrogeräte. Ein Überblick, was Sie beim Umgang mit Haushaltsgeräten beachten sollten und wie Sie Unfällen oder Schäden vorbeugen.

LEBENSRETTEN AN DER DECKE

Der wichtigste Tipp zu Beginn: Lassen Sie elektrische Geräte nur unter Aufsicht laufen. Dann können Sie im Notfall rasch reagieren. Also alle Geräte ausschalten, bevor Sie zu Bett oder aus dem Haus gehen. Falls doch etwas passiert und es qualmt, warnen Rauchmelder mit einem lauten Alarmton. Sie sind gesetzlich vorgeschrieben.

Mit griffbereiten Feuerlöschern können Sie größere Brände verhindern.

KIDS VOR STROM SCHÜTZEN

Ein Stromschlag kann für Kinder tödlich sein! Erklären Sie ihnen, dass der Umgang mit Strom gefährlich ist. Sichern Sie Steckdosen und Steckerleisten mit Einsätzen oder lassen Sie Kinderschutzsteckdosen installieren. Positionieren Sie Elektrogeräte so hoch, dass sie für Kinder nicht greifbar sind – insbesondere im Bad.

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihre Technik den neuesten Sicherheitsstandards entspricht, hilft ein E-Check: Ein Elektroinstallateur prüft Geräte, Leitungen und Sicherungen. Als Mieter sollten Sie sich vorher immer mit Ihrem Vermieter absprechen: Für sichere Leitungen und Sicherungen ist er verantwortlich. Prüfen Sie Elektrogeräte zudem regelmäßig: Benutzen Sie Geräte nicht bei Schäden an Gehäuse oder Isolierung, defekten Schaltern oder Wackelkontakten, sondern lassen Sie sie vom Fachhändler prüfen. ■

UNFÄLLEN ZU HAUSE VORBEUGEN

- Stürze im Haushalt lassen sich häufig vermeiden, indem man feststehende Leitern nutzt, Räume gut ausleuchtet und Stolperfallen am Boden entfernt.
- Stumpfe Messer und Scheren nicht unterschätzen: Sie können genauso gefährlich sein wie scharfe Gegenstände. Werkzeug regelmäßig prüfen und vorsichtig verwenden.
- Reinigungs-, Wasch- und Putzmittel können Säuren, Laugen oder Tenside enthalten, die Haut, Schleimhaut und Augen reizen. Daher lüften und Handschuhe tragen.
- Es klingt banal, aber: Die meisten Unfälle passieren in Eile und lassen sich durch eine ordentliche Planung verhindern.



Wer Haushaltsgeräte nicht nutzt, nimmt sie am besten vom Netz. Einfach Stecker ziehen oder Kippschalter drücken. Das spart Energie und beugt Bränden vor.

2,8 MIO.
UNFÄLLE
passieren pro
Jahr in deutschen
Haushalten

WATTZAHL BEACHTEN

Mehrfachsteckdosen sind für eine bestimmte Leistung – meist 3500 Watt – ausgelegt, die auf der Steckerleiste angegeben ist. Diese Wattzahl sollten Sie nicht überschreiten, indem Sie zu viele verbrauchsintensive Geräte anschließen.

STECKER ZIEHEN

Trennen Sie unbenutzte Elektrogeräte vom Netz. Für Geräte, die nicht ständig vom Strom getrennt werden können, verwenden Sie einen Netzstecker mit Kippschalter. Dasselbe gilt für den Stand-by-Modus von Geräten: besser ausschalten. Damit sorgen Sie einem Brand vor und sparen gleichzeitig noch Strom.

HITZESTAUS VORBEUGEN

Manche Haushaltsgeräte laufen im Betriebszustand warm. Kann die Hitze nicht entweichen, kann es zu folgenschweren Schäden kommen. Stellen Sie Toaster deshalb nicht direkt unter Hängeschränke. Auch Wäschetrockner stehen besser so, dass die Wärme ungehindert entweichen kann.

AUF PRÜFSIEGEL ACHTEN

Achten Sie beim Kauf von Elektrogeräten und Leuchten auf das GS-Zeichen. Es steht für „Geprüfte Sicherheit“ und zeichnet Hersteller aus, die sich freiwilligen Produkt- und Sicherheitstests durch staatliche Zertifizierungsstellen wie LGA, TÜV oder VDE unterziehen. Auf der Website www.vde.de finden Sie weitere Infos sowie eine Online-Suche für geprüfte Elektrogeräte.

LUFT RAUSLASSEN

Nicht nur Bügeleisen oder Heizstrahler, auch Leuchten, Fernseher oder Monitore geben unter Umständen viel Wärme ab. Sorgen Sie deshalb dafür, dass sich keine brennbaren Gegenstände in der Nähe befinden. Stellen Sie die Geräte frei auf und achten Sie auf ausreichende Belüftung sowie freie Lüftungsschlitze.





Fotos: Fotolia – oneinchpunch; Werner Schweizer

Unser aller E-Auto

Ökostrom im Überschuss, aber keine Geschäfte oder Ärzte vor Ort und ein Bus, der selten fährt: **KLIXBÜLL, EINE KLEINE GEMEINDE** in Nordfriesland, bis zum Jahr 2016. Dann setzte sie auf elektromobiles Carsharing.

Klixbüll in Nordfriesland, 980 Einwohner, hat das gleiche Problem wie viele Dörfer in Deutschland: Es liegt idyllisch, aber „ab vom Schuss“. Geschäfte, Restaurants oder Ärzte gibt's erst wieder in der nächstgrößeren Stadt Niebüll, sechs Kilometer entfernt. Auch der Bus fährt nicht oft. Wer kein eigenes Auto oder keinen Führerschein hat, kommt schlecht weg. Was dem Dorf an Mobilität bislang fehlte, hat es an Energie mehr als genug: Mit zwei Bürger-Windparks und zwei Megawatt Photovoltaikleistung, verteilt auf vier Parks, produziert Klixbüll 20-mal mehr Ökostrom, als es verbraucht. Das brachte Bürgermeister Werner Schweizer auf eine Idee: Könnte man den vielen Strom nicht nutzen, um mobiler zu werden?

HAUSGEMACHTER STROM

2016 schaffte er einen Elektro-Leasingwagen an, der mit Ökostrom aus einem der beiden Windparks gespeist wird. Seitdem können Einwohner und Touristen das sogenannte Dörpsmobil (plattdeutsch Dörp = Dorf) stunden- oder tageweise mieten. Dafür wird man für fünf Euro im Monat Mitglied des Vereins „Dörpscampus Klixbüll e. V.“. Unter den 37 Mitgliedern ist auch Bürgermeister Schweizer, der sein eigenes Auto verkauft hat und seitdem alle Fahrten mit dem Dörpsmobil erledigt. 2017 schaffte der Bürger-

meister ein zweites Elektroauto an – mit Anhängerkupplung und doppelter Reichweite. Ein Dörpsmobil steht in der Mitte des lang gezogenen Straßendorfs, das andere am östlichen Ende. An neun Ladesäulen können die Nutzer in Klixbüll Strom tanken. Damit weist das Dorf die größte Ladesäulendichte pro Kopf im Bundesgebiet auf.

EINFACH LEIHEN

Man bucht die beiden Renault ZOE über ein Onlineportal. Eine Stunde kostet 3,50 Euro – Versicherung und Strom sind inklusive; der Schlüssel liegt in einem Safe auf dem Parkplatz. Wer nicht selbst mit dem Elektroauto fahren will oder kann, lässt sich von einem ehrenamtlichen Fahrdienst kutschieren. Schweizer ist sehr zufrieden: „Wir schaffen mit dem Dörpsmobil nicht nur mehr Mobilität, sondern auch mehr Gemeinschaft und Austausch.“ Fast jede Woche besucht der 67-Jährige eine andere Gemeinde, um seine Idee vom elektromobilen Carsharing auf dem Land vorzustellen. „Das Dörpsmobil soll auch andere Dörfer bewegen.“ → www.doerpsmobil-sh.de

SMARTER FAHREN

Wussten Sie, dass es ein Elektroauto namens Kalaschnikow gibt? Oder einen batteriebetriebenen Retrokäufer? Die Redaktion von www.smarter-fahren.de präsentiert Ihnen die ausgefallensten E-Mobile der Welt. Vor allem aber finden Sie auf dem Portal jede Menge Nutzwert rund um die Elektromobilität: Lademöglichkeiten, Akkupflege, Fördergelder, neue Modelle, Tipps zum Gebrauchtwarenkauf und vieles mehr.

Weitere Infos:

→ www.smarter-fahren.de



LEICHTER ANSTIEG 2019

PREISENTWICKLUNG Die EEG-Umlage, viele Jahre Preistreiber beim Strom, ist im zweiten Jahr in Folge gesunken, diesmal um 5,7 Prozent auf 6,4 Cent pro Kilowattstunde. Trotzdem sind Anfang 2019 die Strompreise für Haushalte auf breiter Front gestiegen. Hauptsächlich aus zwei Gründen: Zum einen ist die Offshore-Netzumlage mit etwa 0,4 Cent pro Kilowattstunde zehn Mal so hoch wie die Offshore-Umlage, die damit ersetzt wird. Der zweite Grund: Die Börsenpreise für Strom verteuerten sich drastisch, zum Teil um 100 Prozent. Eine Trendwende ist momentan nicht in Sicht.

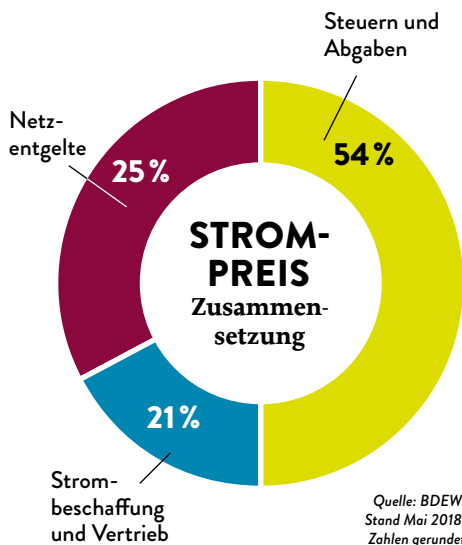


Foto: trumit GmbH – Eikehard Winkler

Heizen verbraucht im Haushalt am meisten Energie.

MEHR ENERGIE FÜR PRIVAT

HÖHERER VERBRAUCH Fast 680 Milliarden Kilowattstunden (kWh) Energie verbrauchten die deutschen Privathaushalte 2017 für Raumwärme, Warmwasser, Beleuchtung oder Elektrogeräte. Das sind laut Berechnungen des Statistischen Bundesamtes rund 1,5 Prozent mehr als im Jahr zuvor. Während der private Energieverbrauch zwischen 2000 und 2014 zurückging, nimmt er seit 2015 wieder zu. Die Gründe sind vielfältig: Zum einen wuchs die Bevölkerung von 2010 bis 2017 um drei Prozent, wodurch auch der Energieverbrauch stieg. Ebenso nahm der Anteil von Ein- und Zwei-Personen-Haushalten zu, die im Vergleich zu Mehrpersonen-Haushalten pro Kopf mehr Energie beanspruchen. Außerdem verbrauchen Privathaushalte seit 2014 wieder mehr Heizenergie pro Quadratmeter Wohnfläche.

SCHON GEWUSST?

Manche Kühlschränke mit Gefrierfach besitzen eine sogenannte Winterschaltung. Die soll verhindern, dass bei kälteren Temperaturen rund um den Kühlschrank die Regelungstechnik versagt und zum Beispiel Lebensmittel im Gefrierfach auftauen. Der Schalter für die Winterschaltung findet sich meist in der Nähe der Innenbeleuchtung. Tipp: Im Frühjahr und Sommer, sobald die Raumtemperatur nicht unter 16 Grad sinkt, die Winterschaltung unbedingt deaktivieren, sonst droht ein deutlich höherer Stromverbrauch.

Mehr Infos zu energiesparender Kühltechnik: → www.energie-tipp.de

DIE WELT WIRD ELEKTRISCH

STEIGENDER STROMANTEIL 2050 werden erneuerbare Energien 80 Prozent der weltweiten Stromerzeugung liefern, sagt das Beratungsunternehmen DNV GL in seiner Studie „Energy Transition Outlook 2018“ voraus. Der Stromanteil am gesamten Energiebedarf soll sich mit 45 Prozent mehr als verdoppeln. Grund: Die Sektoren Verkehr, Gebäude und Produktion erleben künftig eine erhebliche Elektrifizierung. Schon in zehn Jahren werde laut dem Bericht jeder zweite Neuwagen ein Elektrofahrzeug sein. Leitungslänge und Kapazität der Stromübertragungs- und -verteilungsnetze werden sich mehr als verdreifachen.

Foto: trumit GmbH – Eikehard Winkler



SCHLAUE HEIZUNG DENKT MIT

VORAUSSCHAUENDE REGELUNG Künstliche neuronale Netze können wie das menschliche Gehirn Handlungsstrategien anhand von Erfahrungen entwickeln. Forscher des Fraunhofer-Instituts für Solare Energiesysteme ISE konstruieren selbstlernende Netze für die energiesparende Regelung von Heizungssystemen mit Solarthermie. Die erkennt Eigenheiten wie das lokale Klima oder das Betriebsverhalten von Heizanlage und Wärmeverteilungssystem. Daraus werde die künftige Entwicklung von Raumtemperatur, Solarertrag und Speicherladezustand prognostiziert, um die Heizungsanlage bestmöglich zu regeln. Einsparung: bis zu zwölf Prozent und mehr.



Einkaufszettel

Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

Saisongemüse: Am
24. JUNI
endet jedes Jahr die Spargelzeit.



SPARGELSALAT

Zutaten (für 4 Personen)

- 30g Hirse
- 500g grüner Spargel
- 1 TL Olivenöl
- 60g Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikum
- 120g Radieschen
- 100g gem. Sprossen
- 100g Dosen-Erbsen

SO SCHMECKT DER FRÜHLING

Grüner wird's nicht! In unseren Rezepten finden sich Spargel, Erbsen, Spinat und Grünkohl. Na gut, die Radieschen sind nicht grün. Wetten, dass Ihre Gäste diesen Gerichten trotzdem **GRÜNES LICHT** geben?

Fotos: Stocky - Cameron Whitman



GRÜNKOHL-SALAT

Zutaten (für 4 Personen)

Marinade:
2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1/2 TL Paprikapulver
1 TL Honig

3 Hühnerbrüste mit Haut
300 g Süßkartoffeln
40 g Quinoa
600 g Grünkohl
1 Apfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2–3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Curry
1 TL Paprikapulver

SPINATSUPPE

Zutaten (für 4 Personen)

600 g Spinat
700 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Chilipulver
100 g Pistazien

SPARGELSALAT MIT HIRSE

- 1 Hirse 20 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen und in eine große Schüssel geben.
- 2 Vom grünen Spargel die Enden abschneiden, die Stangen mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden, 2 bis 3 Minuten in 1 TL Olivenöl anbraten, ab und zu wenden und zu der Hirse geben.
- 3 Dressing aus Joghurt, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mischen.
- 4 Basilikum grob hacken.
- 5 Radieschen in dünne Scheiben schneiden und mit den restlichen Zutaten – bis auf das Basilikum – in die Schüssel geben.
- 6 Dressing dazu geben, alles gut durchmischen, mit dem gehackten Basilikum garnieren und lauwarm servieren. Dazu passt Baguette.

LAUWARMER GRÜNKOHL-SALAT

- 1 Ofen auf 160 °C Grillfunktion einstellen. Marinade aus Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Honig erstellen, die Hautseite der Hühnerbrüste damit bestreichen, die Unterseite salzen und dann für 30 Minuten auf einem gefetteten Backblech in den Ofen schieben.
- 2 In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Quinoa in der doppelten Menge Salzwasser kochen, nach 6 Minuten die Süßkartoffeln (ggf. noch etwas Wasser) dazugeben und weitere 4 Minuten kochen. Alles abschütten und in eine große Schüssel geben.
- 3 Grünkohl waschen, Strunk entfernen und die Kohlblätter in ca. 5 x 5 cm große Stücke schneiden. Apfel schälen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und in einem großen Topf mit Olivenöl anbraten. Grünkohl dazugeben und ca. 10 Minuten dünsten lassen. Gepressten Knoblauch dazugeben, durchmischen und mit den Apfelstreifen in die Schüssel zu der Quinoa-Süßkartoffelmischung geben. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver würzen, mischen und auf Tellern anrichten.
- 4 Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und den warmen Grünkohl-Salat damit garnieren.

SCHARFE SPINATSUPPE

- 1 Spinat putzen, ggf. Stiele entfernen, waschen und zum Trocknen beiseite stellen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in einem großen Topf in reichlich Olivenöl anbraten.
- 2 Spinat dazugeben und 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe angießen, Kartoffeln dazugeben und etwa 12 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Geschmack würzen.
- 3 Alles mit dem Zauberstab zu einer nicht zu dickflüssigen Suppe pürieren, falls nötig noch etwas Brühe nachgießen.
- 4 In Schüsselchen verteilen und mit Pistazien verzieren.

spitz-züngig reden	▼	faul, schwerfällig	▼	russischer Männername	chem. Zeichen für Natrium	▼	Roman von King	▼	4	ugs.: sehr viele	Restaurantbesucher	▼	Trockengras			
ein Erdteil	▶			5			Erster	▶			▼					
▶			3		<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 10. April 2019</p>				▶	7			fester Boden			
erlaubt		Vorname des Malers Dix							Farbton zwischen schwarz und weiß	früherer Lanzenreiter		musikalisches Bühnenstück	8			
römisches Übergewand	▶		11						▶	▼		▼				
Tanzfigur der Quadrille	▶	6							kurz für: an dem			Titelfigur bei Milne (Bär)	2			
außerordentlich				verwesender Tierkörper					▶		1	eiszeitlicher Höhenzug	▼	Wort am Gebetsende		10
▶									flüchtiger Brennstoff	▶		9		Himmelsrichtung	▶	

- Lösungswort:
- | |
|----|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 |
| 10 |
| 11 |

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 4/2018: GLETSCHER

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 per Post 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

DER GARTEN RUFT

Lösen Sie das **KREUZWORTRÄTSEL** und gewinnen Sie einen von zwei Gutscheinen im Wert von je 50 Euro von **NORDFLOR® Blumenhandel Barth!**

DER FRÜHLING steht vor der Tür! Passend dazu eröffnet unser langjähriger Partner und Kunde „NORDFLOR® Blumenhandel Barth“ am 15. März die neue Gartensaison. Unter dem Motto „Gewachsen in Mecklenburg-Vorpommern“ lassen die bunten Schnittblumen, Topfpflanzen, Gartenbaubedarfsartikel und hochwertige Floristik das Herz eines jeden Gärtners höherschlagen. → www.nordflor-blumen.de



Foto: vnlt/iStock.com

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 Hamburg GmbH, Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg **Druck:** hofmann infocom GmbH, Emmericher Str. 10, 90411 Nürnberg