

# ENERGIE aktuell

Miträtseln  
und einen  
**BLUETOOTH-  
KOPFHÖRER**  
gewinnen!

## SPOT AN!

Bei unserem neuen  
Fotowettbewerb dreht sich  
alles um das Thema Licht.

## RAUS INS GRÜNE

Parks in Mecklenburg-  
Vorpommern: Hier macht  
Spaziergehen Spaß!

## GLANZ OHNE CHEMIE

Putzen mit natürlichen **HAUS-  
MITTELN**? Eine saubere Sache,  
findet unser Autor Jonas.

# DIE INSEL DER SUPERLATIVE

Der längste Strand, die längste **SEEBRÜCKE**, die längste Promenade – willkommen auf Usedom!

**H**inter der Düne ein Fischbrötchen kaufen, es mit Meerblick verschmausen und dann einen ausgedehnten Spaziergang machen – und das, so weit die Füße tragen. Denn der Sandstrand auf Usedom hat Marathon-Niveau: Er misst 42 Kilometer und ist damit der längste Strand Deutschlands. Kein Wunder, dass hier im 19. Jahrhundert der Badetourismus seine Anfänge hatte. Im Jahr 1820 eröffnete in Heringsdorf das erste Logierhaus namens „Weißes Schloß“. Dort übernachteten prominente Persönlichkeiten wie der Schriftsteller Kurt Tucholsky und sogar der spätere Kaiser Wilhelm II. Wohlhabende Bürger, Politiker, Künstler und Adlige aus der Großstadt folgten. Um die Sommerfrische jederzeit genießen zu können, errichteten sie auf der Insel ihre Ferien-Domizile. Selbst die Eisenbahnverbindung von der Reichshauptstadt zur Insel wurde auf Wunsch des Kaisers Ende des 19. Jahrhunderts ausgebaut: Der Zug brachte die Passagiere in nur drei Stunden an die Seeluft zur „Badewanne Berlins“.

Schlendert man heute durch die Usedomer Kaiserbäder Bansin, Ahlbeck oder Heringsdorf, erinnert die imposante Bäderarchitektur an die Sommerfrische von damals. Mit ein bisschen Fantasie sehen Sie sie vor Ihrem inneren Auge am Strand flanieren: die Herren im weißen Anzug, die Damen mit großem Hut oder Sonnenschirm.

## AM STRAND UND NOCH VIEL WEITER

Noch weitere Superlative gibt es auf der Insel zu entdecken: In Heringsdorf erstreckt sich die längste deutsche Seebrücke. Auf 508 Metern läuft man auf ihr ins Meer hinein. Die älteste Seebrücke Deutschlands befindet sich im Nachbarort Ahlbeck. Sie wurde im Jahr 1898 erbaut. 2011 eröffneten die Usedomer zudem ihre grenzüberschreitende Europapromenade. Sie verbindet die Seebäder mit dem polnischen Swinemünde und ist mit zwölf Kilometern, Sie ahnen es, die längste Promenade – und das nicht nur Deutschlands, sondern sogar Europas. ■

Urlaubsplan für 2021? Auf der längsten Seebrücke Deutschlands den Sonnenaufgang genießen.



## FÜR DIE PFERDE

„MEER GEHT IMMER“ steht auf dem Anhänger der Pferdeinhalation Nordwestmecklenburg. Ein Versprechen, das Daniela Rothe und Marco Schüler halten. Ihr Soletherapie-Anhänger erzeugt ein künstliches Meeresklima – und bringt so die See zu den Pferden. Die Therapie hilft bei Atemwegs- und Hauterkrankungen. Ultraschall erzeugt aus einer Solelösung mikrofeinen Nebel, der in den Anhänger geleitet wird. Die Tiere atmen die Aerosole ein und nehmen sie über die Haut auf. Die Bezugs-

person des Pferdes kann mit in den Anhänger oder das Pferd über eine Kamera beobachten. Danach geht es rauf auf die Wiese zum Grasen und Bewegen, damit sich der Schleim noch besser aus den Bronchien löst. Neben der Soletherapie berät das Team auch zu Haltung und Fütterung. Ihr Ziel: Nicht nur die Symptome zu bekämpfen, sondern den Pferden ganzheitlich und dauerhaft zu Wohlbefinden zu verhelfen. Weitere Infos erhalten Sie unter: → [www.pferdeinhalation-nwm.de](http://www.pferdeinhalation-nwm.de)



Marco Schüler und Daniela Rothe sind fürs Pferdewohl unterwegs.

## FÜR DIE GESUNDHEIT

**BEWEGUNG**, Wasser, Entspannung, Kräuter und gesunde Ernährung – das sind die Säulen der Kneipp-Naturheillehre. Dieses Jahr wäre ihr Gründer, Sebastian Kneipp, 200 Jahre alt geworden (mehr dazu auf Seite 12). Zur Jubiläumsfeier planen die Kneipp-Orte in Mecklenburg-Vorpommern verschiedene Veranstaltungen. Unter dem Titel „Gesundes Leben und innere Balance“ veranstaltet der Kneipp-Kurort Göhren vom 7. bis zum 20. Juni 2021 Gesundheitstage rund um die Kneipp-Philosophie. Im Kneipp-Kurort Feldberg hält der Kneipp-Verein Feldberger Quellen am 17. Juni 2021 eine Festandacht. Die Naturheilverfahren haben bis heute eine große Bedeutung: 2015 nahm die Deutsche UNESCO-Kommission das „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ sogar in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes auf. Weitere Infos zum Kneipp-Jubiläum in Mecklenburg-Vorpommern unter:

→ [www.goehren-ruegen.de](http://www.goehren-ruegen.de)

→ [www.feldberger-seenlandschaft.de](http://www.feldberger-seenlandschaft.de)

Die Kneipp-Orte in Mecklenburg-Vorpommern feiern dieses Jahr den 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp.



## FÜR DIE KULTUR

**BESUCHEN** Sie die Museen in Mecklenburg-Vorpommern von Ihrem Sofa aus, zum Beispiel das Staatliche Museum Schwerin. Auf der Webseite können Sie die Ausstellungshöhepunkte aus dem Jahr 2020 erleben. In einem Video führt Sie Dr. Pirko Kristin Zinnow, Direktorin Staatliche Schlösser, Gärten und Kunstsammlungen MV, durch die Ausstellung „Dänische Gäste. Malerei aus drei Jahrhunderten“. Anschließend können Sie der Geschichte von Jan, dem Bootsbauer, und seiner Frau Marie aus Amsterdam lauschen und dabei einen historischen Einblick in das Leben Mitte des 17. Jahrhunderts erhalten. Viele weitere Museen bieten digitale Programme. So auch das OZEANEUM: Auf einer digitalen Reise besuchen Sie Wale und Humboldt-Pinguine. Eine Übersicht der mecklenburg-vorpommerischen Kulturangebote für zu Hause erhalten Sie unter:

→ [mehr.fyi/Kultur](http://mehr.fyi/Kultur)



Lust auf Kultur? Dann lohnt sich ein Besuch auf der Webseite [www.kultur-mv.de](http://www.kultur-mv.de)

# DIE BÜHNE GEHÖRT EUCH

Spielmanszüge, Sportvereine, Kegelclubs: Wie kommen **DIE VEREINE IN BARTH UND UMGEBUNG** durch die Pandemie?

**VEREINE  
AUFGEHORCHT:  
SCHREIBT UNS,  
WIE ES EUCH  
GEHT!**

**W**ir haben mit Freunden Sport getrieben, wir haben musiziert, getanzt, Theater gespielt, haben im Dorf- oder Heimatverein unseren Platz im gesellschaftlichen Miteinander gefunden. In Vor-Corona-Zeiten hat für uns das Vereinsleben zum Alltag dazugehört und uns Freude und Ausgleich geboten. Vieles davon ist momentan leider nicht möglich. Doch die Ehrenamtlichen halten trotz allem das Vereinsleben aufrecht: Sie versuchen, auch unter den Corona-Beschränkungen, ihre gemeinnützigen Ziele zu verfolgen und den Kontakt zu den Mitgliedern zu pflegen. Wir möchten in diesem Jahr daher unsere Kundenzeitschrift nutzen, um unsere Vereine zu unterstützen und der Arbeit der zahlreichen ehrenamtlich Engagierten eine Bühne zu geben.

## FÜR UNS SEID IHR SYSTEM-RELEVANT!

Die Stadtwerke Barth arbeiten seit vielen Jahren sehr gern und erfolgreich mit zahlreichen örtlichen Vereinen zusammen. „Wir freuen uns, mit unserer Unterstützung die wertvolle Arbeit von Vereinen fördern zu können, egal, ob es sich dabei um karitative, sportliche oder auch kulturelle Vereinsziele handelt“, sagt Gerd Klingbeil, Leiter Vertrieb & Marketing bei den Stadtwerken Barth. Natürlich haben auch alle Stadtwerke-Mitarbeiter selbst oder deren Kinder und Angehörige viele persönliche Verbindungen zu

den Vereinen in Barth und der Umgebung. So ist unter den Kollegen die Idee entstanden, den Vereinen in der Kundenzeitschrift Raum zu geben, sich vorzustellen und zu berichten: Was treibt und spornt euch an? Woraus schöpft ihr eure Kraft? Was habt ihr in Corona-Zeiten auf die Beine gestellt, um das Gemeinschaftsgefühl aufrechtzuerhalten und, trotz räumlicher Distanz, vielleicht sogar dichter ‚zusammenzurücken‘? Schreibt uns und berichtet über euch – und macht mit euren Erzählungen Werbung für EUREN VEREIN!

Wir freuen uns auf eure Mails unter [vertrieb@stadtwerke-barth.de](mailto:vertrieb@stadtwerke-barth.de)



**Runter vom Sofa und raus in die Sportsachen: Wie organisieren sich die Vereine mit Abstand?**



**Schulter an Schulter, Instrument an Instrument – und los geht's: Wird das eine Freude, wenn das wieder möglich ist! Doch was machen die Musiker in der Zwischenzeit?**

# Es werde Licht



Foto: iStockphoto – Jens Breuer

**S**chnappen Sie sich Ihre Kamera, und gehen Sie auf Foto-Safari: Für unseren dritten Fotowettbewerb suchen wir auch 2021 wieder Ihre schönsten Bilder! Diesmal dreht sich alles um das Thema Licht. Egal ob Schatten oder Sonne, hell oder dunkel, Lampe oder Blitz – lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Unsere Jury bewertet die eingereichten Bilder und wählt die 13 schönsten aus. Die Gewinnerfotos stellen wir in unserem Foyer aus und veröffentlichen sie in unserem neuen Stadtwerke-Fotokalender 2022. Neben der Ausstellung und einem Exemplar des Kalenders erhalten die Gewinner zwei Eintrittskarten ihrer Wahl für eine Multivisionsshow im Rahmen des Umwelt-

fotofestivals Horizonte Zingst 2022. Apropos Umwelt: Die Einnahmen aus dem Verkauf für den Kalender 2022 gehen auch diesmal zu 100 Prozent an den Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft. ■

## SO NEHMEN SIE TEIL

Laden Sie ein oder mehrere Fotos zum Thema Licht auf unserer Internetseite [www.stadtwerke-barth.de](http://www.stadtwerke-barth.de) hoch. Sagen Sie uns, wo und wann Sie das jeweilige Bild fotografiert haben und was genau auf dem Foto zu sehen ist. Einsendeschluss ist der 31.05.2021. Die genauen Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Internetseite.

## UNTERSTÜTZUNG FÜR GRUNDSCHULEN

**KLEINE GRÖSSE**, bunt bedruckt und kostenlos: Wir stellen den Barther Grundschulen jeweils 80 bedruckte Neopren-Masken zur Verfügung. Sollten die Kids mal ihre Maske vergessen haben, ist mit den Stadtwerke-Masken jederzeit für Ersatz gesorgt. Die waschbaren und wiederverwendbaren Masken sind mit einem Barther Hafentmotiv und vielen kleinen grünen „Bärt(h)en“ bedruckt. Außerdem haben beide Grundschulen jeweils 20 Exemplare der neuen „Fahrrad-fibel“ erhalten: Das Malbuch bereitet Spaß beim Ausmalen und zeigt spielerisch auf, worauf die Kinder achten müssen, um sicher am Straßenverkehr teilzunehmen.



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ich erinnere mich noch gut daran, dass ich auch im letzten Jahr das Editorial für die Frühjahrsausgabe der ENERGIE-aktuell schreiben durfte – und beim Verfassen keine Ahnung hatte, was 2020 noch alles für uns parat haben würde. Damals war es ein Leichtes, Zuversicht und Vorfreude auf all das zu verbreiten, worauf wir uns jedes Jahr freuen: den Frühling, berufliche Herausforderungen, interessante Projekte, Begegnungen und Gespräche mit Ihnen, unseren Kunden, bestenfalls zu einem schönen Anlass wie dem Kinderfest oder der Bodstedter Zeesbootregatta. Auch heute weiß ich beim Schreiben nicht, wie lange uns die Pandemie noch dazu zwingen wird, uns selbst und unsere sozialen Kontakte zurückzustellen. Aber eines weiß ich: Wir, die Stadtwerke Barth, freuen uns auf die Zeit danach. Wir freuen uns auf Sie und auf ein „normales“ Leben gemeinsam mit Ihnen!

Wir werden auch weiterhin Ihre Energieversorgung sicherstellen und Ihnen bei Fragen rund um Strom, Erdgas und Fernwärme zur Seite stehen. Und wir hoffen unter anderem, mit unserer Zeitschrift Ihr Interesse an Energiethemen, unserem Unternehmen und den vielen Geschichten aus der Region wachhalten zu können. Ein persönliches Anliegen verbinde ich in dieser Ausgabe mit unserem Vereins-Aufruf (siehe links): Melden Sie sich bei uns und berichten Sie, wie Sie die Situation meistern und das Vereinsleben am Leben erhalten – und wo wir vielleicht unterstützen können.

**Ihr Gerd Klingbeil**

Leiter Vertrieb der Stadtwerke Barth

# Einmal Wunderland, bitte!

Tropische Schmetterlinge, prächtige Blüten, belebte Füße: Ein Spaziergang in den Parks von Mecklenburg-Vorpommern ist wie ein **KURZURLAUB** für die Sinne.



Am Wochenende noch nichts vor? Dann machen Sie sich auf zu den Schmetterlingen in Klütz oder erkunden Sie den Barfußpfad im IGA Rostock.



Fotos: Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz (S. 6), Schmetterlingspark Klütz (S.7, 1), IGA Rostock, Erik Graf (S. 7)

**B**is zu sechs Meter hoch türmen sich die Blüten in den schillerndsten Farben vor Ihnen auf: gelb, lila, rot, pink oder weiß. Ein bisschen fühlen Sie sich, als spazierten Sie durch die verzauberte Welt von „Alice im Wunderland“. Doch um die Blütenpracht zu erleben, brauchen Sie im Gegensatz zu Alice keine blühende Fantasie, sondern unternehmen einen Sonntagsausflug in den Rhododendronpark Graal-Müritz. Jedes Jahr im Mai und Juni verwandelt sich der Park in ein wahres Farbenparadies. Zu dieser Zeit erblühen die über 2.000 Stauden auf der rund 4,5 Hektar großen ehemaligen Sandgrube – einmalig in Mecklenburg-Vorpommern. Allein der Duft der Pflanzen ist besonders. Und was darf bei einer so märchenhaften Umgebung nicht fehlen? Eine Königin natürlich! Das Ostseeheilbad Graal-Müritz krönt die Rhododendronkönigin auf dem großen Parkfest im Mai. Auf dem Programm stehen unter anderem Livemusik, Spiele und ein Kunsthandwerkermarkt. Wie und ob das Fest dieses Jahr stattfinden kann, steht noch nicht fest. Aber auch ohne Feierlichkeiten: Ein Ausflug zur Blütezeit lohnt sich immer!

### AB IN DIE TROPEN

Träumen Sie sich auch regelmäßig aus dem Pandemie-Alltag in die Ferne? Dann ist die Dschungellandschaft des Schmetterlingsparks Klütz genau das Richtige für Sie. Schlendern Sie bei tropischen Temperaturen durch Bambus, Passionsblumen und Bananenstauben, und beobachten Sie den größten Schmetterling der Welt beim Schlummern. Denn der Atlas-Seidenspinner ist ein Nachtfalter. Er schläft tagsüber, sodass Sie ihn ganz in Ruhe betrachten können. Auch in der Luft ist so einiges los: Der blaue Himmelsfalter schwebt durch die Blüten, gefolgt von einem eleganten Baumnympfen. Etwas hektischer geht es am Nachmittag zu. Es ist die Zeit des Bananenfalters, der am liebsten im Zickzack fliegt. Mit etwas Glück können Sie sogar beobachten, wie ein Schmetterling schlüpft. Vom Ei zur Raupe zur Puppe bis zum Falter: Die Flieger entwickeln sich im Schutz des Parks durch alle Lebensstadien. Bis zu 600 tropische Schmetterlinge leben hier. Die rund 100 verschiedenen Arten stammen aus Afrika, Südamerika und Asien. Ihre Individualität verblüfft – von bunt zu schlicht über laut bis leise. Manche Flieger sind nur wenige Zentimeter klein, andere verfügen über eine Spannweite von bis zu 32 cm. Gut zu wissen: Bei Schmetterlingen verhält es sich wie bei uns Menschen. Wenn die Sonne scheint, sind sie besonders aktiv und fliegen zahlreich durch die Halle. Bei bewölktem Himmel schalten sie einen Gang runter und

entspannen – daher ist graues Wetter besonders gut dafür geeignet, um Fotos zu machen.

### BARFUSS ODER LACKSCHUH?

Das Gras kitzelt unter den Zehen, der Sand schmiegt sich um die Fußballen, und die Kiesel massieren die Muskeln. Gönnen Sie Ihren Füßen etwas Freiheit und laufen Sie ohne Schuhe. Den perfekten Weg dafür finden Sie im IGA Rostock: Auf gut zwei Kilometern schlängelt sich ein Barfußpfad durch das Gelände und bietet Ihren Füßen mit mehr als 20 verschiedenen Untergründen viel zu entdecken. Wandern Sie über Wald- und Wiesenwege, passieren Sie Schilfgürtel und waten Sie durch den Morast. Weiter geht es über Rasenflächen und befestigte Wege bis zum Sandstrand und dem Wasser der Warnow. Auf der Strecke befinden sich verschiedene Felder mit Rinde, Splitt, Lehm, Kunstrasen, Kiesel, Blähton – und für besonders mutige Füße sogar Glasscherben. Wer Lust hat, sich noch etwas auszupeinern, probiert sich an der Hangeleiter, turnt am Barren oder trainiert die Muskeln beim Liegestütz. Und das Beste: Selbst das Handy können Sie bei diesem Ausflug zu Hause lassen, am Wegesrand befindet sich ein Baumtelefon. Durch einen Holzstamm miteinander zu sprechen – daran hätte selbst Alice im Wunderland ihre Freude gehabt! ■

### PARKS IN MV

#### Rhododendronpark Graal-Müritz

Rostocker Straße 5, 18181 Graal-Müritzhorst

Öffnungszeiten: ganzjährig zugänglich

Eintritt: kostenfrei

→ [www.graal-mueritz.de/rhododendronpark](http://www.graal-mueritz.de/rhododendronpark)

#### Schmetterlingspark Klütz

An der Festwiese 2, 23948 Klütz

Öffnungszeiten: vom 1. April bis zum 31. Oktober täglich von 9.30 bis 17 Uhr

Eintritt: Erwachsene 8,50 Euro, Kinder 5,50 Euro

→ [www.schmetterlingsswelt.de](http://www.schmetterlingsswelt.de)

#### IGA Park Rostock

Schmarl-Dorf 40, 18106 Rostock

Öffnungszeiten: 1. April bis 31. Oktober täglich von 8 bis 22 Uhr (restliches Jahr bis 17 Uhr)

Eintritt: kostenfrei

→ [www.iga-park-rostock.de](http://www.iga-park-rostock.de)

# SMART HOME FÜR EINSTEIGER

Smarte Lösungen müssen nicht immer teuer und aufwendig sein: **DREI HELFER IM HAUSHALT**, die sich einfach und schnell installieren lassen und teilweise auch beim Energiesparen helfen.

## SCHLAUE THERMOSTATE



Foto: iStock.com – Marvin Samuel Tolentino Pineda

Smarte Raumthermostate ermöglichen es, die Temperatur zimmerweise zu regulieren und Heizkosten zu sparen. Sensoren messen, wie warm es im jeweiligen Raum ist, und registrieren, ob Türen und Fenster geschlossen sind. Befindet sich über längere Zeit niemand im Zimmer, senken sie die Temperatur automatisch ab. Bei offenem Fenster werden die Thermostatventile der Heizung geschlossen. Die schlaun Regler denken quasi für die Bewohner mit und sparen so bis zu acht Prozent Heizkosten. Wer möchte, kann die Temperatur per Tablet oder Smartphone aber auch weiter selbst kontrollieren.

## VERNETZTE LEUCHTEN

Wieder vergessen, das Licht auszuschalten? Mit einem kurzen Blick aufs Smartphone oder Tablet können Smart-Home-Bewohner jederzeit prüfen, ob die Lichter in einem Raum erloschen sind und nicht unnötig Energie verschwenden. Auch Bewegungsmelder sparen Energie und erhöhen zusätzlich Komfort und Sicherheit an typischen Stolperstellen im Haus wie Treppengängen oder engen Fluren. Bewegungsmelder im Außenbereich des Hauses und Hauszugangs schrecken außerdem Einbrecher ab.



Foto: iStock.com – Andrey Popov

Wie funktioniert ein Smart Home? Welchen Nutzen hat es? Und welche Smart-Home-Lösungen gibt es? Mehr Infos dazu unter: [mehr.fyi/smarthome](https://mehr.fyi/smarthome)

## VIDEOS VON DER HAUSTÜR



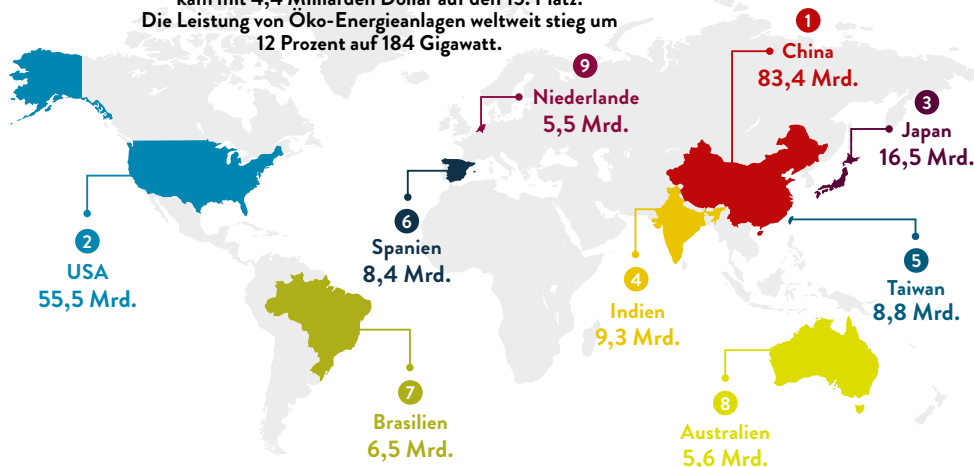
Foto: Getty Images – Westend61

Wer mag wohl vor der Tür stehen und klingeln? Audiosprechanlagen ermöglichen Kontakt zum Besucher, bevor die Tür geöffnet wird. Die Anlagen lassen sich mit weiteren Freisprechstellen im Haus vernetzen. Videosprechanlagen haben im Vergleich dazu einen weiteren Vorteil: Man sieht, wer vor der Tür steht. Vor allem ältere Bewohner fühlen sich dadurch sicherer, und auch Kinder erkennen, ob ihnen die Person bekannt vorkommt. Die Hersteller bieten noch weitere Funktionen an. Einige Modelle speichern beim Drücken der Türklingel Bilder und Videos, die später abgerufen werden können. Bei anderen lassen sich Klingeltöne frei wählen und individuell anpassen.



## DIE WELT INVESTIERT IN ÖKO-ENERGIE

Mit 83,4 Milliarden US-Dollar investierte China 2019 am meisten in erneuerbare Energien. Deutschland kam mit 4,4 Milliarden Dollar auf den 15. Platz. Die Leistung von Öko-Energieanlagen weltweit stieg um 12 Prozent auf 184 Gigawatt.



Quelle: Unep/BMU-Report Global Trends in Renewable Energy Investment 2020



Foto: iStock - fotografixx

## GRÜNE DÄCHER FÜR DEN KLIMASCHUTZ

**ÜBER UNS LEBT'S** Vor allem in dicht bebauten Städten mit vielen versiegelten Flächen bieten grüne Dächer zusätzliche Nahrungs- und Nistmöglichkeiten für Insekten. Konventionelle Dachbegrünungen sind allerdings für manche von ihnen kaum nutzbar. Wildbienen etwa sammeln ausschließlich Pollen bestimmter Pflanzenarten. Blütenbesuchende Insekten profitieren von artenreichen, gebietseigenen Pflanzen. Welche Mischungen ihnen besonders guttun, erprobt derzeit ein Projekt im Bundesprogramm Biologische Vielfalt auf sechs Modelldächern in Nordwestdeutschland. Weitere Informationen unter:

→ [mehr.fyi/gruene-daecher](http://mehr.fyi/gruene-daecher)

## WINDKRAFT-MYTHOS INFRASCHALL

**UNERHÖRT** Windräder verursachen für das menschliche Ohr nicht hörbare Schwingungen, den sogenannten Infraschall. Wie wirken sich diese Schallwellen auf die Gesundheit der Anwohner aus? Diese Frage erforschte eine gemeinsame Studie von Universitäten in München, Halle-Wittenberg, Stuttgart und Bielefeld sowie des Karlsruher Technologieinstituts KIT an zwei Standorten in Deutschland. Ergebnis: Bei einer dreieinhalbstündigen Autofahrt werden Menschen genauso viel Infraschallenergie ausgesetzt, als wenn sie mehr als 27 Jahre in 300 Meter Abstand zu einem der untersuchten Windräder wohnen.



Foto: iStock.com - LumineImages

Den Haustürschlüssel vergessen? Mit einem smarten Türschloss kann das nicht passieren: Es funktioniert ohne Schlüssel.

## MIT SCHLOSS UND RIEGEL

**EINBRUCHSCHUTZ** Die Stiftung Warentest prüfte in der Oktoberausgabe 2020 ihres Magazins Sicherungen zum Nachrüsten für Fenster, Balkon-, Terrassen- und Wohnungstüren sowie smarte Türschlösser. Bei Einfamilienhäusern sind die Fenster am meisten gefährdet: Von 13 Sicherungen für Fenster- und Balkontüren bekamen neun die Note „sehr gut“; sieben hielten Einbruchversuchen länger als sechs Minuten stand. In Mehrfamilienhäusern ist die Wohnungstür erstes Ziel: Von sechs nachrüstbaren Riegeln und Stangen erzielte ein Produkt die Bestnote, zwei weitere bekamen die Note „gut“. Smarte Türschlösser lassen sich per App und Smartphone bedienen, doch nicht jedes Schloss ist nachrüstbar. Von zehn smarten Schlössern wurden sieben mit „gut“ bewertet. Die KfW-Bank bezuschusst den Einbau wirksamer Einbruchsicherungen mit bis zu 20 Prozent: → [www.kfw.de](http://www.kfw.de)

## SONNENSTROM ERNTEN

Wie lange muss eine Photovoltaikanlage Strom produzieren, bis sie die für ihre Herstellung eingesetzte Energie wieder hereingebracht hat? Je nach Standort dauert es im Durchschnitt nur ein bis zwei Jahre. Sich eine eigene Sonnenstromanlage aufs Hausdach zu setzen, lohnt sich besonders, wenn viel der erzeugten Energie selbst verbraucht wird. Außerdem können Betreiber privater PV-Anlagen ihren Solarstrom ins öffentliche Netz einspeisen und 20 Jahre lang Vergütung kassieren. Alles über Solarstrom und wie Sie ihn ernten: → [www.energie-tipp.de](http://www.energie-tipp.de)

# PUTZEN MIT ORANGE & ESSIG

Braucht man zum Putzen immer teure Spezialreiniger – oder tun es auch **OMAS HAUSMITTEL?**

Für den Alltagscheck hat unser Redakteur Jonas den Test gemacht – und dabei ungewöhnliche Tricks für sich entdeckt.



**K**ernseife, Natron, Soda, Essig und etwas Zitronensäure sollen angeblich eine ganze Drogerie ersetzen. Das verspricht zumindest das Buch, das ich mir neulich gekauft habe. Aber noch bin ich skeptisch: Lassen sich meine dreckigen Sportschuhe und die verkrusteten Essensreste im Backofen mit einer selbst gemischten Paste wieder zum Glänzen bringen? Könnten die zahllosen Spezialreiniger im Drogeriemarkt sprechen, würden sie sicher im Chor rufen: „Nein, niemals!“ Ich will herausfinden, ob ich die vielen „Experten“ wirklich brauche. Im Waschkeller, hinter sich türmenden Wäschebergen, bewahren wir unsere Putzmittel in einem Schrank auf: Glasreiniger, Rohrreiniger, Scheuermilch, Teppichreiniger und Pflegemittel für den Parkettboden. Neben dem Waschlappen sind vier kleine Plastikfläschchen mit

Fleckensalz aufgereiht. Mich überkommt das schlechte Gewissen. Hier lagern wir nicht nur eine Menge Plastikmüll, sondern auch ein Chemielabor. Laut dem Bundesumweltamt sind vor allem Duftstoffe, antibakterielle Inhalts- und Konservierungsmittel sowie Tenside schädlich für die Umwelt, aber auch für den Menschen. Ich fasse einen Entschluss: Putzen muss auch ohne Chemie gehen. Oder etwa nicht?

## **BACKPULVER FÜRS KLO**

Als meine Frau am nächsten Morgen ins Büro aufbricht, nehme ich mir vor, das mal auszuprobieren. In meinem schlaun Buch heißt es, Natron und Zitronensäure eignen sich als umweltschonendes Putzmittel für so ziemlich alles. Da ich kein reines Natronpulver habe, nehme ich Backpulver. Darauf hat schon meine Oma

geschworen. Ich verstreue das weiße Pulver in der Toilettenschüssel und lasse es zehn Minuten einwirken. Es zischt. Ist das ein gutes Zeichen? Ich nehme die Klobürste zu Hilfe und staune. Sämtliche Kalkablagerungen haben sich gelöst. Und auch die Fugen zwischen den Wandkacheln lassen sich mit Backpulver und Zitronensaft ganz leicht reinigen. Mein selbst gemachter Glasreiniger überzeugt mich allerdings nicht. Schon beim Zubereiten ahne ich, was sich bald bestätigen wird: Der Mix aus Orangenschalen und Essig bringt zwar das Spiegelbild wieder zum Vorschein, aber das gesamte Bad stinkt jetzt nach Salatdressing. Vom Spiegel wandert mein Blick zum Waschbecken. Neuerdings fließt das Wasser nur noch sehr langsam ab. Kurz denke ich an den Rohrreiniger, aber es muss eine andere Lösung her.

2019 gaben  
die Deutschen  
**2,3 MRD.**  
Euro für Putz-  
mittel aus.



Ob Orangenschalen zum Glasreinigen, geriebene Kernseife als Waschmittel oder Natron für saubere Schuhe: Mit natürlichen Hausmitteln lässt sich Schmutz oft genauso gut entfernen wie mit herkömmlichen Reinigern. Sie sind nicht nur günstiger, sondern auch umwelt- und gesundheitsschonend.

Fotos: Evi Ludwig

## PUTZEN MIT CHEMIE: FAST SO WIE RAUCHEN

Jeder deutsche Haushalt besitzt rund 15 verschiedene Putzmittel. Dabei kann die regelmäßige Verwendung von zu vielen chemischen Reinigern gesundheitsschädigend sein. Eine Langzeitstudie der Universität Bergen ergab, dass Menschen, die regelmäßig zu aggressiven Reinigern greifen, eine deutlich schwächere Lunge haben als Leute, die nur selten putzen. Besonders erschreckend: Bei Putzkräften war der Lungenschaden genauso groß wie bei einem Raucher, der seit 20 Jahren täglich eine Schachtel Zigaretten konsumiert. Also besser umwelt- und gesundheitsschonende Putzmittel nutzen.

## MAGIE MIT COLA-FLASCHE

Ich greife zum Handy und gebe „verstopfter Abfluss“ ein. Die Suchmaschine spuckt unzählige Tipps und Tricks aus. Mein Interesse gilt aber einem Youtube-Video, in dem ein Mann seinen Abfluss mithilfe einer PET-Flasche frei bekommt. Das sieht so simpel aus, dass ich es gleich mal ausprobieren.

Gut, dass wir noch eine leere Cola-Flasche haben, denn Plastikflaschen schaffen es nur noch selten in unseren Haushalt. Die Flasche fülle ich, wie geheißen, mit warmem Leitungswasser. Mit einer Hand halte ich das Überlaufloch zu, mit der anderen stülpe ich die volle Flasche auf den Abfluss. Jetzt ein paar Mal zudrücken – und tatsächlich, als ich die Flasche anhebe, fließt das Wasser tadellos ab. Das ist natürlich keine Magie, wie der Youtuber in dem Video erklärt, sondern Physik: Durch den erzeugten Unterdruck wird der Abfluss kräftig durchspült und das Rohr von Haaren und Ablagerungen befreit.

Als ich zum dritten Mal an meinen dreckigen Sportschuhen im Flur vorbeischiele, nehme ich auch diese Baustelle in Angriff. Ich erinnere mich, dass wir als Kinder unsere Schuhe für den Nikolaus mit Zahnpasta geputzt haben. Mit etwas Wasser verdünne ich die weiße Paste und

reibe sie mit einer Zahnbürste auf meine schmutzigen Treter. Zunächst entsteht nur dreckige Schmiere. Erst nach mehrmaligem Abspülen und Einschäumen bin ich zufrieden: Die Schuhe sehen zwar nicht „wie neu“ aus, sind aber erstaunlich sauber. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe der Zahnpasta verrät mir: Natriumhydrogencarbonat. Natron scheint wirklich eine Allzweckwaffe zu sein, und obwohl dieses Geheimnis schon meiner Oma bekannt war, haben sich die vielen bunten Fleckenteufel durchgesetzt. Für mich steht fest: Es geht auch ohne Chemie. Einige Hausmittel haben mich schon überzeugt. Und ich möchte weitere austesten.

## NACHHALTIG WASCHEN

Aus dem Keller höre ich, wie die Waschmaschine zu schleudern beginnt. Gibt es eigentlich auch umweltfreundliche Alternativen für Waschpulver? Ich schlage in meinem Buch nach: Alles, was ich für saubere Wäsche brauche, sind Soda und Kernseife. Beides bekomme ich sicher im Unverpackt-Laden um die Ecke. Auf jeden Fall aber möchte ich dort eine große Packung Natronpulver kaufen. Zwar tun es auch Omas Hausmittel, aber meine Frau würde sich wohl wundern, wenn ständig das Backpulver aus ist. ■

Im Storchengang: Rund

**650**

Kneipp-Anlagen  
gibt es bundesweit.



Hier geht's zur  
Anleitung

Tipps und Anleitungen  
für die heimische

Kneipp-Kur gibt es unter

→ [mehr.fyi/kneipp](https://mehr.fyi/kneipp)

# BRR, IST DAS KALT!

Aber es tut einfach gut.  
Die Kneipp-Kur ist noch immer  
im Trend. Doch warum heilt  
kaltes **WASSER** unseren Körper?

**M**anche Dinge kommen nie aus der Mode. Trenchcoats, Woody Allen-Filme oder Brause-Pulver zum Beispiel. Medizinische Behandlungsmethoden hingegen überdauern eher selten Jahrzehnte oder gar Jahrhunderte. Eine Ausnahme bildet die Heilkunde von Sebastian Kneipp. Am 17. Mai 2021 wäre der Pfarrer aus Schwaben und Erfinder der Kneipp-Medizin 200 Jahre alt geworden, und noch heute schwören Ärzte und gesundheitsbewusste Menschen auf seine Wasserheilkunde.

Die Hydrotherapie, so der Fachbegriff, umfasst viel mehr als das allseits bekannte Wassertreten: Kalte Güsse, Wechsel duschen, Tautreten oder Teilbäder fördern das Immunsystem und helfen bei gesundheitlichen Problemen. Die Anwendungsgebiete reichen von Herz-Kreislauf- über Atemwegserkrankungen, Venenleiden, Schlaf- und Stoffwechselstörungen bis hin zu Rheuma oder Rückenschmerzen.

## VISIONÄRER WASSERDOKTOR

Als Student an Tuberkulose leidend, testete Kneipp Mitte des 19. Jahrhunderts die Kaltwassertherapie in Selbstversuchen in der Donau – und wurde geheilt. Er begann, selbst Kranke zu behandeln, half im Laufe der Jahre Tausenden mit Bädern, Güssen und Wickeln und brachte seine Verfahren in Ratgebern zu Papier. Darin beschreibt der Wasserdoktor nicht nur seine Hydrotherapie, sondern entwickelt eine Lehre aus ergänzender Bewegungstherapie, gesunder Ernährung, Kräuterkunde und Ordnung für das seelische Gleichgewicht. Seine Präventionstipps sind heute aktueller denn je.

## SO KNEIPPEN SIE ZU HAUSE

Die Kaltwassertherapie nach Kneipp nutzt den Wechsel zwischen warm und kalt, An- und Entspannung, um den Wärmehaushalt des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen. Viele Anwendungen lassen sich in Eigenregie zu Hause durchführen: Wassertreten in der Badewanne, Armbäder im Waschbecken oder Gesichts- und Kniegüsse unter der Dusche. Wer unter Vorerkrankungen leidet, sollte sich zuvor mit seinem Arzt besprechen. ■

**Beim Kneippen gilt: Weniger ist mehr. Lieber sanfte als zu starke Reize setzen und den Körper nach der Behandlung wieder erwärmen, zum Beispiel mit dicken Socken.**



**Wild-  
blumen  
auf dem  
Balkon**

Wie sät man  
Wildblumen in  
Balkonkästen  
aus? Tipps  
unter:  
→ [mehr.fyi/  
wildblumen](https://mehr.fyi/wildblumen)

# WILDE BLÜTE

Hummeln brummen, Bienen summen und Schmetterlinge flattern von Blüte zu Blüte: Eine **WILDBLUMENWIESE** bringt Farbe in den Garten und lockt Bestäuber an. Sie anzulegen, ist nicht schwer: ein Ratgeber in vier Schritten.

**1** | Graben: Nicht jeder hat den Platz für eine große Wildblumenwiese. Macht nichts: Auch eine kleine Blumeninsel auf dem Rasen ist ein Hingucker! Einfach einen Holzpflock in den Rasen stecken, Schnur dran befestigen und mit Kreidespray einen Kreis für die Wiese markieren. Anschließend die Umrisse mit dem Spaten sauber abstecken. Dann die Grasnarbe entfernen und den Boden mit Spaten und Harke lockern. Wildblumen lieben magere, nährstoffarme Erde: Daher nicht düngen.

**2** | Säen: Als Saatgut eignen sich spezielle Wildblumenmischungen, ideal sind Samen aus heimischen Sorten. Statt Saat zu kaufen, kann man im Spätsommer auch Samenkapseln von Wildblumen am Wegesrand sammeln und dazustreuen. Die Menge des Saatguts hängt von der Größe der Wiese ab. Faustregel: fünf bis zehn Gramm pro Quadratmeter. Blumensamen locker auf die

Fläche streuen und dann etwas tiefer einharken – sonst picken sie Vögel auf. Danach mit einem Brett plätten und die Fläche vier bis sechs Wochen feucht halten.

**3** | Pflegen: Die Wiese ein- bis maximal zwei Mal im Jahr mähen. Wenn einmal gemäht wird, ist die ideale Zeit von Juli bis September, bei zweifachem Stutzen Ende Juni und Ende August. Zum Mähen eignet sich eine (Motor-)Sense oder ein Wiesenmäher. Tipp bei einer größeren Wiese: Teilen Sie die Fläche in Arbeitspakete an verschiedenen Tagen ein. Dann können die Tiere in der Wiese noch umziehen.

**4** | Warten: Wildblumenwiesen benötigen etwas Anlaufzeit, aber Geduld und Mühe werden belohnt. Nach ein paar Jahren zeigt sich die Wiese in voller Pracht und Vielfalt.



# Genuss von der Stange

Grüner Spargel ist geschmacklich eine Wucht und obendrein sehr gesund. Das nussige Aroma macht diese **SPARGEL-VARIATIONEN** zu Gerichten für jede Gelegenheit.



### Einkaufszettel

Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden



Fotos: Evi Ludwig, Sarah Treyz & Marko Godec

Auf knapp **1/5** der deutschen Anbaufläche von Freilandgemüse wächst Spargel.

## SPARGEL-BRUSCHETTA

### Zutaten (für 4 Personen)

250 g grüner Spargel, 16 Kirschtomaten (rot und gelb), 3 EL + 4 TL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, einige Spritzer grüner Tabasco, 75 g Parmesan, 25 g Pinienkerne, 8 Scheiben Baguette oder Ciabatta, Kresse

**Zeitaufwand:** 20 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**  
287 kcal, 1201 kJ

- 1 Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin 6 bis 7 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken, Spargel abkühlen lassen.
- 3 Parmesan reiben, Pinienkerne ohne Fett rösten und mit dem Spargel mischen.
- 4 Brot leicht toasten, mit 1/2 TL Olivenöl pro Scheibe beträufeln und Spargel-Käse-Mischung darauf verteilen. Zum Schluss mit Kresse und Tomaten garnieren.

## ASIATISCHES SPARGELHÄHNCHEN

### Zutaten (für 4 bis 6 Personen)

600 g Hähnchenbrustfilet, 10 g Ingwerwurzel, 90 ml helle Sojasoße, 500 g grüner Spargel, 2 Möhren, 100 g Zuckerschoten, 2 Frühlingszwiebeln, 3 EL Sesamöl, 200 ml Gemüsebrühe, 2 TL Speisestärke, Salz, Pfeffer, Schwarzkümmel

**Zeitaufwand:** 70 Minuten (ohne Marinierzeit)

**Nährwerte pro Portion:** 206 kcal, 863 kJ

- 1 Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Ingwer sehr fein hacken und mit 30 ml Sojasoße verrühren. Das Hähnchenfleisch damit zwei Stunden marinieren.

- 2 Grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen. Rest schräg in längere Stücke schneiden. Möhren in dünne, 5 cm lange Streifen schneiden. Zuckerschoten diagonal halbieren. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 3 Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust portionsweise darin rundherum goldbraun braten und beiseitestellen.
- 4 Anschließend das Gemüse im Bratenfett dünsten. Es sollte noch knackig sein.

Spargelspitzen erst zum Ende der Garzeit zufügen.

- 5 Gemüsebrühe mit restlicher Sojasoße mischen und Speisestärke damit anrühren. Zum Gemüse geben und aufkochen lassen. Hähnchenbrust unterheben und kurz erhitzen.
- 6 Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Gericht mit fein geschnittener Frühlingszwiebel und Schwarzkümmel garnieren.  
Als Beilage eignet sich Basmatireis.

1. ge- wählter Reichs- präsident	größter Meeres- säuger	ein dt. Bundes- kanzler †	loyal, ergeben	zustim- mende Antwort	italie- nischer Artikel	eine Groß- macht (Abk.)	Biene	Vorname der Lemper
überall	1				2	10		
Teil der Kirche		Gerte					4	Siegerin im Wett- kampf
Amts- sprache in Pakistan								11
Zorn	7	3	einges- chaltet					9
von geringer Größe		Spalt- werk- zeug			auf diese Weise			
				Dauer- bezug (Kw.)				
							6	

**RÄTSELN UND  
GEWINNEN**  
Die Buchstaben aus den farbig  
umrandeten Kästchen der  
Reihenfolge nach rechts eintragen  
und fertig ist das Lösungswort.  
Einsendeschluss ist der  
**6. April 2021**

- 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 4/2020: Kuscheldecke**

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](http://www.stadtwerke-barth.de/datenschutz.html)

# KLANGKUNST

Lösen Sie unser **KREUZWORTRÄTSEL** und gewinnen Sie mit etwas Glück einen hochwertigen Bluetooth-Kopfhörer in trendigem Design.

**DER LEICHTE** und handliche Kopfhörer AIRY des Berliner Herstellers Teufel überzeugt mit einem Klangcharakter von gehobener Qualität. Mit seiner effektiven Außenschalldämpfung, einer Akkulaufzeit von bis zu 30 Stunden und einer Bluetooth-Reichweite von bis zu 12 Metern ist der AIRY der ideale Begleiter im Alltag. Er verfügt über eine Freisprecheinrichtung für kabelloses Telefonieren, Skypen, Facetime sowie eine Sprachsteuerung über Google und Siri. Wer will, kann den Kopfhörer auch an ein Kabel anschließen. Ein tolles Extra sind die auswechselbaren Ringe für die Ohrmuschel in den Farben Rot, Gelb und Grün. ■■■



Foto: Lautsprecher Teufel GmbH

**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), Josephine Haderek; in Zusammenarbeit mit Tanja Siggelkow und Andrea Melichar (Ass.), trurnit GmbH, Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg  
**Druck:** hofmann infocom GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg