

DIREKT

AUSGABE 4 | 2022

MAGAZIN DER
ENERGIEVERSORGUNG
LIMBURG

PORTRÄT

JUNGE GRÜNDERINNEN

Das Basement Twentyone überzeugt mit tollen
Hairstylings und besonderem Ambiente → Seite 4

EVL
Energieversorgung Limburg

www.evl.de

SPENDENAKTION

Erfolgreicher Abschluss der
#EVLetten-Kampagne → Seite 7

GANS KÖSTLICH

Ein festliches Menü zur
Weihnachtszeit → Seite 12



Wir wünschen
Frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr

2023



WWW.EVL.DE



EDITORIAL



Gert Vieweg,
Geschäftsführer der
Energieversorgung
Limburg

Liebe Leserinnen und Leser,

Weihnachten steht vor der Tür. Das sorgt für Vorfreude bei Groß und Klein. Gerade in herausfordernden Zeiten wie diesen sehnen sich viele nach ein wenig Winterzauber. Das macht ein paar ruhige Tage rund um das Weihnachtsfest in diesem Jahr besonders wichtig. Einfach mal durchatmen und sich eine kleine Auszeit von Trubel und Sorgen gönnen. Fernab von Stress und Hektik, die im Alltag oft überwiegen.

Vielleicht sorgt da ein entspannter Besuch beim Friseur für die nötige Entschleunigung? Im Friseursalon Basement Twentyone am Kornmarkt sind Sie dafür jedenfalls an der richtigen Adresse. Denn hier erwartet Sie, im wahrsten Sinne, Wellness für den Kopf. Lesen Sie mehr in unserer Titelgeschichte.

Auf Seite 7 berichten wir von dem erfolgreichen Abschluss der #EVLetten-Spendenaktion, unsere quietschgelben Badelatschen, die den Sommer über so einiges an Aufmerksamkeit erregen konnten. Mit dem Überreichen der großzügigen Geldsumme an drei gemeinnützige Vereine unterstützt die EVL so aktiv das soziale Engagement in der Region. Darüber hinaus finden Sie in dieser Ausgabe der DIREKT wertvolle Tipps, um Heizenergie zu sparen, ein leckeres Menü rund um die Gans sowie ein kniffliges Kreuzworträtsel mit der Chance auf einen tollen Gewinn.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EVL frohe Weihnachten und alles Gute für 2023!

Herzlichst Ihr

DIE EVL-DIREKT ALS DIGITALES KUNDENMAGAZIN

Digital in die Zukunft: Lange Zeit wurde überlegt, diskutiert und abgewogen. Schlussendlich fiel die Entscheidung der Energieversorgung Limburg, die langjährige Kundenzeitschrift EVL-DIREKT in Zukunft ausschließlich als digitales Kundenmagazin

weiterzuführen. Entscheidend war hierbei nicht nur das Thema Nachhaltigkeit. Auch die Möglichkeit, auf aktuelle Themen kurzfristig reagieren zu können, bekräftigte die Entscheidung für den regionalen Energieversorger. Denn die aktuelle Situation zeigt deutlich: Die Themen innerhalb der Energiewirtschaft werden immer schnelllebiger und dynamischer, die Reaktionszeiten für Energieversorgungsunternehmen immer kürzer und die Informationen an Kunden immer umfangreicher. Mit dem Online-Angebot stellt die EVL sicher, dass ihre Kundinnen und Kunden jederzeit bestens informiert sind. Das Projekt „Digitales Kundenmagazin“ soll 2023 in die Tat umgesetzt werden und die bisher bekannte EVL-DIREKT in Papierform ersetzen.

Weitere Infos folgen auf www.evl.de

Ab 2023 wird das Projekt „Digitales Kundenmagazin“ in die Tat umgesetzt.



SO ERREICHEN SIE UNS

Service-Nummer:

0800 655 49 00

EVL-Servicecenter
Bahnhofstraße 17

Mo, Di, Mi, Fr

8 bis 16 Uhr

Do 8 bis 18 Uhr

Geschäftsstelle
Ste.-Foy-Straße 36

Mo bis Fr 8 bis 16 Uhr

Service-Nummer

Telefon (06431) 2903-800

Telefax (06431) 2903-692

**Störungsnummer Strom,
Wasser und Wärme:**

Telefon (06431) 2903-111

Störungsnummer Erdgas:

Telefon (06431) 2903-444

E-Mail: evl@evl.de

Internet: www.evl.de



Impressum

Herausgeber: Energieversorgung Limburg GmbH,
Ste.-Foy-Straße 36, 65549
Limburg, Telefon (06431)
2903-800, www.evl.de

Redaktion: Laura Keiper
(verantw.), Simone Kalck.

Verlag: trurnit GmbH,
Putzbrunner Straße 38,
85521 Ottobrunn.

Gestaltung: trurnit GmbH –
trurnit Publishers, Ottobrunn

Druck: Zeitfracht GmbH,
Emmericher Straße 10,
90411 Nürnberg.

Die Rechte am Titel „DIREKT“
liegen beim Verlag.
Chlorfrei gebleichtes Papier



JUNGE GRÜNDERINNEN

Mit ihrem eigenen Friseursalon Basement Twentyone haben sich Sabrina Kirsch und Sarah Weihmann einen Traum erfüllt. Die Kunden erwartet ein wundervolles Ambiente. Kompetente und typgerechte Beratung sind natürlich inklusive.

Es fing alles mit einem Frühstück im Café Meloni am Limburger Kornmarkt an. Als Sabrina Kirsch damals das leer stehende Ladengeschäft nebenan entdeckte, wurde sie neugierig. Und dann ging plötzlich alles viel schneller als gedacht. Denn der Inhaber des Cafés ist auch Vermieter des Ladenlokals und so konnte sie direkt einen ersten Blick ins Innere des Ladens werfen. „Als ich dann auch noch das wunderschöne, alte Glasdach im hinteren Teil des großen Raumes sah, habe ich mich verliebt und konnte mir schon direkt

vorstellen, wie mein eigener Friseursalon aussehen würde“, schwärmt die 30-Jährige rückblickend. Auch der Vermieter war schnell überzeugt von ihren Ideen und konnte sich einen Friseursalon in seinen Räumlichkeiten gut vorstellen. Noch am selben Tag erzählte Sabrina Kirsch ihrer Familie von der überraschenden Besichtigung. Und auch ihrer damaligen Kollegin und heutigen Salonleiterin Sarah Weihmann. „Für mich stand sofort fest, dass ich den Traum vom eigenen Friseursalon auf jeden Fall mit Sarah zusam-



Wer Lust auf eine kurze Auszeit vom Alltag und ein neues Styling hat, ist im Basement Twentyone genau richtig.

Fotos: Tom Wolf



Foto: Sabrina Kirsch



Der neu entstandene Friseursalon bietet ein wundervolles Ambiente zum Wohlfühlen und Entspannen.

Das vorherige Ladenlokal haben Sabrina Kirsch und Sarah Weihmann mit vielen Ideen und tatkräftigem Einsatz völlig neu gestaltet.

Gemeinsames Traumprojekt

Die 30-jährige Jungunternehmerin Sabrina Kirsch (Geschäftsführerin und Inhaberin) und die 23-jährige Sarah Weihmann (Salonleiterin) haben sich im August 2022 mit ihrem eigenen Salon Basement Twentyone selbstständig gemacht. Die umfangreichen Renovierungsarbeiten hielten so manche Überraschung bereit. Doch vom Entwurf über die Planung bis zur Umsetzung haben die beiden gemeinsam alles gemeistert und sind nun sehr stolz auf das Ergebnis. „Es ist kein leichter Weg, dennoch sollte jeder, der einen Traum hat, daran festhalten und diesen Schritt wagen“, so Sabrina Kirsch.



men realisieren möchte. Denn wir waren nicht nur als Kolleginnen, sondern auch privat von Anfang an auf einer Wellenlänge“, so die Friseurmeisterin.

„Ja, wir hatten uns zuvor immer mal wieder über unsere beruflichen Zukunftspläne unterhalten und jetzt bot sich mit dem leer stehenden Ladenlokal die perfekte Gelegenheit, sie tatsächlich umzusetzen“, fügt Sarah Weihmann hinzu. Und genau so kam es dann auch. Die beiden jungen Frauen haben sich gemeinsam für die Selbstständigkeit entschieden und führen nun einen

Friseursalon, der wirklich bis ins kleinste Detail ihren eigenen Vorstellungen entspricht.

Neun Wochen Baustelle

Doch um aus dem bisherigen Ladenlokal ein derartig stylisches Schmuckstück zu kreieren, haben die beiden noch eine Menge Zeit, Arbeit und vor allem Liebe investiert. „Natürlich gibt es in so historischen Gebäuden wie diesem bei den Renovierungsarbeiten auch immer wieder Überraschungen, mit denen man zunächst nicht rechnet. Gerade in Sachen Strom- und Was-

serleitungen war vieles komplett zu erneuern. Aber als Friseursalon haben wir diesbezüglich natürlich auch andere Anforderungen als die Bekleidungs-geschäfte, die zuvor hier drin waren“, so Sabrina Kirsch. Doch die Baustelle hielt auch schöne Überraschungen bereit. Zum Beispiel die steinernen Säulen, die zuvor hinter Verkleidungen versteckt waren und sich nun optisch perfekt in das Designkonzept des Friseursalons einfügen. „Wir sind starke junge Frauen und sind stolz, sagen zu können, dass wir den Großteil al-

ler Renovierungsarbeiten selbst geleistet haben“, so Sabrina Kirsch. „Außerdem hat uns die Umbauphase sogar noch enger zusammengeschweißt. So eine lange Zeit jeden Tag gemeinsam auf der Baustelle zu arbeiten und viele gemeinsame Entscheidungen zu treffen – das war eine gute Bewährungsprobe für unsere Zusammenarbeit“, ergänzt Sarah Weihmann.

Klare Stilrichtung

Diese Harmonie der beiden scheint sich nun auch im gesamten Ambiente des im August



Ein echter Hingucker: Beim Haarewaschen blicken die Kunden auf das wunderschöne, alte Glasdach.



Schöne Wimpern gefällig? Auch die gibt's im Basement Twentyone.

Weniger ist mehr: Das trifft auf den stylischen Friseursalon auf jeden Fall zu.



Sabrina Kirsch



Sarah Weihmann

Fotos: Tom Wolf



Mehr als Haare waschen: Eine Kopfmassage sorgt für perfekte Entspannung.

>> Fortsetzung von Seite 5

2022 eröffneten Friseursalons Basement Twentyone widerzuspiegeln. Wer den Salon am Kornmarkt betritt, kann kaum glauben, dass hier kein Innenarchitekt am Werk war. Die Räumlichkeiten sind perfekt in Szene gesetzt. Schwarze hohe Wände, ein rustikaler Holzfußboden und minimalistisches Mobiliar. Die Atmosphäre gleicht schon fast der einer Bar oder Lounge. Ein sehr klares Design und dennoch keineswegs unpersönlich. Das liegt natürlich auch an den beiden jungen Frauen, die diesen Salon mit Leben füllen.

Aus Liebe zum Handwerk

Beide bringen einige Jahre an Berufserfahrung mit: Sabrina Kirsch ist seit 2015 Friseurmeisterin und Sarah Weihmann Gesellin und Lash-Stylistin seit 2018. „Für uns steht eine ehrliche und typgerechte Beratung an erster Stelle. Wenn unsere Kunden beispielsweise einen Wunsch haben, der nicht zu ihren Haaren oder ihrem Typ passt, sagen wir klar, dass wir

das auf keinen Fall empfehlen würden“, erklärt Sabrina Kirsch. Und genau dies wissen ihre Kunden sehr zu schätzen. Auch die herzliche und offene Art der beiden verzaubert die Kunden immer wieder aufs Neue, wodurch schon viele Freundschaften entstanden sind. „Es ist immer wieder schön, ein tolles Feedback von unseren Kunden zu bekommen und zu sehen, wie sie mit einem strahlenden Lächeln im Gesicht den Salon verlassen. Das ist das Tolle an unserem Beruf“, sagt Sarah Weihmann.

Der Anteil von Männern und Frauen ist bei der Kundschaft im Basement Twentyone recht ausgeglichen. Sie alle möchten sich selbst und ihren Haaren etwas Gutes tun und genießen hier bei einer Kopfmassage, netten Gesprächen und Kaffee am Tag – oder abends auch mal bei einem Gin – eine kleine Auszeit vom Alltag. Das Angebot im Salon reicht von Damen-, Herren- und Kinderhaarschnitten über verschiedene Haarfärbetechniken – wie beispielsweise Highlights oder

Balayage – bis hin zum Traum von langem, vollem Haar mit Tape- oder Keratinextensions. Aber auch, wenn es um die Pflege und den Schnitt von Bärten geht, ist man hier richtig. Und nicht zuletzt runden die perfekten Wimpern und Augenbrauen das gesamte Styling ab. Hierzu bieten die beiden Wimpernverlängerung und -lifting sowie Augenbrauenlifting an. Zwei Trends, die sie momentan beobachten: Wenn es ums Haarfärben geht, sind immer häufiger natürlichere Töne, die der eigenen Haarfarbe sehr ähnlich

sind, gefragt. Und bei den Herren geht der Trend ganz klar wieder zu längeren Haaren.

Gute Nachbarschaft

Auch den schönen Marktplatz in der Limburger Altstadt und den tollen Zusammenhalt unter den Nachbarn möchten die beiden Salongründerinnen nicht mehr missen. „Hier unterstützt man sich gegenseitig und trifft sich auch mal auf einen Kaffee oder abends auf einen Wein. Wir wurden sehr gut aufgenommen. Das ist fast wie eine große Familie“, schwärmt Sabrina Kirsch.

Kontakt

Basement Twentyone the divine company
 Kornmarkt 1, 65549 Limburg an der Lahn
 Telefon: 0176 76857591
 Öffnungszeiten:
 Dienstag bis Freitag 9 bis 18 Uhr
 Samstag 8 bis 13 Uhr
 Sonntags und montags geschlossen

EIN VOLLER ERFOLG

Am 14. November fand die #EVLetten-Kampagne mit der Spendenübergabe einen erfolgreichen Abschluss. Die Energieversorgung Limburg überreichte drei gemeinnützigen Vereinen aus der Region feierlich die großzügige Spende von je 1.500 Euro.

Es war die Marketing- und Spendenaktion des Sommers 2022: die #EVLetten-Kampagne der Energieversorgung Limburg. Durch die tatkräftige Unterstützung des Limburger Einzelhandels beim Verkauf wurde die Kampagne ein voller Erfolg. Am 14. November 2022 lud der regionale Energieversorger nun die drei vorab ausgewählten, gemeinnützigen Vereine zu sich ein, um die Spendenbeträge feierlich zu überreichen. Die Stiftung „Summerfield Kids Foundation“, der Verein „gemeinsam zusammen e.V.“ und das Limburger Tierheim können sich über eine Spende von jeweils 1.500 Euro freuen.

Aktion für den guten Zweck

Mit der Spende unterstützt die EVL das soziale Engagement in der Region. Die Stiftung „Summerfield Kids Foundation“ setzt sich dafür ein, Kindern und jungen Menschen aus schwierigem sozialem Umfeld Wege und Chancen für eine erfolgreiche Zukunft zu eröffnen. Der Verein „gemeinsam zusammen e.V.“ aus Diez macht sich für nachhaltige und gesellschaftliche Themen stark. Das Ziel: mit Projekten und Aktionen im Kleinen etwas bewegen und so den Weg für das große Ganze ebnen. Als dritte Organisation durfte sich das Limburger Tierheim über eine Spende freuen.

Erfolgreiche Zusammenarbeit

Die EVL ist dankbar, dass die Marketingaktion so gut angekommen ist, eine gewisse Aufmerksamkeit erzielt und dass zeitgleich etwas Gutes bewirkt werden konnte. Ein großes Dankeschön gilt dem aktionsunterstützenden Limburger Einzelhandel: Brautboutique Elaine Ferlita SPOSA und Emma's Boutique in der Limburger Altstadt, Brooklyn Store 101 und City Sport in der WERKStadt sowie Vohl & Meyer am Limburger Neumarkt. Erst durch die gemeinsame Kooperation mit diesen Limburger Geschäften konnte die Spendenaktion einen solchen Bekanntheitsgrad erlangen.

Weitere Infos zu den lokalen Geschäften finden Sie auf deren Websites.



Von links: Vanessa Wagner (Marketing EVL), Dr. Marius Hahn, Rebecca Lefèvre, Anne Olschewski (gemeinsam zusammen e.V.), Marc Wenzelmann, Massimo Portelli (Summerfield Kids Foundation), Kerstin Napiontek (Tierheim Limburg), Gert Vieweg (Geschäftsführer EVL), Laura Keiper (Marketing EVL), Julia Lorenzo (Emma's Boutique)



WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

Manchmal rennt die Zeit, die Stunden verfliegen nur so. Und trotzdem hat man das Gefühl: Eigentlich habe ich heute nichts geschafft. Unser Autor Marco hat mehrere Tage penibel dokumentiert, womit er seine Zeit verbringt. Danach brauchte er dringend einen Moment zum Abschalten.

Vor lauter Aufgaben zu nichts kommen: Das Gefühl kenne ich nur zu gut. Gerade im stressigen Alltag. Dabei würde ich eigentlich gerne Spanisch lernen, mal wieder in die Kletterhalle gehen oder einen neuen Sport ausprobieren. Nur wann? Woche für Woche scheint jeder Abend schon verplant. Auch am Wochenende komme ich zu nichts. Wo ist die Zeit geblieben? Ist meine Woche tatsächlich so voll? Oder liegt das nur an schlechtem Zeitmanagement?

Mit Daten zur Erkenntnis?

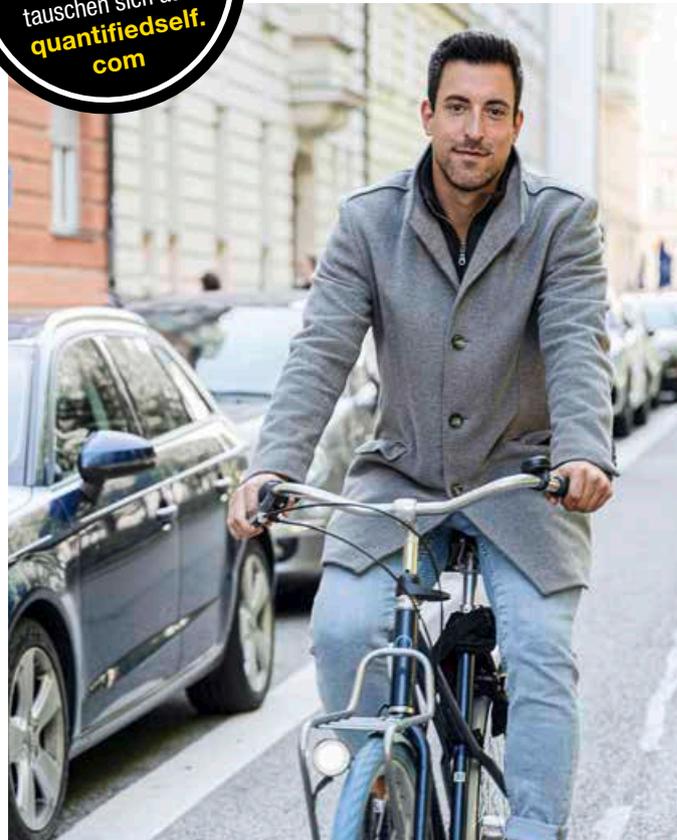
Eine mögliche Lösung für mein Dilemma heißt Self-Tracking. „Self-Tracker“ versprechen sich durch empirische Selbstvermessung mehr Erkenntnisse über sich selbst – für ein zufriedeneres Leben. Dazu sammeln sie jede Menge Daten: über ihre Schlafdauer, ihre Schrittzahl, die Haushaltsausgaben, Gesund-

heits- oder Ernährungswerte. Die Idee könnte mir auch bei meinem Zeitproblem helfen: Wer weiß, was er am Tag so schafft, kann abends darauf zurückblicken, was er alles erreicht hat. Über insgesamt vier Tage – zwei unter der Woche, zwei am Wochenende – messe ich genau, wie lange ich arbeite, lese, schlafe, Sport mache, koche oder esse. Dafür nutze ich entweder eine Zeiterfassungs-App auf dem Handy oder klassisch Stift und Notizbuch. Mehr Vorbereitungen sind nicht nötig, also App runterladen und rein ins minutiöse Vergnügen.

Dienstag und Mittwoch: Bloß keine Zeit verlieren!

16 h 48 min Arbeiten, 15 h 42 min Schlafen, 1 h 40 min Radfahren, 30 min YouTube, 1 h 20 min Bad, 40 min Kochen, 35 min Essen, 20 min Kaffee kochen, 5 h 10 min Netflix, 3 h 5 min Sport, 1 h 40 min Freunde treffen, 30 min spazieren gehen.

Selbsterkenntnis durch Zahlen? Self-Tracker setzen darauf und tauschen sich aus: **quantifiedself.com**



Fotos: Marko Goddec – trurmit GmbH



Der Tag ist durchgetaktet: Unser Autor Marco beim Geschirreinträumen, Radfahren zur Arbeit und Fitnessstraining. Erst der Alltagscheck machte ihm klar, was er am Tag so alles schafft. Immerhin: Für eine kurze Kaffeepause blieb noch Zeit.

Zwei Dinge fallen mir gleich zu Beginn auf. Erstens: Ich tracke im Alltag sowieso schon einiges. Ich dokumentiere meine Ausgaben, erfasse die Arbeitszeit oder zeichne Puls und Herzfrequenz beim Sport mit meiner Fitness-Uhr auf. In der Freizeit habe ich mir angewöhnt, ständig auf die Uhr zu schauen und so meinen Tag automatisch durchzutakten. Viel Raum zum Trödeln bleibt da nicht.

Zweitens: An normalen Wochentagen nehmen allein Schlaf und Arbeit etwa zwei Drittel der Zeit in Anspruch. Erschreckend! Da bleibt nicht mehr viel Raum für anderes. Erfreulich ist dagegen meine „Bewegungszeit“: Gut eineinhalb Stunden täglich sitze ich auf dem Weg zur Arbeit auf dem Rad, rund drei Stunden trainiere ich zu Hause oder im Leichtathletikverein. Das kann sich sehen lassen! Nicht ganz so stolz bin ich auf meine Netflix-Bilanz: Wieder mal vorm Fernseher versackt und den Ausknopf nicht gefunden. Bin ich ein Serien-Junkie?

Samstag und Sonntag: viel „Wurschtelei“

17 h Schlafen, 6 h Verschiedenes, 6 h 5 min Urlaubsplanung und Familienessen, 3 h Eisbahn, 2 h 55 min Klassentreffen, 2 h 40 min Hausarbeit, 2 h 30 min Netflix, 2 h Zeit mit Freunden, 1 h 45 min Fußball schauen, 1 h 40 min Bad, 55 min Haustierpflege, 45 min Kaffee trinken, 45 min Kochen.

Am Samstagvormittag bin ich mit Freunden auf der Eisbahn und anschließend beim Klassentreffen. Abends genehmigen meine Partnerin und ich uns ein paar Drinks beim Fußballschauen mit Freunden und spielen Karten. Am Sonntag lasse ich es nach einer stressigen Arbeitswoche entspannt angehen,

verbringe Zeit mit der Familie, tolle mit meinem Hund und wurschtel durch die Wohnung.

Letzteres trage ich unter „Verschiedenes“ ein. Keine Ahnung, was ich genau gemacht habe. Gerade am Wochenende lass ich mich gerne auch mal treiben, will nicht ständig aufs Handy starren und alle fünf Minuten eine neue Aufgabe in der App starten. Übrigens eine weitere Erkenntnis: Tracking kostet wahnsinnig viel Zeit – und Nerven.

Reflektieren oder abschalten?

Ich stelle fest: „Entspannen und Nichtstun“ harmoniert für mich nicht wirklich mit Tracking. Wer hält schon gerne schriftlich fest, am Wochenende stundenlang nichts getan zu haben? Ich nicht. Und das setzt mich unter Druck. Immer wenn ich kurz entspanne, habe ich schon fast ein schlechtes Gewissen, weil ich nichts dokumentiere. Das macht es schwer, den Augenblick zu genießen.

Mein Fazit: Self-Tracking kann durchaus interessant sein. Das handschriftliche Notieren – für mich die entspannendere Tracking-Methode – bekommt fast schon Tagebuch-Charakter. Und erlaubt mir zu reflektieren, was den Tag über passiert ist. Wenn dann die Zeit mal wieder rennt, genügt ein Blick in das Buch, um zu erkennen: Ich habe viel mehr geschafft, als ich dachte!

Trotzdem: Auf Dauer möchte ich das Tracking nicht in meinen Alltag integrieren. Weil es Zeit kostet und mir das Abschalten erschwert. Deshalb klappe ich das Notizbuch jetzt zu und verbummle den Rest des Wochenendes. So viel Zeit muss sein!

HEIZENERGIE SPAREN MIT KLEINEM BUDGET

Die hohen Heizkosten belasten Eigentümer und Mieter. Die Redaktion der EVL-Direkt hat daher nach Energiespartipps gesucht, die gar nichts oder vergleichsweise wenig kosten und sich einfach umsetzen lassen.

Temperatur senken

Schon ein Grad weniger Raumtemperatur senkt die Heizkosten um 6 Prozent. Regulieren Sie die Temperatur am besten raumweise: Im Wohnraum liegt sie idealerweise bei 20 Grad (Stufe 3 am Thermostat), in der Küche bei 18 bis 20 Grad (Stufe 2 bis 3), im Bad bei 23 Grad (Stufe 3 bis 4). Im Schlafzimmer reichen 16 bis 18 Grad (Stufe 2 bis 3).

Wandfarbe ändern

Farben beeinflussen unser Temperaturempfinden: Weiß, blau oder türkis gestrichene Räume empfinden wir um einige Grad kälter als rot oder orange gehaltene Wände – und drehen automatisch die Heizung auf. Wer schneller friert, streicht seine Wohnung also am besten in warmen Farbtönen. Und spart so bei den Heizkosten.

Stoß- statt dauerlüften

Wer stoß- statt dauerlüftet, beugt Schimmel vor und spart Energie. Denn durch angekippte Fenster wird kaum Luft ausgetauscht – stattdessen kühlen die umliegenden Wände aus. Besser: Mehrmals täglich für einige Minuten die Fenster weit öffnen und für Durchzug sorgen (siehe auch Info-Kasten „Irrtümer“). Die Heizkosten sinken dadurch um bis zu 12,5 Prozent.



Mehr
energie-
spartipps
finden Sie im
Internet. QR-
Code scannen
oder per Link
öffnen:
[www.energie-
tipp.de](http://www.energie-tipp.de)

Und was heißt das unterm Strich?

Wie sehr entlasten die Energiespartipps nun Ihre Haushaltskasse? Das lässt sich einfach überschlagen: Ein Haushalt mit einem durchschnittlichen Jahresverbrauch von 160 Kilowattstunden (kWh) Gas pro Quadratmeter Wohnfläche kommt bei 100 Quadratmetern auf 16 000 kWh. Haushalte in Einfamilienhäusern zahlten 2022 im bundesweiten Mittel 15,29 Cent/kWh, in Mehrfamilienhäusern 14,77 Cent/kWh (Stand: September 2022). Ein Mieter in einer 100-Quadratmeter-Wohnung kam demnach auf etwa 2363 Euro Heizkosten pro Jahr. Mit jedem Prozent weniger sparte er also 23,63 Euro. Die eingesparte Summe ist jedoch nur ein grober Richtwert: Sie variiert je nach Lebensgewohnheiten, Energieträger, Region, Größe und Zustand des Gebäudes. Bitte rechnen Sie immer mit Ihrem aktuellen Gaspreis und individuellen Jahresverbrauch.

Kluge Thermostate einbauen

Digitale Heizkörperthermostate lassen sich so programmieren, dass die Heizung nachts oder bei Abwesenheit runterfährt. Das ist bequem – und spart im Schnitt etwa 10 Prozent Energie.

Heizkörper entlüften

Wenn die Heizkörper gluckern und unterschiedlich warm werden, ist es Zeit, sie zu entlüften. Das können Sie mit einem Entlüfterschlüssel einfach selbst erledigen. Heizkostensparnis: rund 1,5 Prozent.

Türen und Fenster abdichten

Durch Fugen in Türen und Fenstern entweicht viel Wärme. Undichte Fensterrahmen lassen sich mit Dichtungsbändern günstig isolieren und so bis zu fünf Prozent Energie sparen. Bei Haustüren mit Spalt zur Türschwelle helfen Bürstendichtungen.

Rollläden und Vorhänge nutzen

Wer abends die Rollläden vor den Fenstern schließt, schafft dazwischen ein dämmendes Luftpolster und senkt den Wärmeverlust bei älteren Fenstern um bis zu ein Drittel. Sogar bei modernen Fenstern verbessert sich dadurch der Wärmeschutz. Auch Rollos, Vorhänge und Jalousien in kalten Nächten besser zuziehen: Sie isolieren zusätzlich von innen und verringern den Wärmeschwund. Wichtig dabei: die Heizung nicht verdecken!

Heizkörper befreien

Vorhänge oder Möbel vor Heizkörpern verhindern, dass sich die Wärme gut im Raum verteilt und verursachen bis zu 15 Prozent mehr Heizkosten. Halten Sie die Heizkörper daher immer frei.

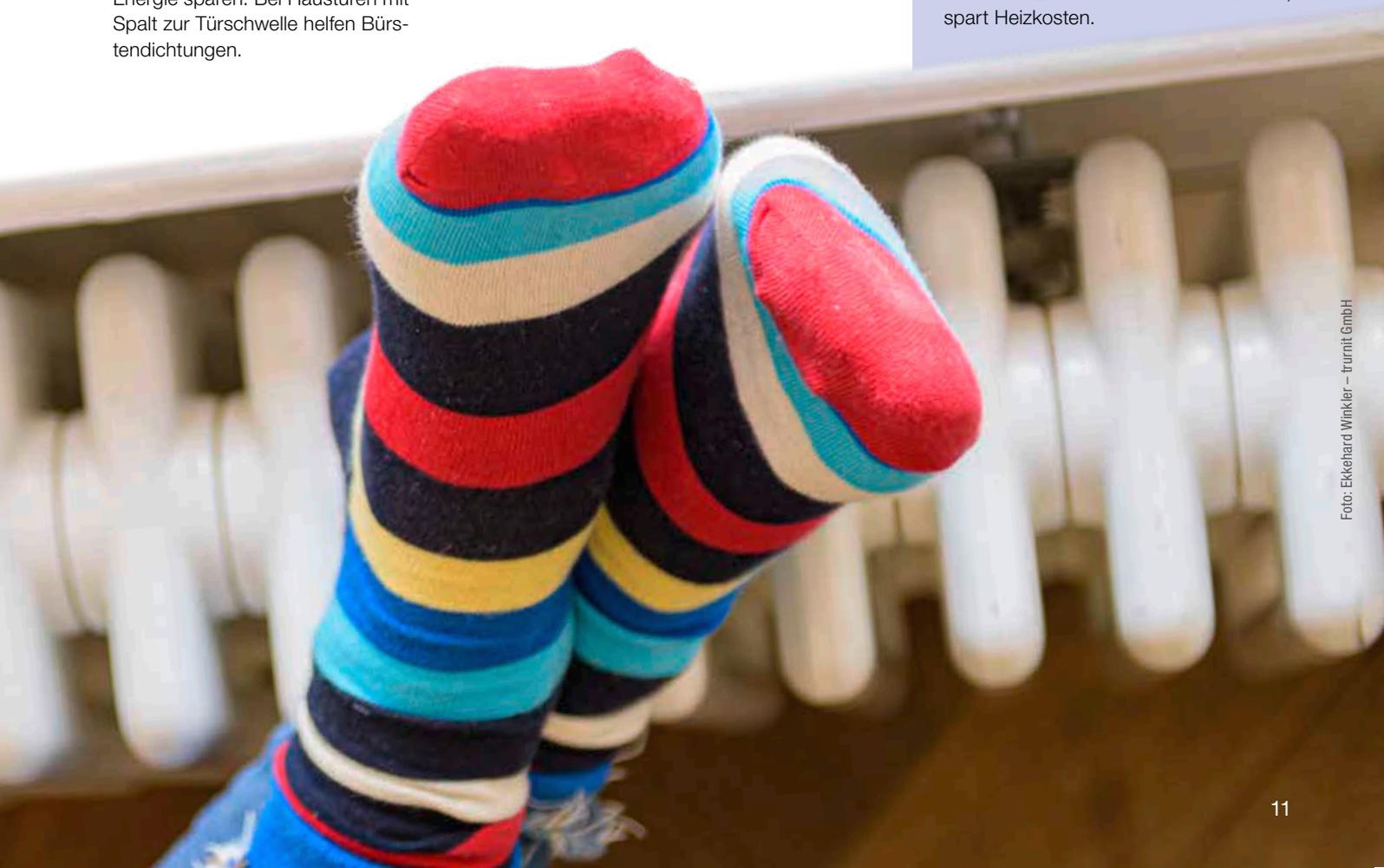
IRRTÜMER:

So bitte nicht

1 | Aus dem Haus, Heizung aus!
Besser nicht: Wer in den Winterurlaub fährt, sollte die Heizung nicht ausschalten, sondern die Temperatur auf 14 Grad einstellen. Sonst können Wasserleitungen bei Außentemperaturen unterm Gefrierpunkt einfrieren und Schäden entstehen.

2 | Heizkörperregler ganz aufdrehen, dann wird's schneller warm!
Falsch: Der Thermostat regelt die Raumtemperatur, aber nicht, wie rasch diese erreicht wird. Wer den Thermostat auf 5 (28 °C) stellt, wartet genauso lang, bis es warm wird, wie mit Stufe 3 (20 °C).

3 | Fenster kippen genügt!
Nein, richtig Lüften geht anders: Auch im Winter drei bis vier Mal am Tag für fünf Minuten querlüften: Heizkörper abdrehen und alle Fenster und Türen weit öffnen. Trockene Luft erwärmt sich schneller, das spart Heizkosten.



GANS HERVORRAGEND

Zartes Fleisch, knusprige Haut, fein gewürzte Soße und Bratenduft in der Luft:
Zaubern Sie an Weihnachten einen Klassiker auf den Tisch,
den Sie und Ihre Gäste lieben werden. Fasten können Sie ein anderemal!

ALS BEILAGE
PASSEN AUCH
KLEINE RÖSTI.

Birnen sind gesund!
Reich an Ballaststoffen sättigen sie schnell und fördern die Verdauung. Die ersten Sorten gab's schon vor 3000 Jahren.



POCHIERTE BIRNE MIT ZIMTSABAYON



Einkaufszettel

Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Birnen
- Saft einer Zitrone
- 150 g Zucker
- 0,5 l Weißwein
- 1/8 l Birnengeist
- 1 Nelke
- 1/2 Lorbeerblatt
- 100 g Honig
- 1 Vanilleschote

Sabayon:

- 3 Eigelb
 - 40 g Zucker
 - 1/2 TL Zimt
 - 1/8 l Weißwein
- 4 Kugeln Vanilleeis
 - ein Zweig Pfefferminze

Zubereitungszeit:

30 Minuten

- 1 Birnen schälen und mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Wein nach Bedarf ablöschen. Dann Birnengeist, Nelke, Lorbeerblatt, Honig und aufgeschnittene Vanilleschote zugeben.
- 3 Den Sud in einen Topf umfüllen. Birnen hineinsetzen und den Topf mit dem Deckel verschließen. Für etwa 10 Minuten garen.

Für das Sabayon:

- 1 Eigelb, Zucker und Zimt kalt verrühren, Wein zufügen und unter ständigem Rühren über einem warmen Wasserbad abschlagen, bis die Masse dicklich wird.
- 2 Einen Soßenspiegel in tiefe Teller geben. Birnen daraufsetzen, Vanilleeis zugeben. Mit Pfefferminzblättern dekorieren.

GÄNSEBRUST MIT GLASIERTEN ÄPFELN

Zutaten für 4 bis 6 Portionen

- 2 Gänsebrüste
- Salz, Pfeffer
- 4 Päckchen Suppengrün (tiefgekühlt)
- 1 kleiner Bund Thymian
- 1/2 l trockener Rotwein
- 2 EL rotes Johannisbeergelee
- 200 g süße Sahne
- Soßenbinder
- 3 bis 4 reife, aromatische Äpfel
- 150 ml Apfelsaft
- 200 g Apfelgelee

Zubereitungszeit:

90 Minuten
(ohne Schmorzeit)

- 1 Gänsebrüste mit Salz und Pfeffer einreiben. Einen gusseisernen Bräter trocken erhitzen und die Gänsebrüste zunächst von der Hautseite, dann von der Fleischseite darin anbraten.
- 2 Suppengrün und Thymian hinzufügen und Rotwein angießen. Den geschlossenen Bräter für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen setzen (E-Herd: 225 °C, Gasherd: Stufe 5).
- 3 Den Backofen herunterschalten (E-Herd: 160 °C, Gasherd: Stufe 2) und die Gänsebrüste weitere 50 bis 70 Minuten schmoren, zwischendurch eine Garprobe machen.
- 4 Gänsebrüste aus dem Bratenfond nehmen und im ausgeschalteten Ofen warm halten. Bratenfond durch ein Sieb gießen und ent-

fetten. Johannisbeergelee und Sahne unterrühren und die Soße aufkochen. Mit Soßenbinder binden und abschmecken.

- 5 Äpfel eventuell schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, dann in 2 Zentimeter breite Spalten schneiden. Apfelsaft ankochen, Äpfel hineingeben und 3 bis 4 Minuten fortkochen. Äpfel mit dem Schaumlöffel aus dem Saft nehmen, warm stellen.
- 6 Das Apfelgelee erhitzen, bis es flüssig ist.
- 7 Die Soße je Teller mittig verteilen und je eine Gänsebrust darauf anrichten. Äpfel fächerförmig danebenlegen und mit dem flüssigen Gelee überziehen. Dazu passen Kartoffeln und Rosenkohl oder auch kleine Rösti.

IMMER DER NASE NACH



Die Nase ist ein echtes Multitalent.
Wir haben mal für euch nachgeschaut,
was sie so alles kann.

1

ELEFANT: SUPERNASEN

▲ Mit ihrem langen Rüssel können Elefanten nicht nur essen, trinken, greifen und tasten, sondern auch unglaublich gut riechen: doppelt so gut wie Hunde und ungefähr fünfmal so gut wie wir Menschen. Das haben japanische Forscher herausgefunden. Warum die grauen Riesen einen so guten Riecher haben, weiß man allerdings noch nicht.

WIE RIECHEN WIR EIGENTLICH?



▶ Manche Sachen riechen wir gern, den Duft von Vanille oder frischen Erdbeeren zum Beispiel. Andere Gerüche wiederum mögen wir gar nicht. Bisher glaubte man, dass wir als kleine Kinder lernen, was duftet oder stinkt. Mittlerweile sind Forscher aber anderer Meinung. Sie haben herausgefunden, dass uns diese Wahrnehmung angeboren sein muss. Der Grund: Überall auf der Welt, selbst an Orten weit weg von der Zivilisation, lieben und verabscheuen die Menschen die gleichen Gerüche.

← RIECHEN →



► Falls eure Eltern mal wieder die Nase rümpfen, wenn ihr einen Popel verspeist, dann sagt ihnen einfach, dass das gesund ist! In Popeln steckt ein Stoff, der die Zähne vor fiesen Kariesbakterien schützt. Und außerdem hilft ihr eurem Immunsystem, schlechte von guten Mikroorganismen zu unterscheiden. In Popeln befindet sich nämlich alles, was unsere Nase aus der Luft filtert – Staub, Bakterien, Schmutzpartikel oder Viren. Aber popelt nicht zu viel, das ist ganz schlecht für die Nasenschleimhaut!

POPEL SIND SUPERHELDEN



HALLO ICH BIN EIN POPEL!



DIE NASE SCHMECKT MIT



1

Nur wenn's kalt ist, erkältet man sich.



stimmt



stimmt nicht

2

Klar kann man mit offenen Augen niesen.



stimmt



stimmt nicht

3

Popel sind giftig.



stimmt



stimmt nicht

STIMMT'S ODER STIMMT'S NICHT?



Kennt ihr die Geschichte von Pinocchio? Ob er die Wahrheit sagt, kann man an seiner Nase sehen: Sie wächst, wenn er flunkert!

► Unsere Nase reinigt die Luft, die wir einatmen. Was schlecht ist, bleibt in ihren Schleimhäuten hängen. Die sauber gefilterte Luft fließt danach in unsere Lungen. Außerdem nehmen wir verschiedene Aromen viel besser mit unserer Nase als nur mit den Geschmacksknospen auf unserer Zunge wahr: Das merken wir am besten, wenn unsere Nase bei einer Erkältung so richtig verstopft ist und alles, was wir essen, eigentlich nach nichts schmeckt!

Lösung: 1. stimmt nicht, 2. stimmt nicht, 3. stimmt nicht

Fotos: iStock.com – huronphoto, stock.adobe.com – adogslifephoto, fizkes, Anatoliy Kariyuk, PRILL Medierdesign, womue, VRVIRUS, Kostikovamaria; Illustrationen: Camilo Toro, Thomas Spies (Pnoccchio)

GUTSCHEINE FÜR BASEMENT TWENTYONE ZU GEWINNEN

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie einen von vier Gutscheinen für den Friseursalon Basement Twentyone in Limburg im Wert von je 50 Euro.

Steht Ihnen der Sinn nach einer anderen Haarfarbe oder einer neuen Frisur? Oder möchten Sie ganz einfach mal ein anderes Styling ausprobieren und sich vorher typgerecht beraten lassen? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie an unserem Kreuzworträtsel teil! Mit etwas Glück gewinnen Sie einen von vier Gutscheinen für den Friseursalon Basement Twentyone im Wert von je 50 Euro zur freien Verfügung. Schreiben Sie einfach Ihr Lösungswort des Kreuzworträtsels auf eine Postkarte und senden Sie diese an:

EVL Limburg
 Kennwort: Preisrätsel
 Postfach 1362
 65533 Limburg

Natürlich können Sie auch eine E-Mail mit Ihrem Lösungsvorschlag schicken: raetsel@evl.de

Mitarbeiter der EVL und deren Familienangehörige dürfen leider nicht teilnehmen. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt.



Herrscher-titel	Liebe-lei	unstruk-turiert	englisch: oder	kurz für: in dem	Box-begriff (Abk.)	Saiten-instrument	Erb-träger	emp-finden
früh am Tag	2	4	Arbeits-gruppe (engl.)	5	modern	Besessen-heit	Wohnungs-flur	vertraute Anrede
ein Kletter-tier	7	nicht fein	3	6	1	6	6	6
Sinnes-organ	3	6	6	6	1	6	6	6
Buch der Bibel	6	6	6	6	1	6	6	6
eine Ampel-phase	magische Silbe der Brah-manen	eingeschaltet	7	7	Ton-bezeichnung	Mittel-loser	männlicher franz. Artikel	7
kurz für: an das	7	7	7	7	Gottes Gunst	7	7	7

RÄTSELN UND GEWINNEN

Die Buchstaben aus den blau umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.

Einsendeschluss ist der **15. Januar 2023**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Mit der Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht. Das Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 3/2022 lautete INSEKTEN. Die Gewinner der Gutscheine für Herzberg Getränke wurden persönlich benachrichtigt.