

DIREKT

AUSGABE 4 | 2019

MAGAZIN DER
ENERGIEVERSORGUNG
LIMBURG

PORTRÄT

ZUM DAHIN- SCHMELZEN

Eva Reinemund macht Menschen mit Köstlichkeiten aus Schokolade glücklich. → Seite 4

EVL
Energieversorgung Limburg

www.evl.de

E-CARSHARING

Limburger testet EVLdrive für
Ausflug zum Bodensee. → Seite 7

WINTERGENUSS

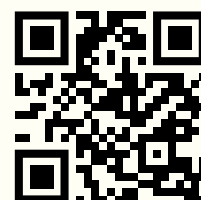
Kulinarische Urlaubserinnerungen
für kalte Tage → Seite 12

WIR WÜNSCHEN
**ZAUBERHAFTE
WEIHNACHTEN**
UND EIN GUTES NEUES JAHR

2020!



EVL
Energieversorgung Limburg



www.evl.de

EDITORIAL



Gert Vieweg,
Geschäftsführer der
Energieversorgung
Limburg

Liebe Leserinnen und Leser,

gerade in der meist hektischen Vorweihnachtszeit tut es gut, hin und wieder einmal kleine Pausen einzulegen, um neue Energie zu tanken. Besonders köstliche Genussmomente können Sie beispielsweise im Schokoladenhaus von Eva Reinemund in Limburg erleben – und das natürlich nicht nur zur Weihnachtszeit. In unserem aktuellen Porträt stellen wir Ihnen deshalb dieses kleine, aber feine Paradies für Schokoladenliebhaber etwas genauer vor.

Blicken wir auf das Jahr 2019 zurück, so ging an Themen wie Klimaschutz, Energiewende und Elektromobilität quasi kein Weg vorbei. Passend dazu lesen Sie in der aktuellen Ausgabe der DIREKT, welche Erfahrungen EVL-Kunde Matthias Köhler mit einem e-Golf unseres E-Carsharing-Angebots EVLdrive bei seiner Fahrt zum Bodensee gemacht hat. Darüber hinaus verraten wir Ihnen in unserem Kundenmagazin, wie Sie mit cleveren Passwörtern für mehr Sicherheit im Netz sorgen, geben Tipps für eine energiesparende Weihnachtsbeleuchtung und natürlich finden Sie auch wieder leckere Rezeptideen, ein kniffliges Kreuzworträtsel und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie im Namen aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EVL fröhliche Weihnachten, eine erholsame Zeit zwischen den Jahren und einen guten Start in ein gesundes, energiegelbes Jahr 2020!

Herzlichst Ihr

SO ERREICHEN SIE UNS

Service-Nummer:

0800 655 49 00

**EVL-Servicecenter
Ste.-Foy-Straße 36**

Mo bis Fr 8 bis 16 Uhr

Bahnhofstraße 17

Mo, Di, Do, Fr 9.30 bis

13.30 Uhr, 14 bis 18 Uhr

Mi und Sa 9.30 bis 14 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

WEIHNACHTSSPENDEN DER EVL

Auch in diesem Jahr unterstützt die Energieversorgung Limburg zu Weihnachten wieder zwei gemeinnützige Organisationen, die sich für das Wohl der Menschen innerhalb der Region einsetzen. So gehen diesmal 1500 Euro an das Gruppenangebot MiKidS vom Diakonischen Werk Limburg-Weilburg. Das kostenfreie pädagogische Projekt richtet sich an Kinder,

deren Eltern von einer psychischen Erkrankung betroffen oder davon bedroht sind, und gibt ihnen an zwei Nachmittagen pro Monat die Möglichkeit, gemeinsam zu spielen und kreativ zu sein, Spaß zu haben sowie eigene Stärken und Selbstvertrauen zu entwickeln. Weitere 1500 Euro erhält der Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst. Unter dem Motto „Senioren besuchen – Freude schenken“ kümmern sich geschulte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter um Menschen, die im Alter allein leben und sich einsam fühlen. Sie verbringen Zeit mit ihnen, lesen Bücher oder Zeitungen vor, unterhalten sich, unterstützen sie im Alltag oder unternehmen etwas gemeinsam mit ihnen.

www.dw-limburg-weilburg.de/mikids
www.malteser-limburg.de

Der Malteser Besuchs- und Begleitungsdienst hat ein offenes Ohr für Senioren, die sich einsam fühlen.



Foto: Malteser Limburg

Impressum

Herausgeber: Energieversorgung Limburg GmbH,
Ste.-Foy-Straße 36, 65549
Limburg, Telefon (06431)
2903-800, www.evl.de
Redaktion: Vanessa Wagner
(verantw.), Simone Kalck.
Verlag: trurnit GmbH,
Balanstraße 73/Haus 10,
81541 München.
Gestaltung: trurnit GmbH,
trurnit Publishers, Ottobrunn
Druck: hofmann infocom
GmbH, Emmericher Straße 10,
90411 Nürnberg.
Die Rechte am Titel „DIREKT“
liegen beim Verlag.
Chlorfrei gebleichtes Papier

Paradies für Schokoladenliebhaber

Bereits seit zwölf Jahren gibt es das Limburger Schokoladenhaus. Eva Reinemund empfängt ihre Kunden mit einem reichen Sortiment an edlen Schokoladenspezialitäten. Dazu bietet sie genussvolle Geschenke an, wie jetzt Lebkuchen zur Weih-



nachtszeit oder auch Wein, der sich hervorragend mit Schokolade kombinieren lässt. Rund 70 Pralinen- und Hunderte Schokoladensorten gibt es hier. Zahlreiche sind bio, fair gehandelt, vegan beziehungsweise laktosefrei. Neben einem Tisch und Stühlen in der Fußgängerzone gibt es im Schokoladenhaus eine Galerie, wo die Gäste Kaffee oder eine heiße Schokolade ganz in Ruhe genießen können.

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 11 bis 18 Uhr, Samstag 10 bis 16 Uhr,
Montag geschlossen

ZUM DAHIN-SCHMELZEN

Im Limburger Schokoladenhaus kommen Genussfreunde auf ihre Kosten. Hier gibt es nicht nur zahlreiche exquisite Schokoladensorten zu entdecken, sondern es geht auch um das Wissen, was eine gute Schokolade ausmacht.

Das „Limburger Küsschen“ ist fein bestäubt mit Kakaopulver. Es hat eine dünne Schokohülle und einen cremigen Schokokern, der auf der Zunge mit einer leicht bitteren Note zergeht. Für dieses Küsschen, das etwas kleiner ist als eine Walnuss, „pilgern“ Genussfreunde in die Limburger Altstadt. Hier – in einem Fachwerkgelände nicht weit vom Dom entfernt – steht das Schokoladenhaus. Eine ganze Ladung Lim-

burger Küsschen für acht Personen hat sich gerade Christa M. einpacken lassen. In einem langen Raum, der voller Pralinen, Schokoladentafeln und anderen Süßigkeiten steckt, kommt die Kundin kaum aus dem Schwärmen heraus. „Ich habe die Küsschen selbst geschenkt bekommen – die waren so lecker“, erzählt sie. Jetzt will sie die kleinen Naschereien auf eine Kreuzfahrt mit der Queen Mary ein-

schiffen – und den Musikern, die dort spielen, als süße Botschafter ihrer Stadt überreichen.

Überall glänzen Naschereien

„Schokolade – schon das Wort zergeht auf der Zunge. Es gibt Kunden, die höre ich schon draußen das wohlklingende Wort sagen“, so Eva Reinemund. Das Schokoladenhaus ist ihr Reich. Drinnen liegt ein warmer Schokoladenduft in der Luft, der sich

mit den Röstaromen vermischt, die aus der Espressomaschine strömen. Überall glänzen Naschereien in bunten Verpackungen oder als Tafeln mit Goldaufdruck. Es gibt Schokolade in allen erdenklichen Formen und Varianten: pur, gefüllt – zum Beispiel mit Whisky oder Rum – und auch sehr ausgefallene Sorten, wie mit Kieferngeschmack. Schokoladen-Laptops stehen da, mächtige Zigarren mit schmel-





Fotos: Michael Schmidt

Eva Reinemund stellt ihren Kunden Pralinen ganz nach deren individuellen Wünschen zusammen.

zudem Inhalt warten auf ihre Käufer. Limburger, Touristen, Erwachsene und Jugendliche wandeln neugierig durch die schmalen Gänge. Manche setzen sich mit einer heißen Schokolade in die Fußgängerzone und genießen den Sonnentag.

Interesse am Besonderen

Die geborene Kasselerin Eva Reinemund ist als Betriebswirtschaftlerin beruflich viel herum-

gekommen. Unter anderem war sie in Bremen im Marketing für Kaffee tätig und später bei einem Großkonzern in Darmstadt beschäftigt, um dann aus familiären Gründen in Limburg die Zelte aufzuschlagen. Der Einzelhandel liegt ihr im Blut, schon ihre Eltern führten ein Lebensmittelgeschäft. Und wie kam sie zur Schokolade? „Besondere Schokolade lag damals im Trend, es gab auf einmal zum Beispiel

Schokolade mit Chillies und Ingwer zu kaufen“, erinnert sie sich. Also setzte sie bei ihrer Existenzgründung auf alles, was es sonst in Limburger Geschäften nicht gab: Schokoladen von kleinen Manufakturen, auf ein großes Sortiment und auf Herkunftsschokoladen. Im Gegensatz zu vielen günstigen Tafeln im Supermarkt spielt bei diesen Sorten die Herkunftsbezeichnung eine zentrale Rolle. „Jedes Land hat

andere Klimabedingungen, Bodenverhältnisse, Pflanzenarten – all dies geht in das Aromenspektrum der Schokoladen über“, erklärt sie.

Wissen, was drin ist

Dieses Wissen gibt Eva Reinemund in ihren Seminaren, in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule, weiter. Dabei lässt

Lesen Sie weiter auf Seite 6 >>



Die Limburger Küsschen sind eine sehr beliebte Spezialität des Schokoladenhauses.



Jacqueline Putschies weiß, dass Schokolade viele Menschen glücklich macht.



Auch die scho-kolierten Früchte kommen bei vielen Kunden gut an.



Die Pralinenauswahl ist riesig – da ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei.

Fotos: Michael Schmidt

>> Fortsetzung von Seite 5

sie die Gäste ein ganzes Spektrum an Schokolade – Milchschokolade und vor allem dunkle Sorten aus verschiedenen Regionen – kosten. Es geht um Herstellung, Geschmack und die gute Zusammensetzung. Die können es in Sachen Kalorien ganz schön in sich haben. „Ich achte darauf, mich gesund zu ernähren“, sagt Eva Reinemund. Das Gesunde sei der Kakao, nicht der Zucker. Deshalb setzt sie auf dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil. Und die weiße Schokolade ohne Kakao, dafür aber mit reichlich Zucker und Fett? Es gibt sehr gute weiße Schokolade, die man zelebrieren kann – die Menge macht das Gift, findet die Ladenbesitzerin. Darüber möchte sie aufklären. „Es geht hier um Genussmomente“, erklärt Eva Reinemund. Wie so ein Moment aussieht, zeigt sie anhand einer dunklen Schokoladentafel aus Ghana, die einen Kakaoanteil von mächtigen hundert Prozent hat. Diese ist in

einem pechschwarzen Karton verpackt, ein Gummiband hält alles wie ein Notizbuch zusammen. Sachte bricht sie ein winziges Schokoladenstück heraus und sagt: „Da reicht ein Splitter.“ Bitter ist diese Schokolade nicht, eher gehaltvoll cremig und natürlich nicht süß. Mit solch kleinen sinnlichen Überraschungen wartet Eva Reinemund bei ihren Seminaren auf. „Wenn meine Gäste bei den Verkostungen die Augen schließen, dann lassen sie sich voll darauf ein“, sagt sie. Es ist ein Trend, der scheinbar immer weitergeht: Kochbücher, Genussmagazine auf dem Zeitschriftenmarkt und Literatur über die Herstellung von Pralinen befeuern das Interesse. Hat Eva Reinemund eine Lieblingschokolade? „Es wäre ja schlimm, wenn ich nur eine Liebessorte hätte“, sagt sie.

Pralinen gegen Stress

Zum Team von vier Mitarbeitern gehört Jacqueline Putschies. Sie arbeitet seit einem Jahr im Scho-

koladenhaus. „Viel Fachwissen ist hier notwendig“, so Jacqueline Putschies, „gerade auch beim Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten.“ Sie findet: „Generell sind die Kunden glücklich, wenn es um Schokolade geht. Das macht großen Spaß.“ Auch ihre Chefin schätzt die besondere Atmosphäre des Schokoladenhauses: „Manche Kunden flüstern, wenn sie in den Laden kommen“, berichtet Eva Reinemund. Einige nutzen den Besuch für eine kleine Auszeit, kosten die „Anti-Stress-Praline“ mit Bio-Ölen aus Minze, Melisse, Orangen und Rosen. Für diese Gäste

hat Eva Reinemund im ersten Stock einen gemütlichen Raum mit Tischen und Stühlen, der einlädt, den Alltag zu vergessen.

Schon wieder die Limburger Küsschen! Diesmal hat sich ein Nachbar des Ladens eine Papiertüte füllen lassen. Thomas K. leitet ein Seminarzentrum in der Altstadt. Mit den köstlichen Präsenten aus dem Schokoladenhaus empfängt er seine Teilnehmer. Er sagt: „Das ist die beste Begrüßung, die man sich vorstellen kann. Ich habe noch nie jemanden erlebt, der das nicht gern mochte“, verrät er.

Kontakt

Das Schokoladenhaus
Fischmarkt 18–19, 65549 Limburg/Lahn
Telefon (06431) 584 88 81
www.schokoladenhaus-limburg.de

MIT DEM ELEKTROAUTO AN DEN BODENSEE

Elektromobilität ist ein Thema, das den EVL-Kunden Matthias Köhler schon seit geraumer Zeit interessiert. Im September wollte er es nun ganz genau wissen: Wie schlägt sich ein E-Auto eigentlich auf einer längeren Strecke?



An den neuen Ionity-Ladestationen in Bruchsal West war der e-Golf besonders schnell wieder aufgeladen.

Es ist der 6. September 2019. Für Matthias Köhler aus Limburg heißt es heute: auf zum Bodensee. Er möchte die Familie seines Bruders besuchen und darüber hinaus an einem Radmarathon teilnehmen. Doch für seinen kleinen Ausflug in den Süden Deutschlands nimmt er diesmal nicht sein eigenes Auto, einen Diesel, sondern ein Elektrofahrzeug. Den e-Golf hat er sich über EVLdrive, das E-Carsharing-Konzept der Energieversorgung Limburg, ausgeliehen.

Eine Art Logbuch

Los geht's um 10 Uhr in Limburg. Das Rad lässt sich im Kofferraum verstauen, der Reifendruck des e-Golfs ist gecheckt, die Reichweite beträgt 217 Kilometer. Am Parkplatz Büttelborn angekommen liegt die restliche Reichweite noch bei 150 Kilometern, doch innerhalb von 25 Minuten ist das Auto wieder vollgeladen. Kurz darauf: der erste Stau. „Stop-and-go-Verkehr ist natürlich immer nervig, da man Zeit verliert, doch der e-Golf hat zumindest kein lästiges Schaltgetriebe und rollt ganz leise auf der Straße“, so der EVL-Kunde. In Bruchsal West legt er einen weiteren Ladestopp ein, denn dort stehen neue Ionity-Ladestationen, mit denen der e-Golf besonders schnell wieder aufgeladen ist. Anschließend geht es weiter ins 130 Kilometer entfernte Gruibingen. Nach circa 20 Minuten freier Fahrt bildet sich allerdings bereits der nächste Stau. Mit einer Restreichweite von 45 Kilometern erreicht er um

15.30 Uhr Gruibingen. Die Ladezeit von einer Stunde nutzt er für eine Kaffee- und Kuchenpause sowie einen kleinen Spaziergang. Leider gibt es auch auf der restlichen Strecke noch diverse Staus und so kommt der Limburger erst um 19.16 Uhr am Bodensee an.

Fazit mit positivem Ausblick

„So eine weite Strecke mit einem E-Auto zu fahren, fühlte sich ein wenig wie ein kleines Abenteuer an. Ich musste planen, welche Ladestationen ich anfare, und war anfangs etwas nervös, ob auch alles klappt“, erklärt Köhler rückblickend. „Aber es war auch eine schöne Art des Reisens. Aufgrund der Ladepausen habe ich mal völlig neue Orte gesehen und kam häufiger mit anderen Menschen ins Gespräch“, ergänzt er. Auch das Laden mit der Ladekarte der EVL hat überall gut funktioniert. Matthias Köhler ist überzeugt, dass gerade für den täglichen Pendelverkehr, das heißt für kürzere Strecken, ein E-Auto eine gute Alternative ist. „Und wenn zukünftig die Reichweiten der E-Autos zunehmen und das Ladenetz noch besser ausgebaut ist, sind auch solche langen Strecken sicher ganz entspannt möglich.“



Nach der Anreise mit dem E-Auto stand für Matthias Köhler der nächste Tag ganz im Zeichen des Radsports.

Fotos: M. Köhler



ÖFTER OFFLINE

Alle 18 Minuten schauen Smartphone-Nutzer aufs Display – und lassen sich dabei vom Leben ablenken. Unsere Social Media Managerin Lisa hat es ein Wochenende ohne Handy versucht. Eine digitale Auszeit mit neuen Erkenntnissen.

Freitagabend. Mein Mann und ich haben es uns gerade auf dem Sofa gemütlich gemacht und unsere neue Lieblingsserie gestartet, als mich mein Smartphone mit einem „Pling“ über eine neue Nachricht informiert. Ganz automatisch gucke ich nach. Ich wurde einer WhatsApp-Gruppe namens „Geburts-tag Jule“ hinzugefügt. Ob wir uns für ein Geschenk zusammentun, will eine Freundin von mir und sechs weiteren Gruppenmitgliedern wissen. „Ja, klar! Gibt’s schon Ideen?“, tippe ich schnell an die Runde und widme mich wieder der Serie.

Pling! Pling! Pling! Die ersten Reaktionen auf meine Antwort kommen sofort. „Willst du jetzt die Serie sehen oder lieber deinen Freundinnen schreiben?“, erkundigt sich mein Mann genervt. Ich fühle mich ertappt. Zwar halte ich das Smartphone für eine tolle Erfindung – manchmal lenkt es mich aber von dem ab, was ich eigentlich gerade tun wollte. Stattdessen checke ich Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp oder die Schlagzeilen. Manchmal schaue ich aufs Display, obwohl ich gar nichts brauche. Einfach nur aus Gewohnheit. Oder weil ich sicher-

stellen will, in der Zwischenzeit nichts verpasst zu haben.

Handy aus

Aber: Jules Geburtstag ist erst nächstes Wochenende, das Geschenk kann warten. Um dem reflexartigen Griff zum Handy vorzubeugen, schalte ich es einfach aus. Erkenntnis des Abends: Serien machen mehr Spaß, wenn man nicht ständig aufs Handy guckt und einem die Hälfte der Handlung entgeht. Ich nehme mir vor, das Smartphone an diesem Wochenende auszulassen. Man nennt das „Digital Detox“ – digitale Entgiftung.

Es geht auch ohne

Am nächsten Morgen kratzt mein Hals. Kündigt sich da etwa eine Erkältung an? Ich will schauen, wie lange die Apotheke am Samstag geöffnet hat und taste nach meinem Handy auf dem Nachttisch. Als der Bildschirm schwarz bleibt, fällt mir wieder ein: Ich hab’s ja ausgemacht ... Eigentlich ein ganz gutes Gefühl. Okay, dann ziehe ich halt ohne Online-Check der Öffnungszeiten los – es sollte ja noch früh genug sein. Tatsächlich öffnet sich die Schiebetüre der Apotheke und ich bekomme meine Halsschmerztabletten. Auf dem

Im Schnitt
nehmen wir
88-mal
am Tag das Handy
in die Hand.



Vom Telefon über Bargeld, Fahrschein, Kalender, Notizblock oder Reiseführer: Je mehr Aufgaben das Smartphone im Alltag übernimmt, desto unersetzlicher wird es für uns. Wer seinen Konsum reduzieren möchte, sollte das Handy öfter einfach mal in der Tasche lassen – und versuchen, den Moment zu genießen.



Fotos: Evi Ludwig; Getty Images – npdesignr.de

Heimweg entdecke ich sogar noch eine hübsche Geburtstagskarte für Jule. Notiz an mich: Es lohnt sich, den Blick zwischendurch wandern zu lassen statt ihn stur auf eine leuchtende kleine Scheibe zu heften.

Der ideale Zeitvertreib

Zurück zu Hause, mache ich es mir mit einer heißen Tasse Tee gemütlich. Während mein Mann mit einem Freund unterwegs ist, will ich die Zeit für mich genießen, mich ausruhen, vielleicht ein Buch lesen. Das Ende vom Lied: Ich langweile mich – und hole schließlich doch mein Handy. Ein Rückfall, klar – aber manchmal ist so ein Smartphone einfach der ideale Zeitvertreib. Ich beantworte ein paar Nachrichten, erfahre, was wir Jule schenken werden und überweise gleich das Geld dafür. Ich scrolle mich durch inspirierende Instagram-

Accounts mit Einrichtungstipps, recherchiere Bastelanleitungen auf YouTube und lache über lustige Tweets. Die Zeit vergeht im Nu.

Nachmittags telefoniere ich mit meiner Schwiegermama in Kanada. Dank „Facetime“ ist es, als würden wir uns gegenüber sitzen, dabei trennen uns mehrere Tausend Kilometer. Ich finde: So sehr das Smartphone mich manchmal im Griff hat, so viele Vorteile bietet es mir auch. Den Sonntag verbringe ich trotzdem offline. Zum Spaziergang nehme ich mein Smartphone gar nicht erst mit. Wofür sollte ich es da brauchen? Unterwegs ärgere ich mich für einen kurzen Moment, dass ich keine Fotos schießen kann – das Licht ist wunderschön heute, ideal für winterliche Motive. Aber genauso schön finde ich es, ohne Ablenkung den Augenblick zu genießen.

Richtig stolz bin ich, dass ich es schaffe, mein Smartphone auch abends im Bett nicht anzuschalten. Meistens checke ich vor dem Einschlafen schnell meine E-Mails. Heute nicht.

Handyfreie Zonen

Fazit: Das Handy begleitet mich in fast allen Lebenslagen – auch, wenn ich es nicht brauche. Dabei helfen simple Tricks gegen aufplingende Störungen: das Handy beim Essen aus der Küche verbannen. Es beim Treffen mit Freunden in der Tasche lassen. Sich einen Notizblock zulegen. Oder sogar einen Wecker – und das Schlafzimmer zur handyfreien Zone erklären. Das würde einige Blicke auf den Bildschirm sparen. In vielen Situationen bin ich allerdings sehr froh über mein Smartphone. Was haben wir früher eigentlich ohne gemacht?

Smartphone-Apps gegen Smartphones

Klingt komisch, gibt es aber: Apps, die einem helfen, weniger Apps zu nutzen. „App-Detox“ zeigt, wie lange Apps verwendet und wie oft sie gestartet werden. Wer merkt, dass etwa Instagram zu viel Zeit frisst, setzt sich eine zeitliche Höchstgrenze. Die App „Forest“ wirkt wie ein Spiel: Wer etwas Wichtiges erledigen oder sich einfach nur von seinem Handy fernhalten möchte, pflanzt mit der App einen Baum auf dem Display. Die Wachstumsphase dauert 30 Minuten. Wird währenddessen eine andere App genutzt, geht der Baum ein.

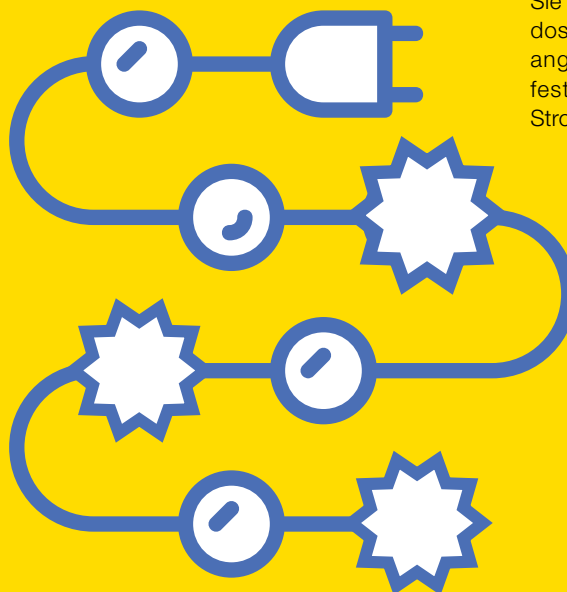
FUNKEL FUNKEL

Alle Jahre wieder leuchten kurz vor Weihnachten Lichter in Fenstern und Vorgärten auf. Die besten Tipps für eine sichere und energiesparende Festbeleuchtung.



FEIERN MIT KELVIN

Es werde neues Licht, hieß es kurz nach dem viel diskutierten EU-Glühlampenverbot. Denn mit den neuen, deutlich effizienteren Leuchtdioden, kurz LED, war das Licht plötzlich anders, irgendwie „kühler“. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei: Heute sorgen auch LED-Lampen für die richtige Weihnachtsstimmung. Entscheidend ist die Farbtemperatur oder auch Lichtfarbe. Sie wird auf der Lampenverpackung in Kelvin (K) angegeben. Wer sich warmweißes, gelbliches und somit gemütliches Licht wünscht, sollte Lampen wählen, die weniger als 3000K haben. Bei Werten um die 4000K spricht man von neutralweißem Licht. Erst bei einer Farbtemperatur von mehr als 5000K wirkt das Licht bläulich kalt.



PAUSE MACHEN

Weihnachtsbeleuchtung sollte nur dann erstrahlen, wenn jemand zu Hause ist und sie bewundern kann. Beim Verlassen der Wohnung oder vor dem Schlafengehen gilt: Der Letzte macht die Lichterketten aus. Wer sie nicht jedes Mal ein- und wieder ausstöpseln will, nutzt abschaltbare Steckerleisten. Noch bequemer sind Zeitschaltuhren: Sie lassen sich auf fast alle Steckdosen montieren und versorgen angeschlossene Geräte nur zu festgelegten Betriebszeiten mit Strom. Praktisch!

Grellbunte Lichtschau

Wie viel Beleuchtung ist erlaubt?

www.energie-tipp.de/lichter



SPAREN MIT LED UND SOLAR

Eine festlich beleuchtete Tanne im Wohnzimmer, blinkende Sterne im Fenster, bunte Lichtschläuche am Balkon – Weihnachten kann den Stromverbrauch ganz schön in die Höhe treiben. Da lohnt sich sparsame Technik: Lichterketten mit LED-Lampen brauchen im Vergleich zu herkömmlichen Glüh- oder Halogenlampen nur rund ein Zehntel des Stroms. Gleichzeitig halten sie deutlich länger. Ein Umstieg macht sich also schnell bezahlt. Für die Außenbeleuchtung empfehlen sich solarbetriebene Lichterketten: Die Solarzellen sammeln tagsüber Energie und lassen die Lampen leuchten, wenn es dunkel wird.

KURZSCHLUSS, NEIN DANKE

Nicht jede Lichterkette, die in Wohnräumen leuchtet, taugt auch für den Balkon oder Garten. Trafo und Kabel müssen gegen Spritzwasser geschützt sein, sonst droht bei Regen ein Kurzschluss. Wasserunempfindliche Lichterketten erkennt man an den Kürzeln IP44, IP54 und IP64 oder am entsprechenden Symbol: Der Tropfen im Dreieck steht für „spritzwassergeschützt“, der Tropfen im Quadrat für „regenwassergeschützt“. Übrigens: LED eignen sich bei Kälte besser und bieten im Außenbereich mehr Sicherheit als Glühlampen.

ABER BITTE MIT PRÜFSIEGEL

Ob Alt oder Neu – bei Lichterschmuck geht Sicherheit vor. Deshalb sollte man alte Lichterketten gründlich auf Schäden prüfen, ehe man sie ein weiteres Mal ums Treppengeländer wickelt. Sind einzelne Lämpchen ausgefallen oder gar blanke Kabel zu sehen, ist die Deko wahrscheinlich eher ein Fall für den Wertstoffhof. Auch bei Neuware ist es wichtig, ganz genau zu schauen: Immer wieder gelangen Produkte auf den Markt, die teilweise sogar erhebliche Sicherheitsmängel aufweisen. Zuverlässigkeit versprechen das GS- und VDE-Prüfzeichen sowie ein TÜV-Siegel.

Bloß nicht: Passwörter auf einen Klebezettel schreiben und an den Computer heften.

Passwörter gut verwalten

Passwort-Manager helfen beim Erstellen und Verwalten stärkerer Zugangsdaten. Die Programme verwalten sämtliche Zugangsdaten in einer gesicherten Datenbank wie in einem Tresor. Welche Dienste dafür infrage kommen und wie sie bedient werden, erklärt ein Ratgeber der Netzwelt-Redaktion von „Spiegel Online“.

mehr.fyi/passwort

S!CH3RH3!T !M N3TZ

Gehören Sie auch zu denjenigen, die sich online mit „Schatz“, „1234“ oder „hallo77“ einloggen? Keine gute Idee. Mit unseren Tipps bekommen Sie ein wirklich starkes Passwort hin und schützen Ihre Daten.

Fingerabdruck, Gesichtserkennung oder Iris-Scan: Modernste Technik schützt Computer und Smartphones vor fremdem Zugriff. Doch von den Passwörtern für all die Dienste und Programme wird die Menschheit anscheinend nie erlöst. Kein Wunder, dass Deutschlands beliebtestes Passwort „123456“ ist, gefolgt von „123456789“ und „1234“. Zugangsdaten, die wohl auch die letzte internetunerfahrene Großmutter knacken könnte, würde ihr jemand die Tastatur zeigen. Leicht zu merken, aber sehr gefährlich ist es, ein Passwort für alles zu verwenden: „One hits all!“, freut sich der Hacker, und räumt dann nicht nur die Online-Konten leer.

Sicheres Passwort: so geht's

Für jeden Dienst ein eigenes und vor allem sicheres Passwort wählen, das sich nicht erraten lässt. Gute Passwörter sind mindestens zehn Zeichen lang, bestehen aus Groß- und Kleinbuchstaben sowie Sonderzeichen und lassen sich nicht im

Wörterbuch finden. Keine Namen, Geburtsdaten oder Telefonnummern verwenden! Notieren Sie die Passwörter nicht auf einem Zettel am PC, nicht gesammelt im Geldbeutel oder Kalender. Auf Computer und Smartphone keine ungeschützten Dateien mit Passwörtern speichern, die Fremde öffnen können.

Meine Ameise hört Beatles

Ändern Sie Ihre Passwörter regelmäßig, besonders bei sensiblen Diensten wie Online-Banking. Für ein sicheres Passwort erfinden Sie einen gut merkbaren Satz, von dem Sie jeweils nur den ersten Buchstaben der einzelnen Wörter in Groß- und Kleinschreibung sowie die Satzzeichen nutzen. Beispiel: „Meine zauberhafte gelbe Ameise hört Beatles, trinkt Cola und freut sich auf den Abend!“ Daraus wird das Passwort: MzgAhB,tCufsadA! Und die Technik ist bewährt – immerhin wurde sie schon im Altertum zum Verschlüsseln von Botschaften verwendet.

MEDITERRANER WINTERGENUSS

Manchmal möchte man sich einfach fortbeamen
aus grauen und kalten Tagen. Mit unseren kulinarischen
Urlaubserinnerungen klappt das prima.



GEBACKENE PUTEN-ROSMARIN-SPIESSE

Zutaten (für 4 Personen)

600g Putenbrustfilets
2 Knoblauchzehen
5 TL Olivenöl
getrockneter Oregano
getrocknetes Basilikum
getrockneter Thymian
1 Zwiebel
1 bis 2 Fleischtomaten
1 rote Paprika
Salz, Pfeffer
4 frische Rosmarin-
zweige
Saft einer Zitrone

1. Putenfilets in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und sehr klein würfeln. Aus 2 TL Olivenöl und den Kräutern eine Marinade mischen und die Fleischstücke mindestens zwei Stunden darin einlegen.
2. Für die Soße die Zwiebel schälen und hacken, die Tomaten und die Paprika klein schneiden und in einer Pfanne mit 3 TL Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und drei klein geschnittenen Rosmarinzwiegen würzen, Zitronensaft dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
3. Putenstücke auf Holzspieße stecken und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech im Backofen bei 200 Grad Celsius etwa 20 bis 25 Minuten backen, dabei mehrfach wenden.
4. Die fertigen Spieße auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Rosmarin garnieren, die Soße dazugeben und genießen.

MEDITERRANER HÄHNCHEN-TOMATEN-TOPF MIT OLIVEN

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Chili und Paprika entkernen und zerkleinern. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
2. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer großen Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten. Karotten, Chili und Paprika dazugeben und kurz braten. Sardellenfilets, Oliven, Cocktailtomaten, getrocknete Tomaten und etwas Öl aus dem Glas hinzugeben, kurz mitdünsten, dann mit Rotwein ablöschen.
3. Dosentomaten untermischen, mit Salz, Pfeffer und

Thymian würzen und alles circa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Schokolade klein hacken, dazugeben, schmelzen lassen und alles gut umrühren.

4. In der Zwischenzeit die Hühnerbrüste in Hälften oder Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Grillpfanne in 2 EL Olivenöl durchbraten.
5. Hühnerbrüste auf die Tomatensoße legen, mit frischem Basilikum garnieren und servieren. Dazu passen gekochte Kartoffeln oder Baguette.

In der
italienischen Küche ist
Basilikum

sehr beliebt. Die grünen Blätter sind nicht nur aromatisch, sondern auch gesund: Sie regen die Verdauung an, helfen bei Nervosität oder Schlafproblemen und enthalten entzündungshemmende Stoffe.



Einkaufszettel

Bildcode
scannen und
Zutatenliste der
Rezepte aufs
Smartphone
laden

Zutaten (für 4 Personen)

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chili
1 rote Paprika
2 Karotten
200g Cocktailtomaten
4 EL Olivenöl
3 Sardellenfilets
120g Oliven
½ Glas getrocknete Tomaten
in Öl
1 Glas Rotwein
2 Dosen stückige Tomaten
Salz, Pfeffer
Thymian
40g dunkle Schokolade
400g Hühnerbrüste
Salz, Pfeffer nach Gusto
1 Handvoll frisches Basilikum

OH SCHRECK, DIE EINKÄUFE SIND WEG

Der Yeti hat die Tasche zerrissen.
Alle Zutaten für die Lebkuchenplätzchen
sind auf den Boden gepurzelt.
Nun ist der Yeti verwirrt
und weiß nicht mehr, was er
backen wollte ...

Immer wieder hört man
vom sagenumwobenen
Yeti. Zum Beispiel, dass
er ziemlich verfressen
sein soll. Nur hat er kei-
ne Ahnung, was er aus
den Zutaten machen
soll. Hilfst du ihm?



ERGÄNZE DAS REZEPT MIT DEN
ZUTATEN, DIE DU AUF DIESER
SEITE ERKENNST

Für den Teig:

250g H _ _ _ g
150g B _ t t _ _
250g brauner Z _ _ _ e _
200g gemahlene M a n _ _ _
400g M _ h _
1 TL Zimtpulver
2 TL Lebkuchengewürz
abgeriebene Schale von einer
unbehandelten Z _ _ r o _ _
1 EL Kakao
1 E _

Für den Zuckerguss:

250g Puderzucker
7 EL Zitronensaft

Schön-bunt-Tipp:

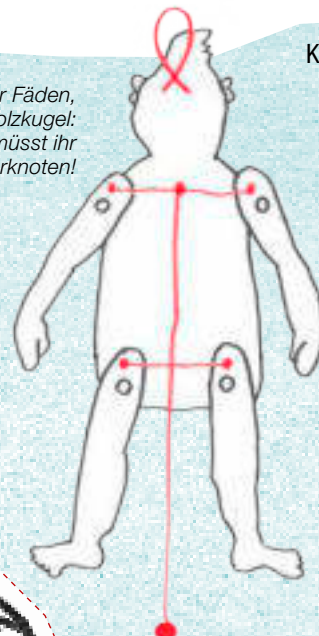
Streu einfach ein paar Zuckerperlen
in den noch flüssigen Guss!



Kinder-Backstube

Hier gibt es das Rezept für unsere „Yeti“-Plätzchen:
www.energie-tipp.de/lebkuchen

Vier Fäden,
 eine Holzkugel:
 So müsst ihr
 sie verknoten!



So sehen
 Musterbeutel-
 klammern aus.

HAMPEL-YETI

- 1. Aufkleben:** Damit der Yeti nicht so labberig ist, klebst du ihn am besten zuerst auf Pappe oder Tonpapier auf.
- 2. Ausmalen:** Dann malst du deinen Hampel-Yeti schön aus: mit Buntstiften, Wachsmalkreiden oder Wasserfarben.
- 3. Ausschneiden:** Jetzt schneidest du alle Teile entlang der gestrichelten Linien aus.
- 4. Ausstanzen:** Erst kommen die größeren Löcher dran: Gut funktioniert das Durchbohren mit einer Stricknadel.
- 5. Anbandeln:** Zum Schluss fügst du alle Teile zusammen: Durch die großen Löcher steckst du von hinten Musterbeutelklammern und klappt sie vorne um. Danach fädelst du durch die kleinen Löcher Fäden ein und verknotest sie – fertig!

GUTSCHEINE FÜR DAS SCHOKO-LADENHAUS ZU GEWINNEN!

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von sechs Gutscheinen für das Schokoladenhaus in Limburg im Wert von je 50 Euro.

Sie sind noch auf der Suche nach einem schönen Weihnachtsgeschenk oder benötigen ein kleines, aber feines Mitbringsel für Freunde oder Bekannte? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie an unserem Kreuzworträtsel teil. Denn unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir sechs Gutscheine für das Schokoladenhaus in Limburg 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.



Variante	▼	Ein-siedler	▼	dünkelhafter Mensch	modern	▼	röm. Zeichen: 400	▼	▼	ungekocht	Reizstoff im Tee	▼	Treffer beim Fußball			
Individuum, Mensch	▶		7	▼			akademischer Grad	▶		8	▼					
12	2				RÄTSELN UND GEWINNEN Die Buchstaben aus den blau umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2019				4				mehrere Menschen			
Besitz		afrikanisches Lilien-gewächs								Landstreitmacht	Riese im Alten Testament		in der Nähe	▼		
Brotkörper	▶	▼								▶	6	▼		▼		
obergärgiges Bier	▶	1		französisch: eins							Huhn		Schmerz-laut	▶		
Felsstück			unbekanntes Flug-objekt	▶						Teil der Bibel (Abk.)	▼	Verlust aller Rechte im MA.	▶	3		
▶	11								Holz-fäller-werk-zeug	▶	5	Wiesen-pflanze	▶			9

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

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 3/2019 lautete JUTEBEUTEL. Die Gewinner der Gutscheine für Spielwaren Baldus wurden persönlich benachrichtigt.