

# DIREKT

AUSGABE 2 | 2020

MAGAZIN DER  
ENERGIEVERSORGUNG  
LIMBURG

adidas

PORTRÄT

## GESUNDHEIT IM FOKUS

Das neue MediVital Gesundheitszentrum im Campus Limburg:  
Therapie und Training aus einer Hand → Seite 4

**EVL**  
Energieversorgung Limburg

[www.evl.de](http://www.evl.de)

### HAUSANSCHLUSS

So funktioniert der Anschluss ans  
Versorgungsnetz → Seite 7

### SOMMERGENUSS

Leckere und überraschende  
Rezepte mit Erdbeeren → Seite 12



Heimatliebe

#supportyourlocals

**EVL**  
Energieversorgung Limburg

Kontaktieren Sie uns gerne!  
0800 655 4900 | [servicecenter@evl.de](mailto:servicecenter@evl.de)

[www.evl.de](http://www.evl.de)

# EDITORIAL



Gert Vieweg,  
Geschäftsführer der  
Energieversorgung  
Limburg

Liebe Leserinnen und Leser,

wir erleben seit Monaten eine bisher nicht da gewesene Ausnahme-situation. Die schnelle, weltweite Verbreitung des Corona-Virus traf uns alle völlig unerwartet und veränderte – beinahe von heute auf morgen – den Alltag und unser Miteinander erheblich. Dennoch haben wir uns entschieden, die aktuelle Ausgabe der DIREKT zu versenden. Schließlich tut uns allen ein wenig Normalität gut und Kommunikation ist gerade in diesen Zeiten besonders wichtig.

In unserer Titelgeschichte stellen wir Ihnen das neue MediVital in Limburg vor. Vier Gründer haben hier mit viel Energie und Herzblut ein einzigartiges Gesundheitszentrum auf die Beine gestellt, das aufgrund seines interdisziplinären Konzepts weit mehr ist als nur ein weiteres Fitnesscenter.

Zudem erfahren Sie in dieser Ausgabe der DIREKT alles zum Thema Hausanschluss: Wer ein Haus baut, sollte sich frühzeitig um den Anschluss an die Versorgungsnetze kümmern. Die EVL ist hierfür der richtige Ansprechpartner, und auf Seite 7 verraten wir Ihnen, welche Informationen und Unterlagen für den Antrag erforderlich sind. Darüber hinaus finden Sie in unserem Kundenmagazin unter anderem Energiespartipps rund um den Kühlschrank, überraschende Rezeptideen mit Erdbeeren zum Nachkochen, Spannendes für Kinder und natürlich auch wieder ein kniffliges Kreuzworträtsel.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der DIREKT. Und vor allem: Bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihr

## IMMER ERREICHBAR

Stromausfall? Gasgeruch? Probleme, auf die jeder im Alltag gut verzichten kann. Aber was tun, wenn es dann doch mal passiert? Damit Sie sich solchen Situationen nicht alleine stellen müssen, sind wir über unsere Störungsnummern rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr erreichbar.

Zögern Sie nicht, uns anzurufen, denn sowohl ein Gasleck als auch ein Problem mit dem Strom, der Wasser- oder Wärmeversorgung muss möglichst zeitnah behoben werden und ist nicht zu unterschätzen. Sollten Sie also Gas riechen, wählen Sie einfach die Telefonnummer 06431 2903-444 und wir kümmern uns sofort darum. Bei Störungen im Bereich Strom, Wasser oder Wärme rufen Sie die 06431 2903-111 an und unsere Mitarbeiter stehen Ihnen prompt zur Seite. Denn die Gewährleistung Ihrer Gas-, Strom-, Wasser- und Wärmeversorgung steht für uns an erster Stelle.



Unsere Nummern für alle Fälle: Bei Störungen sind wir 24 Stunden an 365 Tagen für Sie erreichbar.

Weitere Informationen unter [www.evl.de](http://www.evl.de)

### 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](mailto:evl@evl.de)

Internet: [www.evl.de](http://www.evl.de)

### Impressum

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

Redaktion: Vanessa Wagner  
(verantwortl.), 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

## Das Gesundheitszentrum MediVital

Das MediVital ist im Campus Limburg auf dem ehemaligen Mundipharma-Gelände zu Hause. Es bietet ein Gesundheitszentrum mit angeschlossenem Tagungsraum und verfolgt ein interdisziplinäres Konzept mit den Bausteinen Physiotherapie, Gesundheitstraining und Firmenfitness. Neben einem vollelektronischen Kräftigungszirkel gibt es hier Beweglichkeits- und Muskellängentraining, Herz- und Kreislauftraining sowie Training für Koordination und Gleichgewicht. Dazu kommen Entspannungsangebote und Workshops. Eine private Physiotherapiepraxis ist mit eingebunden. Zudem spricht das MediVital neben Privatkunden auch Firmen an und bietet Services zum betrieblichen Gesundheitsmanagement.



# GESUNDHEIT IM FOKUS

Gegen Rückenprobleme, Übergewicht und andere Zivilisationskrankheiten kann jeder etwas tun. Das Limburger Gesundheitszentrum MediVital setzt dabei auf ein innovatives und interdisziplinäres Konzept: Therapie und Training aus einer Hand.

Bei Dr. Alexander Arendt steht das Telefon nicht still: Lieferanten rufen den 35-Jährigen an, ein anderes Mal geht es um Kurzarbeit, staatliche Förderungen, Verhandlung mit Banken und Leasingpartnern. Eigentlich sollte das Gesundheitszentrum MediVital – so planten er und seine drei Mitgründer – Ende April in Limburg öffnen. Dann kam Corona. Inzwischen hat es unter allerlei hygienischen Auflagen geöffnet. Es ist viel zu organisieren. Seit Mitte März hat Alexander Arendt durchgearbeitet. Statt einer rauschenden Eröffnungsparty im MediVital hieß es für ihn

zunächst, die Existenz des Sportpark Elz, seines ersten Standbeins, zu sichern: das Team zusammenhalten und mit den Mitgliedern kommunizieren. Gut 120 Online-Videos mit Trainings- und Ernährungstipps sind so entstanden (<https://sportpark-elz.immunbooster-online.de>).

### Grünpflanzen und Hightech

Was das vierköpfige Gründer-team geschaffen hat, kann sich sehen lassen: viele Holzflächen, eine gemütliche Couchgarnitur, Grünpflanzen und eine Wandtapete, an der die Sonne durch einen Wald strahlt. Dazwischen



Trainingsgeräte samt Monitore, Sprossenwände und Hanteln. Alles ist auf gut 250 Quadratmeter Trainingsfläche verteilt. „Wir sind nicht auf Masse ausgelegt“, sagt Alexander Arendt. Hier erinnert nichts an das Klischee eines Fitnessstudios. „Bei uns gibt es keine Spiegel, in denen Leute ihre Muskeln betrachten und auch keine Gute-Laune-Musik“, so der Inhaber. Zum MediVital gehört zudem ein 120 Quadratmeter großer Raum für Kurse, Firmenevents, betriebliches Gesundheitsmanagement und die angegliederte Yogaschule „Yoga Belvedere“. Das Angebot passt

zum Standort. „Das MediVital ist top gelegen. Es gibt große und kleine Firmen sowie das Bistum Limburg und die Stadtverwaltung im Umfeld – und wir haben die Autobahn A3“, so der promovierte Sportwissenschaftler, der kein Neuling im Geschäft ist. Seit 2012 betreibt er erfolgreich den Sportpark Elz, ein modernes Fitness- und Gesundheitszentrum mit über 4000 Quadratmetern Fläche. Die ehemalige Tennishalle, in der auch heute noch der weiße Sport ein festes Domizil hat, war für ihn der ideale Start. Der ehemalige 2.-Bundesliga-Spieler sagt: „Tennistraining ist



Fotos: Michael Schmidt

Das Team des MediVital Gesundheitszentrum bietet eine Kombination aus Reha-Zentrum, Fitnessstudio und Physiotherapiepraxis – vorn von links: Mariella Wisser, Selina Eichmann, Dr. Alexander Arendt; hinten von links: Robin Schneider, Sebastian Müller.

meine eine Leidenschaft, Gesundheitssport meine andere.“ Auch seine Doktorarbeit, die er vergangenes Jahr abgeschlossen hat, drehte sich um Cardio-Tennis als präventives Gesundheitstraining.

### Von Elz nach Limburg

Nach acht Jahren in Elz standen Veränderungen an: „Der Sportpark kommt an seine Kapazitätsgrenzen“, erklärt Alexander Arendt. Gleichzeitig hatte er in Elz drei langjährige Mitarbeiter mit Abschlüssen als Master für Fitnessökonomie und Sportökonomie beziehungsweise im

betrieblichen Gesundheitsmanagement. „Das ist die höchstmögliche Ausbildung in der Fitnessbranche“, verrät er. Dieses Potenzial galt es auszuschöpfen. Also gründete er zusammen mit Mariella Wisser, Robin Schneider und Sebastian Müller das MediVital Limburg. Der heute 27-jährige Robin Schneider hatte bereits 2012 als Aushilfe im Sportpark begonnen und besitzt inzwischen einen Master-Abschluss in Sportökonomie. Eine Sportverletzung weckte notgedrungen sein Interesse für diesen Gesundheitsbereich. „Ich hatte mir zwei

Kreuzbandrisse beim Fußball geholt, also habe ich mich intensiv mit diesem Thema beschäftigen müssen“, sagt er. Und weiter: „Ich habe gesehen, welche positiven Effekte ein Gesundheitstraining hat.“ Genau das möchte er weitergeben.

### Versorgungslücken schließen

Zum Konzept gehört auch die direkte Zusammenarbeit mit einer Physiotherapeutin. Selina Eichmann bietet in der integrierten Privatpraxis eine klassische Physiotherapie mit Lymphdrainage, Krankengymnastik an Geräten und Massagen an. Seit dem

vergangenen Jahr arbeitet die 27-Jährige im Sportpark Elz als Trainerin. Nun hat sie einen eigenen Verantwortungsbereich im MediVital. „Ich versuche, meine Patienten fit zu machen, damit sie anschließend mit dem Training starten können“, sagt sie. Alexander Arendt schwärmt von der Zusammenarbeit: „Wir können hier interdisziplinär Hand in Hand arbeiten – der Behandlungsraum ist sozusagen direkt in die Trainingsfläche integriert.“ So etwas sei hier in der Region einzigartig.

Lesen Sie weiter auf Seite 6 >>



Das neue MediVital bietet viele Trainingsmöglichkeiten für unterschiedlichste Ansprüche.

Auch ein fester Bestandteil des Angebots: Yoga-Kurse



Viele Geräte sind digital miteinander verbunden, um Trainingsdaten auszuwerten und optimale Effekte zu erzielen.



Fotos: Michael Schmidt

Perfekte Ergänzung zum Training: Massageliegen können Rückenschmerzen oder Muskelverspannungen lindern und bieten Entspannung pur.

>> Fortsetzung von Seite 5

Das MediVital Gesundheitszentrum möchte mit seinem Angebot eine Lücke in der Gesundheitsversorgung schließen. „Es ist heute schwierig, einen Physiotherapietermin zu bekommen“, erklärt der Inhaber. Auch finde das Gesundheitssystem keine Antwort darauf, was zum Beispiel für Menschen mit orthopädischen Problemen im Anschluss an eine Reha oder Physiotherapie komme. Der Bedarf sei groß und er wolle Lösungen anbieten. Sein Credo: „Wir vereinen die Vorzüge aus Reha-Zentrum, Fitnessstudio und Physiotherapiepraxis.“ Insgesamt arbeiten bei MediVital fünf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Vollzeit. Dazu kommen noch Auszubildende und zwei 450-Euro-Kräfte. Die Trainings- und Therapieprogramme sind auf dem neuesten technischen Stand. Viele Geräte für das Herz-Kreislauf- und Kräftigungstraining sind digital miteinander vernetzt. Die Besucher erhalten einen Transponder, der die Körper- und Trainingsdaten mit

dem jeweiligen Trainingsgerät austauscht. Das Gerät „weiß“ also, was der jeweilige schon körperlich geleistet hat und was noch nötig ist. „Dadurch können wir die Aktivitäten besser strukturieren. In kurzer Zeit erhalten wir so den bestmöglichen Effekt“, erklärt Arendt. Er könne sich vorstellen, dass manche das Angebot vor der Arbeit oder in der Mittagspause gezielt nutzen. Dank einer Doppelmemberschaft ist das alles auch im Sportpark Elz möglich.

### Analyse für Neueinsteiger

Wen möchten Arendt und seine Partner mit alledem ansprechen? Er sagt dazu: „Jeder findet hier das passende Angebot, wenn er seine Gesundheit verbessern möchte.“ Er will sowohl jene ansprechen, die sich ein wenig fit halten möchten, als auch die, die zum Beispiel ein Herzleiden, Arthrose oder Gelenkschmerzen haben. Wer bei MediVital startet, erhält zuerst eine unverbindliche Gesundheitsberatung. Und das läuft, so Arendt, folgendermaßen ab: „Ich muss klären: Wo steht

derjenige, wo will er hin?“ Wer dann mit dem Training beginnt, durchläuft anschließend eine umfassende Gesundheitsdiagnostik. Dazu gehören eine Herzmessung und eine Körperzusammensetzungsanalyse. In einer Anamnese werden eventuelle Vorerkrankungen aufgearbeitet. Am Ende steht ein Trainingsplan mit festen Abläufen. Jetzt, wo das MediVital trotz einiger Auflagen seine Pforten öffnet, hat Arendt bereits eine aufregende Zeit hinter sich. Er wurde 2019 zum ersten Mal Vater und schloss obendrein

seine Doktorarbeit ab. In der Schlussphase der Promotion dachte er: „Mehr geht nicht“, so erinnert er sich. Dann kam das Virus mit all seinen Folgen. „Wir wurden ausgebremst bei einem Konzept, für das wir extrem brennen“, beschreibt er die Atmosphäre. Was da hilft? Er hat sein ganz persönliches Rezept: zwei Trainingseinheiten pro Woche mit funktionellem Training und Cardiotraining und ein Schuss Humor: „Vor dem Einschlafen schaue ich mir Comedy an. Dann kann ich mit einem Lachen ins Bett gehen.“

### Kontakt

MediVital Limburg GmbH  
Über der Lahn 3, 65549 Limburg  
Telefon (06431) 9762750  
info@medivital-limburg.de  
www.medivital-limburg.de

# LEBENSADERN FÜRS HAUS

**Strom, Trinkwasser, Telekommunikation, Erdgas oder Nahwärme: Wer neu baut, sollte sich frühzeitig um den Anschluss an die Versorgungsnetze kümmern. In der Region ist die Energieversorgung Limburg dafür der richtige Ansprechpartner.**

Bauherren haben in der Regel alle Hände voll zu tun – angefangen beim Grundstückskauf über die Planung der Immobilie bis hin zur Koordination unterschiedlicher Gewerke beim eigentlichen Hausbau. Nicht selten übernehmen sie auch noch vor Ort Arbeiten in Eigenregie. Gut, dass sich die Energieversorgung Limburg darum kümmert, dass der Anschluss an die Versorgungsnetze für Strom, Trinkwasser, Erdgas oder Nahwärme reibungslos klappt. Das geht schnell und unbürokratisch. Andreas Kraus, zuständig für Netzanschlüsse bei der EVL, erklärt: „Bauherren brauchen den Netzanschluss bei uns nur formlos zu beantragen – je früher, desto besser, spätestens aber zu Baubeginn. Wir prüfen anschließend die Angaben und kalkulieren zeitnah ein konkretes Angebot.“

## Richtig kalkulieren und dimensionieren

Wo immer möglich und sinnvoll, kommen heutzutage in Neubauten sogenannte Mehrsparten-Hauseinführungen zum Einsatz. Das bedeutet: Strom-, Erdgas-, Trinkwasser- und Telekommunikationsleitungen gelangen gebündelt über nur eine Einführung ins Haus. „Egal, ob Sie ein Haus mit oder ohne Keller planen. Bei uns können Sie die richtige und normgerechte Einführung erwerben. Das spart Zeit, Platz und Kosten“, ergänzt Andreas Kraus. Für den Antrag des Netzanschlusses – ganz gleich welche Sparte – benötigt der Energiedienstleister einige Informationen und Unterlagen. Nur so lässt sich die Anlage passend dimensionieren und exakt kalkulieren. Dazu gehören die Kopie des Deckblatts der Baugenehmigung, die geografischen Daten wie die Flurnummer des Grundstücks sowie der Grundriss des Kellers oder des Erdgeschosses mit eingezeichnetem Hausanschlussraum.

„Die Lage des Grundstücks ist wichtig, damit wir wissen, welche Versorgungsleitungen in der Straße oder im Gehweg überhaupt vorhanden sind – zum Beispiel, wenn es um Erdgas oder Nahwärme geht. Denn nicht überall im Versorgungsgebiet befindet sich die jeweilige Wunschenergie“, weiß Andreas Kraus. Außerdem wichtig für den Antrag: Angaben zu den benötigten Leistungsgrößen – beim Strom in Kilovoltampere, bei Erdgas und Nahwärme in Kilowatt sowie beim Trinkwasser den Volumenstrom.

Sobald der Kunde das Angebot annimmt und einen ersten Abschlag zahlt, können die EVL-gelisteten Monteure ihre Arbeit starten. Nachdem der Netzanschluss fertiggestellt und in Betrieb ist, setzt der Netzbetrieb die jeweiligen Zähler ein – ab sofort ist die zuverlässige Versorgung des Gebäudes mit Erdgas, Nahwärme, Strom und Trinkwasser möglich.

Weitere Informationen unter

<https://www.evl.de/netze/hausanschluesse>



*Eine Mehrsparten-Hauseinführung verbindet das Haus mit den Versorgungsleitungen in der Straße durch nur einen Wanddurchbruch.*

Foto: DOYMA GmbH & Co



# OHNE MEIN AUTO

Unsere Autorin Kerstin fährt am liebsten mit dem Rad zur Arbeit. Aber ganz auf ihr Auto verzichten möchte sie lieber nicht. Nun macht sie es doch: ein Selbstversuch mit gemischten Gefühlen.

Mein Arbeitsweg beträgt gut 19 Kilometer, aus dem grünen „Speckgürtel“ in die Großstadt. Ich nutze dafür mein Auto oder mein Pedelec – ein Fahrrad mit Elektromotor. Mit dem Extraschub aus dem Akku packe ich die steigungsreiche Strecke in weniger als einer Stunde. Über die Autobahn bin ich 30 Minuten schneller – vorausgesetzt, es gibt keine Baustellen. Das Tolle am Radeln: Ich kann die Zeit in der Natur genießen, umfahre die Staus und komme entspannter an. Am liebsten würde ich immer das Rad nehmen. Aber mein Mann und mein Sohn würden sich bedanken, wenn ich täglich zwei Stunden unterwegs wäre – zusätzlich zur Arbeitszeit. Also beschränke ich es auf zwei- bis dreimal die Woche.

Wozu brauche ich eigentlich mein Auto? Gute Frage! Wir besitzen sogar zwei. Meine bessere Hälfte ist als Freiberufler auf seinen Wagen an-

gewiesen, aber für mich gäb's schon Alternativen. Der Pendlerbahnhof unserer Kleinstadt liegt nur wenige Gehminuten entfernt. Trotzdem steige ich ins Auto, wenn das Wetter zum Radeln zu schlecht ist oder ich es eilig habe.

## Abgasfrei zur Arbeit

Es wird Zeit, die Alternativen zu testen. Also stehe ich an einem Montagmorgen um halb neun am Bahngleis. Der Regionalzug ist pünktlich und nicht überfüllt. Ich nutze die Fahrtzeit für mich und höre Podcast. Mit einem Mal Umsteigen komme ich nach einer Dreiviertelstunde im Büro an. Das war entspannter als gedacht. Etwas geschluckt habe ich beim Ticketpreis von sechs Euro. Dass mein Kleinwagen mich nach Berechnungen des ADAC monatlich um die 300 Euro kosten soll, blende ich in dem Moment aus.

Bevor ich abends im Büro den Rechner herunterfahre, checke ich den Fahrplan und stelle fest, dass meine Bahn nach 18 Uhr nur noch stündlich fährt. Jetzt wäre ein Auto doch ganz nett. Schade auch, dass ich unterwegs nicht ein paar Besorgungen machen kann. Mit dem Rad kaufe ich auf dem Heimweg gern für den nächsten Tag ein. Der berühmte Wochenendeinkauf – ein beliebtes Argument, warum man unbedingt ein Auto braucht – ist dagegen bei uns kein Thema. Ich finde es eher schwierig, am Samstag schon zu wissen, was wir in der kommenden Woche essen möchten.

Für diesen Samstag haben wir Freunde zum Grillen eingeladen. Der Getränkekauf ist die nächste Herausforderung. Die schweren Kisten lassen sich nur mit dem Auto vernünftig transportieren. Ich gucke ins Internet und be-

Fast  
**14 Mio.**  
deutsche Haushalte  
haben kein Auto.



Fotos: Evi Ludwig



*Sich entspannt zurücklehnen und einen Podcast hören: Berufspendlerin Kerstin genießt die Vorzüge einer Bahnfahrt. In anderen Momenten würde sie aber doch lieber ihren Wagen nutzen – etwa, wenn sie schwere Einkäufe transportieren muss oder die Abfahrtszeiten der Öffentlichen nicht zu ihren Plänen passen.*

komme unter dem Stichwort „Carsharing“ in meiner Stadt nur einen Treffer angezeigt. Das Autohaus, das den Fünftürer mit fetter Werbung vermietet, liegt allerdings nicht gerade um die Ecke. Ich fürchte, der Sharing-Trend ist bei uns noch nicht angekommen, weil einfach zu viele Leute eigene Autos haben.

Das bringt mich auf die Idee, einfach mal in der Nachbarschaft zu fragen. Tatsächlich werden mir spontan zwei Mitfahrten zum Supermarkt angeboten. Danke, echt nett! Aber würde ich mich auch auf die Nachbarn oder den Taxidienst verlassen wollen, wenn ein Familienmitglied schnell ins Krankenhaus müsste? Der Gedanke, dass mein Auto fahrbereit vor dem Haus steht, hat schon irgendwie etwas Beruhigendes.

Jetzt fehlt noch das wichtigste Equipment für unsere Gartenparty: der Grill. Mein Mann hat eine tolle Gasgrill-Küche im Prospekt eines Baumarkts entdeckt. Doch der Baumarkt liegt recht weit außerhalb auf der grünen Wiese. Mit Bus und Bahn wäre ich hin und zurück locker drei Stunden unterwegs. Ich frage mich kurz, ob man im öffentlichen Nahverkehr überhaupt sperrige Gegenstände

mitnehmen darf. Im Fall der Gasgrill-Küche natürlich ein eher abwegiger Gedanke ...

Meine Online-Recherche ergibt, dass es am günstigsten ist, für drei Stunden und 35 Euro einen Kleintransporter zu leihen. Die klassische Autovermietung ist „nur“ drei Kilometer von uns entfernt. „Theoretisch“ könne er das Fahrzeug auf seiner Joggingrunde einsammeln, bietet sich mein Mann an. Das Ende vom Lied: Wir fahren am Samstagmorgen dann doch ganz praktisch mit seinem Kombi in den Baumarkt. Und am Sonntag werden wir alle gemeinsam zum Kaffee bei Oma und Opa radeln – als Ausgleich für die Autofahrt beim Grillkauf.

### Für immer Autofrei?

Fazit: Nur, weil ich hin und wieder Getränkekisten transportieren muss, brauche ich kein eigenes Auto. Bevor ich mich traue, meines zu verkaufen, müssen die Alternativen jedoch noch etwas besser werden. Mit guten Nahverkehrsverbindungen auch am Abend, sicheren und vor allem mehr Radwegen sowie Carsharing-Angeboten im Wohnumfeld könnte das aber noch was werden.

### Info

#### Mitfahren statt selbst fahren

Durchschnittlich 1,5 Personen sitzen in Deutschland in einem fahrenden Auto. Die Folge: zu viele Fahrzeuge auf den Straßen. Weit umweltfreundlicher ist es, nicht selbst, sondern mitzufahren. Über Online-Mitfahrbörsen finden Fahrer und potenzielle Mitfahrer rasch zusammen. Diese Meta-Suchmaschine durchkämmt die gängigen Mitfahrbörsen: [www.fahrtfinder.net](http://www.fahrtfinder.net)

# ICE, ICE, BABY

Ihr Kühlschrank hat unentwegt Heißhunger auf Strom? Keine Angst, Sie müssen den frischen Fisch nicht in Salz einlegen, um Kosten zu sparen. Mit unseren Tipps und Kniffen ist das große Energiefressen ganz einfach gegessen.



## Alte Liebe rostet nicht?

### Cooler Typ



Achten Sie bei der Anschaffung eines Neugeräts auf die Energieklasse: A+++ ist die sparsamste. Tauen Sie Ihren Kühlschrank regelmäßig ab. Schon eine fünf Millimeter dicke Eisschicht im Gefrierfach erhöht den Stromverbrauch um etwa 30 Prozent. Wer Platz im Keller hat, stellt dort ein Gefriergerät auf und verzichtet auf die Kühl-Gefrier-Kombination. Durch die niedrige Umgebungstemperatur verbraucht das Gerät weniger Strom. Wählen Sie zudem die passende Größe: Beim Kühlschrank reicht ein Volumen von 100 bis 160 Litern für einen Ein- bis Zwei-Personenhaushalt aus.

*In die Mitte des Kühlschranks sollten Sie Milchprodukte stellen. Joghurt, Quark, Milch oder Käse. Auch vegane Alternativen wie Tofu gehören hierher.*

*Auf der untersten Ablage ist es am kältesten. Hier gehören leicht verderbliche Lebensmittel hin wie Fleisch, Fisch oder Wurst.*

Ihr Kühlschrank pfeift schon aus dem letzten Kühlakku? Legen Sie sich ein neues Gerät zu. Die sind um ein Vielfaches sparsamer. Laut Öko-Institut aus Freiburg lohnt sich der Austausch eines zehn bis 15 Jahre alten Geräts auf jeden Fall. Schon nach ein, zwei Jahren hat Ihr Neuer die Energie kompensiert, die für die Herstellung nötig war.



*Im oberen Fach ist es am wärmsten. Hier halten sich Lebensmittel mit geringem Kühlbedarf am besten, beispielsweise gegarte Speisen, Kuchen oder Konfitüre.*

### Gib mir Kaltes!



Tauen Sie Lebensmittel im Kühlschrank statt bei Zimmertemperatur auf. Das Gefriergut gibt seine Kälte an das Gerät ab, der Kühlbedarf sinkt. Im Winter können Sie auch Tetrapaks oder nicht ganz gefüllte Flaschen nach draußen auf die Fensterbank stellen und einfrieren lassen. Wenn Sie die Eispacks dann in den Kühlschrank stellen, nehmen Sie diesem einiges an Arbeit ab.



**Richtig einsortiert**  
Was gehört wohin?  
Alle Tipps zur richtigen Kühlschrankbefüllung:  
[mehr.fyi/kuehlschrank](http://mehr.fyi/kuehlschrank)

### Auf gute Nachbarschaft

Kühlschränke mögen es kalt: Je niedriger die Umgebungstemperatur, desto sparsamer arbeiten sie. Wärmeezeugende Geräte wie Herd, Waschmaschine, Geschirrspüler oder Heizung sind darum keine guten Nachbarn. Anders verhält es sich im Inneren Ihres Kühlgeräts: 7 Grad Celsius (°C) im Kühlteil sind absolut ausreichend und sparen gegenüber einer Temperatur von 5 °C schon bis zu 12 Prozent an Strom ein. Im Gefrierteil sind -18 °C optimal.

### Einmal auffüllen, bitte!

Es klingt paradox, aber je voller der Kühlschrank ist, desto sparsamer läuft er. Das liegt daran, dass sich beim Öffnen der Tür die Luft im Gerät schnell erwärmt. Die gekühlten Lebensmittel hingegen halten die Kälte besser. Stellen Sie darum lieber noch Getränke in den Kühlschrank, anstatt ihn halb voll zu lassen. Und: Öffnen Sie die Türen immer nur kurz, damit möglichst wenig warme Luft in den Kühlschrank dringt.

Schon nach  
**3 TAGEN**  
ohne Wasserzufuhr würde der  
menschliche Organismus  
zusammenbrechen.



# GLUCK, GLUCK

Manchmal fällt es schwer, jeden Tag mindestens 1,5 Liter an Getränken zu sich zu nehmen. Mit ein paar einfachen Tricks werden Trinkmuffel zu Wasserschluckern.

## Immer in Sichtweite

Ob im Büro oder zu Hause – wer die Wasserkaraffe gut sichtbar platziert, erinnert sich automatisch immer wieder ans Trinken. Ist sie auch noch in Griffnähe, hat der innere Schweinehund keine Chance. Das gilt auch für unterwegs: Eine kleine Wasserflasche nimmt im Rucksack oder der Handtasche nicht viel Platz weg und sorgt für stetigen Nachschub.

## Das Auge trinkt mit

Um sich zum Sport zu motivieren, kaufen sich einige schicke, neue Sportklamotten. Dieser Trick funktioniert auch beim Trinken: Wer in edle Gläser, eine tolle Karaffe oder eine schöne Trinkflasche investiert, bekommt viel mehr Lust aufs Trinken.

## Flüssige Vitamine

Pures Wasser schmeckt manchmal einfach zu langweilig. Ein paar Spritzer Zitronen- oder Ingwersaft aromatisieren es und stärken gleichzeitig das Immunsystem. Auch Beeren, Gurken oder Kräuter machen aus Wasser ein fruchtig-leckerer Getränk – ganz ohne Zucker.

## Vor dem Essen Trinken

Wenn der Magen knurrt, ist es sinnvoll, erst einmal ein Glas Wasser zu sich zu nehmen. Zum einen ist das ein gutes Ritual, um seinen Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Zum anderen bremst das Wasser das Hungergefühl und man schlägt beim Essen nicht über die Stränge.

## Trinkplan aufstellen

Für hartnäckige Trinkmuffel bietet sich ein Trinkfahrplan an. Der könnte zum Beispiel so aussehen: Nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser zu sich nehmen, zum Kaffee einen Fruchtsaft trinken. Vormittags gibt es einen Tee, zum Mittagessen zwei Gläser Wasser, nachmittags eine Saftschorle und abends wieder ein großes Glas Mineralwasser.

## Schlaue Apps

Wer das Smartphone öfter in der Hand hat als das Wasserglas, kann sich von einer Trink-App unterstützen lassen. Die digitalen Helfer erinnern ans Trinken, geben ein Tagesziel vor oder zeigen an, wie viel man bereits getrunken hat. So bleibt man auch an heißen Sommertagen gut hydriert.

# ERDBEEREN MAL ANDERS

Sommer, Sonne, Erdbeeren! Wer die typischen Rezepte schon kennt, findet hier drei ausgefallene Ideen. Denn die kleinen roten Früchtchen gehen einfach immer.



## **Zutaten (für 4 Personen)**

2 bis 3 Orangen, unbehandelt  
2 Vanilleschoten  
1 l Milch  
2 Zimtstangen  
500g Erdbeeren  
1 Limette, unbehandelt  
150g Zucker  
40g Butter  
300g Risottoreis  
3 EL Crème double  
25g gehackte Pistazien

Pro Jahr verspeist  
ein Deutscher

**3,6 Kilo**  
frische Erdbeeren.



## GURKEN-ERDBEER-SALAT

### Zutaten (für 4 Personen)

1 kleine Salatgurke  
12 große Erdbeeren  
2 EL trockener Weißwein  
Salz & Pfeffer, frisch gemahlen

- 1 Die Gurke mit einem Schäl-  
messer in dünne Streifen  
schneiden, die Erdbeeren  
vierteln und auf einer Platte  
dekorativ anrichten.
- 2 Salz, Pfeffer und Wein in einer  
Schüssel verrühren, über die  
Gurken und Erdbeeren geben  
und 20 Minuten marinieren.

**TIPP:** Schmeckt besonders gut  
zu Kurzgebratenem.

## ERDBEER-ESSIG

### Zutaten (für 4 Personen):

500g Erdbeeren, 0,5 l Weißweinessig

Erdbeeren in ein Glas mit Schraubverschluss geben und mit Essig auffüllen, bis die Erdbeeren bedeckt sind. Das Glas gut verschließen und 2 bis 3 Wochen an einem kühlen, dunklen Ort ziehen lassen. Das Gemisch durch ein Sieb geben, Essig in eine Flasche füllen und kühl stellen. Fertig ist ein sehr aromatischer Essig für verschiedene Blattsalate.

## FRUCHTIGES RISOTTO

- 1 Die Orangen heiß waschen, trocknen und die Schale möglichst in einem Stück dünn abschälen. Vanilleschoten der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Milch mit Orangenschale, Vanilleschoten und -mark sowie den Zimtstangen aufkochen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Kochstelle ziehen lassen.
- 2 Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Limette heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben, die Limette anschließend auspressen. Die Erdbeeren mit der Limettenschale, 3 EL Limettensaft und 50g Zucker mischen, abgedeckt beiseitestellen.
- 3 Die Orangen auspressen, 200ml Orangensaft und 100g Zucker aufkochen und so lange bei milder Hitze köcheln, bis der Zucker gelöst ist.
- 4 Die Butter in einem Topf zerlassen. Den Reis darin bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig dünsten. Dreimal nacheinander jeweils ein Drittel der heißen Milch aufgießen und diese unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Den Reis 20 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze offen garen. Zucker-Orangensaft-Mischung zugeben und unter Rühren weitere 5 Minuten garen.
- 5 Das Risotto lauwarm abkühlen lassen und Vanilleschoten, Orangenschale und Zimtstangen entfernen. Erst die Crème double, dann die Erdbeeren unterheben und das Risotto mit Pistazien bestreut servieren.



### Einkaufszettel

Bildcode  
scannen und  
Zutatenliste  
der Rezepte  
aufs Smart-  
phone laden

# FERN- GESPRÄCHE

Wenn du dich mit deinen Freunden zum Spielen treffen willst, dann rufst du sie an. Aber wie haben das die Leute früher gemacht – ohne Telefon? Jaulen wie ein Wolf war jedenfalls keine Option.



## DIE SACHE MIT DEM RAUCH

Wenn du schon mal einen Film aus dem Wilden Westen gesehen hast, dann kennst du sicher die Rauchzeichen. Die haben die indianischen Ureinwohner Nordamerikas gemacht, um sich über weite Entfernungen mit anderen zu unterhalten. Dazu warfen sie erst nasses Gras ins Feuer und deckten es danach mit einer Decke zu. Den Rauch ließen sie frei, indem sie die Decke in bestimmten Abständen lüfteten. Die Farbe des Rauchs und die Größe der Wolken waren ebenfalls wichtig. Im alten China und in der Antike nutzten die Menschen auch Rauchzeichen. Und bis heute wird in Rom per Rauch verkündet, dass ein neuer Papst gewählt wurde.



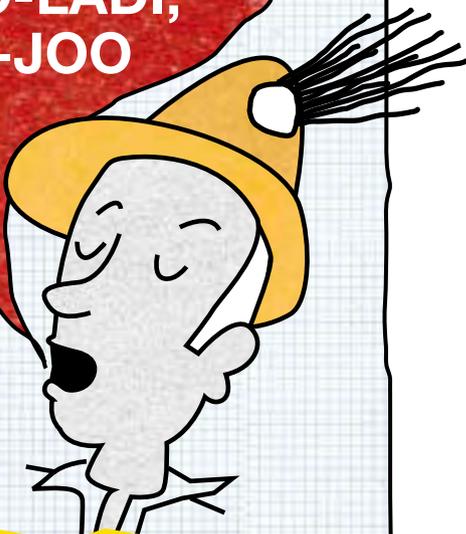
Male das Bild mit deinen schönsten Farben aus!



## KOMMT EIN BRIEFLEIN GEFLOGEN

Schon in der Antike überbrachten Tauben Nachrichten. Zum Beispiel im Krieg oder um die Krönung der Pharaonen zu verkünden, wie im alten Ägypten. Richtige Briefe hatten sie erst später dabei. Vor 50 bis 60 Jahren kamen die fliegenden Postboten aus der Mode und wurden durch Telegramme und Telefone ersetzt.

HO-LADI,  
DI-JOOOOO  
HOO-LADI,  
DI-JOO



## IST DA WER?

Jodeln? Kennst du aus dem Fernsehen, wenn Menschen in Tracht zu Blasmusik irgendwie singen. Aber wusstest du, dass der Gesang ohne Text gar nichts mit Musik zu tun hat? Die Menschen, die früher in den Alpen wohnten, haben das Jodeln erfunden, um sich über lange Distanzen zu verständigen.



## DA STIMMT WAS NICHT ...



Was ist mit dem Leuchtturm los? Im unteren Bild haben sich fünf Fehler eingeschlichen – kannst du sie finden?

# GUTSCHEINE FÜR MEDIVITAL ZU GEWINNEN

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von vier Gutscheinen für das Gesundheitszentrum MediVital im Wert von je 50 Euro.

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun und sind auf der Suche nach einer Lösung, die perfekt zu Ihren individuellen Ansprüchen passt? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie an unserem Kreuzworträtsel teil. Denn unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir vier Gutscheine für das Gesundheitszentrum MediVital in Limburg im Wert von je 50 Euro.

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.



dän. Insel im Polar-gebiet	Kehrreim	Rechnung begleiten	▼	Nerven betreffend	▼	Rufname von Pacino	▼	en vogue	Flur, Gang	▼	Mitleid empfinden	▼	afrikanischer Strom	Lösungswort: <input type="text"/> 1 <input type="text"/> 2 <input type="text"/> 3 <input type="text"/> 4 <input type="text"/> 5 <input type="text"/> 6 <input type="text"/> 7 <input type="text"/> 8			
▶	▼		6	▼					eine Lagebezeichnung	▶			▼				
▶	5				<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>RÄTSELN UND GEWINNEN</h2> <p>Die Buchstaben aus den blau umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p>Einsendeschluss ist der <b>31. Juli 2020</b></p> </div>				ein Grundstück	Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...) †	▶	3					
Aufstachelung		Schmerz-laut	▶								2						
Flüssigkeitsleitung	▶										7		Wappen-vogel		rumänische Währung		Segelkommando: wendet!
erstes Schulbuch		italienische Tonsilbe	▶						▶		▼		▼				
▶		4			ägyptischer Sonnengott	▼	arab. Zupfinstrument	▼	norwegische Münze	▶	1						
jetzt	▶			Zitrusfrucht	▶								8				

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 1/2020 lautete RADTOUR. Die Gewinner der CityRing-Gutscheine wurden persönlich benachrichtigt.