DIREKT

AUSGABE 3 | 2020

MAGAZIN DER
ENERGIEVERSORGUNG
LIMBURG

Foto: Michael Schmidt

PORTRÄT

EIN HAUCH VON PROVENCE

In der Villa Lavendel dreht sich fast alles um die beliebte und wohlduftende Heilpflanze. ➔ Seite 4

EVL
Energieversorgung Limburg

www.evl.de

FREU(N)DE TEILEN

Neue Kunden werben und Prämie sichern ➔ Seite 7

DAS GELBE VOM EI

Klassische Eier-Rezepte – einfach mal anders ➔ Seite 12

Wir sind jetzt auf Instagram!

folgt uns @evl_limburg

EVL
Energieversorgung Limburg

Kontaktieren Sie uns gerne!
0800 655 4900 | servicecenter@evl.de

www.evl.de

EDITORIAL

Gert Vieweg, Geschäftsführer der Energieversorgung Limburg

Liebe Leserinnen und Leser,

malerische Gässchen, der über der Lahn thronende Dom, prunkvoll verzierte Fachwerkhäuser – die Limburger Altstadt ist ein Ort mit besonderem Flair. Doch es sind nicht nur die vielen beeindruckenden Baudenkmäler, die für die bei Einheimischen und Touristen beliebte Atmosphäre sorgen. Einen wichtigen Beitrag dazu leisten auch die vielen hübschen Cafés, Bars und Restaurants sowie die zahlreichen kleinen Fachgeschäfte, die immer wieder zum Entdecken einladen. Und auch wenn ein Besuch derzeit aufgrund der Corona-Pandemie noch mit den nötigen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen verbunden ist, so lohnt es sich gerade jetzt – und mehr denn je – die Lokale und Läden vor Ort zu unterstützen. Eines dieser tollen kleinen Geschäfte, die Villa Lavendel, stellen wir Ihnen heute in unserer Titelgeschichte vor. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig eine einzelne Pflanzenart sein kann.
Außerdem erfahren Sie in dieser Ausgabe der DIREKT alles zu unserer Kunden-werben-Kunden-Aktion. Welche Prämien sich Werbende und Neukunden sichern können, lesen Sie auf Seite 7. Darüber hinaus finden Sie in unserem Kundenmagazin Wissenswertes zum Thema Abfalltrennung im Alltag, praktische Energiespartipps, leckere Rezepte zum Nachkochen, tolle Bastelideen für Kinder und vieles mehr.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre der neuen DIREKT.

Herzlichst Ihr

SO ERREICHEN SIE UNS

Service-Nummer:
0800 6554900

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

DIE ZUKUNFT FÄHRT ELEKTRISCH

Wie kann ich die Batterie meines E-Autos zu Hause laden? Wo kann ich unterwegs nachladen? Welche Förderungen gibt es in Sachen Elektromobilität? Mit Fragen wie diesen beschäftigen sich zahlreiche E-Auto-Besitzer und alle, die es werden wollen. Die Energieversorgung Limburg ist hier genau der richtige Ansprechpartner. Denn der Energieversorger macht sich bereits seit mehreren Jahren stark für den Ausbau der Ladeinfrastruktur vor Ort. Und so gibt es dank EVL E-Public mittlerweile an 15 Standorten in Limburg öffentliche Ladestationen mit jeweils zwei bis acht Ladepunkten für Elektrofahrzeuge.
Und auch für das Laden zu Hause hat die EVL so einiges im Angebot. Denn bei den Ladelösungen von EVLcharge ist garantiert für jeden Anwender die passende Wallbox dabei – kompetente und individuelle Beratung durch die Experten der EVL natürlich inklusive.

Weitere Infos rund um das Laden zu Hause oder an öffentlichen Ladestationen finden Sie unter: charge.evl.de und e-public.evl.de

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

Die Villa Lavendel

Seit 2016 betreibt Anke Wilhelm die Villa Lavendel. Dort gibt es hauptsächlich Produkte rund um die Lavendelpflanze zu entdecken. Etwa ätherische Öle, Kosmetik, duftende Mitbringsel und Accessoires. Das Sortiment von Anke Wilhelm richtet sich nach den Jahreszeiten und ist auch per Versand erhältlich. Selbst diejenigen, die keinen Lavendel mögen, können hier fündig werden. So gibt es beispielsweise provenzalische Seifen mit Zutaten wie Schafsmilch, Olivenöl, Mandarinen oder Sandelholz.

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 11 bis 18 Uhr,
Samstag: 10 bis 16 Uhr, ausgewählte Sonntage: 13 bis 17 Uhr

EIN HAUCH VON PROVENCE

Fast alles dreht sich in der Villa Lavendel um die wohlduftende Heilpflanze. Das Fachgeschäft von Anke Wilhelm ist damit genau die richtige Adresse in Limburg, wenn es um schöne Präsente, Wohlbefinden und Gesundheit geht.

Ein Hauch von Provence weht durch die Limburger Altstadt. Das liegt an den kleinen, zarten lila Blüten des Lavendels und deren unverwechselbarem Duft. Anke Wilhelm hat rund um ihr kleines Geschäft „Villa Lavendel“ nicht nur mehrere Körbchen mit den Pflanzen aufgestellt, sondern auch ein lavendelfarbenes Fahrrad mit ihnen bestückt. Damit nicht genug: Ihr ganzer Laden verströmt den Duft des Südens – das finden nicht nur Hummeln und Schmetterlinge betörend.

„Die Menschen kommen die Straße vom Dom heruntergelaufen und sagen: ‚Wir haben den Lavendel gerochen.‘ Das passiert vor allem dann, wenn der Wind für mich richtig steht“, erzählt die 50-Jährige, die in Elz lebt. Fast alles, was sie in Limburg anbietet, hat mit Lavendel zu tun: Seifen, Parfums, ätherische Öle, Duftsäckchen, Uhren mit Lavendelmotiven, lavendelfarbener Schmuck und natürlich auch Lavendelpflanzen.

Ein Traumlädchen übernommen

„Ich liebe Lavendel, die Farbe, seine beruhigende Wirkung“, bekennt Anke Wilhelm. Aber wie kam sie zur „Villa Lavendel“? „Ich hab’ das Geschäft gesehen und mich verliebt – es war mein Traumlädchen“, erinnert sie sich. Eines Tages machte sie eine Freundin darauf aufmerksam, dass am Laden ein Schild mit dem Schriftzug „Nachfolger gesucht“ hing. Zu diesem Zeitpunkt betrieb Anke Wilhelm noch einen Bastelladen in Montabaur, zuvor hatte die gelernte Einzelhandelskauffrau unter anderem bei einem Lebensmittelmarkt in Limburg gearbeitet. „Danach habe ich keine ruhige Minute mehr gehabt“, erzählt sie über

Fotos: Michael Schmidt

Duftsäckchen mit getrocknetem Lavendel gehören zu den Klassikern in der Villa Lavendel.

die Chance, ihren Traum zu verwirklichen. Und tatsächlich: Im Januar 2016 eröffnete sie die „Villa Lavendel“ als ihr eigenes Geschäft. „Ich bin ständig auf der Suche nach Neuem“, sagt die Ladenbesitzerin über ihren Alltag. Das kann getrockneter Lavendel aus Frankreich sein, Schafsmilchprodukte aus Österreich oder duftende Lavendelpuppen aus Italien. Eine ganz andere Entdeckung: Lavendel mal flüssig genießen. „Lavendelsirup kann man in Prosecco trinken – das ist sehr lecker“, schwärmt sie.

Sylvia T. aus Limburg geht regelmäßig in die „Villa Lavendel“. Über das Aromenerlebnis dort sagt die 72-Jährige: „Allein der Duft ist betörend, wenn ich dort reinkomme.“ In dem Geschäft kauft sie regelmäßig Naturprodukte wie Seifen und basische Bäder. Besonders schätzt sie Schafsmilchseife mit Lavendel, weil diese so angenehm auf der Haut ist. Sie findet: „Es ist schon fast eine richtige Sucht geworden, in die ‚Villa Lavendel‘ zu kommen.“

Lavendelöl als Allzweckmittel

Das Allzweckmittel von Anke Wilhelm kommt ganz unspektakulär in kleinen Flaschen daher. Es ist naturreines Lavendelöl, in Bioqualität sowie lebensmittelecht, und entsteht mithilfe von Wasserdampfdestillation. „Über hundert Kilo Lavendel ergeben höchstens einen Liter Öl“, erklärt sie. In Duftlampen spendet es beruhigende Aromen, auf der Haut wirkt es bei Irritationen, gegen Ekzeme oder Pilze und sogar desinfizierend und entzündungshemmend. Es gibt aber auch Hundebesitzer, die kommen, um mit dem Öl ihre Tiere vor Zecken-

Lesen Sie weiter auf Seite 6 >>

Die kleinen Lavendelpüppchen werden in Italien hergestellt.

Natürlich verkauft Anke Wilhelm auch Lavendelpflanzen.

Lavendel-Raumspray sorgt überall für einen beruhigenden und gleichzeitig frischen Duft.

Sehr beliebt: Räucherwerk mit Lavendelduft und natürlich die klassischen Lavendelseifen.

Fotos: Michael Schmidt

Duftende, getrocknete Lavendelblüten gibt es sowohl lose zu kaufen ...

... als auch hübsch verpackt in kleinen Duftsäckchen.

>> Fortsetzung von Seite 5

bissen zu schützen – denn das Öl vertreibt die kleinen Blutsauger. Auch gegen Spinnen, Motten und Stechmücken empfiehlt sie Lavendel. Aber das ist noch nicht alles: „Ich habe Kunden, die nehmen ein Glas Wasser mit zwei oder drei Tropfen Lavendelöl statt Medizin“, berichtet sie. Und in der Tat findet sich Lavendel zum Beispiel in Pharmaprodukten, die gegen Unruhezustände und ängstliche Verstimmungen helfen sollen. Lavendel ist sogar Arzneipflanze des Jahres 2020 und war Heilpflanze des Jahres 2008.

Die Leidenschaft fürs Schmücken und Basteln, die Anke Wilhelm schon mit ihrem Bastelädchen kultiviert hat, ist hier überall sichtbar. Geduldig gestaltet sie Lavendelsäckchen, die sie mit Perlen beklebt und per Hand füllt. Zudem entstehen bei ihr handgemachte dreidimensionale Postkarten mit Motiven von Blumen und Tieren und mit guten Wünschen. „Damit könnte ich mich stundenlang beschäftigen“, meint sie.

Lavendel spricht jedes Alter an

Vom Klischee der Lavendelliebhaber hält Anke Wilhelm wenig: „Es ist ein Mythos, dass nur ältere Frauen Lavendelprodukte kaufen. Hierher kommen auch junge Leute, zum Beispiel mit Schlafproblemen, die mithilfe des Lavendels herunterkommen und entspannen wollen.“ Andere Kunden kommen wegen besonders hautverträglichen Produkten. Selbst im Winter hat ihr Geschäft Saison: „Gekauft wird Lavendel immer“, weiß sie. In der kalten Jahreszeit sind dann Eau de Toilette oder Raumdüfte besonders gefragt.

Die wirtschaftlichen Folgen der Corona-Pandemie konnte Anke Wilhelm recht gut abfangen: „Ich verschicke viel Ware an Stammkunden.“ Viele ihrer Produkte gibt es nicht als Massenware. Zahlreiche Kunden, die sie beraten hat, greifen immer wieder auf ihre Fachkenntnisse zurück und bestellten per E-Mail oder telefonisch bei ihr. Inzwischen ist Limburg wieder gut besucht. „Jetzt kommen die Kunden zurück. In der Altstadt leben wir vor allem vom Tourismus“, so Anke Wilhelm. Die Besucher stammen aus Italien, Spanien, aber auch aus Amerika. So kann es passieren, dass sie italienische Lavendelpuppen oder französischen Lavendel wieder zurück in das Herkunftsland verkauft.

Magische Wirkung

Wer sich mit Anke Wilhelm unterhält, erfährt so manche Anekdote rund um die vielseitige Heilpflanze. Zum Beispiel, dass Menschen früher Lavendelsäcke an Hauseingänge gehängt haben, „um Böses fernzuhalten“, wie sie erklärt. Oder, dass nur der Echte Lavendel, lateinisch Lavandula angustifolia, eine entzündungshemmende und desinfizierende Wirkung hat und winterfest ist. „Viele andere Züchtungen duften intensiv, haben aber nicht diese medizinische Wirkung.“ Zahlreiche ihrer Lavendelprodukte stammen aus der Provence, aber auch aus Italien, Kroatien, Österreich und England. Wenn die Lavendelfelder blühen zwischen Juni und August, ist in der Villa Lavendel Hochsaison. Doch irgendwann einmal möchte Anke Wilhelm die Lavendelblüte auch direkt in der Provence erleben, um die riesigen, duftenden Blütenmeere vor Ort zu bestaunen. Bisher träumt sie sich nur ab und zu dorthin.

Kontakt

Villa Lavendel
Salzgasse 20, 65549 Limburg
Telefon (06431) 5840501
www.villalavendel.de

WEITERSAGEN LOHNT SICH

Unter dem Motto „Freu(n)de teilen“ belohnt die Energieversorgung Limburg Kunden, die ihre Bekannten oder Freunde für die EVL begeistern – mit einer Weiterempfehlungsprämie in Höhe von 30 Euro pro Vertrag. Und das Beste daran: Die neu geworbenen Kunden erhalten zur Begrüßung die gleiche Prämie von dem regionalen Energieversorger.

Kunden der Energieversorgung Limburg, die mit den Produkten und Leistungen der EVL zufrieden sind, haben jetzt einen weiteren Grund zu Freude. Denn wenn sie ihre Begeisterung mit Freunden oder Bekannten teilen und diese als Neukunden werben, winken attraktive Prämien. Für jeden neu abgeschlossenen Vertrag – ganz gleich ob Strom oder Erdgas – erhält der Werbende 30 Euro.

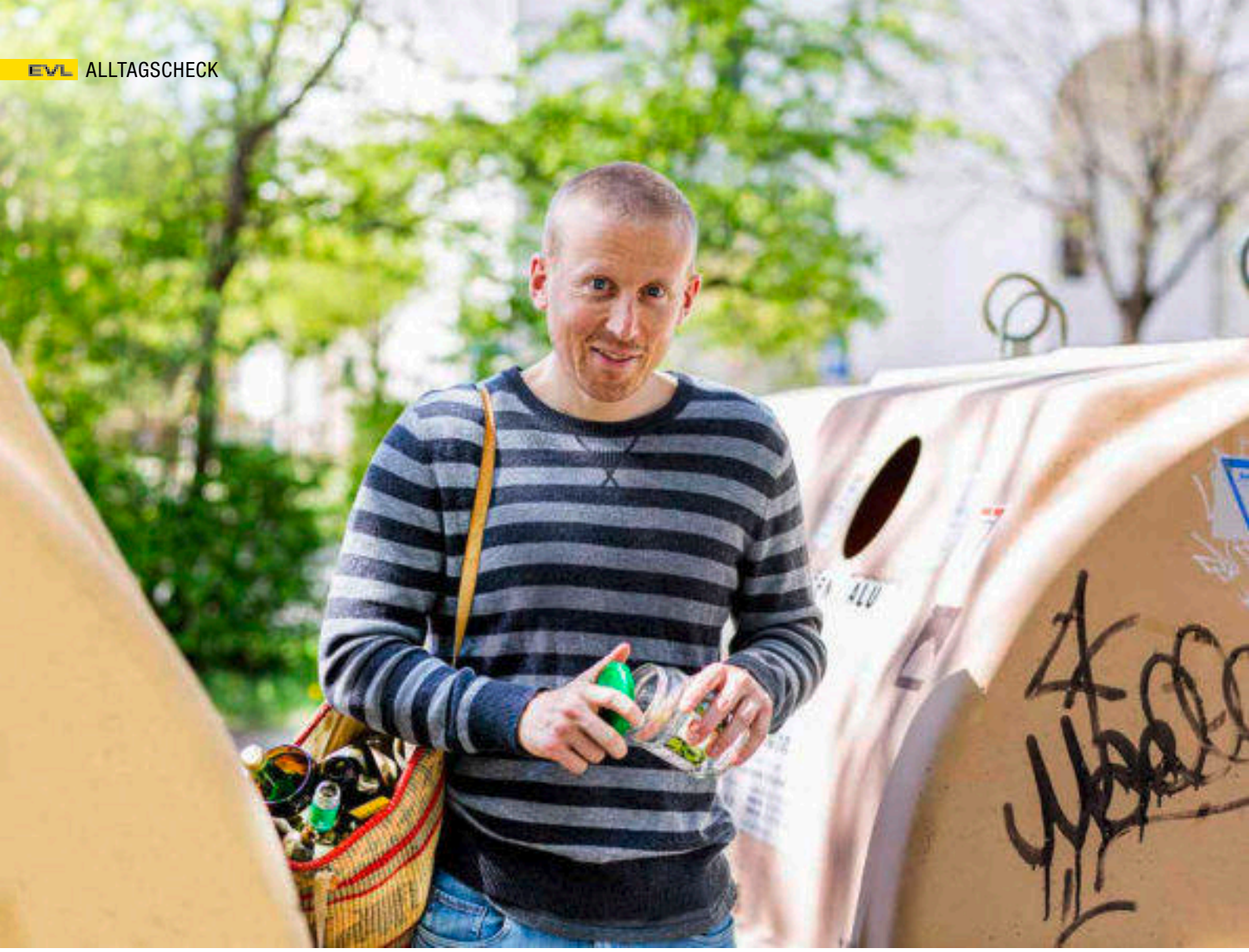
Vorteile für Kunden und Neukunden

Doch die Kunden-werben-Kunden-Aktion der EVL bringt nicht nur den Werbenden, das heißt, den Bestandskunden, Vorteile: Schließlich ist geteilte Freude bekanntlich doppelte Freude – und so gibt es die gleichen Prämien auch für die jeweiligen Neukunden. Das bedeutet: Wechselt ein Neukunde mit Strom und Gas zur EVL, so erhält jeder der Beteiligten 60 Euro.

So funktioniert’s

Alle Privatkunden der EVL, die einen ungekündigten Strom- oder Erdgasvertrag mit der EVL besitzen, können an der Aktion teilnehmen und beliebig viele Freunde oder Bekannte empfehlen. Die Prämien für jeden tatsächlich neu geworbenen Kunden werden anschließend jeweils bei der kommenden Jahresverbrauchsabrechnung gutgeschrieben.

Weitere Informationen unter: www.evl.de



FÜR DIE TONNE

Für unseren Redakteur Patrick war richtige Mülltrennung etwas ganz Alltägliches, über das er nicht mehr groß nachdenken musste. Bis er diesen Text schrieb – und merkte: Müll ist eine Wissenschaft für sich.

Schon im Auslandssemester während meines Studiums habe ich gemerkt: Wir Deutschen sind berühmt und berüchtigt für unsere Ordnungsliebe. Von meinen internationalen Mitbewohnern wurde ich daher mit einer Mischung aus Faszination und Argwohn beobachtet, wenn ich meinen Müll ganz selbstverständlich trennen wollte. So, wie ich es von zu Hause gewohnt war.

Altglas, Altpapier, Verpackungs-, Rest- und Biomüll sind meist normale Alltagsbegleiter. Was darüber hinaus übrig bleibt, wird zum örtlichen Wertstoffhof gebracht, als Sperrmüll abgeholt oder bei Händlern zurückgegeben. Aber ist das immer so eindeutig? Der erste Grenzfall erwartet mich auf vier Pfoten: Wenn mein Bruder und meine Schwägerin in den Urlaub fahren, geben sie mir ihre Kaninchen zur Pflege. Auch wenn die aufgeweckten Nager eine niedliche Gesellschaft sind, hinterlassen sie doch eine Menge Dreck. Wohin mit der Kleintierstreu? Es ist ganz normaler Restmüll. Doch es gibt auch Streu, die in den Biomüll darf. Das steht dann extra auf der Verpackung – so wie bei meinem Produkt.

Wohin mit dem Kassenzettel?

Aber schon beim Einkauf gilt es, aufmerksam zu sein. Ein Kassenzettel klingt erst einmal sehr nach Altpapier. Ist es aber nicht, die Belege werden nämlich auf speziellem Thermopapier gedruckt. Das ist beschichtet und gehört damit in den Restmüll. Briefumschläge mit Fenster kann man dagegen bedenkenlos im Altpapier entsorgen. Ein paar Tage später muss ich mit Bedauern feststellen, dass ein Glas das Spülen in der Maschine nicht vertragen hat. Es hat einen großen Sprung. Schade, es war natürlich eins von den guten. Das Altglas stapelt sich sowieso schon im Korb, da kann ich es auch gleich zum nächsten Altglascontainer mitnehmen, einem von rund

Offiziell gibt es in Deutschland **842** Abfallarten.

Fotos: Evi Ludwig, Moritz Oberberg

In welchen Mülleimer gehört das jetzt noch mal? Die Antwort ist oft gar nicht so leicht. Deckel von Gläsern werden zum Beispiel im Verpackungs-, nicht im Glasmüll entsorgt. Aber wie war das noch gleich mit Kassenzetteln, Weinverschlüssen oder Kaninchenstreu?

300 000 in Deutschland. Dort weist mich ein Aufkleber darauf hin, bitte keine Trinkgläser einzuwerfen. Mit Fenstern, Spiegeln und dem Glas, das zum Beispiel im Wasserkocher verbaut ist, verhält es sich ähnlich. Alle haben nämlich andere Schmelztemperaturen als übliches Behälterglas. Mein kaputtes Trinkglas kommt also später wieder mit nach Hause und in den Restmüll.

Zunächst muss ich vorm Container aber noch ein Rätsel lösen: Eine blaue Flasche im Korb bleibt übrig und ich stehe vor der Wahl zwischen weißem, grünem oder braunem Behälter. Ein schneller Blick auf das Smartphone verrät mir: Am besten schmeiße ich blaues oder rotes Glas zum Grünglas. Das kann beim Recyceln den größten Anteil an anderen Farben aufnehmen. Und die Deckel? Gehören in den Verpackungsmüll. Etiketten hingegen können auf dem Glas bleiben, sie werden aussortiert.

Einzeln hält besser

Meine nächste Erkenntnis: Ich kann den Sortiermaschinen noch mehr Arbeit abnehmen. Bisher habe ich leere Joghurtbecher gestapelt weggeschmissen, um Platz zu sparen. Das erschwert jedoch das Sortieren. Auch Verpackungen aus unterschiedlichen Materialien wie Folie und härteres Plastik trennt man am besten schon daheim. Also immer den Deckel vom Becher abziehen. Spülen muss man ihn nicht, „löffelrein“ reicht völlig aus. Ich habe mir ein neues Glas nachgekauft. Es ist in Styropor verpackt, um es beim Transport zu schützen. Das ist Verpackungsmüll. Styropor, der als Dämmstoff verwendet wurde, käme dagegen als Baustoff auf den Wertstoffhof.

Trennen für die Umwelt

Auf den ersten Blick mögen manche dieser Beispiele unlogisch erscheinen. Tatsächlich lassen sie sich meist erklären. Ich habe festgestellt, dass es mir nach einem Monat akribischer Mülltrennung sogar leichtfällt, mir gerade die Spezialfälle zu merken. Ein Beispiel: Kaffeetrinker werfen Kaffeesatz samt Filter am besten in den Biomüll. Kapseln, die als biologisch abbaubar gekennzeichnet sind, gehören dagegen in den Restmüll. Es sei denn, sie sind mit dem „Grünen Punkt“ ausgewiesen: Dann beteiligt sich der Hersteller am „Dualen System“ – und die Kapseln gehören in den Verpackungsmüll. Einmal eingeprägt, vergisst man das so schnell nicht mehr nach dem Kaffee am Morgen.

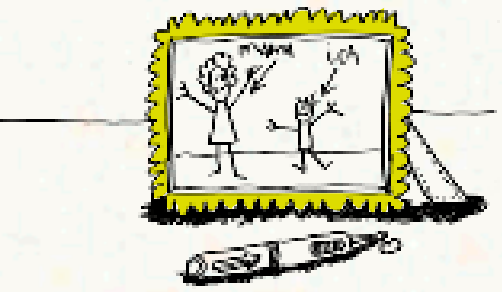
Im Zweifel lohnt sich das Informieren im Internet oder direkt beim lokalen Entsorgungsbetrieb. Denn je besser unser Müll getrennt ist, desto mehr kann recycelt werden. Das spart eine Menge Energie und schont die Umwelt. Ich habe mir vorgenommen, zukünftig möglichst viel Müll zu vermeiden. Dann muss ich auch gar nicht mehr so viel sortieren.

BÜROOASE

Durchschnittlich 1390 Stunden im Jahr sitzt ein Büroangestellter in Deutschland an seinem Arbeitsplatz. Umso wichtiger ist es, sich dort wohlzufühlen. Diese Tipps sorgen für ein angenehmes Umfeld – im Unternehmen und im Homeoffice.

Bitte lächeln

Ein Foto vom Familien-Picknick oder vom Urlaub mit Freunden hat nichts auf dem Schreibtisch verloren? Von wegen. Wem seine Lieben im Büro entgegenlächeln, der tut sich und seiner Arbeit Gutes. Denn Fotos machen glücklich – und glückliche Angestellte sind produktiver. Familie und Freunde dürfen Ihnen, auf einem Foto, also gern Gesellschaft leisten.

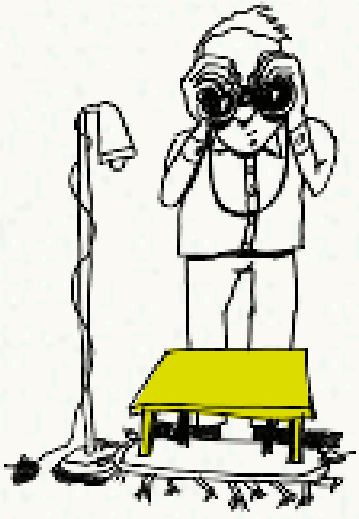


Durchatmen

Pflanzen verbessern das Raumklima und bringen Natur ins Büro oder an den heimischen Arbeitsplatz. Das wirkt sich positiv auf die Stimmung aus, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen. Außerdem verbessern sie das Raumklima: Efeu, Einblatt und Grünlilie sind echte Filterprofis in Sachen Schadstoffe. Sie reinigen nicht nur die Luft zum Atmen, sie produzieren zudem auch Sauerstoff. Bei sehr trockener Luft am besten Zyperngras, Zimmerlinde, Banane oder Hibiskus aufstellen.

Es werde Lux

Generell gilt: Dort, wo sich Arbeitsplatz und Bildschirm befinden, sollte es am hellsten sein. Hier kommt die Beleuchtungsstärke ins Spiel, die in Lux gemessen wird. Für Menschen mit gesunden Augen sind 500 Lux ausreichend. Im Flur oder beim Kopierer genügen 300 Lux. Zum Vergleich: Eine Kerze hat etwa 1 Lux. Wichtig ist, die künstliche Beleuchtung mit Tageslicht zu kombinieren. Das Fenster befindet sich am besten seitlich, um nicht geblendet zu werden.

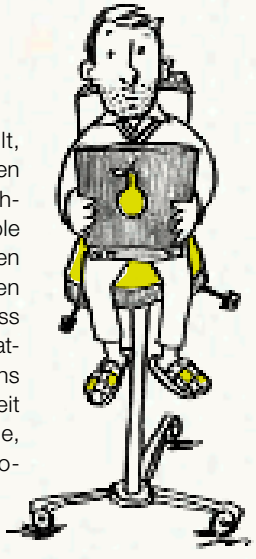


Auf Augenhöhe

Wer sich an seinen Schreibtisch setzt, sollte frontal in den Bildschirm sehen können. Dabei liegt die oberste Zeile auf Augenhöhe, sodass der Kopf immer gerade oder leicht nach vorn geneigt ist. Um herauszufinden, ob zwischen Bildschirm und Augen der richtige Abstand besteht, einfach mal den Arm ausstrecken: 50 bis 80 Zentimeter gelten je nach Bildschirmgröße als gesundes Maß.

Hoher Sitzkomfort

Der Bürostuhl ist dann richtig eingestellt, wenn beide Füße fest auf dem Boden stehen und sich Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel zueinander befinden. Die flexible Rückenlehne reicht idealerweise bis zu den Schulterblättern. Mit dem Stuhl am besten so nah an den Schreibtisch heranrollen, dass die Unterarme waagerecht auf der Tischplatte liegen. Der Schreibtisch sollte mindestens 80 Zentimeter tief und 160 Zentimeter breit sein. Ideal sind höhenverstellbare Tische, denn im Stehen werden Wirbelsäule sowie Bandscheiben entlastet.



Illustrationen: Thomas Spies

TIPPS FÜR WARMDUSCHER

Warmwasser sparen lohnt sich gleich doppelt: Es senkt die Kosten fürs Wasser und für die Energie, um es zu erhitzen.

Eine Minute Duschen verbraucht so viel Energie, wie einen Haushalt drei Tage lang zu beleuchten. Doch mit ein paar Tipps lässt sich viel Warmwasser sparen, ohne auf Komfort zu verzichten.

Minimaler Aufwand, maximale Wirkung

Der größte Anteil unseres Warmwassers rauscht durch Hähne und Duschköpfe im Badezimmer. Sparduschköpfe und Perlstrahler sparen bis zu 50 Prozent Wasser und 25 Prozent der Energiekosten zum Erhitzen des Warmwassers – indem sie dem Wasserstrahl Luft beimischen. Die kleinen Helfer sind schnell montiert und kosten nur wenige Euro. Noch simpler: Eine Minute kürzer und ein Grad weniger warm duschen. Ein Zweipersonenhaushalt mit Durchlauferhitzer spart so pro Jahr rund 100 Euro.

Saubere Sache

Effizient Wäsche waschen senkt die Energiekosten. Das Kochprogramm ist nur selten nötig. Normal verschmutzte Wäsche wird bei 60 Grad sauber, oft reichen auch 40 Grad. Für die Geschirrspülmaschine gilt: Nur voll beladen anschalten und aufs Vorspülen verzichten. Wenn ein neues Gerät fällig wird, am besten ein Modell mit Energielabel A+++ kaufen.

Warmes Wasser, aber sicher

Kommt das warme Wasser aus einem zentralen Speichersystem, muss die Temperatur mindestens 60 Grad Celsius betragen, sonst besteht Legionellengefahr. Anders bei dezentralen Lösungen wie Durchlauferhitzern: Sie erwärmen nur das Wasser, das gerade gebraucht wird, da bleibt keine Zeit zur Legionellenbildung. Deshalb reichen niedrigere Temperaturen. Zum Duschen sind 38 Grad optimal, in der Küche 45 Grad. Wird der Durchlauferhitzer nur für Handwaschbecken installiert, reichen 35 Grad. Bei modernen Geräten lässt sich die Temperatur aufs Grad genau einstellen – das spart bis zu 30 Prozent Stromkosten.

Umweltfreundlich erwärmen

In vielen Einfamilienhäusern zirkuliert das Warmwasser ständig in den Leitungen. Wer die Zirkulationspumpe nachts ausschaltet oder mit einer Zeitschaltuhr ausstattet, senkt die Energiekosten. Eigenheimbesitzer mit einer Solarthermieanlage auf dem Dach können die Warmwasserbereitung komplett der Sonne überlassen – zumindest in den heißen Monaten.

Foto: iStock – PeopleImages

DAS GELBE VOM EI

Immer nur hart gekochtes Ei? Wie langweilig. Eier lassen sich ungewöhnlich und vielfältig zubereiten. Probieren Sie klassische Eier-Rezepte doch einfach mal anders: zum Beispiel vegan oder pochiert mit gepökeltem Rindfleisch.

2018 wurden pro Kopf durchschnittlich **235 EIER** in Deutschland verbraucht.

Fotos: Evi Ludwig & Marko Godec

VEGANES „RÜHREI“

Zutaten (für 4 Personen)

4 Champignons, 1 Zwiebel,
1 Paprikaschote, 4 kleine Tomaten,
200 g Tofu natur (der Tofu ersetzt Eier),
200 g Tofu geräuchert,
4 EL veganer Brotaufstrich, pikant, Salz,
3 TL Kreuzkümmel, gemahlen,
6 TL Kurkuma,
2 TL Garam Masala (Bioladen),
2 EL Sojasahne, 3 bis 4 Stängel Koriander oder Petersilie, 2 TL Sojasoße

Zeitaufwand: *20 Minuten*
Nährwerte pro Portion: *134 kcal, 559 kJ*

1 Champignons, Zwiebel, Paprika und Tomaten in Würfel schneiden, Tofu zerkrümeln, Brotaufstrich erhitzen.
2 Zwiebel, Champignons und Paprika darin andünsten. Tomaten untermischen und mitdünsten. Tofu dazugeben und kurz anbraten.
3 Salz und Gewürze hinzufügen und kurz braten. Sojasahne unterrühren.
4 Kräuter hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen. Mit etwas Sojasoße würzen.

Einkaufszettel
Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

POCHIERTE EIER AUF CORNED-BEEF-TOAST

Zutaten (für 2 Personen)

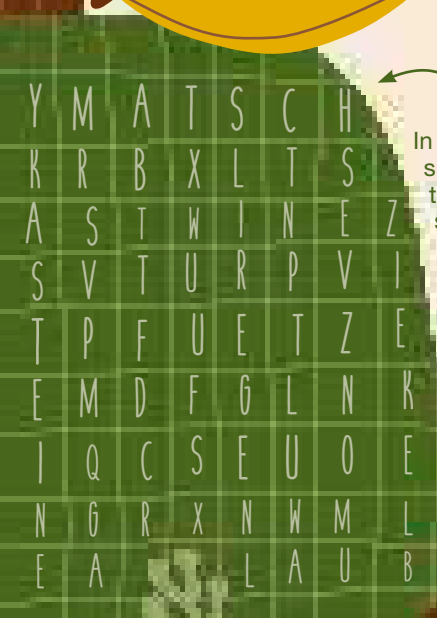
1 l Wasser, 4 EL Weißweinessig, 2 Eier,
½ Ciabatta, Butter, 2 Salatblätter, 4 dicke Scheiben Corned Beef (je ca. 60 g), Meersalz, Pfeffer, 1 TL Petersilie (gehackt)

Zeitaufwand: *15 Minuten*
Nährwerte pro Portion: *251 kcal, 1050 kJ*

1 Wasser und Essig zum Kochen bringen. Eier nacheinander in einer Suppenkelle aufschlagen, ins Wasser gleiten lassen und bei etwas geringerer Temperatur 4 Minuten kochen. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2 Ein halbes Ciabatta längs aufschneiden und rösten (alternativ zwei Scheiben Toast). Von einer Seite mit Butter bestreichen und je ein Salatblatt, zwei Scheiben Corned Beef und ein pochiertes Ei darauflegen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

RAUS IN DEN REGEN

Keine Ahnung, warum so viele Regen doof finden. Es kann doch auch toll sein, wenn es draußen nass ist! Warum? Na, weil das richtig viel Spaß macht. Seid ihr dabei?



In diesem Grashügel haben sich **fünf** herbstliche Wörter versteckt. Findet ihr sie? Schnell, bevor der Wind alles verweht!
Tipp: Die Begriffe befinden sich außerdem als Bilder auf der Seite.

Die Lösung:
Matsch, Stein, Pfütze, Regen, Laub

QUATSCH MIT MATSCH

Ach, herrlich: Wenn's nach einem trockenen Sommer so richtig wie aus Eimern gießt, dann gibt es endlich wieder ganz viel Matsch und voll große Pfützen! Also rein in die Matschhosen, den Regenmantel und die Gummistiefel und raus in den Garten, Park oder Wald.

BASTEL-TIPP

Vielleicht habt ihr ja bei einem Spaziergang auch schon mal so kleine Höhlen gesehen? In Baumstümpfen, zwischen Wurzeln oder Steinen? Das sind Wichtelhöhlen. Die sehen toll aus. Und sind gar nicht schwer zu bauen. Wir zeigen euch, was ihr alles dafür suchen müsst:

Baumrinde

Moos/Gras

Stöckchen

Steine

Blätter

Mit den Stöckchen und der Rinde baut ihr die Wände und das Dach eurer Höhle. Verzieren könnt ihr alles mit Blättern, Gras, Zweigen oder anderen Fundstücken aus dem Wald. Zur Stabilität legt Steine darum.

Fotos: Evi Ludwig, Illustrationen: Elisabeth Pergelt

DEIN WICHTEL

Einen Ast, ein bisschen Filzwolle oder Watte, eine Säge, ein bisschen Schmirgelpapier, roter Filz, Klebstoff, Nadel und Faden. Mehr braucht ihr nicht für einen selbst gemachten Wichtel.

Und so geht's: Für den Körper sucht ihr euch einen möglichst geraden Ast. Besonders schön ist die weiße Rinde von Birken, vielleicht findet ihr ja so einen. Weil die Wichtel nicht besonders groß sind, braucht ihr nur ein fünf oder sechs Zentimeter langes Stück vom Ast. Am besten mit einem kleinen Zweig dran. Denn wenn ihr den abbrecht, dann hat euer Wichtel eine Nase. Mit der Watte oder Filzwolle klebt ihr ihm den Bart, seine Zipfelmütze könnt ihr mit ein paar Stichen zusammennähen. Aufsetzen und fertig ist euer Wichtel. Ihr könnt eure Eltern gerne um Hilfe bitten.
Tipp: Vielleicht habt ihr ja noch irgendwo das Glöckchen von eurem letzten Schoko-Osterhasen? Dann näht es dem Wichtel doch einfach an seine Mütze.

GUTSCHEINE FÜR VILLA LAVENDEL ZU GEWINNEN

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von vier Gutscheinen für die Villa Lavendel im Wert von je 50 Euro.

Sie sind auf der Suche nach einem schönen Geschenk oder möchten sich selbst etwas Gutes tun? Dann ist ein Besuch in der Villa Lavendel genau das Richtige. Nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie an unserem Kreuzworträtsel teil. Denn unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir vier Gutscheine für die Villa Lavendel 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.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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 2/2020 lautete ERDBEERE. Die Gewinner der Gutscheine für das Gesundheitszentrum MediVital wurden persönlich benachrichtigt.