

DIREKT

AUSGABE 3 | 2017

MAGAZIN DER
ENERGIEVERSORGUNG
LIMBURG

PORTRÄT

FINGER WEG!

Der Limburger Verein „Gegen unseren Willen“ hilft Opfern sexueller Gewalt und informiert präventiv an Schulen → Seite 4

EVL
Energieversorgung Limburg

www.evl.de

ENERGIE ERLEBEN

Beim EVL-Schulprojekt lernen Kinder, wie Strom entsteht → Seite 7

VORSICHT, FALLE!

Wie Sie sich vor Billigenergieanbietern schützen → Seite 8

SCHON DEN NÄCHSTEN URLAUB GEBUCHT?
WIR HELFEN IHNEN BEIM SPAREN!

Neue
Erdgastarife
zu fairen
Preisen

EVL
Energieversorgung Limburg

www.evl.de

Sprechen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns per E-Mail.
0800 655 4900 | servicecenter@evl.de

EDITORIAL



Gert Vieweg,
Geschäftsführer der
Energieversorgung
Limburg

Liebe Leserinnen und Leser,

es sind Zahlen, die nachdenklich, traurig und wütend machen: Laut einer EU-Studie von 2014 ist jede dritte Frau in Deutschland seit ihrer Jugend Opfer sexueller oder körperlicher Gewalt geworden. Ähnlich schockierend ist die Situation bei Kindern. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass in Deutschland pro Schulklasse ein bis zwei Schülerinnen oder Schüler von sexueller Gewalt betroffen sind.

Der Limburger Verein „Gegen unseren Willen“ hilft seit 1990 Opfern sexueller Gewalt: Frauen, Mädchen und Jungen. Auch mit Angehörigen, Lehrern und Erziehern sprechen die Mitarbeiterinnen der Beratungs- und Präventionsstelle über Verdachtsmomente. Diese Arbeit ist für die Betroffenen enorm wichtig. Denn sie leiden oft ein Leben lang unter dem, was ihnen angetan wurde. Deshalb unterstützen wir „Gegen unseren Willen e.V.“ – und stellen Ihnen den Verein in der Titelgeschichte ausführlich vor.

Außerdem berichten wir in dieser Ausgabe der DIREKT über das Schulprojekt „Energie leben und verstehen“, das wir in Kooperation mit dem Verein Deutsche Umweltaktion an Limburger Grundschulen durchführen. Dabei lernen die Kinder auf spielerische Art und Weise mehr über Energiethemata und werden für die Umwelt sensibilisiert. Darüber hinaus gibt es in unserem Kundenmagazin wieder viele nützliche Energiespartipps, leckere Ofenrezepte und Bastelideen für den Nachwuchs.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie noch einen schönen Spätsommer und eine anregende Lektüre!

Herzlichst Ihr

GEMEINSAM AUF KORBJAGD

Die Energieversorgung Limburg hat den Sponsoring-Vertrag mit den EVL Baskets Limburg um weitere zwei Jahre verlängert. Seit der Saison 2012/13 ist die EVL Hauptsponsor der ersten Herrenmannschaft der Baskets Limburg e.V., die in der ersten Regionalliga Südwest auf Korbjagd geht. Damit bleibt der Energieversorger Namenssponsor und ist weiterhin mit seinem Logo auf den Trikots präsent. Die Jugendabteilung des Vereins profitiert ebenfalls vom Sponsoring der EVL. „Wir sind stolz dar-

auf, dass die EVL auch in Zukunft als Partner unseres Vereins den Basketballsport in Limburg unterstützen wird“, sagt Daniel



EVL-Geschäftsführer Gert Vieweg (rechts) und Danny Stallbohm, 2. Vorsitzender der Baskets Limburg

Hahn, Vorsitzender der Baskets Limburg e.V.

EVL-Geschäftsführer Gert Vieweg begrüßte die Vertragsverlängerung: „Wir freuen uns sehr darüber, dass die Fortsetzung der langjährigen Partnerschaft nun besiegelt ist. Die hervorragende Entwicklung des Vereins ist wichtig für unsere Region. Daher möchten wir an den Erfolg der vergangenen Spielsaison anknüpfen und den Baskets ermöglichen, weiterhin in der Regionalliga Südwest erfolgreich mitzuspielen.“

SO ERREICHEN SIE UNS

Service-Nummer:

0800 655 49 00

EVL-Service-Center

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 (0 64 31) 2903-800

Telefax (0 64 31) 2903-692

24-Stunden-Störungsannahme für die Wasserwerke der Kreisstadt und den Abwasserverband Limburg:

Telefon (0 64 31) 2903-0

Störungsnummer Strom:

Telefon (0 64 31) 2903-111

Störungsnummer Erdgas:

Telefon (0 64 31) 2903-444

E-Mail: evl@evl.de

Internet: www.evl.de

Impressum

Herausgeber: Energieversorgung Limburg GmbH, Ste.-Foy-Straße 36, 65549 Limburg, Telefon (06431) 2903-800, www.evl.de
Redaktion: Daniela Löw (verantw.), Michael Brüggemann. Verlag: trurnit GmbH, Balanstraße 73/Haus 10, 81541 München. Gestaltung, Satz: Sabine Drösler. Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg. Die Rechte am Titel „direkt“ liegen beim Verlag. Chlorfrei gebleichtes Papier

Der Verein klärt Kinder darüber auf, wie viel Nähe okay ist und wann sie „Nein!“ sagen sollten.



Gegen unseren Willen e. V.

Der Limburger Verein „Gegen unseren Willen“ kümmert sich um Frauen, Mädchen und Jungen, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Vier Teilzeitkräfte – Sozialpädagoginnen sowie -arbeiterinnen – sprechen mit den Betroffenen über ihre Erlebnisse, helfen ihnen, Gefühle aufzuarbeiten und Selbstbewusstsein zurückzugewinnen. Sie unterstützen auch Eltern, deren Kinder sexuell missbraucht wurden oder die einen Verdacht haben, und klären Verdachtsmomente mit Lehrern und Erziehern. Die Beratung ist anonym, kostenlos und zeitnah. Außerdem informiert der Verein Grundschüler zu Themen wie Gefühle, Berührungen und sexueller Missbrauch. „Gegen unseren Willen e. V.“ wird vor allem über den Landkreis Limburg-Weilburg finanziert sowie über Mitgliedsbeiträge und Spenden, zum Beispiel von der EVL.

[Sie wollen den Verein unterstützen?](#)

Spendenkonto: NASPA Limburg, IBAN DE 06510500150535184372

FINGER WEG!

Der Limburger Verein „Gegen unseren Willen“ hilft Opfern sexueller Gewalt: Frauen, Mädchen und Jungen. Wie können sie Angst, Wut und Scham hinter sich lassen und zu eigener Stärke zurückfinden? Das Thema ist leider aktueller denn je.



Heike Bausch (links) und Barbara Koepper vom Verein „Gegen unseren Willen“ mit zwei Handpuppen. Diese dienen zur Präventionsarbeit in Kitas und Grundschulen.

Fotos: Michael Schmidt

Es sind Zahlen, die schockieren: Jede dritte Frau in Deutschland ist seit ihrer Jugend Opfer von körperlicher oder sexueller Gewalt geworden, wurde geschlagen, getreten, gehohlet, begripscht, genötigt oder zum Sex gezwungen. Jede zwanzigste wurde vergewaltigt. Das ergab eine Studie der Europäischen Union, bei der 42.000 Frauen befragt wurden.

Ebenso dramatisch ist die Situation bei Kindern: Die Weltgesundheitsorganisation geht von bundesweit einer Million Mädchen und Jungen aus, die sexuelle Gewalt erlebt haben oder erleben. Das sind pro Schulklasse im Durchschnitt ein bis zwei Kinder.

„Missbrauch findet statt. Umso wichtiger ist es für Betroffene, eine Anlaufstelle zu haben“, sagt Barbara Koepper, Leiterin des Limburger Vereins „Gegen unseren Willen“. Die 1990 gegründete Beratungs- und Präventionsstelle unterstützt Frauen, Mädchen und Jungen, die sexuelle Gewalt erlebt haben. Barbara Koepper und ihre Kollegin Heike Bausch haben täglich mit den Auswirkungen von Missbrauch zu tun. Im vergangenen Jahr ließen sich 261 Menschen telefonisch von den vier Teilzeitarbeiterinnen des Vereins – Sozialpädagoginnen und -arbeiterinnen – beraten; 192 kamen zu persönlichen Gesprächen in die Beratungsstelle. Ein Gespräch darüber, wie Lehrer, Erzieher und Angehörige mit Opfern umgehen und die Betroffenen selbst Angst, Scham, Wut und Verzweiflung hinter sich lassen können.

Bei Ihnen melden sich Eltern, Lehrer oder Erzieher, wenn Kindern sexuelle Gewalt angetan wurde oder es einen Verdacht gibt. Von was für Fällen berichten sie Ihnen?

Bausch: Manchen Eltern fällt auf, dass sich ihr Kind anders verhält oder es jemanden meidet. Oder es gibt einen Verdacht gegen den Ex-Partner. Auch untereinander können Kinder übergreifig werden: Ein Kind zieht dem anderen in der Spielecke der Kita die Hose runter und will sehen, wie es aussieht. Dann ist die Aufregung groß bei den Eltern.

Zu Recht, oder nicht?

Bausch: Das hängt vom Einzelfall ab. Im Kindergarten prallen unterschiedliche Sozialisierungen aufeinander: Manche Familien sind eher konservativ, in anderen ist der Alltag stark sexualisiert. Unsere Aufgabe ist es, die Fachkräfte richtig anzuleiten, damit sie nicht verurteilen, sondern nachhaken: Wie kommst du dazu? Es ist wichtig, Kinder nicht mit Fragen zu bombardieren, sondern ihnen zuzuhören.

Koepper: Kinder müssen ihre Grenzen erst kennenlernen. Aber es gibt klare Grenzüberschreitungen, die man nicht dulden darf.

Sie beraten auch Mädchen oder junge Frauen, die Opfer sexueller Gewalt wurden. Womit kommen diese zu Ihnen?

Bausch: Oft geht es um die Aufarbeitung von sexuellem Missbrauch in der Kindheit. Viele

Lesen Sie weiter auf Seite 6 >>



Wichtig für Betroffene: sich aus dem Schutzkokon zu befreien.



Zur Präventionsarbeit in Kitas und Schulen setzt der Verein auf Poster, ...



... Handpuppen, Bücher, Würfel oder Plakate.



>> Fortsetzung von Seite 5

Frauen sind schon älter und stehen mitten im Leben: Beruf, Familie, Kinder. Sexueller Missbrauch in der Familie kommt meist erst spät zur Sprache. Manche Frauen wurden im Krieg vergewaltigt und wollen das Geheimnis nicht mit ins Grab nehmen. Bei anderen ploppen die Erinnerungen an eine Vergewaltigung nach Jahrzehnten wieder auf.

Koepper: Bei uns melden sich auch Mädchen oder Frauen, die gerade vergewaltigt wurden. Oder denen K.-o.-Tropfen eingeflößt wurden, sodass sie sich an nichts mehr erinnern können. Das weckt Ängste und Unsicherheiten: Sie wissen nicht, was in dieser Zeit mit ihnen passiert ist. Und ob Fotos

gemacht wurden, die demnächst im Internet kursieren.

Warum schrecken manche Opfer davor zurück, sich jemandem anzuvertrauen?

Koepper: Die größte Angst ist, dass ihnen niemand glaubt. Darüber hinaus kostet es viel Überwindung, einen Missbrauch bis ins Detail zu schildern. Deshalb ist unsere Beratung

anonym, kostenlos und zeitnah. Wir wollen die Hürden, sich bei uns zu melden, möglichst niedrig halten.

Bausch: Viele Opfer schrecken vor den Folgen für ihre Familie und ihr soziales Umfeld zurück.

Haben bestimmte Arten sexueller Belästigung zugenommen?



Kontakt

Gegen unseren Willen e.V., Werner-Senger-Straße 19
65549 Limburg, Telefon (06431) 92343
www.gegen-unseren-willen.de



Koepper: Nacktfotos im Netz zum Beispiel. Jugendliche verschicken oder tauschen eigene Nacktbilder über Internet oder Handy aus. Manchmal werden derartige Bilder später zur Erpressung genutzt: Wenn du nicht bei mir bleibst, veröffentliche ich das!

Wie fühlt sich jemand, der sexuell missbraucht wurde?

Koepper: Wütend, hilflos, verzweifelt, schuldig, schamerfüllt, verängstigt, wertlos. Es ist ein Chaos der Gefühle.

Wie unterstützen Sie die Opfer?

Bausch: Zuhören, sie bestätigen, dass sie nicht verrückt sind. Ihnen erklären, dass das die normale Reaktion auf ein unnormales Erlebnis ist. Wir suchen nach den Gründen, warum die Person nicht weiterkommt. Was gibt es, damit sie sich nicht zu Hause verkriecht, sondern am Leben teilnimmt? Musik, Sport, andere Hobbys?

Wir versuchen, den Gedanken zu aktivieren: Ich bin in Ordnung – was mir angetan wurde, ist nicht in Ordnung!

Koepper: Missbrauchsoffer fühlen sich immer in Erklärungsnot: Warum kann ich nur bei Licht einschlafen? Wie erzähle ich meinem Partner von meiner Vergangenheit, damit er Verständnis für mich hat? Wir stärken sie darin, zu diesen Dingen etwas zu sagen.

Wie können Angehörige den Betroffenen helfen?

Koepper: Da sein, zuhören, Verständnis aufbringen, ermuntern. Rückschläge aushalten. Angehörige sollten sich aber unbedingt auch um sich selbst kümmern, um wieder Kraft zu tanken.

Was kann ein potenzielles Opfer tun, um einen Missbrauch zu verhindern?

Bausch: Leider geht das nicht immer. Trotzdem ist Prävention wichtig: Sie können die Stimme heben, deutlich „Nein!“ sagen, auf ihre Körperhaltung achten, früh Grenzen setzen. Eltern sollten ihren Kindern dabei den Rücken freihalten.

SPANNUNG IM UNTERRICHT

Beim EVL-Schulprojekt „Energie erleben und verstehen“ lernen Grundschüler spielerisch, wie Strom entsteht und werden für die Umwelt sensibilisiert.

Eine Schülerin macht ein surrendes Geräusch, fährt sich mit der linken Hand durch die Haare und hält die rechte Hand im Abstand von knapp 30 Zentimetern an den Kopf. Die gesamte Klasse überlegt und errät den Haartrockner – so beginnt der Unterricht. Denn zu Beginn stellen die Schüler abwechselnd stromverbrauchende Geräte und Maschinen durch Geräusche und Bewegungen dar, die es zu erraten gilt. Bei dem Schulprojekt „Energie erleben und verstehen“ lernen Grundschüler spielerisch, wo Strom im Alltag gebraucht und wie er hergestellt wird. Ein Pädagoge der Deutsche Umwelt Aktion e.V. geht im Auftrag der EVL in Limburger Grundschulen und bringt den Schülern in Unterrichtseinheiten das Thema näher.

Nachdem die Schüler dargestellt haben, welche Geräte mit Strom funktionieren, geht es als Nächstes um die Herstellung. Anhand einer Dampfmaschine erklärt der Experte die Stromerzeugung und erarbeitet mit den Schülern die Funktionsweise des Kraftwerks – von der Entstehung des Wasserdampfs über die Funktionsweise der Turbine bis zum Generator. Hierbei legen auch die Schüler Hand an. Nach der Demonstration mehrerer Modelle spricht die Klasse über die Auswirkungen von Müll und Abgasen auf die Umwelt. Die Schüler



Wie wird mit Wind Strom erzeugt? Eine der Fragen, denen Schüler beim Projekt „Energie erleben und verstehen“ nachgehen.

lernen, mehr Rücksicht auf die Natur zu nehmen. Das Schulprojekt umfasst ein bis zwei Schulstunden und findet im Klassenraum statt. Vorbereiten müssen sich die Lehrer nicht. Im Nachgang bekommen die Schüler ein achtseitiges Arbeitsheft, das das erlernte Wissen zusammenfasst und es mit Quizfragen, Bastel- oder Experimentierideen spielerisch abfragt.

„Für uns ist es eine Herzensangelegenheit, Kindern das Thema ‚Energie‘ begleitend zum Schulunterricht näherzubringen“, sagt EVL-Geschäftsführer Gert Vieweg. „Daher geben wir bereits seit vielen Jahren Stromhäuschen mit Zubehör und Lernheften kostenfrei auf Abfrage an Schulen heraus.“ So können Lehrer mit den Schülern im Unterricht ein Papphäuschen mit eigenem Stromkreis bauen. Das Schulprojekt ergänzt ihr Wissen zum Thema Energie und lehrt sie, sorgsam mit Natur und Umwelt umzugehen.

Der spielerische Umgang mit Energiethemen schärft das Umweltbewusstsein der Kinder.

Fotos: Sergey Novikov/Stock



BLOSS NICHT UNTERSCHREIBEN

Unseriöse Anbieter verhökern ihre angeblichen Schnäppchentarife für Strom und Erdgas oft mit Tricks und unfairen Bedingungen. Wer nicht aufpasst, zahlt am Ende drauf. Das kann teuer werden!

Vorsicht: Es kommt vor, dass Vertreter klingeln und an der Haustür Verträge abschließen wollen.

Tipps für Verbraucher

- Unterschreiben Sie keine Verträge unter Zeitdruck, sondern prüfen Sie die Unterlagen in aller Ruhe.
- Verträge, die außerhalb von Geschäftsräumen abgeschlossen werden (an der Haustür, per Telefon oder im Internet), können Sie nach Vertragsabschluss 14 Tage lang widerrufen.
- Energieanbieter sind dazu verpflichtet, dem Kunden bei Vertragsabschluss ein Formular zur Widerrufsbelehrung mit Nennung des Unternehmens auszuhändigen. Geschieht dies nicht oder wurde der Kunde fehlerhaft über sein Widerspruchsrecht informiert, verlängert sich die Widerrufsfrist auf ein Jahr und 14 Tage.
- Ist die Widerrufsfrist verstrichen, kündigen Sie den Vertrag zum nächstmöglichen Zeitpunkt.



Verbraucherzentralen könnten Romane schreiben über schwarze Schafe unter den Strom- und Erdgasanbietern. Hier eine Übersicht über häufige Tricks und unseriöse Geschäftspraktiken unlauterer Wettbewerber:

Lügen und Beschimpfungen

Mitarbeiter von Drückerkolonnen schrecken auch vor Lügen und illegalen Methoden nicht zurück: Der Telefonanrufer oder Besucher an der Haustür gibt sich fälschlich als Mitarbeiter der Energieversorgung Limburg aus. Er erzählt von Preiserhöhungen, versucht persönliche Daten zu entlocken und empfiehlt einen Billigtarif bei einem Anbieter, der angeblich mit der EVL zusammenarbeitet. Wer nicht unterschreibt, wird unter Druck gesetzt oder sogar beschimpft.

Unseriöse Internettarife

Zahlreiche Discounter rücken bei Internetvergleichsrechnern durch hohe Bonuszahlungen auf die vorderen Plätze. Laut einer Untersuchung der Stiftung Warentest waren lediglich zwei von 49 Billigstromtarifen auf solchen Portalen fair.

Angebot und Vertrag

Das Angebot im Internet klingt verlockend, im Vertrag unter-

scheiden sich dann aber Preise und Konditionen grundlegend. Wer das Kleingedruckte nicht prüft und unterschreibt, hat später das Nachsehen.

Vertrag nach Widerrufsfrist

Verträge lassen sich 14 Tage lang widerrufen (siehe „Tipps für Verbraucher“ auf Seite 8). Manche Energiediscounter schicken die Vertragsunterlagen mit den exakten Bedingungen aber erst nach Ende dieser Frist ab.

Kein Ansprechpartner

Undurchsichtige Unternehmensstrukturen machen es oft schwer, einen direkten Ansprechpartner für Beschwerden zu finden. Forderungen stellen häufig deren Tochterunternehmen.

Vorkasse und Kautions

Manche Anbieter verlangen Kautions und Vorkasse, um sich vor Zahlungsverzug ihrer Kunden zu schützen. Geht die Firma pleite, ist das bereits bezahlte Geld weg.

Strompakete und Staffelpreise

Manche Tarife beinhalten einen Paket- oder Staffelpreis über eine festgelegte Energiemenge. Verbraucht der Kunde mehr, wird's richtig teuer.

Guthaben und Bonuszahlungen

Immer wieder kommt es vor, dass unlautere Wettbewerber Guthaben und Prämien nicht wie vereinbart auszahlen, sondern mit den Abschlagszahlungen verrechnen. Oder sie gewähren diese erst dann, wenn der Kunde mindestens zwei Jahre bei der Stange bleibt.

Hohe Abschlagszahlungen

Abschlagszahlungen werden bei der Jahresabrechnung angerechnet. Unseriöse Anbieter nutzen die Endrechnung dazu, den Abschlag zu erhöhen – selbst wenn der Verbrauch gesunken oder gleich geblieben ist.

Lange Anschlusslaufzeiten

Viele Billiganbieter bitten den Kunden nach dem ersten Vertragsjahr zur Kasse. Vergisst der Kunde zu kündigen, werden ihm lange Anschlusslaufzeiten untergejubelt oder die Preise stark erhöht.

Fairness ist Trumpf

Haustürgeschäfte gehören nicht zur Geschäftspraxis der Energieversorgung Limburg. Die Mitarbeiter der EVL vereinbaren immer einen Termin und können sich ausweisen. Eventuelle Preiserhöhungen kündigt der Energieversorger schriftlich per Brief mindestens sechs Wochen vorher an. Falls Sie Hilfe bei Problemen mit unseriösen Billigenergieanbietern brauchen, wenden Sie sich am besten an die örtliche Verbraucherzentrale oder die EVL-Kundenberater unter der Service-Nummer (06431) 2903-800



Die miesen Tricks der Abzocker

Eine Übersicht über dubiose Firmen und ihre Praktiken:
www.vz-nrw.de/abzocker-datenbank

Fiete Wulff,
Presse-
sprecher der
Bundes-
netzagentur



WERBEANRUF: WAS TUN?

Herr Wulff, sind Werbeanrufe denn grundsätzlich illegal?

Verbraucher müssen dem Erhalt von Werbeanrufen vorher zustimmen. Das ist gesetzlich geregelt. Fehlt die Einwilligung, handelt es sich um einen unerlaubten Werbeanruf, und der ist verbo-

ten. Die Bundesnetzagentur geht solchen Fällen nach. Das sind Ordnungswidrigkeiten, die mit Bußgeldern bis zu 300000 Euro geahndet werden.

Was soll ich tun, wenn ich nicht zugestimmt habe und trotzdem angerufen werde?

Bei fehlender Einwilligung sollten Sie das Datum des Anrufs notieren, den Namen des Anrufers und

des Unternehmens, wenn möglich dessen Rufnummer und was beworben wird. Auch Details zum Gesprächsverlauf sind relevant und ob zunächst eine Einwilligung für den Werbeanruf vorgelegen hat oder eventuell widerrufen wurde.

Und wo kann ich mir Hilfe holen?

Beschwerden können der Bundesnetzagentur zum Beispiel über ein Formblatt per Post mitgeteilt werden oder online auf www.bundesnetzagentur.de. Dann sind wir in der Lage zu ermitteln und diese Praxis mit Bußgeldern zu ahnden. Oft stecken bei solchen Anrufen auch betrügerische Absichten dahinter. Dann empfehlen wir, auch die Polizei einzuschalten.

1 Heizkörper reinigen

Staub, Schmutz und Spinnweben auf heißen Heizkörperoberflächen verringern die Wärmeabgabe und verursachen Gerüche. Das reizt die Atemwege. Rippen- und Röhrenheizkörper lassen sich mit Staubsauger und einem feuchten Tuch reinigen. Bei Plattenheizkörpern zuerst die Abdeckung oben entfernen und dann mit einer Heizkörperbürste die Lamellen innen vom Staub befreien. Mit einem feuchten Lappen Außenseiten und Abdeckung säubern.

2 Heizkörper entlüften

Wenn es im Heizkörper gluckert oder dieser ungleichmäßig warm wird, behindert Luft die Wärmeabgabe. Zum Entlüften zuerst bei allen Heizkörpern die Regler für etwa 30 Minuten auf die höchste Stufe stellen. Dann nacheinander jeden Heizkörper entlüften: Gefäß unter das Entlüftungsventil halten und mit einem Heizkörper-schlüssel das Ventil langsam aufdrehen. Nun entweicht zischend die Luft. Tritt Wasser aus, das Ventil wieder schließen.

3 Wärme befreien

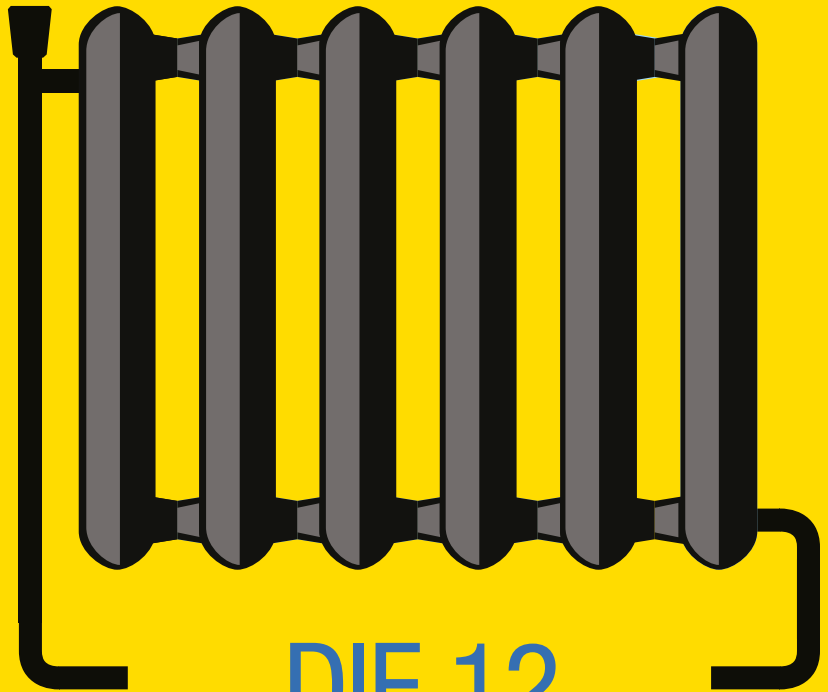
Verdecken Möbel, lange Vorhänge oder Verkleidungen die Heizkörper, kommt es zum Wärmestau. Folge: Das Thermostatventil regelt die Wärmezufuhr herunter, der Raum kühlt ab – und die Bewohner drehen den Regler noch höher. Besser die Heizkörper ihre Wärme frei abgeben lassen, das sorgt für eine gleichmäßigere Wärmeverteilung und bessere Luftzirkulation – und spart bis zu fünf Prozent Heizkosten!

4 Heizpause machen oder nicht

Wenn Bewohner gut gedämmter Häuser für einige Stunden abwesend sind, können sie die Heizkörper ruhig ganz abstellen. Die Dämmung lässt die Raumtemperaturen nur langsam sinken, die Räume kühlen nicht aus. Wer in nicht oder wenig gedämmten Gebäuden lebt, sollte die Innentemperatur um nicht mehr als fünf Grad auf höchstens 15 Grad absenken.

5 Temperaturen einstellen

Programmierbare Thermostate an den Heizkörpern können die Heizkosten um bis zu zehn Prozent senken. Damit lassen sich für jeden Raum die idealen Wohlfühltemperaturen (siehe Kasten Seite 11) individuell einstellen. Zum Beispiel so, dass die Heizzeit eine halbe Stunde vor dem Aufstehen oder Heimkommen beginnt.



DIE 12 BESTEN TIPPS ZUM WARM WERDEN

Wenig Aufwand und geringe Investitionen: Auch Mieter können Heizkosten sparen. Frieren muss dabei keiner!

6 Zugige Ritzen schließen
Zugluft durch Fugen in Wohnungstür und Fenster lässt unbemerkt bis zu 20 Prozent der Wärme entweichen. Außerdem kommen Staub und Lärm herein. Die flackernde Flamme einer Kerze zeigt, wo es zieht! Einfach an die Unterkante der Eingangstür eine Dichtungsbürste anschrauben und schon ist Schluss mit teuren Wärmeverlusten. Bei Fensterrahmen und -flügeln schaffen selbstklebende Dichtbänder aus Kunststoff schnell Abhilfe.

8 Wohnräume clever lüften
Pro Tag verdunsten in einem Vier-Personen-Haushalt bis zu zehn Liter Wasser durchs Atmen, Kochen, Duschen oder Baden. Das ist ein ganzer Eimer voll Wasser. Der Dampf muss raus, sonst entsteht Schimmel. Außerdem erwärmt sich trockene Luft schneller, das spart Heizkosten. Deshalb mindestens dreimal am Tag für fünf Minuten querlüften: Heizkörper abdrehen und alle Fenster und Türen weit öffnen. Fenster nur zu kippen hilft wenig!

10 Wärme besser verteilen
Besonders in hohen Altbauwohnungen sammelt sich die Wärme unter der Decke, aber unten bleiben die Füße kalt. Ein Deckenventilator mit Winterregelung drückt die Wärme nach unten in den Raum und die Heizung kann länger Pause machen. Modelle mit Energiesparmotor glänzen mit niedrigem Stromverbrauch. Selbst auf höchster Leistungsstufe genügen ihnen oft nur 30 Watt, die Hälfte weniger als herkömmliche Geräte benötigen.

11 Teppiche ausrollen
Wer in seiner Wohnung nicht den Luxus einer Fußbodenheizung genießt, wärmt sich die kalten Füße im Winter mit dicken Socken und Pantoffeln. Wenn das nichts mehr hilft, einfach Läufer oder Teppiche als Fußschmeichler auf die Böden legen. Der Mensch empfindet die Temperatur in Räumen mit Teppichboden um zwei Grad wärmer als in Räumen mit Bodenbelägen aus Stein und Fliesen.

7 Sonne heizen lassen
Im Winter steht die Sonne tiefer und dringt weit in die Räume. Fenster wirken ähnlich wie bei einem Gewächshaus als Energiesammler: Die Lichtstrahlen durchdringen das Glas, verwandeln sich in Wand und Boden in Wärmestrahlung und können nicht mehr hinaus. In südlich und südwestlich gelegenen Räumen ist der Wärmegewinn im Winter oft beträchtlich. Wer die Vorhänge aufmacht, lässt die Sonne heizen und spart so Energiekosten.

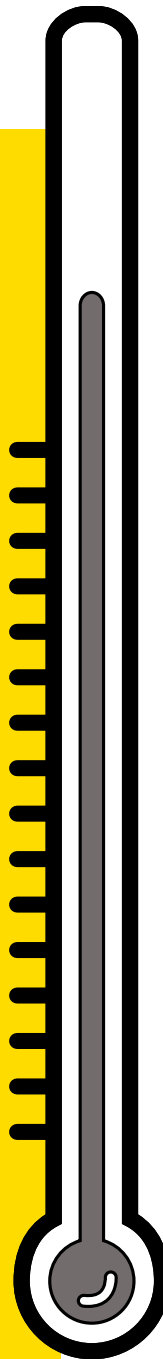
9 Luken nicht dicht machen
Vor allem nach Sonnenuntergang geht im Winter viel Wärme durch Fensterscheiben und Fensterrahmen verloren. Wer am Abend die Roll- oder Klapppläden vor den Fenstern schließt, schafft dazwischen ein dämmendes Luftpolster und senkt den Wärmeverlust um mehr als ein Fünftel. Zuggezogene Vorhänge halten die Wärme im Raum und verringern den Wärmeschwund um weitere zehn Prozent.

12 Raumfarbe wechseln
Die eigenen vier Wände gestalten wir gewöhnlich individuell nach unserem Geschmack. Weiß gestrichene Räume wirken groß und elegant, grüne Zimmer beruhigend und blaue Räume kühl und anregend. Die Psychologie der Farben wirkt sich jedoch auch auf das Temperaturempfinden der Menschen aus. Forscher fanden heraus, dass wir in einem blaugrünen Raum schon bei etwa 13 Grad zu frösteln beginnen, in orange-rotum Umfeld geschieht dies erst bei 10 Grad. Wer sein Temperaturempfinden überlisten will, sollte noch vor dem Winter zum Farbeimer greifen.



Energiespartipps für jede Gelegenheit

Wie Sie noch mehr Energie und Kosten im Haushalt sparen können, lesen Sie im Internet: www.energiespartipp.de



MIETRECHT: WARM MUSS ES SEIN

Die Heizung einer Mietwohnung muss während der Heizperiode (1. Oktober bis 30. April) so eingestellt sein, dass von 7 bis 23 Uhr mindestens 20 bis 22 Grad Raumtemperatur herrschen, nachts genügen 17 bis 18 Grad. Bei dauerhaft zu niedrigen Wohntemperaturen ist eine Mietminderung bis zu 20 Prozent möglich, bei Totalausfall zwischen 40 und 100 Prozent. Vor einer Mietminderung vom Mieterverein oder von einem Anwalt beraten lassen!

DAS PERFEKTE RAUMKLIMA

Wer die Raumtemperatur um nur ein Grad senkt, spart rund sechs Prozent Heizkosten. Für verschiedene Räume gelten unterschiedliche Wohlfühltemperaturen: Bad 23 Grad, Wohnzimmer und Homeoffice 21 Grad, Ess- und Kinderzimmer 20 Grad, Küche 18 Grad, Flur 17 Grad, Schlafzimmer 16 bis 18 Grad, Treppenhaus 12 Grad, Keller 6 Grad. Nachts und wenn keiner daheim ist, können Sie die Temperatur in Wohnräumen um drei bis vier Grad senken.

FARBE AUF DEM TELLER

Endlich ist wieder die Zeit für Pilze und Nüsse. Foodbloggerin Nina hat drei leckere Rezepte für den Ofen zusammengestellt, die zur Saison passen.



Einkaufszettel
Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden



BLUMENKOHLSALAT MIT HASELNÜSSEN UND GRANATAPFEL

Zutaten (für 4 Personen)

1 kg Blumenkohl
4 EL Olivenöl
40 g Haselnusskerne
einige Stängel glatte Petersilie
einige Stängel frische Minze
50 g Granatapfelkerne
¼ TL Zimt
¼ TL gemahlener Piment
1 EL Weißweinessig
1,5 TL Ahornsirup
Salz
schwarzer Pfeffer

- 1 Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, in einer Auflaufform mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 25–35 Minuten lang grillen. Ab und zu wenden, damit der Kohl nicht anbrennt.
- 2 Die Haselnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und bei 170 Grad Celsius im Ofen rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.
- 3 Für das Dressing Zimt, Piment, Weißweinessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verquirlen. 1 EL Olivenöl unterrühren.
- 4 Blumenkohl, Haselnüsse, Granatapfelkerne und Dressing mischen. Petersilie und Minze waschen, Blättchen abzupfen und unterheben.



Köstliche Rezepte

von Foodbloggerin Nina gibt es auf
www.chocomande.wordpress.com

LACHS-TARTE MIT CHAMPIGNONS UND LAUCH



Zutaten (für 4 Personen)

300 g Mehl
1 Prise Salz
150 g kalte, in Würfel geschnittene Butter
1 Ei
30 g eiskaltes Wasser
3 Eier
100 ml Sahne
300 ml Milch
200 g Lauch
4 EL Olivenöl
250 g frischer oder tiefgekühlter Lachs
200 g Champignons
1 Bund Dill
1 EL rosa Pfefferbeeren
Salz, Pfeffer
Butter zum Einfetten
Backpapier
getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

- 1 Das Mehl mit Salz und Butter zu einem feinkrümeligen Teig verarbeiten. Ein Ei mit dem Wasser verquirlen und unter den Teig mischen. Den Teig nicht zu lange kneten. Eine Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen.
- 2 Den (aufgetauten) Lachs in einem Siebaufsatz über Wasserdampf zehn Minuten garen. Den Lauch waschen und in dünne Streifen schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Lauch mit etwas Wasser zufügen und etwa 10 Minuten garen. Salzen und pfeffern. Die Champignons putzen, die Stielenden abschneiden. In Scheiben schneiden und im restlichen Öl anbraten, salzen und pfeffern.
- 3 Den Lachs zerkleinern, salzen und pfeffern. Den Dill hacken.
- 4 Eine Tarteform mit Butter einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Tarteform legen, den Rand gut andrücken. Den Teig mit einer Gabel einstechen. Backpapier zuschneiden und auf den Teig legen, mit Hülsenfrüchten wie Erbsen beschweren. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Celsius 30 Minuten blindbacken. Dann die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen.
- 5 Die restlichen Eier mit Milch und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch, Champignons, Lachs und Dill mischen, auf den Teigboden geben. Den rosa Pfeffer grob zerstoßen und darüberstreuen. Die Eiermischung darübergießen und bei 160 Grad Celsius etwa 30 Minuten backen. Dazu schmeckt ein Feldsalat.

APFEL-BLAUBEER-CRUMBLE MIT MANDELCRUNCH



Zutaten (für 4 Personen)

100 g Mehl
110 g Rohrzucker
1 Päckchen (8g) Vanillezucker
50 g ganze Mandeln
40 g Haferflocken
1 TL Zimt
Salz
100 g kalte, in Würfel geschnittene Butter
500 g Äpfel (Boskoop oder Cox Orange)
150 g Blaubeeren
Saft von ½ Bio-Zitrone
Schale von 1 Bio-Orange

- 1 Für die Streusel die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und hacken. Mehl, 70 g Rohrzucker, Vanillezucker, Haferflocken, 1 Prise Salz, Zimt und gehackte Mandeln mischen. Die Butterwürfel unterkneten, bis feine Streusel entstanden sind. Kühl stellen.
- 2 Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, die Schale von einer Orange darüber reiben und die restlichen 40g Rohrzucker dazugeben. Die Blaubeeren untermischen.
- 3 Die Apfel-Blaubeer-Mischung in eine gefettete Auflaufform geben, die Streusel darauf verteilen und den Crumble im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius 30 Minuten lang backen. Abkühlen lassen, mit Puderzucker bestreuen und mit Vanilleeis servieren.

Ziiiiisch ...

WIND IST TOLL.

WIR HABEN MAL GESCHAUT,

WAS ER SO ALLES KANN.

Segelschiffe fahren nur, wenn Wind weht. Ihre Geschwindigkeit wird in Knoten gemessen. Bei einem Knoten schafft ein Schiff fast zwei Kilometer in der Stunde.



Foto: iStock - JamesFinlay - Peter Jackson



Foto: iStock - GooglePix + Ideabug

Die Kraft des Windes nutzen wir schon lange. Früher, um in Windmühlen Getreide zu mahlen. Heute, um mit Windrädern Strom zu erzeugen. Immer wenn es windet, drehen sich ihre Rotoren angetrieben von der Windenergie.

Für eine coole Ballonrakete braucht ihr eine Schnur, einen Luftballon, einen Strohhalm und einen Klebstreifen. Den Strohhalm zieht ihr über die Schnur und spannt diese zwischen zwei Stühlen. Den Ballon aufblasen, zuhalten und an den Halm kleben. Dann loslassen und staunen!



WELCHES
BLATT
PASST ZU
WELCHEM
BAUM?



WAS IST EIGENTLICH WIND?

Den Wind selbst siehst du nicht. Du siehst nur, wie er Bäume durchschüttelt und Laub oder die Regenwolken vor sich her treibt. Aber fühlen kannst du ihn, wenn er dir ins Gesicht weht und dir die Haare zerzaust. Wind entsteht, wenn die warme Luft in einem Tiefdruckgebiet nach oben steigt. Dabei bildet sich so etwas wie ein Luftloch. In Hochdruckgebieten sinkt die kältere Luft nach

unten. Und weil sich Luft immer dorthin bewegt, wo der Druck niedrig ist, strömt sie in das Luftloch – das ist der Wind! Vielleicht wart ihr ja schon mal am Meer. Dann habt ihr sicher bemerkt, dass es dort eigentlich immer windet. Morgens weht eine frische Brise vom Meer aufs Land. Abends pustet der Wind aufs Meer hinaus, weil die Luft überm Wasser dann wärmer ist als die an Land.

HANDLICH UND RAUCHFREI: LOTUSGRILL ZU GEWINNEN

Lösen Sie unser Kreuz-
worträtsel und gewinnen
Sie einen von zwei
rauchfreien Holzkohlegrills
mit eingebautem Lüfter.



Nie mehr Ärger mit Qualm beim Grillen: Der LotusGrill 340 hat einen fest eingebauten, batteriebetriebenen Lüfter. Dieser versorgt die Holzkohle im Inneren permanent mit Frischluft, sodass sie sauber und raucharm verbrennt. Mit dem An- und Ausschaltknopf lässt sich zudem die Wärme regulieren und der Strömungsfluss der Luft steuern. Je stärker die Luft zirkuliert, desto heißer verbrennt die Kohle. Mitmachen ist ganz einfach: Schreiben Sie 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 Namen der Gewinner werden in der nächsten Ausgabe veröffentlicht.

Markisenstoff	▼	▼	ein Moham-medaner	en vogue	▼	Neckerei	▼	▼	3	argent. Provinz (Santa ...)	Schauder	▼	englisch: eins	erzieherische Härte	1				
laut aufmerksam machen	▶		2			Schulnotenurkunde	▶				▼	8			2				
▶	5			indische Heilpflanze	<h2 style="text-align: center;">RÄTSELN UND GEWINNEN</h2> <p style="text-align: center;">Die Buchstaben aus den blau umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p style="text-align: center;">Einsendeschluss ist der 30. September 2017</p>					Skat ausdruck	▶		Rankgewächse		3				
glänzendes Schwermetall			himmelblau	▼							Hygieneprodukt		persönliches Fürwort	▶				4	
Erdzeitalter	▶		4								▶		1					5	
veraltet: jetzt	▶		9								▶						7		6
zu einem früheren Zeitpunkt		englisch: herauf, aufwärts	▶							Ausdruck d. Überraschung	▼	▼	int. Kfz-Z. Argentinien	ins Eis gehauene Löcher		Initialen der Glas	▶		7
▶				Glaslichtbild (Kw.)						▶		6	Teil des Fußballs	▶					8
																			9

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Die Lösungszahl des Sudokus in Heft 2/2017 lautete 20. Einen Gutschein für ein Gesundheitstraining im Sportpark Elz im Wert von je 100 Euro haben gewonnen: Kornel Foerster, Tatjana Lukin und Helmut Passler. Herzlichen Glückwunsch!