

DIREKT

AUSGABE 2 | 2019

MAGAZIN DER
ENERGIEVERSORGUNG
LIMBURG

Foto: Michael Schmidt

PORTRÄT

PIRATEN & SPIELE

Im Sport- und Erlebnispark Linter erwarten die Besucher jede Menge Spiele, Spaß und Action in freier Natur. → Seite 4

EVL
Energieversorgung Limburg

www.evl.de

STROM VOM DACH

Mit einer Photovoltaikanlage eigenen Strom erzeugen → Seite 7

LEICHTER GENUSS

Leckere und kalorienarme Gerichte für den Sommer → Seite 12

ROCK 'N' RAUSTAUSCHWOCHEN

HEIZUNG TAUSCHEN & ABROCKEN



NEUE HEIZUNG REINHOLEN.
BIS ZU 400 € RAUSHOLEN.

HEIZUNG TAUSCHEN. VOM 01.03. BIS 31.10.2019
GUTSCHEIN EINLÖSEN UND ABKASSIEREN.

EVL
Energieversorgung Limburg

raustauschwochen.evl.de

ERDGAS 
Natürlich effizient

EDITORIAL



Gert Vieweg,
Geschäftsführer der
Energieversorgung
Limburg

Liebe Leserinnen und Leser,

vielleicht kennen Sie das: Der Sommer ist da, doch der Urlaub liegt scheinbar noch in weiter Ferne. Dann ist es Zeit für einen Ausflug, raus aus dem Alltag. In unserer aktuellen Titelgeschichte stellen wir Ihnen den Sport- und Freizeitpark Linter vor. Denn dort können Sie sich mit der Familie oder Freunden ganz einfach auf eine spannende Erlebnisreise begeben und sich dabei zahlreichen sportlichen Herausforderungen stellen. Sie werden überrascht sein, wie viele Spiele und Trendsportarten es zu entdecken gibt – und das alles direkt hier vor Ort.

Außerdem erfahren Sie in dieser Ausgabe der DIREKT alles zu EVLsolar, der Photovoltaikanlage mit Stromspeicher, welche die EVL in Zusammenarbeit mit der swiptec ENGINEERING GmbH anbietet. Privatkunden und Gewerbebetriebe können damit bis zu 80 Prozent ihres Strombedarfs selbst produzieren. Auf Seite 7 finden Sie weitere Informationen zu EVLsolar – überzeugen Sie sich selbst, wie einfach die Realisierung einer eigenen Photovoltaikanlage ist. Darüber hinaus beschäftigen wir uns in unserem Kundenmagazin mit dem Thema nachhaltiges Reisen und geben Ihnen Tipps, wie Ihre eigenen vier Wände auch ohne Klimaanlage im Sommer angenehm kühl bleiben. Zudem haben wir sommerliche, leichte Rezepte für Sie zusammengestellt, und neben einer spannenden Rätselseite für Kinder gibt es natürlich auch wieder ein kniffliges Kreuzworträtsel mit der Chance auf einen tollen Gewinn. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre Ihrer neuen DIREKT.

Herzlichst Ihr

HEIZUNG TAUSCHEN UND ABKASSIEREN

Die „Raustauschwochen“ starten ins letzte Jahr. Auch die Energieversorgung Limburg GmbH beteiligt sich bereits zum dritten Mal an der Heizungsmodernisierungsaktion. So können Heizungsmodernisierer bereits seit dem 1. März und noch bis 31. Oktober 2019 ihr altes Heizgerät von einem Fachbetrieb gegen eine neue Erdgasheizung mit Brennwertechnologie austauschen lassen und eine Prämie in Höhe von bis zu 400 Euro erhalten. Teilnehmen dürfen alle Erdgaskunden der EVL oder Grund- und Wohnungseigentümer, deren Immobilie im Grundversorgungsgebiet der EVL liegt. Partner des Projekts



sind die Heizgerätehersteller Brötje, Buderus, Junkers, MHG, Remeha sowie Vaillant, Viessmann und Wolf. Die Gutscheine für die Heizungsmodernisierungsaktion sind in den EVL-Servicecentern erhältlich oder können online unter raustauschwochen.evl.de heruntergeladen werden. Ist die neue Heizung innerhalb des Aktionszeitraums verbaut, übermittelt der Kunde den ausgefüllten Gutschein und die Rechnung bis spätestens 31. Oktober 2019 (Poststempel)

an die Energieversorgung Limburg.
Weitere Informationen gibt es unter
raustauschwochen.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

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 (verantwortl.), Simone Kalck.
Verlag: trurnit GmbH, Balanstraße 73/Haus 10, 81541 München.
Gestaltung, Satz: trurnit Publishers GmbH.
Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg.
Die Rechte am Titel „DIREKT“ liegen beim Verlag.
Chlorfrei gebleichtes Papier

Abenteuer in Linter

Der Sport- und Freizeitpark in Limburg-Linter bietet jede Menge Spaß und Action für Jung und Alt. Das Angebot in freier Natur reicht von einer 18-Loch-Adventure-Golfanlage

über zwei Kunstrasen-Tennisplätze, acht Shuffleboardbahnen, zwei Sommerstockschießbahnen, zwei Funballcourts, Mini-Soccer- und Hockeyplatz, Vier-Gewinnt-Basketballanlage, Teppich-Curling, Boulebahn, Fußball-Dart und Fußball-Billard bis hin zum Bogen-Dart und vielem mehr.

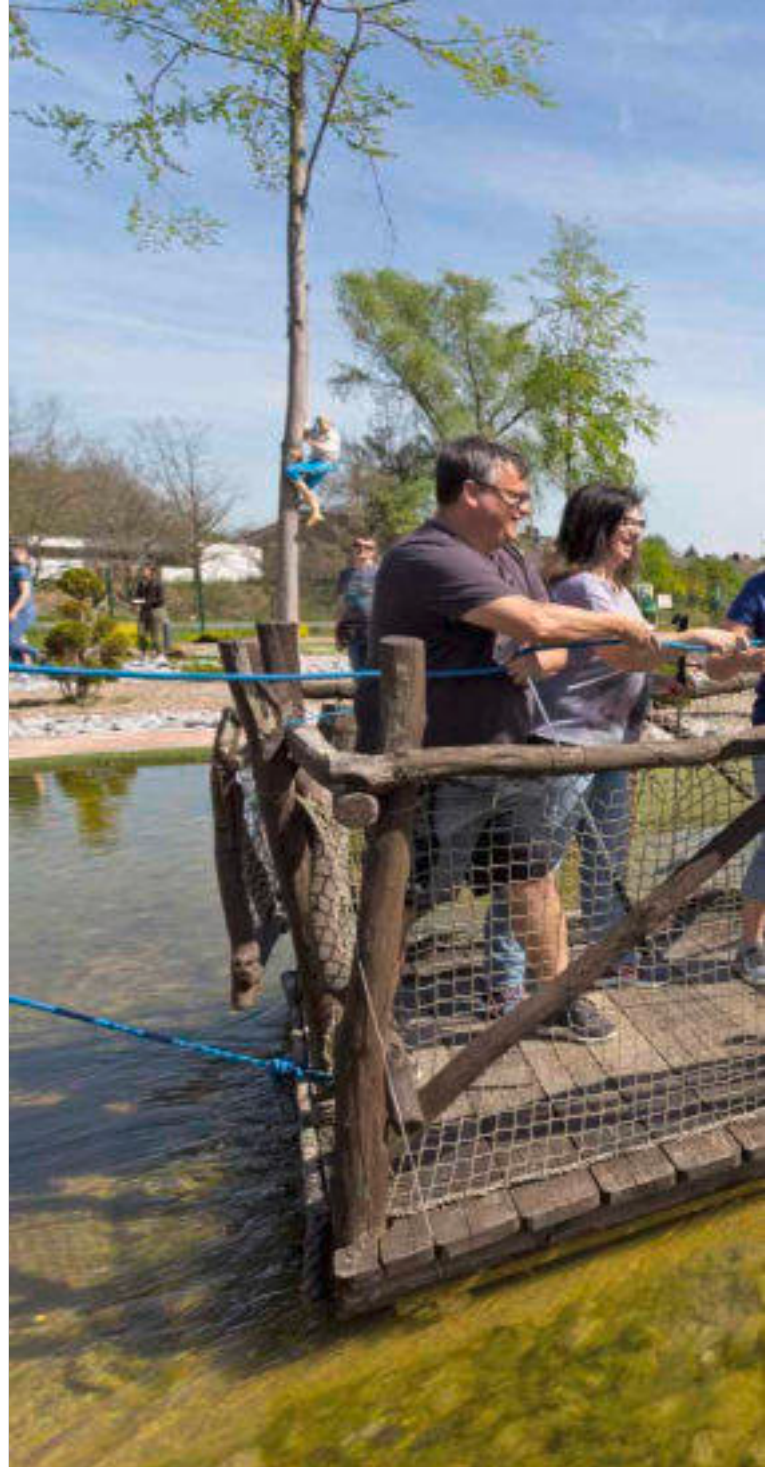
Kurz gesagt, die Besucher erwartet ein Tag voller sportlicher Herausforderungen und Abenteuer.

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag: 13 bis 22.30 Uhr

Samstag und Sonntag sowie Feiertage: 11 bis 22.30 Uhr

Montag: Ruhetag



PIRATEN, GOLF UND SPIELE

Im Sport- und Erlebnispark Linter lockt Adventure-Golf in die Welt der Piraten und Freibeuter. Zudem kann man viele bekannte und so manche schräge Sportarten entdecken, die es woanders nicht gibt. Vor allem das Shuffleboard findet hier treue Freunde.

Spannung am Loch sechs. Sachte schlägt Andrea H. mit dem Golfschläger ihren Ball ab. Dieser rollt über den grünen Kunstrasen, plumpst in einen Wasserkanal, kugelt dann über eine Metallbahn, um schließlich im Loch unter einer wehenden Fahne zu verschwinden. „Das ist meine Lieblingsbahn“, schwärmt sie. Stefan S. tut es ihr nach: Doch sein Ball verfehlt das Ziel und platscht stattdessen in einen

Tümpel. „Oh“, rufen die Zuschauer, als er mühsam den Ball aus dem Schlick angeln muss. Beide haben sich auf eine kleine Erlebnisreise im Sport- und Freizeitpark Linter eingelassen. Sie legen sich spielerisch mit einem fiesen Piratenkapitän an, der einst eine Kiste voller Gold geraubt haben soll. Wie holen sie sich den Schatz? Kapern? Entern? Nein. Im Limburger Stadtteil Linter begeben sich

Schatzsucher auf eine Partie „Adventure-Golf“.

Mancher Ball landet im Teich

Die grünen Golfplatzbahnen mit ihren Fähnchen, Wasserflächen und Brücken gehören zu den beliebtesten Attraktionen im Sportpark. Auf 18 Bahnen müssen sich die Spieler an Hügeln, Fässern und Kisten vorbeiarbeiten und sogar mit einem Holzfloß über einen Teich bugsieren. Und

dann sind da natürlich noch bis an die Zähne bewaffnete Piraten, Skelette und Kanonen, die hinter jeder Biegung lauern. All das hat einen Hauch von Kinoklassikern wie „Fluch der Karibik“. Und dahinter steckt Hubert Fluck. „Ich suche immer wieder nach neuen Spielideen“, sagt der bekennende Fan von Stefan Raab und dessen allbekanntere TV-Show „Schlag den Raab“. Eigentlich betreibt der 51-Jährige einen Ka-



Fotos: Michael Schmidt

Das gegenüberliegende Ufer erreicht man nur mit dem Floß und eigener Muskelkraft.

rosserie- und Lackierfachbetrieb in Limburg. Vor 15 Jahren hat er die Sportparkanlage aufgebaut. Seitdem existieren hier Plätze für Tennis und Funball, eine Art Mini-Tennis mit Schaumstoffbällen. Vor fünf Jahren ging dann der Adventure-Golfplatz – eine Mischung aus Golf und Minigolf mit Kunstrasen – in Betrieb. Dazu gibt es die italienische Gaststätte „Al Golfo“, in der sich die Besucher nach all den sportlichen

Aktivitäten mit leckerem Essen stärken können.

Piraten auf dem Golfplatz

„Bei dieser Golfanlage ist alles Handarbeit“, verrät Fluck. Der Verlauf der Bahnen, das Gelände – alles ist individuell. Er findet: „Das ist ein echtes Abenteuer für Kinder.“ Die Piratenfiguren hat er bei einem Theater aufgekauft. Sie erscheinen so realistisch, dass Passanten die Polizei rie-

fen, weil einer der Seeräuber hoch oben am Baum befestigt war. Trotz all der Showelemente findet Hubert Fluck, dass seine Anlage alles andere als nur Spielkram ist. Er bescheinigt ihr einen hohen Schwierigkeitsgrad und sagt: „Sie ist auch bei Golfern beliebt, weil sie hier das Putten üben können – also die letzten Schläge auf dem Grün bis ins Loch.“ Doch Golf ist hier nicht alles. Fluck hat mit seinem Team –

ihn unterstützen zwei Angestellte und die Familie – eine ganze Reihe von Spielideen auf einer Fläche von gut drei Fußballfeldern verwirklicht. Zum Beispiel „Vier-Gewinnt-Basketball“, bei dem es darum geht, nach den Regeln des bekannten Strategiespiels Basketball in nebeneinanderhängende Körbe zu bugsieren. Ziel ist es, mit der eigenen Mann-

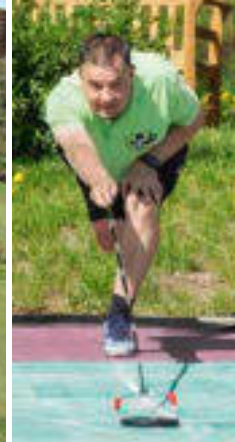
Lesen Sie weiter auf Seite 6 >>



Vier-Gewinnt-Basketball erfordert zielsicheres Werfen.



18 Bahnen sorgen beim Adventure-Golf für pures Spielvergnügen.



Hubert Fluck, Geschäftsführer des Sportparks Linter beim Shuffleboard



Beim Shuffleboard kommt es auch auf strategisches Denken an.



Fotos: Michael Schmidt

Das große Ziel aller Adventure-Golf-Spieler: die Schatztruhe am Ende der letzten Bahn



Schon mal mit den Füßen Billard gespielt? Auch das ist in Linter möglich.

>> Fortsetzung von Seite 5

schaft eine Viererreihe mit den Bällen zu bilden. „Das ist einmalig in Europa. Ich habe mich bei diesem Spiel von einem Vorbild im US-Fernsehen inspirieren lassen“, schwärmt Hubert Fluck. All diese Angebote des Sport- und Freizeitparks an einem Tag durchzuspielen – das wäre ein stattlicher Mehrkampf. Es gibt hier unter anderem Fußball-Billard, Fußball-Dart, Bogen-Dart, Sommerstockschießen, Mini-Soccer, Hockey, Teppich-Curling, Boule und vor allem Shuffleboard zu entdecken.

Zielen und strategisch denken

Erst sirrt es, dann macht es klack – so hört sich ein Shuffleboardspiel an. Hier im Sportpark Linter ist mit gut 55 Mitgliedern Deutschlands größter Shuffleboardverein zu Hause. Er zählt Welt- und Europameister zu seinen Mitgliedern. Gleich neben den Adventure-Golfern messen sich die Shuffleboarder in einem kleinen Turnier. An acht schmalen Bahnen schubsen jeweils

zwei Spieler mit einem Schieber (Cue) untertassengroße schwarze beziehungsweise gelbe Scheiben (Discs) in ein V-förmiges Punktefeld. Dann schießen sie die gegnerischen Discs heraus, blockieren deren Bahn oder platzieren ihre eigenen möglichst punktetragend. „Man muss zielen können und strategisch denken“, erklärt Nele H. (14 Jahre) das Spiel. Sie kam durch ihre Freundin Fabienne (14 Jahre) zu dieser Sportart. Letztere ist zweimalige Europameisterin. Fabienne Fluck, deren Vater nicht nur den Sportpark betreibt, sondern auch der Vorsitzende des gleichnamigen Vereins ist, sagt: „Ich finde die Gemeinschaft toll. Alles ist wie eine große Familie.“ Damit hat sie nicht ganz Unrecht, denn ihre beiden Schwestern und die Mutter sind ebenfalls dem Shuffleboardfieber verfallen. Auch Ulrich H. kann von diesem Sport, der vor allem auf Kreuzfahrtschiffen ein beliebter Zeitvertreib ist, nicht lassen. „Ich war mit meiner Nichte beim Adventure-Golf und da habe ich Feuer gefangen“, erinnert er sich. Er schätzt daran

auch, dass hier Menschen von unter zehn bis 84 Jahren im Verein aktiv sind. Jeder kann es lernen, aber es ist nicht völlig simpel: „Man muss schon überlegen und kann nicht einfach nur drauflosspielen“, erklärt er.

Golfduell mit dem Oberpiraten

Zurück zum Adventure-Golf, Loch 18. Eine große Truhe, gefüllt mit Goldbarren. Ein schwarz gewandetes Piratenskelett mit Säbel und Hakenarm wacht daneben. Ihm tritt der siebenjährige Levin entgegen. „Gut fünf Mal im Jahr sind wir hier“, berichtet seine Mutter. Levin hat zwei Lieblingsbahnen. Eine da-

von ist diese. „Da muss man in die Schatztruhe treffen“, erklärt er fachmännisch. Vier Anläufe braucht er, um den Golfball in das kleine Loch am Fuß der Truhe zu bugsieren. „Der geht dahin, wo ich nicht will“, beschwert sich Levin über den sturen Ball. Doch dann: Der Golfball hat das Loch erreicht, der Schwung drückt ihn durch eine Röhre einen halben Meter hinauf und er landet mitten zwischen den Goldbarren. Gewonnen! Levin hat den Piraten besiegt, der Schatz ist geborgen und das Golfabenteuer in Linter hat für heute ein Happy End.

Kontakt

Sport- und Freizeitpark Linter
Am Weiher 3, 65550 Limburg-Linter
Telefon (06431) 7799825
www.sportpark-linter.de

STROM VOM EIGENEN DACH

„Ein Wir, das verbindet“ – getreu diesem Motto arbeiten die Energieversorgung Limburg GmbH und die swiptec ENGINEERING GmbH zusammen. Mit ihrem Gemeinschaftsprojekt „EVLsolar“ bieten die beiden Unternehmen ihren Kunden Photovoltaikanlagen mit Stromspeichern an – von der Beratung über die Montage bis hin zur Inbetriebnahme. So können Privathaushalte und Gewerbebetriebe mittels Solarenergie ihren eigenen Strom erzeugen und verbrauchen.

Die Energiewende ist und bleibt ein brandaktuelles Thema. Deshalb macht sich auch die Energieversorgung Limburg stark für den Energie- und Klimaschutz. Gemeinsam mit der swiptec ENGINEERING, einem Unternehmen aus Elz, das seit über zehn Jahren erfolgreich Photovoltaikanlagen baut, bieten sie mit EVLsolar Privathaushalten sowie Gewerbe-

betrieben die Möglichkeit, die dezentrale Stromerzeugung vor Ort voranzutreiben.

Strom erzeugen, verbrauchen und speichern

So können Kunden künftig bis zu 80 Prozent des täglich benötigten Strombedarfs selbst erzeugen. Strom, der nicht direkt verbraucht wird, lässt sich im

Stromspeichersystem mit Lithium-Ionen-Technologie speichern und bei Bedarf nutzen. Wer noch mehr Strom erzeugt, als er benötigt oder speichern kann, speist diesen gegen eine Vergütung ins Stromnetz ein. Ist der Verbrauch hingegen einmal höher als die Produktion, versorgt die Energieversorgung Limburg den Kunden mit ihrem Tarif StromPartner Natur. So ist stets eine 100-prozentige Versorgung gewährleistet. Und auch mit dem hinzugekauften Strom unterstützen die Kunden die Umwelt. Denn schließlich handelt es sich dabei um TÜV-zertifizierten Ökostrom mit regionaler Förderung in Limburg.

Weitere Informationen unter www.evl-solar.de

EVL
Energieversorgung Limburg

www.evl-solar.de

swiptec
ENGINEERING

EVL SOLAR

**SPEICHERN SIE
EIN STÜCK
HEIMAT**

Bis zu 80% eigenen Strom produzieren

Gesichert gegen Stromausfälle

Setzen Sie auf regionale Partner

In drei Schritten zur eigenen Photovoltaikanlage:

1. Kontaktaufnahme mit der EVL
2. Ausführliche Beratung durch swiptec inklusive Angebot und Wirtschaftlichkeitsbetrachtung
3. Bauleitung aus einer Hand. swiptec realisiert die Anlage – von der Planung bis zur Inbetriebnahme.



ALLES FRISCH?

Drückende Hitze in den eigenen vier Wänden muss nicht sein. Wie Wohnräume im Sommer angenehm kühl bleiben – auch ohne Klimaanlage und offenen Kühlschrank.

Foto: iStock – diego_cervo

Bei Gluthitze den Kopf in den offenen Kühlschrank stecken? Keine so coole Idee: Dann arbeitet das Gerät im Dauerbetrieb und seine Abwärme heizt den Raum auf statt ihn zu kühlen. Viel öfter erwärmt natürlich die Sonne die Räume – im Winter erwünscht, im Sommer sehr lästig. Wenn die Sonne auf ein rund zwei Quadratmeter großes Fenster scheint, erzeugt sie etwa so viel Wärme wie ein 1000-Watt-Heizlüfter. Billige Klimageräte aus dem Baumarkt helfen wenig und produzieren hohe Stromkosten. Wer aber in der heißen Jahreszeit die Wärme clever aussperrt, behält auch in der Wohnung einen kühlen Kopf. Mit richtiger Dämmung und guter Verschattung bleibt die Hitze draußen. Bauherren sollten das gleich mit einplanen. Aber es gibt noch viel mehr, was sich gegen den Hitzestau daheim tun lässt. Die besten Tipps und Tricks:

LÜFTEN

Möglichst nachts, am späten Abend oder frühmorgens querlüften, wenn es draußen kühl ist. Nachrüstbare elektronische Fensteröffner lüften zu einstellbaren Zeiten automatisch. In Häusern den Kamineffekt nutzen: Im Erdgeschoss Türen und Fenster öffnen und die warme Luft durch die offenen Dachfenster entweichen lassen. Nicht benötigte Elektrogeräte und Lampen ausschalten – sie produzieren Wärme.

KLIMATISIEREN

160 Euro und mehr kostet es, einen mittelgroßen Raum einen Sommer lang mit einem mobilen Klimagerät um fünf Grad zu kühlen. Effektiver, leiser und preiswerter: die Hitze aussperren. Menschen in südlichen Ländern kennen die Lösung: Fenster und Türen, Rollläden, Jalousien und Vorhänge frühmorgens schließen. Das verhindert das Aufheizen des Raums um rund ein Drittel. Wenn der Luftzug nicht stört, dem verschafft ein Ventilator Kühlung. Moderne Geräte mit Energiesparmotoren glänzen mit besonders niedrigem Stromverbrauch.

SCHLAFEN BEI HITZE

Wenn nachts das Thermometer noch 27 Grad zeigt, die warme Luft im Raum steht und der Schlafanzug am Körper klebt: sechs Ratschläge für erholsame Sommernächte.

Für Nachtschwärmer waren die italienischen Nächte im Rekordsommer 2018 ein Traum: Auch nach Mitternacht noch im T-Shirt und in kurzen Hosen durch die Stadt radeln, nächtelang Sternschnuppen zählen oder im Brunnen baden, wenn eh keiner zusieht. Allen, die schlafen wollten oder mussten, machte die Hitze allerdings zu schaffen. Wer im Hochsommer einige Tipps beachtet, schläft besser und startet entspannter in den nächsten Tag:

1 Das **Schlafzimmer kühl** halten. Tagsüber abdunkeln und Fenster schließen. Vorm Zubettgehen gut lüften. Wenn Licht oder Lärm nicht stören, Fenster nachts offen lassen.

2 Übliche Bettdecke gegen **dünnes Baumwolllaken** tauschen. Nachtwäsche aus Leinen oder Naturseide kühlt, saugt den Schweiß auf und trägt sich angenehmer als Synthetik.

3 Statt schwer verdauliche, scharfe und heiße Mahlzeiten am **Abend besser Obst, Gemüse, Salat, Joghurt und Quarkspeisen** essen.

4 Viel trinken! Am besten sind Mineralwasser, Kräutertee oder Saftschorle. Vorm Einschlafen statt kaltem Wasser eine Tasse warmen Kräutertee genießen, zum Beispiel mit beruhigender Melisse. Alkohol und Koffein stören den Schlaf.

5 Vorm Zubettgehen kurz mit **lauwarmem Wasser abduschen**, auch wenn eine kalte Dusche angenehmer wäre. Kaltes Wasser verengt die Blutgefäße, der Körper kann die gespeicherte Wärme schlechter abgeben.

6 Dunkelheit sorgt für guten Schlaf: Wenn es hell wird, lässt die Wirkung des Schlafhormons Melatonin nach, und wir wachen wieder auf.

Der heißeste Tag 2018:

39,5 °C
in Bernburg an
der Saale.

BESCHATTEN

Wer je im Sommer unter einem Baum lag, der weiß, dass die Natur am effektivsten Schatten spendet. Deshalb Bäume, Büsche oder Kletterpflanzen als natürlichen Sonnenschutz vor hitzegefährdeten Fensterpartien pflanzen. Wer sich für Weinreben oder Brombeeren entscheidet, kann gleich noch ein paar Früchte genießen. Auch manche Zimmerpflanzen wirken als natürliche Klimaanlage.

DIMMEN

Moderne Sonnenschutz-Fenster-scheiben lassen sich stufenweise abdunkeln. Zwischen den Gläsern liegt eine mit einem Edelgas gefüllte „Sandwich-Scheibe“. Auf Knopfdruck dimmt ein elektrischer Impuls das Gas in fünf Stufen von durchsichtig zu blau. Der Raum heizt sich im Sommer weniger auf, die Sonne blendet nicht. Der Lichteinfall sinkt um bis zu 88 Prozent, die Aussicht bleibt. Dimmbare Gläser lassen sich bis maximal 1,3 mal 3,3 Meter in alle üblichen Fensterrahmen einbauen. Kosten: 600 bis 700 Euro pro Quadratmeter.

DÄMMEN

Keine Dämmung, Südseiten ohne Schatten, falsch geplante Wintergärten und Dachflächenfenster verursachen im Sommer Hitzestau. Schatten spendende Vordächer bieten guten Schutz vor der hoch stehenden Sonne. Ein Haus mit gutem Wärmeschutz erhitzt sich weniger als ein schlecht gedämmtes. Holzfasserplatten halten Sommerhitze besonders gut ab und eignen sich ideal zur Dachdämmung.



Hitzefrei!

Siesta halten und erfrischen! So lässt es sich bei Hitze angenehm leben: www.energie-tipp.de/hitzefrei

FERIEN FÜRS KLIMA

Es müssen nicht immer ferne Ziele sein. Auch in Deutschland erleben Urlauber erstaunliche Abenteuer – und schonen die Umwelt durch kurze Anfahrtswege. Tipps für nachhaltiges Reisen.

Foto: iStock – MarekKijewsky

Träumen Sie auch manchmal von exotischen Reisezielen wie Neuseeland oder Hawaii? Aber Ihnen fehlt die Zeit oder das Geld für teure Fernreisen? Um atemberaubende Landschaften zu erkunden, müssen Sie keine weiten Flüge buchen. Ob der Eibsee in Bayern, das Hohe Venn in der Eifel oder der Heringsdorfer Strand auf Usedom – Deutschland bietet malerische und spannende Reiseziele. Schöner Nebeneffekt: Der kurze Reiseweg entlastet die Umwelt. Wer statt dem Flugzeug Bus oder Bahn nimmt, verursacht nur einen Bruchteil des Kohlendioxidausstoßes.

Was man als Tourist tun kann

Eine Flugreise lässt sich nicht vermeiden? Dann können Sie die CO₂-Emissionen Ihrer Reise ausgleichen. Klimainitiativen wie atmosfair rechnen den beim Flug

anfallenden CO₂-Ausstoß in einen Geldbetrag um, der an Klimaprojekte gespendet wird. Das sollte aber nur eine Notlösung sein. Denn am besten für die Umwelt ist es, Schadstoffe gar nicht erst zu produzieren.

Das gilt auch für Fahrten am Urlaubsort. Nehmen Sie statt eines teuren Mietwagens besser öffentliche Verkehrsmittel oder das Rad, um Ihr Reiseziel zu erkunden. Testen Sie einheimische Restaurants und Geschäfte, die regionale Speisen und Waren anbieten. So tauchen Sie in fremde Kulturen ein und fördern die lokale Wirtschaft.

Klimaanlagen in Hotels sind einer der größten Stromfresser: Schalten Sie sie ab oder auf niedrige Stufe, wenn Sie Ihre Unterkunft verlassen. Viele Hotels bieten außerdem an, Handtücher erst zu wechseln, wenn es gewünscht wird – das

spart Energie und Wasser.

Bei der Suche nach nachhaltigen Urlaubsangeboten helfen Reisesiegel. TourCert berücksichtigt zum Beispiel ökologische und soziale Kriterien von Reiseveranstaltern, -büros und Unterkünften. Viabono fördert nachhaltig geführte Hotels, Naturparks oder Campingplätze. Die Ökostandards der zertifizierten Anbieter werden regelmäßig kontrolliert. Außerdem lohnt es sich, bei der Suche nach Bio-Hotels Ausschau zu halten: Sie gehen sparsamer mit Ressourcen um, reduzieren Müll und servieren beim Essen bevorzugt regionale Küche. So macht Reisen Spaß und schont die Umwelt.

Wussten Sie, dass man den Eibsee „die Malediven Bayerns“ nennt, Europas größtes Hochmoor in der Eifel liegt und Andernach einen Geysir hat, dessen Wasserfontäne sogar Islands aktivsten Geysir übertrumpft? Mehr Infos und alle Fotos auf: www.energie-tipp.de/reiseziele

WIR LASSEN SIE NICHT IM DUNKELN

Auch Billigtarife haben ihren Preis. Hunderttausende Verbraucher verlieren nach Pleiten von Discount-Stromanbietern Boni und Guthaben. Warum Verbraucher bei ihrem Versorger vor Ort besser aufgehoben sind.

BEV, Care Energy, DEG, E:veen oder Flexstrom – immer wieder machen Billigenergieanbieter Schlagzeilen: zuerst durch Tiefstpreise, dann durch spektakuläre Pleiten. Die Wege dazu sind fast immer die gleichen. Mit hohen Boni und Lockangeboten gewinnen Energiediscounter schnell Tausende Kunden, an denen sie im ersten und oft auch im zweiten Jahr nichts verdienen. Ihre Zielgruppe sind die Vergesslichen: Viele Billiganbieter spekulieren darauf, dass Kunden versäumen, zu kündigen. Nach Ablauf von Mindestvertragslaufzeit und Preisgarantie sollen massive Strompreiserhöhungen für Gewinne sorgen. Doch das zweifelhafte Geschäftsmodell geht immer weniger auf.

Debatte um Vergleichsportale

Die Angebote von Stromdiscountern klingen zunächst verlockend: Auf den ersten Blick lässt sich mit Boni, Rabatten oder Guthaben im ersten Jahr viel Geld sparen. Allerdings lohnt sich vor Vertragsabschluss ein genauer Blick aufs Kleingedruckte. Denn viele Geschäftsmodelle sind unseriös kalkuliert und scheitern daher immer wieder. Betroffene Kunden klagen über satte Preisanstiege, nicht ausgezahlte Boni oder Guthaben.

Nach der jüngsten Pleitenserie gerieten auch Internet-Vergleichsportale in die Kritik. Denn Billigenergieanbieter profitieren von den Plattformen, weil sie darüber in kurzer Zeit viele Kunden gewinnen. Die Portale wiederum erhalten für jeden über ihre Internetseiten abgeschlossenen Vertrag Provisionen von den Energieanbietern. Erst kürzlich kritisierte das Bundeskartellamt, dass einige Portale einzelne Angebote überwiegend aufgrund höherer Provisionen voranstellen würden. Rund ein Viertel der Kunden entscheide sich für solche Offerten.

Für die Menschen und die Region

Experten empfehlen inzwischen, bei Internetvergleichen die ersten zehn Ergebnisse zu ignorieren. Danach finden sich meist Tarife kommunaler Energieversorger, bei denen nicht der Gewinn im Vordergrund steht. Deshalb unterstützen sie soziale und kulturelle Einrichtungen, fördern Sportvereine, beauftragen Unternehmen und sind ein verlässlicher Arbeitgeber. Die Gewinne kommunaler Versorger fließen nicht an ferne Konzernzentralen, sondern zurück in die Gemeinden. Das kommt der Region und ihren Bewohnern zugute.

Anbieter pleite – was nun?

Für Kunden bedeutet die Insolvenz ihres Energieanbieters vor allem einen finanziellen Verlust. Falls Sie betroffen sind: Lesen Sie den Zählerstand ab, kündigen Sie den Vertrag zum nächstmöglichen Termin oder nutzen Sie Ihr Sonderkündigungsrecht, überweisen Sie kein Geld mehr für Abschlagszahlungen, widerrufen Sie SEPA-Lastschriftmandate – am besten schriftlich per Einschreiben! Fordern Sie Guthaben zurück und beanspruchen Sie Schadensersatz. Auf den Internetseiten der Verbraucherzentrale finden Sie diverse Musterbriefe zum Herunterladen: www.verbraucherzentrale.de

Keine Angst vor Stromausfall: Wenn Billiganbieter, wie jüngst die BEV, pleitegehen, erhalten Kunden automatisch Strom vom örtlichen Grundversorger.



LEICHTER GENUSS

Bei sommerlichen Temperaturen stehen frische, kalorienarme Gerichte auf dem Plan. Unsere Rezepte sind gut für die Figur – und richtig lecker.

Es muss ja nicht immer Ketchup oder Senf sein. Wie wäre es mit **CHIMICHURRI?**

Die würzige Kräutersauce aus Argentinien wird meist zu gegrilltem Rindfleisch und Steaks serviert. Sie schmeckt aber auch als Marinade oder als Dip zu Schaschlikspießen.

Zutaten (für 4 Personen)

Spieße:

600g Schweinefilet
 1½ EL Sesamöl
 1 EL Honig
 circa 400g rote und gelbe Cocktailtomaten
 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
 Salz und Pfeffer nach Geschmack

Chimichurri:

2 Knoblauchzehen
 2 Schalotten
 1 Chilischote
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Limette
 1 TL Thymian (oder 1 Zweig)
 1 TL Oregano (oder 1 Zweig)
 Salz und Pfeffer nach Geschmack
 2 EL Olivenöl



GEBACKENE PUTENBÄLLCHEN MIT SALAT

Zutaten (für 4 Personen)

Bällchen und Salat:

400g Putenbrustfilets
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Frischkäse
1EL Olivenöl
1 Eigelb
2 EL Senf (mittelscharf)
½ TL weißer Pfeffer
½ TL Paprika
½ TL Curry
1 Eiweiß (für die Panade)
50g Sesam
Salz nach Geschmack
2 Avocados
4 Karotten
200g gemischter Gartensalat

Dressing:

5 EL Apfelessig
2–3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
15g Mandelstifte

- 1 Die Putenbrustfilets sehr klein schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Frischkäse, Öl, Eigelb und Senf vermischen und mit Pfeffer, Paprika- und Currypulver verfeinern.
- 2 Aus dem Fleischteig kleine Bällchen formen. Rundum mit Eiweiß benetzen, dann in Sesam wälzen. Im Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) circa 30 Minuten backen, bis die Bällchen goldbraun sind.
- 3 Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden. Jeweils die Streifen einer Avocado-Hälfte in einem tiefen Teller mittig arrangieren.
- 4 Karotten schälen, mit dem Spiralschneider schneiden und die Streifen neben der Avocado platzieren. Salat waschen, schleudern und ebenfalls im Teller anrichten.
- 5 Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und das Dressing über den Salat geben. Die gebackenen Putenbällchen dazulegen und alles mit Mandelstiften bestreuen.

TIPP: Die Putenbällchen schmecken auch kalt und mit Chimichurri-Sauce sehr gut – ideal für die Lunchbox.

MARINIERTES SCHASCHLIKSPIESSE MIT CHIMICHURRI-SAUCE

- 1 Das Schweinefilet in walnussgroße Stücke schneiden, in einer großen Schüssel mit Sesamöl, Honig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren und beiseitestellen.
- 2 Den Grill anheizen.
- 3 Für die Chimichurri-Paste Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili in kleine Ringe schneiden, die Petersilie grob hacken (ein wenig davon für die Deko abzweigen). Alles in eine Schüssel geben und mit Limettensaft beträu-

feln. Pfeffer, Salz, Thymian, Oregano und Olivenöl zugeben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.

- 4 Anschließend abwechselnd rote Tomaten, Schweinefleisch und gelbe Tomaten auf die Spieße stecken. Noch mal etwas salzen. Für circa acht Minuten grillen, anschließend mit Petersilie bestreuen und mit der Kräuterpaste anrichten – fertig. Wetten, dass bei dieser leckeren Kombination keiner eine kohlenhydratreiche Beilage vermissen wird?



Einkaufszettel

Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

WAS SUMMT UND BRUMMT DENN DA?

Im Sommer wimmelt es nur so von Insekten und Krabbeltieren. Wer ist da eigentlich so alles unterwegs? Wir haben mal genauer hingeschaut.

1 Schwebfliege



2 Libelle



3 Heuschrecke



4 Schmetterling



CHECK-IN

Wie ihr ein schönes Hotel für Insekten bauen könnt, erfahrt ihr hier:
mehr.fyi/insektenhotel

Lösung: 1 B, 2 G, 3 F, 4 D, 5 A, 6 E und 7 C.



Auge in Auge mit einer Spinne. Sie zählt übrigens nicht zu den Insekten. Das erkennst du daran, dass Spinnen acht Beine haben – und Insekten nur sechs.



Manche ekeln sich vor Spinnen. Das ist nicht überall so: Dieses Mädchen aus Kambodscha isst gerade eine gebratene Vogelspinne. Ob die schmeckt?

5 Ameise



6 Marienkäfer

7 Biene



Jetzt wird gerätselt: Wer bin ich?

Ordne die Texte den abgebildeten Insekten zu!

- A. Im Wald, in Wüsten oder am Polarkreis: Uns findet ihr fast überall. Wir sind begabte Architekten und bauen gern Gänge, Kammern oder Hügel.
- B. Wir sehen zwar ziemlich gefährlich aus, stechen aber nicht. Mit bis zu 300 Flügelschlägen in der Sekunde können wir in der Luft stehen.
- C. Man kennt uns als die kleinsten Nutztiere der Welt. Fleißig fliegen wir von Blüte zu Blüte. Ohne uns hätten die Obstbauern kaum etwas zu ernten.
- D. Manche von uns sind in der Nacht aktiv, andere am Tag. Wir schlüpfen aus Eiern, sind erst Raupen, dann Puppen – und schließlich schöne Falter.
- E. Wir sehen ziemlich kugelig aus und bringen Glück. Gärtner mögen uns besonders gern, weil wir Blattläuse bekämpfen.
- F. Wir sind geübte Weitspringer. Zirpen können wir auch. Manchmal machen wir bis tief in die Nacht hinein Musik. Hast du uns schon mal gehört?
- G. Piloten erblassen vor Neid, wenn wir unsere Flugkünste vollführen. Manchmal fliegen wir sogar rückwärts. Unser Können zeigen wir gern am Wasser.

HEILPFLANZE

Wusstest du, dass der Saft aus den Blättern vom Spitzwegerich gegen juckende Insektenstiche hilft? Einfach etwas zerquetschen und auf die Wunde drücken!

GUTSCHEINE FÜR DEN SPORT- UND FREIZEITPARK LINTER ZU GEWINNEN

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von fünf Gutscheinen für den Sport- und Freizeitpark Linter im Wert von je 60 Euro.

Sie möchten mit der Familie oder Freunden einen Tag voller Abenteuer erleben? Mit spannenden Spielen und außergewöhnlichen Trendsportarten in freier Natur? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und nehmen Sie an unserem Kreuzworträtsel teil. Denn unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir fünf Gutscheine für den Sport- und Freizeitpark Linter im Wert von je 60 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.



bloß- gestellt	▼	Kanton der Schweiz	▼	See in Schott- land (Loch ...)	Abk.: äußerlich	▼	franzö- sisch: ich	▼	▼	lang- schwän- ziger Papagei	himmel- blau	▼	Wind- rich- tung			
Dauer	▶			▼			behörd- liche Anord- nung	▶	1		▼					
▶		4			<h2 style="text-align: center;">RÄTSELN UND GEWINNEN</h2> <p style="text-align: center;">Die Buchstaben aus den blau umrandeten Kästchen der Rei- henfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p style="text-align: center;">Einsendeschluss ist der 30. Juni 2019</p>				▶		6	9	sagen			
Zahl- schalter		betrieb- sam							Heil- kundiger	afrika- nisches Lilien- gewächs		Spiel- karten- farbe	▼			
griechi- sche Götter- botin	▶	8	▼	3									▼	7		
▶	2			kurz für: an dem							Garten- gerät		Initialen Delons	▶		
weib- liche Fabel- wesen			Welt- raum	▶						franzö- sisch: Gold	▼	norwe- gische Münze	▶	5		
Mann- schaft (engl.)	▶								ein Tonge- schlecht	▶		Schul- stadt an der Themse	▶			

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

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 1/2019 lautete SPAZIERGANG. Die Gewinner der tragbaren Bluetooth-Lautsprecher wurden persönlich benachrichtigt.