

DAHEIM MAGAZIN

03 | 2018

*Mitmachen
und Karten
für den Weih-
nachtscircus
gewinnen!*

Seite 16

Nachgefragt

ZEAG-Mitarbeiter Alexander Stagel über den Breitband-Ausbau in der Region.

BUGA-„Stadtausstellung“

Das von der ZEAG versorgte Stadtquartier Neckarbogen wird das erste bewohnte Bundesgartenschau Gelände.

ZE AG
energie



04

04 Breitband

Alexander Stagel von der ZEAG erklärt, worauf es beim Breitband-Ausbau ankommt und wie die Region versorgt wird



06

06 Auf der Überholspur

1000ster Breitbandkunde begrüßt, Highspeed-Internet ist aber nur ein Teil des ZEAG-Versorgungskonzepts

08 Energiepsaren

Kosten runter im Homeoffice

09 Schon gewusst?

Neues aus der Energiebranche

10 Energiewende

Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien – vier unserer Nachbarländer im Kurzporträt



09

12 Für Dessert-Liebhaber

Drei süße Rezepte, die Würze in graue Tage bringen

14 Jubiläumsvorstellung

Der Heilbronner Weihnachts-circus feiert mit spektakulären Vorführungen

15 Einstellungssache

Wir zeigen Ihnen, wie man besonders effizient heizt



12

16 Verlosung

Karten für den Heilbronner Weihnachtscircus zu gewinnen



Editorial

*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

ab auf die Autobahn. Damit meinen wir nicht die mehrspurige Rennstrecke für motorisierte Fahrzeuge, sondern den „Speedway“ für Daten: Die ZEAG hat die Sparte Breitbandausbau zu einem eigenen Geschäftsfeld gemacht und sorgt für Hochgeschwindigkeit im Datennetz. Auf den Seiten 4 und 5 plaudert unser Mitarbeiter Alexander Stagel im Interview bezüglich Breitbandausbau aus dem Nähkästchen.

Der 1000. Internet-Kunde der ZEAG hat als einer der Ersten das neue Neckarbogen-Quartier bezogen. Welche Vorzüge der junge Mann hier dank der topmodernen Infrastruktur genießt, erfahren Sie auf den Folgeseiten 6 und 7.

Auf den Seiten 10 und 11 berichten wir darüber, wie unsere vier europäischen Nachbarn Dänemark, Frankreich, Norwegen und Österreich „grüne“ Energie erzeugen. Zu guter Letzt liefern wir Ihnen süße Rezepte für graue Wintertage.

Es grüßt Sie herzlichst Ihr

Eckard Veil
Vorstand der ZEAG Energie AG





Wie sauber ist die Luft?

Der European Air Quality Index zeigt auf einer interaktiven Landkarte die Luftqualität von mehr als 2000 Messstationen in Europa. Farbige Punkte von grün bis rot zeigen die Gesamtbewertung. Weitere Infos unter: mehr.fyi/luft



Das zarte Pflänzchen Energiewende macht gute Fortschritte.

Foto: Thinkstock - Romolo Tavani

Energiewende spart Geld

Der Ausbau der erneuerbaren Energien und die Steigerung der Energieeffizienz verringern die Ausgaben für Energieimporte fossiler Energieträger wie Öl und Gas. Etwa 16 bis 18 Milliarden Euro wurden dadurch im Jahr 2015 eingespart. Davon profitierten vor allem private Haushalte und der Verkehr. Zu diesem Ergebnis kommen zwei Berichte der Gesellschaft für wirtschaftliche Strukturforchung (GWS). Volkswirtschaftlich wirkt sich die Energiewende zwar vor allem dadurch positiv aus, dass durch Investitionen Arbeitsplätze entstehen und gesichert werden. Doch auch die Einsparungen durch weniger Kosten für Energieimporte sind gewaltig. Allein im Wärmesektor summierten sich 2015 die Ausgaben dafür auf mehr als 53 Milliarden Euro, im Verkehrsbereich auf rund 79 Milliarden Euro.

Pumpe tauschen

Wenn die Heizungen jetzt im Dauerbetrieb arbeiten, laufen auch viele ineffiziente und stromfressende Umwälzpumpen rund um die Uhr. Die Stiftung Warentest prüfte 14 Heizungs- und Solarpumpen mit einem Preis von 120 bis 690 Euro. Ergebnis: Die besten Modelle verbrauchen Strom für weniger als 10 Euro im Jahr. Deshalb lohnt sich auch der Wechsel einer erst zehn Jahre alten Standardpumpe, denn moderne Geräte benötigen meist nur ein Viertel der Energie, das spart einiges an Stromkosten. Eine Heizungspumpe für ein Einfamilienhaus kostet durchschnittlich etwa 300 bis 400 Euro, inklusive Montage. Das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle bezuschusst die Netto-Handwerkerrechnung mit 30 Prozent der Kosten. Mehr Infos: www.bafa.de



Tipps für umweltfröhliche Weihnachten

Kunststoff-Christbäume gelten als schick, doch ihre Produktion belastet die Umwelt und irgendwann enden sie als Plastikmüll. Bio-Weihnachtsbäume aus dem nahen Wald lassen sich nach den Festtagen als Brennholz nutzen oder in Humus verwandeln. Statt Geschenk- und alubeschichtetem Schmuckpapier lieber Recycling- und Packpapier verwenden, phantasievoll bemalen oder mit Zweigen, getrockneten Blättern und Blumen bekleben. Stoffbänder für andere Geschenke und feierliche Anlässe wieder benutzen. Kerzen aus heimischem Bienenwachs sehen schön aus und riechen gut. Bei Ware aus Pflanzenölen besser Produkte aus nachhaltigem Anbau wählen. Teelichter ohne Aluschalen passen in Glashalter, die sich immer wieder neu befüllen lassen.



Foto: Thinkstock/baro116

Ab auf die Autobahn

Keiner will durchs Internet kriechen, im Netz ist Geschwindigkeit gefragt. Die ZEAG gibt Gas und schickt ihre Kunden auf die Datenautobahn. Mitarbeiter Alexander Stagel erklärt, worauf es beim Breitband-Ausbau ankommt und welche Hürden zu überwinden sind.

Die ZEAG sorgt, wo es geht, für schnelles Internet. Was haben Sie damit zu tun?

Mein Aufgabengebiet umfasst die Planung, Beschaffung, Administration und letztlich auch die Überwachung der eingesetzten Kommunikations- und Informationstechnik. Bei neuen Ausbaugebieten mache ich die technische Planung, lote also aus, was an welchem Ort geht und was nicht. Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Die Vorstellung eines flächendeckenden Glasfasernetzes für Höchstgeschwindigkeiten ist verlockend, aber nicht sofort umsetzbar. Deshalb setzen wir neben Glasfaser – womit ausnahmslos jeder von uns versorgbare Neubau ausgestattet wird – mit VDSL-Vectoring auch auf die Modernisierung des bestehenden Netzes aus Kupferkabel.

Einmal für die Laien unter uns: Was ist Vectoring? Und VDSL?

Vectoring bedeutet eine Optimierung des bestehenden VDSL-Standards, indem die Übertragung zwischen Endkunden und Vermittlungstechnik auf Kupferkabeln optimiert wird. Dadurch sind auf Bestandskabeln höhere Datenraten möglich. Die Abkürzung VDSL steht für Very High Speed Digital Subscriber Line und beschreibt den Nachfolger des deutlich langsameren ADSL Standards (Asymmetric Digital Subscriber Line), der wiederum auf die alten Internet-

Technologien des Telefonmodems und der ISDN-Verbindung folgte.

Andere Länder sind wesentlich schneller im Internet unterwegs. Warum tut sich Deutschland so schwer mit dem Ausbau?

Es ist so: Deutschland besitzt noch aus Zeiten der Deutschen Bundes-

post ein Bestandsnetz aus Kupfer. Dieses wird durch neue Übertragungstechniken immer wieder erüchtigt, weil es eben da ist. Die DSL-Technik, die bei Kupferkabeln zum Einsatz kommt, hat aber ihre Grenzen. Auf längeren Distanzen verlieren die Daten an Geschwindigkeit – was bei der Übertragung durch Glasfaserkabel nicht der Fall ist. Auf jeden



Alexander Stagel überwacht bei der ZEAG die eingesetzte Kommunikationstechnik.

Fall steht Glasfaser für die Zukunft des Internets. Der reine FTTH-Überbau, also eine Komplett-Versorgung durch Glasfaser-Technologie und Abschaffung des Kupfernetzes, wäre von jetzt auf gleich aber schlicht zu teuer, zudem wären die Tiefbaukapazitäten nicht vorhanden.

Wie sieht es hier in der Region aus?

Wir sind diesbezüglich gut aufgestellt. Die ZEAG hat die Brisanz, die mit dem Thema Breitband-Ausbau verknüpft ist, früh erkannt und daher die Sparte zu einem eigenen Geschäftsbereich gemacht. Seit Oktober dieses Jahres steht das neue Breitband-Netz in Widdern. Die Geschwindigkeiten reichen per DSL auf bis zu 100 Mbit/s, per Glasfaser zurzeit auf bis zu 400

Mbit/s. Alle Bürger können seitdem über modernste DSL-Technik surfen – ohne bauliche Maßnahmen. Für Kunden, die entlang der fertiggestellten Glasfasertrasse wohnen oder arbeiten, geht es natürlich dank Glasfaseranschluss noch deutlich schneller durchs Netz. Vor Widdern waren bereits Heilbronn-Biberach, Heilbronn-Kirchhausen und Gemmrigheim mit dem kompletten Ausbau an der Reihe. Jetzt folgt die komplette Erschließung des Neckarbogen-Areals in Heilbronn.

Muss denn Internet immer schneller gehen?

Ja. Der digitale Wandel vollzieht sich rasend schnell, alles wird smart, es gibt

E-Learning, es gibt digitale Klassenräume, immer mehr Streaming-Applikationen, Amazon, Industrie 4.0, IoT (Internet of Things), kurz gesagt: Immer mehr läuft übers Internet ab. Mit dem Breitband-Ausbau wappnet die ZEAG die Region für die digitale Zukunft.



Schluss mit Schneckentempo

Das DaheimInternet der ZEAG versorgt die Region mit Highspeed-Internet: Mit bis zu 400 echten Mbit/s ab 24,95 Euro.

DAHEIMINTERNET DSL: SCHNELL UND UNKOMPLIZIERT

So schnell kann DSL sein: Highspeed auf Basis modernster Glasfasertechnologie. Das DaheimInternet DSL mit bis zu 100 Mbit/s kommt über den normalen Telefonanschluss – komfortabel und ohne bauliche Veränderungen.

DAHEIMINTERNET GLASFASER: SURFEN MIT HÖCHSTGESCHWINDIGKEIT

Schneller denn je mit Glasfaser bis ins Haus: Das DaheimInternet Glasfaser bietet Ihnen eine Geschwindigkeit von bis zu echten 400 Mbit/s über einen haus-eigenen Glasfaser-Anschluss.

ZEAG-Strom-Kunden erhalten bei einer DaheimInternet-Neuanmeldung 25 Prozent mehr Leistung. Weitere Informationen, Verfügbarkeits-Check und Speedtest auf: www.zeag-energie.de/daheim/internet.



Auf der Überholspur

Er gehört zu den Schnellsten: Nicolas Hensen hat als einer der Ersten eine Wohnung im neuen „Neckarbogen“ auf dem BUGA-Gelände bezogen – und genießt dort die Vorzüge modernster Technik.



V. l.: Eckard Veil (ZEAG-Vorstand), Nicolas Hensen, Horst Markl (ZEAG-Vertriebsleiter)

Bei Nicolas Hensen ticken die Uhren anders. Der 24-Jährige ist in eine der brandneuen Wohnungen im Gebäude für inklusives Wohnen der Evangelischen Stiftung Lichtenstern gezogen und wurde 1000ster Breitband-Kunde der ZEAG. Seitdem dürfte das Wort „warten“ für ihn eine Vokabel sein, die für ihn in Sachen Internet jetzt in Vergessenheit gerät. Die Verfügbarkeit der topmodernen Infrastruktur im neuen Quartier Neckarbogen – als „Stadtausstellung“ Teil der BUGA 2019 – war für ihn ausschlaggebend

für die Wohnungswahl. „Ich streame mein gesamtes Fernsehprogramm. Als junger Mensch will man da nicht warten, bis sich die Bilder gescheit aufbauen“, so der junge Würzburger. Sein Hausanschluss: Glasfaser.

Alles aus einer Hand

Nicht nur in Sachen Internet geht man im Neckarbogen-Quartier innovative Wege: Die ZEAG bringt hier verschiedene Versorgungsmedien wie Wärme, Strom, Energiespeicher, Kommunikation, Beleuchtung und Mobilität in einer einzigen integrierten Planung zusammen und realisiert damit ein neues Versorgungskonzept der Zukunft. In dem neuen Stadtquartier werden in wenigen Jahren rund 3500 Menschen leben und 1000 ihren Arbeitsplatz haben. Die ersten der 350 Wohnungen in 22 Häusern sind bereits bezogen, bis zu 800 Menschen werden 2019 während der BUGA auf dem Gelände wohnen. Damit ist die Bundesgartenschau Heilbronn die erste bewohnte BUGA.

2019

Zum Start der BUGA werden zahlreiche Gebäude bezugsfertig sein.

Bis

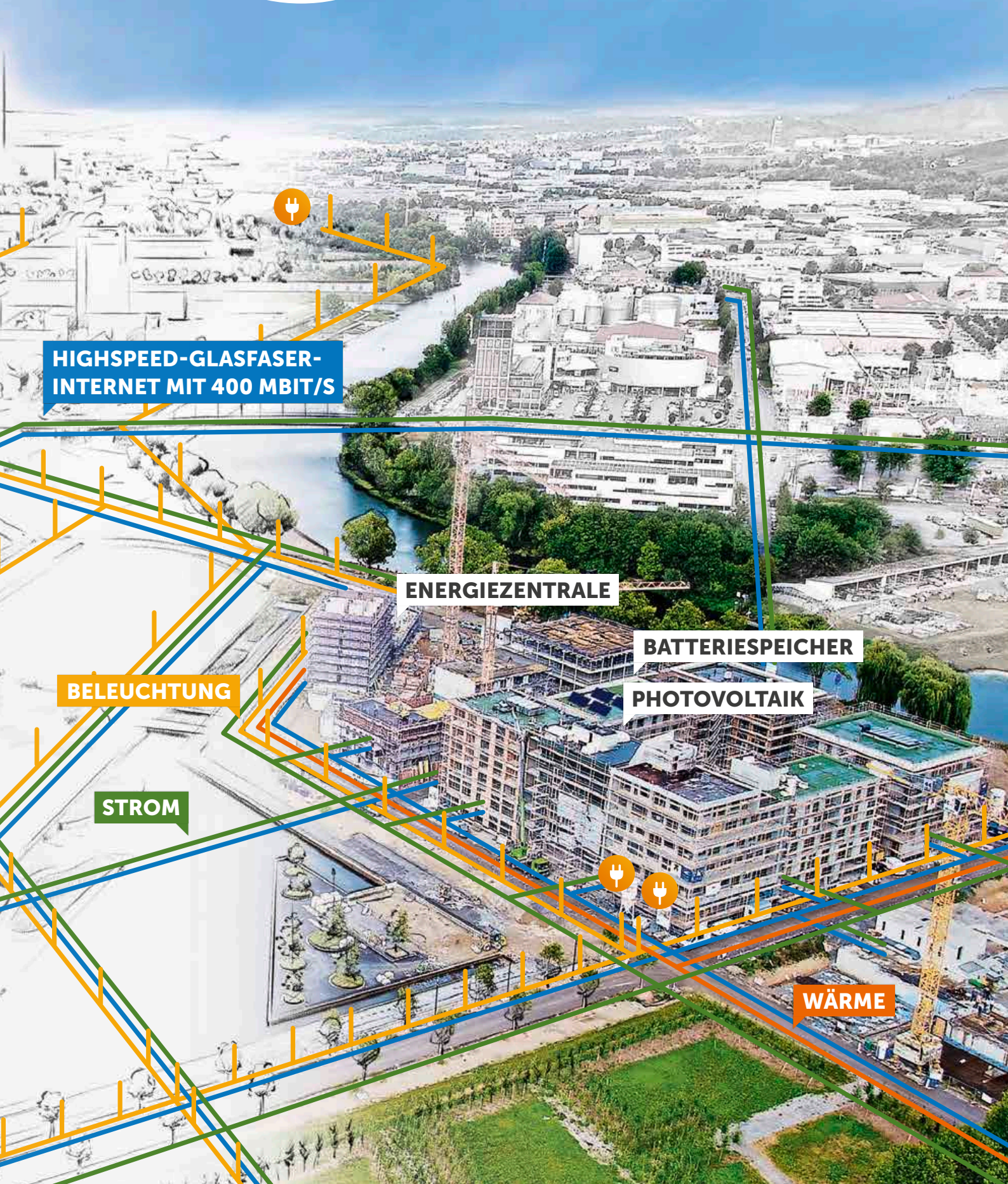
2035

sollen am Areal Neckarbogen mehr als 85.000 Quadratmeter Wohnfläche und über 38.000 Quadratmeter Gewerbefläche entstehen.





Die Gebäudelinie
des Neckarbogen-
Quartiers am zukünftigen
BUGA-Gelände



HIGH-SPEED-GLASFASER-INTERNET MIT 400 MBIT/S

BELEUCHTUNG

STROM

ENERGIEZENTRALE

BATTERIESPEICHER

PHOTOVOLTAIK

WÄRME

Kosten runter im Homeoffice

Computer und andere IT-Geräte verursachen fast ein Fünftel des Stromverbrauchs in deutschen Haushalten. Fünf Tipps, wie Sie weniger zahlen.

Der Stand-by-Modus verschlingt pro Jahr Strom für
5 Mio.
Euro in Deutschland.



Effiziente Geräte kaufen

Je nach Geräteart und -typ lassen sich durch den Kauf eines energieeffizienten Computers oder Druckers bis zu 80 Prozent Stromkosten sparen. Überlegen Sie deshalb vorher genau, welche technische Ausstattung Sie benötigen. Wer den Computer hauptsächlich für Schreibarbeiten nutzt, braucht keine High-End-Grafikkarte. Ein Laptop verbraucht gut zwei Drittel weniger Energie als ein festinstallierter PC. Tablets sind noch effizienter. Flachbildschirme benötigen im Vergleich zu ihren Vorgängern, den Röhrenmonitoren, weitaus weniger Strom. Noch mehr Energie sparen Verbraucher, indem sie die Helligkeit des Monitors reduzieren. Das schont Geldbeutel und Augen.



Tageslicht nutzen

Selbst die Position des Schreibtisches kann zum Energiesparen beitragen. Am besten platzieren Sie ihn direkt vorm Fenster oder im rechten Winkel dazu. So profitieren Sie von natürlichem Tageslicht und genießen gleichzeitig den Ausblick. Im Winter kommen Sie natürlich nicht immer ohne künstliche Beleuchtung aus. Dimmbare Lampen helfen an dunklen Tagen beim Energiesparen, da sie nicht permanent die volle Lampenleistung benötigen.



Router vom Netz

Auch ein dauerhaft eingeschalteter Router treibt die Stromrechnung in die Höhe. Denn er zieht selbst dann Energie, wenn Sie das WLAN nicht nutzen. Bei einem Gerät mit einem Verbrauch von 5 bis 20 Watt, das auch nachts läuft oder während des Urlaubs, schlägt der unnötige Dauerbetrieb mit 11 bis 44 Euro im Jahr zu Buche. Gönnen Sie sich und dem Router daher ruhig ab und an eine Pause.



Richtig abschalten!

Trennen Sie die IT-Geräte nach Feierabend vom Netz, sonst ziehen sie im Stand-by-Betrieb unnötig Strom. Dabei helfen Steckdosenleisten mit eingebautem Netzschalter. Ein Knopfdruck, schon werden alle Geräte abgeschaltet. Nicht vom Netz trennen sollten Sie dagegen Tintenstrahldrucker. Denn jedes Mal nach dem Start wird der Druckkopf gereinigt. Das kostet unnötig viel Tinte und Strom.

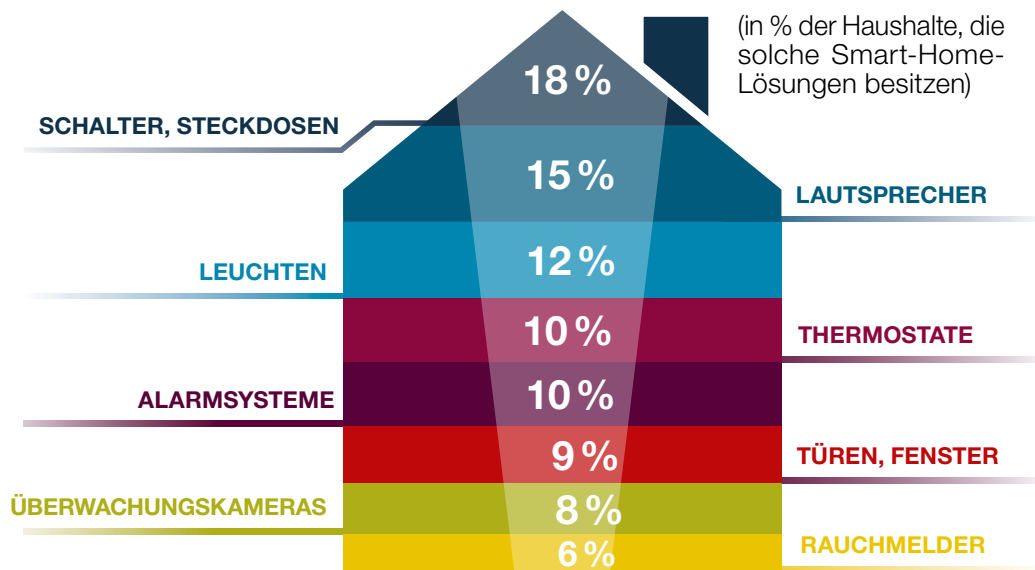


Prozesse beenden

Mit der Zeit häufen sich Hintergrundprozesse und lassen den Computer langsamer werden: Überflüssige Update-Dienste, Spyware oder automatisch gestartete Programme erhöhen den Energieverbrauch. Daher: Hin und wieder einen Blick auf die sogenannte CPU-Auslastung werfen, die den Zustand der Hauptprozessoren (CPUs) beschreibt. Diese sollte unter fünf Prozent liegen. Sie lässt sich einfach über den Taskmanager unter der Rubrik „Leistung“ abrufen. Ist der Wert höher, helfen Programme, die den PC energieeffizienter machen. Beim Entfernen von automatisch gestarteten Programmen empfiehlt sich der CCleaner. Für eine verbesserte Akkulaufzeit sorgt zum Beispiel TuneUp von AVG.

Smart Home: So wird's genutzt

Vernetzte und fernsteuerbare Technik sorgt für mehr Wohn- und Lebensqualität, Sicherheit und weniger Energieverbrauch.



Quelle: Deloitte

Foto: Thinkstock/kumyshov



Tauschen und teilen statt wegwerfen

Eine Milliarde Kleidungsstücke liegen ungenutzt in deutschen Kleiderschränken, jedes fünfte wird so gut wie nie getragen. Und jetzt an Weihnachten kommen bestimmt noch einige Schrankhüter dazu. Nachhaltigste Lösung: ausmisten, tauschen und weitergeben. Tauschpartys, Internetmarktplätze, Kleidungsverleihe, Flohmärkte und Secondhandläden bieten Möglichkeiten, um aussortierte Klamotten weiterzugeben und neue zu entdecken. Wer Kleidung schnell und endgültig loswerden will, findet den nächsten seriösen Altkleidercontainer unter www.fairwertung.de

Energielabel wird Pflicht

Sparer oder Verschwender? Seit 1. April 2018 müssen neue Festbrennstoffkessel, zum Beispiel Holzöfen, das EU-Energielabel tragen. Für Erdgas- und Öl-Heizgeräte, Wärmepumpen, KWK-Anlagen und Warmwasserbereiter oder -speicher ist die Kennzeichnung bereits seit 26. September 2015 Pflicht. Das Energielabel bewertet Produkte nach ihrer Energieeffizienz und soll die beste verfügbare Technologie fördern. Verbraucher sollen mit seiner Hilfe beim Kauf eines Neugeräts auch Verbrauchsdaten und Umweltaspekte bei ihrer Kaufentscheidung berücksichtigen und nicht nur den Preis.



Wie läuft's eigentlich bei uns?

Eine Bestandsaufnahme der deutschen Energiewende gibt es auf: www.energie-tipp.de/energiewende



Die Energie der anderen

Alle Welt blickt auf die deutsche Energiewende. Dabei setzen wir längst nicht als einziges Land in Europa auf erneuerbare Energien, um Strom zu erzeugen. Vier Nachbarn im Kurzporträt.

Der Anteil
erneuerbarer
Energien liegt bei
17%
im EU-Schnitt



Fotos: iStock - MariaUspenskaya / Andrew_Mayovskyy / AleksandarGeorgiev / chee gin tan



Norwegen

Die „Batterie Europas“

Norwegen ist durch die Natur begünstigt: In dem dünn besiedelten, regenreichen Land gibt es 160 000 Binnenseen. Die oft mehr als 1000 Meter über dem Meer gelegenen Wasserspeicher bilden ein gewaltiges Reservoir, um Strom bereitzustellen, wenn er gebraucht wird. Über 1 500 Wasserkraftwerke decken nahezu den kompletten Strombedarf des Landes. Die meisten sind Pumpspeicher-Kraftwerke: Sie pumpen Wasser mithilfe von überschüssigem Strom von einem tiefer gelegenen Becken in ein höheres. Wird Strom benötigt, fließt das Wasser zurück ins Tal und treibt eine Turbine an.

Die Wasserkraft sorgt außerdem für einen kräftigen Stromüberschuss, der nach Europa exportiert wird. Als „Batterie Europas“ liefert Norwegen Energie in europäische Industrieregionen. Sieben Unterseekabel, darunter das armdicke, 516 Kilometer lange Seekabel „NordLink“, das aktuell auf dem Grund der Nordsee verlegt wird, sollen bis 2020 Strom ans europäische Festland liefern. Allein „NordLink“ kann mehr als 3,6 Millionen Haushalte versorgen.



Österreich

Vorreiter für Umwelttechnologien

Mit seinen Gebirgen und Flüssen nutzt Österreich seit jeher Wasserkraft zur Energiegewinnung. Die rund 3100 Kleinwasserkraftwerke decken etwa zehn Prozent des österreichischen Strombedarfs und vermeiden im Vergleich zur Stromproduktion mit fossilen Energieträgern jährlich rund sechs Millionen Tonnen CO₂-Emissionen. Vor allem der Osten Österreichs setzt zunehmend auf Windenergie. Schon seit 2005 wird zwischen Innsbruck und Wien zudem keine Kohle mehr gefördert. Stattdessen bestimmen vor allem die erneuerbaren Energien den Strommix: Ihr Anteil liegt aktuell bei rund 79 Prozent: 63 Prozent aus Wasserkraft, 16 Prozent aus Windkraft, Photovoltaik und nachwachsenden Brennstoffen. Bis 2030 soll der gesamte Strom in Österreich aus regenerativen Energiequellen stammen. Die Bundesregierung will den Alpenstaat zum Vorreiter in moderner Umwelttechnologie machen. Schon heute sichert die Energiewende mehr als 90 000 Arbeitsplätze.



Frankreich

Revolution im Land der Atomkraft?

Frankreich hat wie kein zweites Land weltweit auf Atomkraft gesetzt. Nach dem Ölpreisschock Anfang der 1970er-Jahre wählte es „l'énergie nucléaire“ als Patentrezept für günstigen Strom. Öl- oder Gasvorkommen gibt es kaum. Vor zehn Jahren schloss die letzte Kohlezehle im lothringischen Industrierevier.

Die Atomkraft verschaffte Frankreich mehr Unabhängigkeit von Rohstoffimporten, jährliche Überschüsse bei Stromexporten und relativ niedrige CO₂-Emissionen aus fossilen Energieträgern.

Insgesamt 58 Reaktoren produzieren mehr als zwei Drittel des erzeugten Stroms im Land. Der Anteil erneuerbarer Energien liegt bei 18 Prozent. Im Vergleich zu Österreich oder Skandinavien ist das wenig. Trotzdem ist im Land der Atomkraft eine kleine Revolution im Gange: Die „Grande Nation“ plant eine teilweise Abkehr vom Atom. Bis 2025 will sie den Erzeugungsanteil der Atomkraft auf 50 Prozent drücken, während der Anteil erneuerbarer Energien am Stromverbrauch steigen soll. Ende 2017 kündigte die neue Regierung Macron jedoch an, dass sich der ambitionierte Zeitplan wohl um zehn Jahre verzögern werde.



Dänemark

Wind-Weltmeister

Schon 1891 baute der Däne Paul La Cour im kustenreichen Dänemark die erste Windkraft-Versuchsanlage. Seit den 1970er-Jahren verbreitete sich die Technologie rasant. Kein Wunder: Das rohstoffarme Königreich legt großen Wert auf eine unabhängige Energieversorgung. 2017 deckten Wind, Wasser, Sonne und Biomasse bereits rund drei Viertel der Stromerzeugung. Bis 2030 soll ihr Anteil auf 90 Prozent, bis 2050 auf 100 Prozent ausgebaut werden. Die Windenergie bestreitet schon heute fast 44 Prozent des landesweiten Energiebedarfs. Dänemarks Windräder produzieren so viel Strom, dass ein Teil davon nach Norwegen und in andere Nachbarländer exportiert wird. Doch da seit 2016 eine Drei-Parteien-Regierung bei unseren nördlichen Nachbarn am Ruder ist, stehen in Kopenhagen nicht mehr alle Zeichen auf grün. Bis 2020 wird die steuerliche Umlage zur Förderung von Erneuerbaren für Stromabnehmer aus der Industrie schrittweise abgeschafft. Die dänische Energiewende ist damit vorerst auf Eis gelegt.

*Das gönnen wir **uns jetzt***

Bonjour Tristesse? Nichts da! Im Winter besteht kein Grund, Trübsal zu blasen. Diese drei süßen Rezepte bringen Würze und Glücksgefühle in graue Tage.





Tipp:
Wer es weihnachtlich mag, kann ein wenig Zimt dazugeben.

Cranberry-Muffins

Zutaten (für 4 Personen):

- 100g Butter
- 200g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 200g getrocknete Cranberrys
- 2 Eier
- 200g Crème fraîche oder Sauerrahm

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen (Umluft 160 °C). Je ein Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinblechs setzen. Wer keine Förmchen hat, fettet einfach die Mulden ein.
- 2 Das Mehl mit dem Backpulver und einer Prise Salz vermischen.
- 3 In einer großen Rührschüssel weiche Butter mit dem Zucker, dem Vanillezucker und den Eiern schaumig rühren. Crème fraîche (oder Sauerrahm) dazugeben.

- 100g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Prise Salz
- 12er-Muffinblech, 12 Muffinpapierförmchen
- Puderzucker zum Bestäuben

- 4 Mehlmischung zügig in diese Masse rühren, bis ein sämiger Teig entsteht. Nicht zu lange rühren! Anschließend vorsichtig die Beeren unterheben.
- 5 Mithilfe von zwei Löffeln den Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen und die Muffins auf der mittleren Schiene im Ofen ungefähr 20 bis 25 Minuten backen. Herausnehmen und zugedeckt abkühlen lassen.
- 6 Muffins mit Puderzucker bestäuben und anrichten. Guten Appetit!

Birnen-Crumble

Zutaten (für 4 Personen):

- 60ml Birnensaft
- 5 kleine Birnen
- 70g Birnendicksaft
- 40g Bio-Kokosöl
- 80g gemahlene Mandeln
- 30g Walnusskerne
- 80g kernige Haferflocken
- 20g Rosinen
- 1/2 TL Zimt
- etwas Kardamom
- 1 MS schwarzer gemahlener Pfeffer
- Mark einer Vanilleschote

- 1 Rosinen am besten über Nacht, mindestens aber zwei Stunden, in Birnensaft einlegen.
- 2 Eine Birne schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Vier Birnen nur schälen, dabei den Stiel daran lassen (siehe Foto). Die vier ganzen geschälten Birnen jeweils mittig in einem gefetteten Auflaufförmchen platzieren.
- 3 Walnüsse im Mörser grob zerkleinern. Das Kokosöl vorsichtig in einem Topf oder im Wasserbad erwärmen, bis es flüssig ist (bei circa 30 Grad). Alle Zutaten (außer Rosinen im Saft und Birnenstücke) dazugeben und verkneten, bis sie einen festen Teig ergeben. Anschließend die Birnenstücke daruntermischen.
- 4 Mischung rund um die geschälten Birnen verteilen. Darauf achten, dass noch etwa 1/3 der Birne herausragt.
- 5 Mit abgegossenen Rosinen garnieren.
- 6 Bei circa 180 °C (Heißluft) im Backofen circa 30 Minuten backen.

Beerige Energiekugeln

Zutaten (für 4 Personen):

- 70g Datteln
- 20g Cranberrys
- 30g Cashewkerne
- 30g kernige Haferflocken
- 30g gemahlene Mandeln (blanchiert)
- 30g Walnusskerne
- 30g Kokosflocken
- 40g Raspelschokolade
- 25g gehackte Pistazien
- 35g Chiasamen
- 40g Birnenfruchtmark
- 50ml Mandelmilch
- 30g gefriergetrocknete Himbeeren
- Kurkuma, Zimt und Curry, nach Geschmack

- 1 Datteln und Cranberrys mit einem scharfen Messer in sehr kleine Stücke schneiden, in eine Rührschüssel geben.
- 2 Cashewkerne und Walnusskerne im Mörser zerkleinern, mit den Mandeln, Schokoladenraspeln, Pistazien, Kokosflocken, Haferflocken und den Gewürzen zu den Datteln und Cranberrys geben. Alles gut vermischen.
- 3 Chiasamen, Mandelmilch und Fruchtmark dazugeben, alles schnell verrühren und zu einer großen Kugel formen. Kugel halbieren und daraus zwei etwa gleich lange Teigstränge formen (nicht ganz einfach), in Stücke schneiden und circa 18 Kugeln daraus formen.
- 4 Gefriergetrocknete Himbeeren im gereinigten Mörser zerkleinern und die Kugeln darin wälzen. Gegebenenfalls vorsichtig mit Wasser anfeuchten. Wer es aushält, kann die Kugeln einen Tag trocknen lassen. Ups – schon weg!





Foto: Clemens Bilan

20. HEILBRONNER WEIHNACHTSCIRCUS

Premiere: 19. Dezember
15:30 Uhr Familienvorstellung
 zu reduzierten Preisen
Abend-Gala ab 20:00 Uhr

Weitere Vorstellungen:
 bis zum 6. Januar täglich
 um 15:30 Uhr und 20:00 Uhr;
 Heiligabend eine Vorstellung um 14:00 Uhr;
 am 1. Januar ist spielfrei;
 am 7. Januar eine Dank- und Abschieds-
 vorstellung um 15:30 Uhr.

Eintrittspreise: 17 bis 45 Euro
 (ermäßigt zwischen 15 und 39 Euro).

Vorverkauf: Karten sind bei der Tourist-
 Information Heilbronn, Kaiserstr. 17, in allen
 Geschäftsstellen der Heilbronner Stimme,
 bei allen weiteren RESERVIX-Vorverkaufs-
 stellen in Heilbronn und der Region sowie
 unter www.weihnachtscircus.com erhältlich.

Happy Birthday, Weihnachtscircus!

Darbietungen erster Güte sind beim Heilbronner Weihnachtscircus eine Selbstverständlichkeit. Zum diesjährigen Jubiläum soll alles Dagewesene übertroffen werden.

Für viele gehört er so selbstverständlich zur Weihnachtszeit wie der Tannenbaum im Wohnzimmer: Der Heilbronner Weihnachtscircus. Dieses Jahr feiert er sein 20-jähriges Jubiläum – und sorgt für ein Spektakel der Extraklasse. Selbst für die Fans, die seit Jahren mit preisgekrönten Darbietungen verwöhnt werden, dürfte die Jubiläumsshow reich an Wow-Momenten werden. Das größte Ensemble, das jemals in Heilbronn präsentiert wurde, rückt an, um das Publikum in Staunen zu versetzen, darunter: die kolumbianische Hochseiltruppe „Robles“, deren Mitglieder sich ohne Sicherung auf das dünne Drahtseil in zehn Metern Höhe wagen. Sie sollen die Besten ihres Fachs sein.

Petra und Roland Duss reisen mit ihren vier patagonischen Seelöwen an. Für ihre außergewöhnliche Darbietung und ihre Verdienste auf dem Gebiet der humanen Dressur und artgerechten Haltung der Tiere erhielten sie bereits zweimal den „Silbernen Clown“. Mit von der Seelöwen-

Partie: der Hauptdarsteller aus der beliebten ZDF-Serie „Hallo Robbie“. „Manege frei!“ heißt es außerdem für die weltberühmte Artistentruppe „Sokolov“ aus Russland sowie Mitglieder des Schweizer National-Zirkus „Knie“. Die Jubiläums-Premiere mit mehr als 60 Artisten und Tierlehrern ist am 19. Dezember.



Einstellungssache

Wenn es draußen kalt ist, drehen wir alle wie selbstverständlich die Heizung auf. Aber was bedeuten die Zahlen auf dem Thermostat eigentlich? Und wie heizt man besonders effizient? Wir klären auf.

Der größte Energieverbraucher im Haushalt ist die Heizung: Sie frisst rund 75 Prozent der Haushaltsenergie. Bei einer 70 Quadratmeter großen Wohnung kommen so durchschnittlich 800 Euro Heizkosten pro Jahr zusammen. Das ist viel – aber wer beim Heizen den richtigen Dreh raus hat, spart Geld und schafft zudem ein gesundes Raumklima.

Die richtige Wärme für jeden Raum

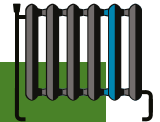
Die Temperatur lässt sich bei vielen Heizkörpern über drehbare Thermostate einstellen. Die Zahlen von 1 bis 5 entsprechen bestimmten Raumtemperaturen: Stufe 1 heizt das Zimmer auf etwa 12 Grad, Stufe 3 erreicht um die 20 Grad und Stufe 5 circa 28 Grad. Von Stufe zu Stufe beträgt die Temperaturveränderung etwa vier Grad. Von Teilstrich zu Teilstrich ist es ein Grad. Stufe 4 entspricht einer Raumtemperatur von circa 24 Grad – höher sollte

man seine Heizung nicht stellen. Das Schneeflockensymbol steht für Frostschutz und entspricht einer Raumtemperatur von 6 Grad. Dadurch ist geregelt, dass die Heizungsrohre im Winter nicht zufrieren – die Wohnung kühlt jedoch bei längerer Abwesenheit stark aus. Das Halbmondsymbol steht für Nachtabsenkung und entspricht einer Temperatur von 14 Grad.

Wie warm soll's denn nun sein? Das Temperaturempfinden ist natürlich bei jedem Menschen anders. Für das Wohnzimmer und die Küche empfehlen Experten jedoch 20 Grad. Im Badezimmer sind 22 bis 24 Grad optimal. Gut schlafen kann man bei 18 Grad. Grundsätzlich gilt: Wenn Sie die Raumtemperatur nur um ein Grad senken, lassen sich übers Jahr etwa sechs Prozent an Heizenergie sparen. Aber Achtung: Drosseln Sie die Temperatur zu stark, kühlen die Wände aus. Das kann bereits bei Raumtemperaturen unter 16 Grad passieren.

Intelligente Steuerung

Hochmoderne Thermostate sind programmierbar und lassen sich via Smartphone steuern. Sie merken sich die Gewohnheiten der Bewohner und regeln die Wärme selbstständig – das spart trotz der Anschaffungskosten Geld. Sie lernen, wann der Letzte das Haus verlässt oder wann man auf dem Heimweg ist. Laut Herstellern kann man mit den computergestützten Thermostaten seine Heizkosten um bis zu 30 Prozent senken.



So sparen Sie Energie und Geld

Wertvolle Tipps zum Heizen und Lüften gibt's auf:
www.energie-tipp.de/heizkosten-sparen

Alle
15 Jahre
sollte man
Thermostate
austauschen



Mitmachen und gewinnen

Wir verlosen **5 x 2 Karten für den Heilbronner
Weihnachtszirkus** für die Vorstellung am Donnerstag,
den 20. Dezember, um 20 Uhr.

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und senden Sie uns das Lösungswort
per Post oder E-Mail mit Ihrer Anschrift zu.

ZEAG Energie AG
Stichwort „Rätsel 03/2018“
Weipertstraße 41
74076 Heilbronn

Per E-Mail:
gewinnen@zeag-energie.de
Einsendeschluss:
13. Dezember 2018



Strauch- frucht	Torso	Fisch- marder		Lauf- vogel	latei- nisch: ich	enger Ver- trauter	8	Siegerin im Wett- kampf
▶	▼	▼	6		▼		1	▼
▶	3			öffentl. Ver- kehrsmittel		Kfz-Z. Erlangen	▶	
Volks- stamm in Ruanda			Sonder- gut- schrift	▶	2			
Staat in Süd- amerika	▶				deutsche Vorsilbe	▶		5
Minus- tempe- ratur	▶	7		4		franzö- sisches Adels- prädikat	▶	

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

Kontakt

Kundencenter

Energiestandort Heilbronn
Weipertstraße 39
74076 Heilbronn

Servicenummer

07131 56-4248
kundencenter@zeag-energie.de

Servicezeiten

Montag bis Mittwoch
8:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag 8:00 bis 18:00 Uhr
Freitag 8:00 bis 13:00 Uhr

Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie folgende Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.zeag-energie.de/impressum/datenschutz.html abrufbar ist oder die Sie bei uns postalisch anfordern können.