EVF aktuell

KUNDENMAGAZIN DER **ENERGIEVERSORGUNG FILSTAL** | AUSGABE 1/2024
WWW.EVF.DE

DA GEHT WAS!

Der Einbau einer Wärmepumpe wird gefördert. Sie lohnt sich als Heizungsart langfristig.

GEHT DAS?

Prüfen Sie mit dem neuen Check der EVF, ob eine Luftwärmepumpe für Ihr Haus geeignet ist.

Foto: iStock.com – amriphoto

„Die Bestellung zum Geschäftsführer ist für mich eine große Ehre. Seit 1998 habe ich die Entwicklung der EVF aktiv mitgestaltet und freue mich in der neuen Rolle darauf, weiterhin meinen Beitrag zur erfolgreichen Zukunft des Unternehmens zu leisten. Als Leiter des Geschäftsbereichs Handel und Finanzen sehe ich vielfältige Chancen, um die Position der EVF zu stärken."

Andreas Bantel

„Ich begrüße die frühzeitige Entscheidung des Aufsichtsrats zu meiner Nachfolge als Geschäftsführer der EVF, die die Kontinuität in Verbindung mit der Weiterentwicklung des Unternehmens im Blick behält. Herrn Bantel und Herrn Naab heiße ich in der mir noch verbleibenden Zeit in der Geschäftsführung als Kollegen auf der Kommandobrücke der EVF herzlich willkommen."

Dr. Martin Bernhart

JETZT ZU DRITT

EVF erweitert die **Geschäftsführung**. Seit Anfang dieses Jahres lenken drei Geschäftsführer die Geschicke des Unternehmens.

Der Aufsichtsrat der Energieversorgung Filstal (EVF) hat im November 2023 einstimmig entschieden, die EVF-Geschäftsführung zu erweitern. Bereits zum 1. Januar 2024 sind die bisherigen Prokuristen Andreas Bantel (51) und Peter Naab (44) für die nächsten fünf Jahre als zusätzliche Geschäftsführer bestellt worden. Dr. Martin Bernhart (65), der bisher alleiniger Geschäftsführer der EVF war, übernimmt bis ins Jahr 2025 den Vorsitz der Geschäftsführung.

Mit dieser Entscheidung setzt die EVF ein klares Zeichen für Kontinuität und Verlässlichkeit, um den zukünftigen Herausforderungen zu begegnen. Die Geschäftsführung blickt dabei zuversichtlich auf die kommenden Jahre und ist entschlossen, die Position der EVF als führendes Versorgungsunternehmen in der Region weiter zu festigen.

Diplom-Verwaltungswirt Andreas Bantel ist bereits seit 1998 im Unternehmen tätig und leitet zukünftig den Geschäftsbereich Handel und Finanzen.

Seit 2007 arbeitet Dipl.-Ing. Peter Naab bei der EVF. Er verantwortet zukünftig den Geschäftsbereich Technik.

„Mit Stolz übernehme ich die Rolle des Geschäftsführers. Seit 17 Jahren arbeite ich bei der EVF und kenne die Herausforderungen unserer Branche und die Potenziale des technologischen Fortschritts. Gemeinsam mit unserem engagierten Team werde ich mich dafür einsetzen, innovative Lösungen zu entwickeln und die technische Exzellenz der EVF weiter auszubauen."

Dipl.-Ing. Peter Naab

Foto: Tobias Fröhner

IMPRESSUM

Herausgeber: Energieversorgung Filstal (EVF), Großeislinger Straße 30, 73033 Göppingen, Telefon: 07161/6101-0, E-Mail: info@evf.de; Redaktion: Marion Janz, trurnit GmbH, Curiestraße 5, 79563 Stuttgart, Telefon: 0711/253590-0, Gestaltung: Heiko Roth, Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

NEU: EVF BERÄT ZU LUFTWÄRMEPUMPEN

Kommt eine außen aufgestellte Luftwärmepumpe für Ihre Gebäude infrage? Nutzen Sie das **Beratungsangebot** der EVF.

Denken Sie über eine außen aufgestellte Luftwärmepumpe nach? Sie wissen jedoch nicht, ob Ihr Haus dafür geeignet ist? Ab sofort können Sie das von der EVF prüfen lassen.

Heizungsart der Zukunft

Mit dem Gebäudeenergiegesetz (GEG) gibt die Politik die Richtung vor. Zukünftig sollen neu eingebaute Heizungen zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden. Die Wärmepumpe ist für Neubauten bereits heute die meistgenutzte Heizungsart. Aber auch für Bestandsgebäude birgt die Luftwärmepumpe großes Potenzial und ist daher auch für viele Eigentümer von Bestandsgebäuden die Heizlösung der Zukunft.

Lassen Sie checken

„Ist mein Gebäude für eine außen aufgestellte Luftwärmepumpe geeignet?" Immer mehr Eigenheimbesitzer stellen sich auf ihrem Weg zu einer neuen Heizung diese Frage.

Die neuen „luftwärmepumpen-CHECKs" der EVF geben darauf eine Antwort und sind in ersten Regionen für Ein- bis Zweifamilienhäuser ab sofort unter **evf.de/waerme/luftwaermepumpen-check** verfügbar. Fällt die Prüfung für das Gebäude positiv aus, können Sie von ausgewählten regionalen Fachpartnern ein Angebot bekommen sowie die Umsetzung beauftragen.

WIE FUNKTIONIERT EINE

VR-BRILLE?

Mit einer VR-Brille können wir vom eigenen Wohnzimmer aus in **virtuelle Welten** eintauchen, ferne Galaxien bereisen oder Abenteuer in einer anderen Epoche erleben. Wie ist das möglich?

Dicke Kopfhörer und eine klobige, kastenförmige Virtual Reality(VR)-Brille: Mehr braucht es nicht, um vom heimischen Sofa aus unbekannte Welten zu erkunden. Die Möglichkeiten sind nahezu endlos: Nutzer können direkt in Videospiele eintauchen, sich umsehen und handeln, als wären sie die Spielfigur. Sie können historische Orte besuchen, in den Körper hineinschauen oder sogar in ferne Galaxien reisen – alles bequem von zu Hause aus. Aber: Wie funktioniert das eigentlich?

Im Gegensatz zu einem PC nutzt die VR-Brille ein „System on a Chip“ (SoC), also ein komplettes System auf einem Chip. Neben riesigen Datenmengen kann dieses auch Grafik und Sound verarbeiten sowie mit unterschiedlichen Schnittstellen umgehen. Trotzdem arbeitet es extrem energieeffizient. Die VR-Brille ist zudem mit verschiedenen Sensoren ausgestattet, die Bewegungen und Positionen verfolgen. Etwa einem Lidar-Sensor: Er sendet unsichtbare Laser aus, um die Umgebung zu scannen und zu wissen, wo wir uns gerade befinden. Darüber hinaus nehmen Kameras die Welt um uns herum auf: Gehen wir einen Schritt vor auf dem Wohnzimmerboden, so bewegen wir uns auch im virtuellen Raum einen Schritt. Strecken wir den Kopf nach oben oder zur Seite, verändert sich unsere virtuelle Perspektive. Die Illusion ist perfekt.

In der VR-Brille sind zwei hochauflösende Bildschirme mit hoher Bildwiederholrate verbaut. Diese präsentieren uns die virtuelle Welt in atemberaubender Klarheit. Jeder Bildschirm zeigt ein Bild für jedes Auge, so entsteht ein 3-D-Effekt. Dadurch sieht die Welt in der Brille verblüffend real aus. Es scheint so, als würde direkt neben uns ein Blauwal vorbeitauchen oder als würden wir auf einer Brücke über dem Abgrund stehen.

Magisches Erlebnis

Die Software bringt all das zusammen. Sie ist quasi ein Programm, welches die virtuelle Welt erzeugt und dafür sorgt, dass es sich anfühlt, als wären wir wirklich dort. Spiele, Lernprogramme und sogar Simulationen von realen Orten werden so zum Leben erweckt. Die VR-Brille öffnet uns Türen zu Welten, die sonst unerreichbar wären. Sie verbindet Technologie mit unserer Vorstellungskraft und schafft ein Erlebnis, das manchmal fast wie Magie erscheint. ▬

Wie schaffen es virtuelle Realitäten, unser Gehirn auszutricksen? Das zeigt dieses Video der ZDF-Sendung Terra X: **mehr.fyi/vr-brille**

Foto: Westend61 – Jacob Lund Photography

DA GEHT WAS

Der Einbau einer umweltfreundlichen Heizung, wie etwa einer Wärmepumpe, ist erst mal teuer – doch er lohnt sich oft langfristig und wird vom Staat mit **bis zu 70 Prozent** gefördert.

GEG KOMPAKT

Mit dem Gebäudeenergiegesetz (GEG) will die Bundesregierung bis 2045 die Klimaneutralität im Gebäudesektor erreichen. Im ersten Schritt sollen in Neubaugebieten seit Januar 2024 nur noch Heizungen installiert werden, die zu 65 Prozent auf erneuerbarer Energie basieren. Für bestehende Gebäude und Neubauten in Baulücken gelten längere Übergangsfristen: in Großstädten (über 100 000 Einwohner) bis 30. Juni 2026, in kleineren Kommunen bis 30. Juni 2028. **Wichtig:** Es geht nur um die Installation neuer Anlagen. Bestehende Heizungen können weiter betrieben, defekte Heizungen weiter repariert werden!
Mehr Infos unter: www.energiewechsel.de/geg

Fotos: Westend61 – Rainer Berg

Rund drei Viertel aller Heizungen erzeugen Wärme aus Erdöl oder Erdgas. Um den Ausstoß klimaschädlicher Abgase für Heizung und Warmwasserversorgung und die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu verringern, setzt die Bundesregierung auf erneuerbare Energien. Wer seine alte fossile Heizung gegen ein umweltfreundliches Modell austauscht, das zu 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben wird, bekommt vom Staat bis zu 70 Prozent der Investitionskosten ersetzt. Ein Überblick.

Mehr Infos zur Förderung und den diversen Heizungsoptionen gibt's hier: **mehr.fyi/foerderung-geg**

1
WELCHE HEIZUNGEN WERDEN GEFÖRDERT?

Hausbesitzer haben verschiedene Optionen, um auf 65 Prozent erneuerbare Energien zu kommen, sodass ihr Heizungstausch bezuschusst wird. Dazu zählt etwa der Einbau einer Wärmepumpe, die mit Strom Heizenergie aus Wasser oder der Umgebungsluft gewinnt. Oder der Anschluss an ein Fern- oder Nahwärmenetz. Auch mit Biomasseheizungen oder Stromdirektheizungen lassen sich die Förderkriterien erfüllen. Letztere eignen sich insbesondere für gut gedämmte Gebäude. Eine weitere Alternative sind Hybridheizungen, die die 65 Prozent durch eine Kombination von Gas- oder Ölkesseln mit Solarthermie- oder Biomassenanlagen erreichen.

2
BONUS IN STUFEN

Wer seine alte, fossile Heizung gegen ein klimafreundliches Modell austauscht, erhält eine Grundförderung von 30 Prozent der Investitionskosten. Haus- und Wohnungseigentümer mit zu versteuerndem Bruttoeinkommen von bis zu 40 000 Euro pro Jahr, die ihre Immobilie selbst nutzen, können mit weiteren 30 Prozent Zuschuss rechnen. Wer seine Heizung bis 2028 erneuert, bekommt zudem einen Klimageschwindigkeits-Bonus von 20 Prozent. Ab 2029 sind es dann noch 17 Prozent. Die Förderungen lassen sich addieren – aber nur bis zu einer Höchstgrenze von 70 Prozent. Zudem werden nur Kosten bis maximal 30 000 Euro für die erste Wohneinheit bezuschusst. Für den Heizungstausch in einem Einfamilienhaus oder der ersten Wohneinheit im Mehrparteienhaus sind also höchstens 21 000 Euro Förderung drin. Für weitere Wohneinheiten fällt der Zuschuss niedriger aus.

3
STEUERVORTEILE

Neben den direkten Förderungen für den Einbau umweltfreudlicher Heizungen können Haus- und Wohnungseigentümer für selbst genutzte Immobilien auch steuerliche Förderungen nach § 35 (c) Einkommensteuergesetz in Anspruch nehmen. Hier geht es unter anderem um die Förderung energetischer Maßnahmen wie Wärmedämmungen, den Einbau neuer Fenster und Türen oder effizienter Heizungs- und Lüftungsanlagen. Diese Förderungen müssen Sie nicht im Vorfeld beantragen, die Kosten werden im Rahmen der Einkommensteuererklärung angegeben.

4
GUT BERATEN

Die Heizung auf erneuerbare Energien umzustellen und andere Energiesparmaßnahmen sind trotz der üppigen Förderung teuer. Umso wichtiger ist es, sich im Vorfeld fachkundige Hilfe zu holen. Oft ist ein individueller Sanierungsfahrplan hilfreich, um keine teuren Fehlentscheidungen zu treffen. Darin beschreibt ein Energieexperte den energetischen Zustand des Gebäudes und stellt eine Strategie für die nächsten fünf bis zehn Jahre auf, wie es sich schrittweise sanieren lässt.

Dem Regen clever trotzen

Extreme Regenfälle treten oft plötzlich auf und können gravierende Schäden verursachen. **Fünf Tipps,** wie Sie sich einfach, aber effektiv zu Hause schützen können.

Wenn der Himmel seine Schleusen öffnet und in einer Stunde mehr als 15 Liter Wasser pro Quadratmeter auf die Erde prasseln, spricht man von Starkregen. In Deutschland zählt er zu den häufigsten Naturkatastrophen. Bei so extremen Regenfällen gerät die Kanalisation an ihre Grenzen, auch fließt das Wasser an der Oberfläche oft nicht schnell genug ab. Die Folge: überflutete Keller und beschädigte Einrichtung. Danach droht häufig eine kostspielige Sanierung. Mit ein paar Handgriffen können Sie Schäden vorbeugen und Ihr Zuhause sichern. Allerdings gilt: Eine hundertprozentige Sicherheit vor Starkregen gibt es nicht – ein gewisses Risiko bleibt immer.

Nicht alles versiegeln

Mehr Grün, weniger Grau! Gestalten Sie Auffahrten und Gehwege mit Rasengittersteinen oder speziellen Pflastersteinen, damit das Wasser durch die Fugen versickert. Unnötige Versiegelungen auf Ihrem Grundstück aus Schotter oder Kies können Sie oft selbst mit Hacke oder Schaufel beseitigen. Bei Beton und Asphalt sollten Sie Profis hinzuziehen. Prüfen Sie zudem, ob der Boden wasserdurchlässig ist. Das lohnt sich auch finanziell. Denn durch Entsiegelung können Sie Abwassergebühren sparen: Viele Kommunen berechnen das im Abwasser enthaltene Niederschlagswasser nach dem Grad der Versiegelung. Je durchlässiger Ihr Grundstück, desto besser für den Geldbeutel!

Zusätzliche Wasserspeicher anschaffen

Eine einfache, aber wirksame Lösung sind Sammelbehälter, die Regenwasser auffangen wie etwa Regentonnen. Als unterirdische Wasserspeicher eignen sich Zisternen. Das Wasser können Sie zum Beispiel zum Gießen Ihrer Pflanzen im Garten verwenden. Übrigens, Gründächer verlangsamen vorübergehend den Wasserabfluss bei Starkregen. Effektive Puffer sind zudem sogenannte Rigolen: Sie leiten Regenwasser über Schächte und Rohre in tiefere Bodenschichten, wo es langsam versickert. Teiche mit Kiesbett bieten einen ähnlichen Nutzen. Sie speichern überschüssiges Wasser und geben es allmählich an den Boden ab.

Foto: iStock.com – Neemixer

RICHTIG VERSICHERT

Schäden aus Sturm, Hagel und Blitzeinschlägen sind über die Gebäude- und Hausratversicherung abgesichert. Für Beeinträchtigungen, die durch Rückstau, Starkregen, Hochwasser, Überschwemmungen oder Schneedruck entstehen, ist eine Elementarschadenversicherung nötig. Diese gibt es in der Regel nur als Zusatz zur Gebäude- und Hausratversicherung.

Rückstauklappe einbauen

Ist die Kanalisation überlastet, kann das Regenwasser über die Hausanschlussleitungen in Ihren Keller eindringen. Einen Schutz bietet eine Rückstauklappe. Sie verhindert, dass Abwasser und im schlimmsten Fall darin schwimmende Fäkalien in die Innenräume fließen. Für die Rückstauklappe sind Sie als Hausbesitzer selbst verantwortlich. Die Kommune übernimmt bei Schäden keine Haftung. Auch Versicherungen machen ihre Leistungen davon abhängig, ob eine Rückstauklappe installiert ist. Bevor Sie Ihr Anwesen mithilfe eines Sanitärbetriebs rückstausicher machen, fragen Sie bei der Stadtentwässerung nach, wo die Klappe angebracht werden sollte. Denken Sie zudem daran, die Klappe regelmäßig zu warten und instand zu setzen.

Hauseingänge schützen

Mit einer Stufe oder kleinen Rampe ausgestattete Hauseingänge bieten Schutz gegen eindringendes Regenwasser. Auch die Oberkante von Kellertreppen und Lichtschächten sollte mindestens 10 bis 15 Zentimeter aus dem Boden ragen. Solche Aufkantungen lassen sich oft nachträglich anbringen. Falls nicht, können Sie für Lichtschächte spezielle Deckel oder Glasbausteine nutzen. Bodenschwellen an der Einfahrt verhindern, dass Wasser von der Straße in die tiefer liegende Garage fließt.

Fenster, Türen und Wände abdichten

Achten Sie darauf, dass tief liegende Fenster und Türen druckwasserdicht und alle Durchlässe für Strom, Gas, Telefon und Heizungsrohre sorgfältig abgedichtet sind. Die Außenwände sollten ebenfalls wasserdicht sein, vor allem am Sockel. Eine Option sind fugendicht angebrachte Steinzeugfliesen. Kontrollieren Sie die Abdichtungen regelmäßig, um sicherzustellen, dass sie einwandfrei funktionieren. Eine sorgfältige Abdichtung der Gebäudehülle ist oft einfacher und kostengünstiger als aufwendige bauliche Eingriffe im Nachhinein.

Ob im Job, in der Familie oder im Freundeskreis: Ständig fragt jemand nach einem Gefallen. Mit diesen Tipps klappt es, öfter „Nein“ zu sagen – ganz ohne Gewissensbisse.

EINFACH MAL NEIN SAGEN

BEDENKZEIT VERSCHAFFEN

Die Chefin bittet Sie, ein weiteres Projekt zu übernehmen. Ein Freund fragt, ob Sie am Wochenende beim Umzug helfen können. Das „Ja“ liegt Ihnen auf der Zunge. Doch wenn Sie ehrlich sind, stressen Sie die zusätzlichen Aufgaben schon jetzt. Bevor Sie zusagen und es anschließend direkt bereuen, halten Sie erst einmal kurz inne. Niemand kann erwarten, dass Sie sofort reagieren. Wie wär's mit: „Ich denk drüber nach und melde mich!“ Dann können Sie sich sortieren und in Ruhe überlegen, ob Sie „Ja“ oder „Nein“ sagen.

„NEINSAGEN“ ÜBEN

Am besten fangen Sie damit auf neutralem Boden an. Antworten Sie in einem Restaurant ehrlich, wenn der Kellner fragt: „Hat's geschmeckt?“ War das Essen nicht so gut, können Sie geradeheraus sagen: „Nein, es hat mir leider nicht geschmeckt.“ Wenn es sich für Sie etwas angenehmer anfühlt, lässt sich das Nein auch ein wenig abschwächen, etwa: „Das Fleisch war recht zäh, aber das Gemüse war lecker.“ Oder: „Es hat mir leider nicht geschmeckt. Aber ich komme trotzdem gerne wieder und probiere dann etwas anderes.“

DER TON MACHT DIE MUSIK

Manche Menchen empfinden es als unhöflich, jemandem eine Absage zu erteilen. Doch das muss nicht sein. Meist kommt es einfach darauf an, wie man es sagt: Die Wahl der Worte und der Tonfall sind entscheidend. Ebenso die Körpersprache, gerade im beruflichen Umfeld: Nicht zu Boden schauen, sondern Kopf hoch. Den Rücken gerade und die Schultern zurück. Ein deutliches, aber sehr sympathisches Nein zeigt dieses Lied – dafür einfach den QR-Code scannen.

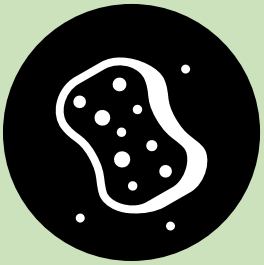
Foto: stock.adobe.com – Krakenimages.com

DARF DAS REIN?

Spülmaschinen sind praktisch. Aber sollten auch Pfannen, scharfe Messer, Holzlöffel, und Co. einen Platz darin finden oder besser nicht? Ein Leitfaden.

SPÜLSCHWAMM

Täglich im Gebrauch und oft über Stunden feucht, ist der Spülschwamm ein idealer Nährboden für Bakterien. Reinigen können Sie ihn ganz einfach zusammen mit Ihrem Geschirr in der Spülmaschine bei mindestens 60 Grad. Danach auswringen und trocknen lassen.



BASEBALL-KAPPE

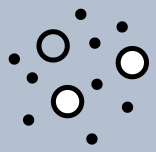
Hatte die Kappe schon bessere Tage? Dann nichts wie in die … Spülmaschine! Am besten ins obere Fach legen, denn hier wird sie schonend sauber. Im Schleudergang in der Waschmaschine kann sich der Schirm dagegen leicht verformen. Spülen Sie gemeinsam mit der Kappe aber kein schmutziges Geschirr, sondern zum Beispiel Kinderspielzeug aus Kunststoff.

SCHARFE MESSER

Hier empfiehlt sich der Handabwasch. Denn in der Spülmaschine können Messer schnell stumpf werden. In den Reinigungsmitteln für Geschirrspüler sind aggressive Säuren, Salze und Laugen enthalten, die das Metall angreifen.

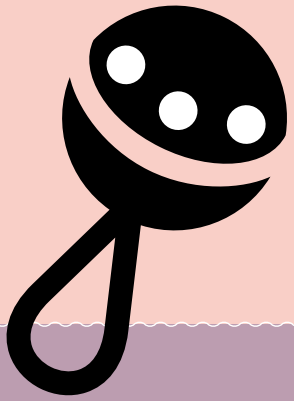
HOLZ

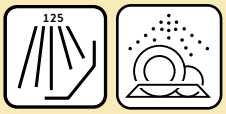
Holzlöffel oder -brettchen haben in der Spülmaschine nichts zu suchen. Denn durch das intensive Wasserbad quillt das Holz auf, verzieht sich oder bekommt Risse. In ihnen siedeln sich Bakterien mit Vorliebe an. Auch ein Messer mit Holzgriff sollte nicht in die Spülmaschine, da er sich lockern könnte.



KINDERSPIELZEUG AUS KUNSTSTOFF

Schmutz, Staub und Keime lassen sich an Schaufeln, Förmchen oder Spielfiguren nicht vermeiden – aber ganz leicht abwaschen. Der Spülmaschine sei Dank. Markenartikel aus hochwertigem Kunststoff halten den Temperaturen stand. Packen Sie kleine Teile in einen Wäschebeutel.





Wenn Sie das Symbol oben links auf Ihren Küchenutensilien entdecken, sind sie spülmaschinenfest. Das Geschirr wurde auf „Spülmaschinenfestigkeit“ geprüft. Die Zahl gibt an, wie oft der Gegenstand in den Geschirrspüler darf, ohne beschädigt zu werden. Davon unterscheidet sich das Symbol „spülmaschinengeeignet“ (oben rechts), das einen Geschirrspüler mit Wassertropfen oder -strahlen zeigt. Begriff und Symbol sind nicht verbindlich definiert. Die Hersteller wählen es aufgrund eigener Erfahrungen und Einschätzungen aus.

PFANNEN

Ob aus Aluminium, Gusseisen oder Teflon: Die Reinigungsmittel der Spülmaschine können Pfannen schaden und ihre Lebensdauer deutlich herabsetzen. Greifen Sie deshalb besser zum Schwamm – aber nicht zur kratzigen Seite.

Fotos, Illustrationen: Mr_Vector; Paul Kovaloff

Foto: Andre Weinmann

BADEKULTUR PUR

Die **Barbarossa-Thermen** orientieren sich an den alten Römern. Der Aufenthalt lädt zum Schwitzen und Entspannen ein.

Es gibt Thermalbäder und Erlebnisbäder. Die Saunawelt und Wellnessoase der Barbarossa-Thermen sind keines davon, sondern ein an der römischen Badekultur orientierter Schwitz- und Erholungsort. Ihr Namensgeber ist Kaiser Friedrich I., genannt Barbarossa, der die römische Badekultur in Göppingen wieder aufleben ließ. Damals wurde auch ein einzelnes Badehaus „thermae" genannt. Doch heute steht „Therme" für „Thermalbad" und Thermen, wie in den Barbarossa-Thermen, stehen für warmes Wasser. Ein Besuch tut aber dennoch Körper, Geist und Seele gut, wie es bereits bei den alten Römern der Fall war.

So hielten es die alten Römer

Da sich nur reiche Bürger ein eigenes Badezimmer im Haus leisten konnten, wurde in jeder römischen Stadt ein Badehaus für alle errichtet. Hier kamen die Menschen nicht nur ihrer Hygiene nach, die Badehäuser dienten auch als Treffpunkte. Man traf Freunde, trieb Sport und tauschte sich aus, egal, ob es um Privates, Geschäftliches oder Politisches ging. Doch anders als heute hielten sich Männer und Frauen dort nicht gemeinsam auf, entweder badeten sie in getrennten Räumen oder zu unterschiedlichen Zeiten.

Schwitzen in mehreren Gängen

Zu Beginn gingen die Gäste in einen Innenhof, in dem sie sich bei Gymnastik oder Ballspielen aufwärmten. Es folgte der Gang in die Warmlufträume oder ins Schwitzbad. Dann kam das Warm- beziehungsweise Heißwasserbad dran. Nach dem Abkühlen im Warmluftraum bei mittlerer Temperatur ging es zum Abschluss ins Kaltwasserbad. In den Badehäusern konnte dann noch geschwommen werden.

WAS IST EIN THERMALBAD?

Hier wird in natürlichem, meistens mit Mineralien versehenem, mehr als 20 Grad Celsius warmem Wasser gebadet, das entweder aus einer natürlichen Quelle stammt oder durch eine Tiefbohrung erschlossen wurde. Oft ist der Besuch Bestandteil einer Reha-Maßnahme, da sich das Thermalwasser bei vielen Beschwerden wohltuend auf den Körper auswirkt.

Wie damals, aber komfortabler

Ganz ähnlich verhält es sich in den Barbarossa-Thermen. Doch hier können Besucher sich auch eine Massage gönnen. Diese wurde in alter Zeit von Sklaven durchgeführt. Diese waren es auch, die neben vielen weiteren Aufgaben Imbisse und Süßigkeiten im Bauchladen verkauften. Das kulinarische und das Wellnessangebot ist in den Barbarossa-Thermen heute natürlich deutlich vielseitiger. ■

Windrad und Greifvogel
– BITTE ABSTAND HALTEN!

Illustration: Adrian Sonnberger

Ich bin ein Rotmilan, ein beeindruckender Greifvogel. Von meiner Gattung gibt es 10 000 bis 14 000 Paare in Deutschland. Das ist rund die Hälfte von allen, die auf der ganzen Welt zu finden sind. Hier in Baden-Württemberg leben rund 4500 Paare von uns. Das ist zwar jetzt schon lange her, aber ich bin trotzdem stolz, dass unsereins im Jahr 2000 zum Vogel des Jahres gekürt wurde. Uns sagt man spektakuläre Verfolgungsjagden und elegante Balzflüge nach. Im Gegensatz zu anderen Greifvögeln schlafen wir mit anderen Rotmilanen zusammen. Im Spätsommer lässt sich beobachten, wie gleich hundert von uns sich im selben Baum zum Schlafen einfinden.

Maßnahmen zu unserem Schutz

Zwar tauchen sie erst auf Rang sieben der Gefahrenliste auf, aber Windräder können ein Problem für uns darstellen. Und natürlich auch für andere Greifvögel, Fledermäuse und Brutvogelarten. Viele Umweltschützer haben darauf hingewiesen und die Betreiber von Windparks haben reagiert. So darf es im Umkreis von 500 Metern von unserem Nest kein Windrad geben. In weiteren Abständen von bis zu 3200 Metern müssen die Unternehmen Maßnahmen zu unserem Schutz ergreifen. So können sie in entgegengesetzter Richtung vom Windrad attraktive Jagdreviere für uns anlegen. Wenn landwirtschaftliche Boden- und Erntearbeiten durchgeführt werden, können wir der Verlockung nicht widerstehen, denn dann lässt sich unsere Beute viel leichter fangen. Damit wir da nicht hineingeraten, werden die Windräder in der Zeit vom 1. März bis zum 31. Oktober jeweils am Tag der Bearbeitung und den beiden folgenden Tagen tagsüber abgeschaltet. Und um neuen Lebensraum für Fledermäuse und Brutvogelarten zu schaffen, werden beispielsweise Streuobstwiesen und Feldgehölze angelegt. ▬

Schlürfen erlaubt

Verwöhnen Sie Ihre Sinne mit den Aromen Japans und entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Nudelsuppe **RAMEN**. Mit diesem einfachen Rezept können Sie den asiatischen Street-Food-Klassiker leicht zu Hause zubereiten.

Foto: Marko Godec/Petra Karg/trumit GmbH

Ihren Ursprung hat die Ramen-Suppe in China. Sie wurde im 19. Jahrhundert von der japanischen Küche entdeckt und weiterentwickelt.

Zutaten für 4 Personen (Bowls)

- 1,5 Liter Miso-Suppe (Paste oder Pulver)
- 2 Eier
- 3 Radieschen
- 6 EL Reisweinessig
- 150 g Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Shiitakepilze (frisch oder aus dem Glas)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 4 EL Sesamöl
- 3 bis 6 EL dunkle Sojasauce
- 2 kleine Pak Choi
- 3 EL Limettensaft
- 4 TL Sriracha-Soße
- Pfeffer
- 200 g Ramen-Nudeln
- 120 g Edamame (Sojabohnen, frisch oder TK)

EINKAUFSZETTEL
QR-Code scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

MISO-RAMEN-BOWL MIT PAK CHOI UND EI

Zubereitung:

1. Miso-Suppe (Paste oder Pulver) nach Packungsanleitung herstellen. Eier circa 8 Minuten kochen, Radieschen in sehr schmale Scheiben schneiden, mit der Hälfte des Reisweinessigs in einer Schüssel mischen und marinieren. Karotten grob raspeln, Frühlingszwiebeln in schmale Ringe, Shiitakepilze in Scheiben schneiden.
2. Knoblauch klein schneiden, Ingwer raspeln, Pak Choi putzen und vierteln. Knoblauch und Ingwer in einem großen Topf in Sesamöl 1 Minute dünsten, mit Sojasauce ablöschen. Miso-Suppe angießen und aufkochen lassen. Pak Choi kurz blanchieren, herausnehmen und in die leeren Schüsseln verteilen.
3. Die Miso-Suppe mit dem restlichen Reisweinessig, Limettensaft, Sriachasauce und Pfeffer abschmecken, warm halten.
4. Ramen-Nudeln hinzufügen und nach Packungsanleitung in der Brühe ziehen oder köcheln lassen, bis sie gar sind.
5. Nudelsuppe in die Schüsseln zum Pak Choi geben, Karotten, Frühlingszwiebeln, Radieschen, Edamame und Shiitakepilze verteilen und mit jeweils einer Eihälfte servieren.

Alternative oder zusätzliche Toppings:

- Erdnüsse
- Chiliflocken
- Nori-Blätter, in schmale Streifen geschnitten
- Röstzwiebeln
- gebratene Hühnerbruststreifen, nach Belieben gewürzt
- gebratene Räuchertofuwürfel, mit Sojasauce abgelöscht und eingekocht
- gerösteter Sesam
- frische Champignons, in dünne Scheiben geschnitten

DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an:
Energieversorgung Filstal
Großeislinger Straße 30
73033 Göppingen

Oder faxen Sie uns die Lösung:
07161/6101-199

Oder Sie schreiben uns eine E-Mail:
gewinnspiel@evf.de

Mitarbeiter der EVF und der Stadtwerke Göppingen/Geislingen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Lösungswort des Kreuzworträtsels Heft 4/2023: EISBADEN

Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter den Einsendern mit den richtigen Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht. Weitergehende Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter https://www.evf.de/datenschutz.html

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Die Gewinnerinnen und Gewinner der Wasserkocher von Severin wurden schriftlich benachrichtigt.

GUSSGENUSS

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von fünf **GUSSEISENTÖPFEN.** Der Dutch Oven ist ein Multitalent für vielfältiges Kochvergnügen, drinnen wie draußen.

Foto: Gusskönig

DIE URSPRÜNGE des Dutch Oven reichen zurück bis ins 17. Jahrhundert, als niederländische Händler Gusseisenprodukte in die Neue Welt brachten. Die Amerikaner waren damals von der Qualität und Vielseitigkeit der Töpfe so beeindruckt, dass sie ihre eigene Version entwickelten. Dieses Kochgerät wurde bald als „Dutch Oven" bekannt – und nach den früheren holländischen Herstellern benannt. Ein Dutch Oven ist mehr als nur ein Kochtopf: Hergestellt aus Gusseisen, ist er robust und langlebig sowie zudem sehr vielseitig. Man kann ihn zum Braten, Backen, Schmoren, Frittieren und sogar zum Räuchern verwenden. Durch die gleichmäßige Wärmeverteilung und das langsame Garen entwickeln die Speisen ein intensives Aroma.