

EVF aktuell

KUNDENMAGAZIN DER ENERGIEVERSORGUNG FILSTAL | AUSGABE 3/2025
WWW.EVF.DE

Miträtseln
und ein
Kurbelradio
gewinnen!

MOBILFUNK VON DER EVF JETZT NEU



KURZ ABSCHALTEN

Acht Ideen, wie Sie Pausen effektiv gestalten.

GUT VORBEREITET

Regelmäßige Revision in den Barbarossa-Thermen – für Komfort und Sicherheit.

Energieberatungen ziehen an

100 635

18 888



● Einfamilienhäuser
2020 – 2024

● Mehrfamilienhäuser
2020 – 2024

56 716

5733



Das Interesse an der energetischen Gebäudesanierung ist hoch. 2024 gingen rund 157 000 Anträge auf Energieberatung für Wohngebäude beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle ein. Die Beratung ist Voraussetzung für weitere Förderungen, etwa wenn neue Fenster oder Dämmungen angebracht werden sollen. Der Bund übernimmt die Hälfte der förderfähigen Beratungskosten.

Umwelt. Mensch. Region

NACHHALTIGES HANDELN ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil der EVF und prägt unser tägliches Arbeiten. Als regionaler Energieversorger übernehmen wir Verantwortung für die Menschen in der Region, unsere Beschäftigten und die Umwelt – heute und in Zukunft. Mit unserem freiwilligen Nachhaltigkeitsbericht nach dem VSME-Standard sowie der Standortbilanz zeigen wir transparent, wie wir ökologische, soziale und wirtschaftliche Themen angehen und unseren Beitrag für eine lebenswerte Zukunft in der Region und darüber hinaus leisten. Nachhaltigkeit verstehen wir als kontinuierlichen Prozess, der alle Bereiche unseres Unternehmens umfasst und stetig verbessert. So bleibt die EVF ein verlässlicher Partner mit dem Ziel, nachhaltiges Wirtschaften und eine sichere Versorgung zu vereinen. Unseren Bericht zur Nachhaltigkeit finden Sie unter www.evf.de/nachhaltigkeitsbericht.

Neue Skala für Trockner

UPDATE FÜR ENERGIELABEL Seit Juli 2025 gibt es für Wäschetrockner keine Plus-Klassen wie A+++ mehr. Die Skala reicht nun von A bis G. Das alte Label verschwindet aus den Läden – wie schon bei Waschmaschinen oder Kühlgeräten. Das neue Label ist nun verpflichtend, ebenso bei Auslaufmodellen. Auch die Messkriterien und Berechnungsmethoden ändern sich: Die Effizienzklasse bezieht sich auf das Eco-Programm, der Stromverbrauch wird für 100 Trocknungszyklen angegeben und die Lautstärke in den Klassen A bis D. Neu ist ein QR-Code, der zu technischen Daten des Geräts führt. Für Kondensationstrockner gibt es die vier Effizienzklassen A bis D für die Kondensationseffizienz. Wegen der strengen Vorgaben könnten Ablufttrockner mit ihrem hohen Energieverbrauch unter Umständen vom Markt verschwinden.



Foto: Monkey Business – stock.adobe.com



Feiern Sie mit uns!

50 JAHRE WASSERTURM – wenn das kein Grund zu feiern ist. Der beeindruckende 51,9 Meter hohe Wasserturm befindet sich im Waldgebiet

Eichert südöstlich von Göppingen. Anlässlich des Jubiläums von einem halben Jahrhundert lädt die EVF herzlich zum Tag der offenen Tür am 28. September 2025 ein. An diesem Sonntag öffnet sie die Türen von 11 bis 14 Uhr zu einem echten Stück Stadtgeschichte.

Wussten Sie zum Beispiel, dass der Wasserturm ein Fassungsvermögen von 500 Kubikmetern hat? Diese Information und weitere Einblicke in die Technik und die Bedeutung des Wasserturms für die Wasserversorgung erfahren Sie vor Ort. Bitte beachten Sie, dass es direkt am Wasserturm keine Parkmöglichkeiten gibt. Daher bitte außerhalb parken. Für das leibliche Wohl ist gesorgt – Speisen und Getränke sind vor Ort erhältlich. Die EVF freut sich auf Ihren Besuch.

NEUES RISIKOPORTAL

Das neue Naturgefahrenportal des Deutschen Wetterdienstes (DWD) zeigt aktuelle Naturgefahren wie zum Beispiel Hochwasser, Sturmflut, Frost, Stark- oder Dauerregen an. Nutzer und Nutzerinnen geben einfach ihre Adresse ein und erhalten sofort Warnungen, ortsbezogene Risiken und praktische Tipps zur Vorsorge und zum richtigen Verhalten. Alle Infos gibt es unter www.naturgefahrenportal.de.

Quelle: BAFA 2024

28.09.2025
Feiern Sie mit uns
das Jubiläum
50 Jahre Wasserturm
am Eichert.
Kommen Sie?



Foto: Tobias Fröhner Photography

Unter dem Namen EVF wird die Region seit 25 Jahren sicher und zuverlässig versorgt.

ERSTE 100 TAGE IM ZWEIERTEAM

Die **Geschäftsführung der EVF** blickt auf ein starkes Fundament der Zusammenarbeit.

Seit 1. April 2025 liegt die Geschäftsführung der EVF in den Händen von Andreas Bantel und Peter Naab. Sie ziehen nach 100 Tagen eine erste Bilanz.

Bewährte und neue Aufgaben

Neben den zu erwartenden Jahresabschlüssen und -abrechnungen forderten die Einführung des gesetzlich geforderten dynamischen Stromtarifs, die Veröffentlichung der neuen EVF-App sowie die Endabrechnung der Energiepreisbremsen ihren Tribut. „Die EVF soll und wird auch in Zukunft für Versorgungssicherheit und Zuverlässigkeit in den Bereichen Energie, Wasser und Telekommunikation stehen – und sich zugleich konsequent weiterentwickeln“, sind sich die beiden Geschäftsführer einig. Zufrieden zeigten sich die zwei auch bezüglich der Fortschritte an weiteren Projekten. So konnten zum Beispiel die Sanierungsarbeiten in den Freibädern in Göppingen und Geislingen abgeschlossen werden. In Jebenhausen fiel der Spatenstich für den weiteren Glasfaserausbau, und der Bau des neuen zentralen EVF-Lagers steht kurz vor der

Fertigstellung. Parallel treiben beide Geschäftsführer gemeinsam mit ihren Teams die Planungen für das Göppinger Wärme-Backbone und den Ausbau des Zielnetzes Strom mit Nachdruck voran. Die Doppelspitze ist schon seit vielen Jahren Teil der EVF mit entsprechendem Gestaltungsspielraum. „Uns war wichtig, dass die Mitarbeitenden in dieser Phase Beständigkeit und Verlässlichkeit erleben“, sagt Peter Naab. So stieß der Übergang intern wie extern auf breite Zustimmung. Bis zum Jahresende stehen unter anderem die Eröffnung des neuen Schulschwimmbads an der Dürerstraße (Hogy-Bad), die Inbetriebnahme des neuen EVF-Zentrallagers sowie der Beginn des Leitungsbaus zur Auskoppelung der Fernwärme aus dem Müllheizkraftwerk an. Zudem ist die EVF Teil des Projekts HIVE im Boehringer Areal, bei dem an einem Zentrum für künstliche Intelligenz gearbeitet wird.

Großes Jubiläum

Und am **27. März 2026** wird groß gefeiert. Der Anlass: Die EVF versorgt die Region seit über 160 Jahren, 25 davon unter dem jetzigen Namen. ■

IMPRESSUM

Herausgeber: Energieversorgung Filstal (EVF), Großeislinger Straße 30, 73033 Göppingen, Telefon: 07161/6101-0, E-Mail: info@evf.de; verantwortlich: Andreas Bantel (kaufmännischer Geschäftsführer), Dipl.-Ing. Peter Naab (technischer Geschäftsführer); Verlag: trurnit GmbH, Curierstraße 5, 79563 Stuttgart; Redaktion: Soja Pاونowa (EVF) und trurnit GmbH; Gestaltung: trurnit GmbH, Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die Energieversorgung Filstal hat das Geschäftsjahr 2024 erfolgreich abgeschlossen. Erstmals haben wir einen Nachhaltigkeitsbericht veröffentlicht, der transparent zeigt, wie wir ökologische, soziale und wirtschaftliche Verantwortung in Einklang bringen. Erfreulich sind unsere Preis- und Produktentwicklungen: Die EVF-Strompreise zeigen 2025 eine konstante Seitwärtsbewegung. Auch beim Erdgas zeigt sich Bewegung: Der durchschnittliche Preis in Deutschland lag im Mai bei rund 12,36 ct/kWh und ist damit seit dem Höhepunkt der Energiekrise 2022 um 70 Prozent gesunken. EVF-Kunden werden derzeit bereits ab 9,30 ct/kWh versorgt. Die geplante Abschaffung der gesetzlichen Gasspeicherumlage ab 2026 bringt möglicherweise eine weitere Entlastung. Unser Glasfaserprodukt EVF-i, nun auch mit Mobilfunk kombinierbar, jedoch vorrangig nur in Göppingen und den Teilorten verfügbar, ist mit dem angebotenen Leistungsinhalt dauerhaft kostengünstig. Gleichzeitig läuft unser Netzbetrieb störungsfrei und zuverlässig – ein Ergebnis engagierter Arbeit im Hintergrund. Auch beim Glasfaserausbau sind wir in Göppingen auf der Überholspur: Bereits mehr als 50 Prozent der Haushalte sind versorgt oder haben die Möglichkeit, angeschlossen zu werden. Ein zukunftsweisendes Projekt ist die geplante Wärmeauskopplung aus dem Müllheizkraftwerk Göppingen. Gemeinsam mit Partnern planen wir derzeit die Leitungsführung und erarbeiten die Ausschreibungsunterlagen, damit die unvermeidbare Abwärme als Energiequelle bald noch besser genutzt werden kann.

Auch politisch tut sich was: Bundeswirtschaftsministerin Katherina Reiche setzt auf Versorgungssicherheit, bezahlbare Energie und einen realistischen Ausbaupfad für erneuerbare Energien. Wir werden alles daransetzen, daraus resultierende Kostenminderungen an Sie weiterzugeben.

Wir danken Ihnen für Ihre Treue und freuen uns, gemeinsam mit Ihnen die Energiezukunft zu gestalten.

Ihr

Andreas Bantel

Peter Naab

MOBILFUNK VON DER EVF JETZT NEU



EINFACH VOLL FRESH!

Angebote gibt es fast wie Sand am Meer. Aber taugen die auch was? Wer **Komfort zu einem guten Preis** sucht, findet das ideale Angebot bei der EVF.



Mit EVF-Mobil bietet die EVF ein Mobilfunkangebot, das sich durch einfache Konditionen, hohe Netzqualität und volle Flexibilität auszeichnet. Enthalten sind eine Telefon- und SMS-Flatrate sowie schnelles 5G-Datenvolumen – ohne lange Vertragslaufzeiten und ohne versteckte Kosten. Der Tarif ist monatlich kündbar und eignet sich damit ideal für alle, die Wert auf eine unkomplizierte und faire Lösung legen. Egal ob zu Hause, unterwegs oder im Berufsalltag: EVF-Mobil steht für zuverlässige Verbindung und komfortable Nutzung. Das Angebot richtet sich an alle, die auf einen flexiblen Mobilfunkanbieter mit regionalem Bezug setzen möchten – einfach, transparent und leistungsfähig. Unser Bestseller: 15 GB für nur 8,95 Euro im Monat. —

Alle Infos zu unseren Tarifen gibt es unter www.evf-i.de/mobil. Oder einfach QR-Code scannen:



5G-Netz

monatlich kündbar

easy wechseln

WECHSEL DES STROMANBIETERS IN 24 STUNDEN?



Seit Anfang Juni muss der technische Wechsel des Stromversorgers werktags innerhalb von **24 Stunden** abgeschlossen sein. Was bedeutet das genau und was müssen Verbraucher beachten?

1 Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, damit der Wechsel meines Stromanbieters tatsächlich innerhalb von 24 Stunden erfolgen kann?

Zunächst benötigen Sie die Marktlokations-Identifikationsnummer (MaLo-ID) Ihrer Verbrauchsstelle, die Sie auf Ihrer aktuellen Stromrechnung finden, oder Sie fragen bei Ihrem Netzbetreiber nach. Diese Nummer ermöglicht es dem neuen Anbieter, Ihre Adresse eindeutig zuzuordnen und den Wechsel technisch korrekt abzuwickeln. Darüber hinaus müssen Sie den Namen Ihres bisherigen Stromanbieters parat haben.

2 Bleiben meine Vertragslaufzeiten und Kündigungsfristen trotz des 24-Stunden-Wechsels bestehen, oder kann ich jetzt jederzeit spontan wechseln?

Ihre bestehenden Vertragslaufzeiten und Kündigungsfristen bleiben unverändert bestehen. Die 24-Stunden-Regel bezieht sich ausschließlich auf den technischen Ablauf des Wechsels, also die schnelle Umstellung zwischen den Anbietern.



Dietmar Zurmühl,
Abteilungsleiter
Handel und Vertrieb
bei der EVF, nimmt
Stellung zum
24-Stunden-
Lieferantenwechsel.
Bei weiteren Fragen
schreiben Sie uns
bitte eine E-Mail an
kundenservice@evf.de
oder Sie rufen
uns an unter
07161/6101-235.

Sie können also nicht jederzeit spontan wechseln, sondern erst dann, wenn Ihre vertraglich vereinbarte Kündigungsfrist abgelaufen ist. Achtung bei Umzügen: Rückwirkende Umzüge sind nicht mehr möglich. Das bedeutet, Ein- und Auszüge sowie ein Wechsel des Stromanbieters müssen künftig rechtzeitig vor dem gewünschten Termin gemeldet werden – idealerweise zwei Wochen im Voraus.

3 Ist ein Wechsel des Stromanbieters überhaupt sinnvoll und was sollte ich dabei bedenken?

Wechseln sollten Sie nur, wenn Sie mit Ihrem Anbieter unzufrieden sind. Der Bezug von Strom bei der EVF bietet viele Vorteile: Die Versorgungssicherheit ist besonders hoch, da kommunale Anbieter gesetzlich zur Daseinsvorsorge verpflichtet sind. Die Wertschöpfung bleibt in der Region, was Arbeitsplätze und Infrastruktur stärkt. Zudem bietet die EVF einen persönlichen Service mit Ansprechpartnern vor Ort. So profitieren Kunden von Sicherheit und regionaler Verbundenheit. ■

So dicht am Nachbargrundstück wie im Bild darf die Wärmepumpe natürlich nicht stehen. Denn auch der Aufstellort beeinflusst, ob das Gerät als laut empfunden wird oder nicht.

Wie laut sind Luft-Wasser-Wärmepumpen?

Ventilator und Kompressor in der Wärmepumpe verursachen Geräusche – das ist leider unvermeidlich. Die Geräte sind aber in den vergangenen Jahren immer leiser geworden. Moderne Wärmepumpen können nachts sogar in einen Flüstermodus wechseln. Die Lautstärke variiert je nach Modell, Größe und Betriebsbedingungen meist zwischen 35 und 60 Dezibel (dB). Zum Vergleich: Ein normales Gespräch erzeugt 60 dB, Flüstern 30 dB. Am lautesten arbeiten Wärmepumpen im Winter, wenn viel geheizt wird. Im Sommer, bei geringerer Belastung, sind sie deutlich leiser.

Die Geräte können außen oder im Haus installiert werden. Muss ich mir bei einem Außengerät Sorgen machen, dass es meinen Nachbarn stören könnte?

Nein, mit einer guten Planung lässt sich meist ein idealer Aufstellort ermitteln und das Gerät so platzieren, dass Sie und Ihre Nachbarn ungestört bleiben. Tipp: Achten Sie beim Kauf auf den Schallausstoß. Der Wert auf dem Effizienzlabel des Geräts ist allerdings nicht in der Einbausituation gemessen. Wählt man diese ungünstig, kann es selbst bei niedrigen Werten zu laut für manche Ohren werden.

Was beeinflusst die Lautstärke?

Neben Jahreszeit, Technik und Installation spielt der Aufstellort eine wichtige Rolle: Steht die Luftwärmepumpe in einer Ecke oder zwischen zwei Wänden, reflektieren und verstärken die Mauern den Schall. Wandnischen und enge Durchgänge sollte man als Aufstellort daher meiden. Auch unterm Schlafzimmerfenster hat das Gerät nichts zu suchen. Darüber hinaus ist es sinnvoll, Abstand zu Geh-

wegen oder Terrassen einzuplanen: Der kühlere Luftstrom, den die Pumpe abgibt, kann sich sonst unangenehm anfühlen. Er sollte zudem nicht durch Hindernisse wie Büsche unterbrochen werden.

Stelle ich das Gerät also besser weit weg vom Haus?

Zu groß sollte die Distanz zwischen Wärmepumpe und Haus auch wieder nicht sein: Längere Leitungen können zu Wärmeverlusten führen. Muss die Wärmepumpe aus Platzgründen weiter vom Gebäude weg stehen, bietet sich ein zweigeteiltes Splitgerät an: Eine Geräteeinheit steht im Haus, die andere außen. Diese Variante verursacht aufgrund ihrer Konstruktion weniger Wärmeverluste.

Wie viel Abstand zum Nachbarn muss ich einhalten?

Experten empfehlen drei Meter Abstand zu Terrassen, Gehwegen oder Nachbargrundstücken. Das ist aber nur ein grober Richtwert. Wie groß genau der Abstand zum Nachbarn sein muss, ist Sache der jeweiligen Landesbauordnungen – auch manche Kommunen machen Vorgaben. Hier gilt es also, sich zu informieren.

Wie kann ich Ärger mit Nachbarn wegen der Wärmepumpe vorbeugen? Was sollte ich zudem beachten?

Halten Sie sich an die Abstandsvorgaben. Weihen Sie die Nachbarn schon vor dem Start der Arbeiten in Ihr Bauvorhaben ein. Planen Sie die Installation und den optimalen Aufstellort mit einem Fachbetrieb. Ist die Anlage erst mal montiert, lassen sich störende Geräusche meist schwerer beheben. Gut zu wissen: Wer sich für eine Luft-Wasser-Wärmepumpe entscheidet, muss sie unter Umständen beim zuständigen Stromnetzbetreiber anmelden. ■

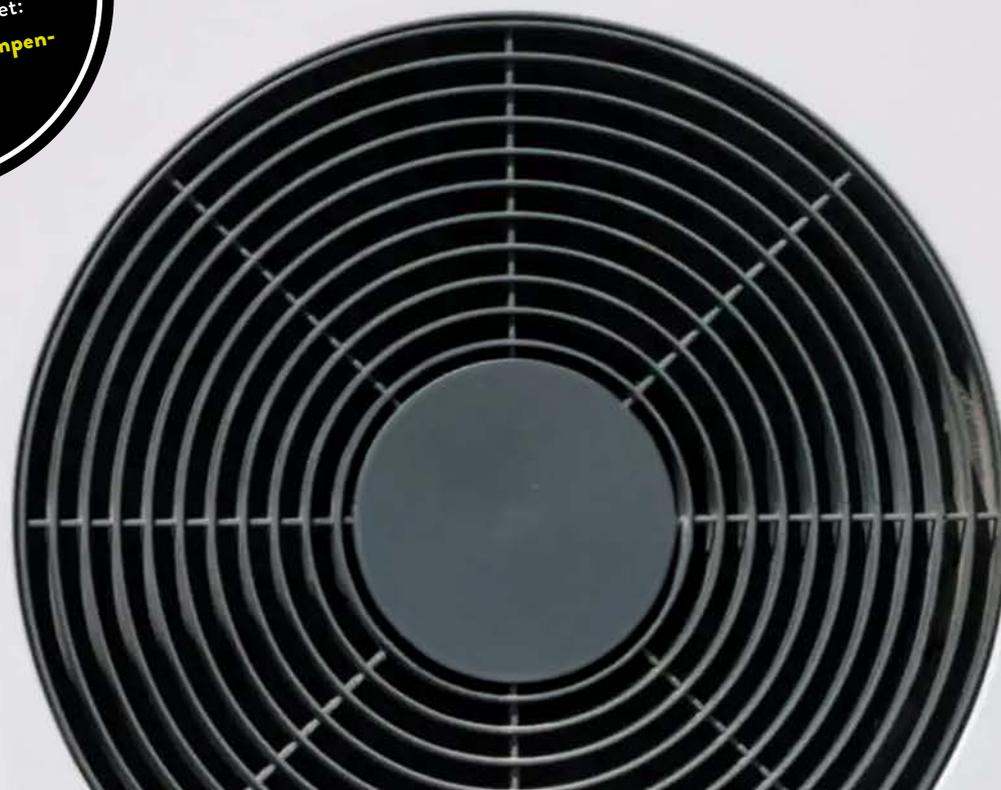
WER BRUMMT DENN DA?

Luft-Wasser-Wärmepumpen erzeugen Geräusche.
Kein Grund für Ärger: Mit diesen Tipps platzieren Sie das
Gerät so, dass Sie und **Ihre Nachbarn** ungestört bleiben.

WÄRMEPUMPEN
IM TEST

Die Stiftung Warentest
hat in der Ausgabe 7/2024
fünf Modelle getestet:

[mehr.fyi/waermepumpen-
test](https://www.stiftung-warentest.de/mehr.fyi/waermepumpen-test)



SCHALTER WAR

gestern

Foto: Westend61 / Uwe Umstätter

Mit **smarter Technik** kann jede und jeder das Haus oder die Wohnung ins richtige Licht rücken – ohne Kabelsalat und Technikfrust. Und spart dabei auch noch Geld und Energie.



Smarte Beleuchtung lässt sich bequem per Tablet oder App bedienen.

1 | KOMFORT: Smarte Beleuchtung braucht keinen Lichtschalter. Spezielle LED-Lampen verbinden sich drahtlos über WLAN oder Bluetooth mit einer App auf dem Smartphone oder Tablet. So lässt sich das Licht bequem ein-, ausschalten oder dimmen – auf Wunsch auch per Sprachassistent. Oder die Lampen gehen, entsprechend voreingestellt, automatisch an, wenn das Tageslicht schwindet.

2 | ATMOSPHÄRE: Mit intelligenten LEDs lassen sich Lichtfarbe und -intensität je nach Bedarf ändern. Ob Kaltweiß für konzentriertes Arbeiten oder warmes Orange für einen gemütlichen Abend – die Möglichkeiten sind vielfältig. Über das Handy oder eine Fernbedienung kann man alles komfortabel steuern. Die Einstellungen können gespeichert und zeitlich geplant werden.

3 | SMART HOME: Der Einstieg in Smart Home ist unkomplizierter, als viele denken. Viele herkömmliche LED-Leuchtmittel lassen sich problemlos durch smarte Modelle ersetzen. Einzige Voraussetzung: derselbe Lampensockel. Die Auswahl an Produkten ist groß und der Aufwand für die Installation minimal. Wer möchte, kann sein System später jederzeit erweitern.

4 | SICHERHEIT: Mal Licht an, mal Licht aus, ganz automatisch oder per App von unterwegs. Das clevere System simuliert Anwesenheit, wenn Sie im Urlaub sind oder erst spät nach Hause kommen. So bleiben Ihre vier Wände sicher vor Einbrechern. Kein Bohren, kein Umbau – nur ein smarter Plan.

5 | SPAREN: Mit intelligenten Lampen sparen Sie sich nicht nur Nerven, sondern auch Strom und Kosten. Wer öfter mal das Ausschalten vergisst, stellt einen Zeitplan ein oder überprüft per App, ob noch irgendwo ein Licht brennt. Und dank Dimmfunktion und Tageslichtsensor bleibt's nur so hell, wie es gerade sein muss.

Stiftung Waren-
test hat zehn smarte
LED-Lampen getestet.
Mehr Infos unter:
[mehr.fyi/smarte
LED](http://mehr.fyi/smarteLED)

STROM WEG- UND NUN?

Alle Lampen gehen plötzlich aus, das Fernsehbild erlischt: Stromausfall. Sie erleben das erste Mal? Kein Grund zur Sorge. Mit dieser **Checkliste zum Herunterladen** und Ausdrucken meistern Sie die Situation souverän.



Stabil versorgt
Deutschland gehört weltweit zu den Ländern mit der zuverlässigsten Stromversorgung. In den vergangenen zehn Jahren mussten Haushalte im bundesweiten Durchschnitt 12,7 Minuten pro Jahr ohne Strom auskommen.

+ Neue Erinnerung



FÜR ALLE FÄLLE

Einfach den QR-Code scannen und Checkliste runterladen.
mehr.fyi/liste

Kleine Pause, große Wirkung

Deadlines, E-Mails, Meetings im Minutentakt: Der **ARBEITSALLTAG** fordert viel, oft zu viel. Dann schwindet die Konzentration, der Rücken zwickt, der Kopf dröhnt. Eine kurze Pause kann wie ein Frischekick für Körper und Geist wirken. Acht Ideen, um sie effektiv zu gestalten.



KURZ MAL WEGDÖSEN

Müde, aber keine Zeit für ein Nickerchen? Doch! Schon 10 bis 15 Minuten mit geschlossenen Augen wirken oft Wunder. Wichtig, damit der Powernap gelingt: Eine halbe Stunde vorher keinen Kaffee mehr trinken. Ideal ist ein ruhiger, abgedunkelter Ort und ein Bett oder Sofa, auf dem man gut liegen kann. Schlafmaske und Noise-Cancelling-Kopfhörer erleichtern das Wegdämmern. Und dann: Augen zu und effektiv erholen.



MEDITIEREN AM MITTAG

Dazu einfach in der Mittagspause bequem auf einen Bürostuhl oder den Boden setzen, die Augen schließen und nichts tun. Einatmen und spüren, wie Luft die Lungen füllt und wieder entweicht. Gedanken dürfen auftauchen, aber auch gerne weiterziehen. Schon 60 Sekunden reichen, um sich neu zu zentrieren und gelassener ins nächste Meeting zu starten.



IN DIE NATUR GEHEN

Kurze Spaziergänge wirken wie ein Neustart für den Kopf. Eine Runde um den Block, zum Supermarkt oder mit dem Hund Gassi gehen: Hauptsache raus und weg vom Bildschirm. Das Tageslicht hebt die Stimmung, die frische Luft verhindert Müdigkeit. Wer regelmäßig spaziert, ist außerdem kreativer, resistenter gegen Stress und kommt mit neuen Ideen zurück an den Schreibtisch.



BEWUSST EIN- UND AUSATMEN

Manchmal reicht ein Atemzug, um so richtig runterzukommen: Aufrecht hinsetzen, Hände auf den Bauch und tief durch die Nase einatmen, bis sich der Körper spürbar weitet. Dann mehrfach langsam durch den Mund ausatmen. Vier bis acht Atemzüge genügen, um den Puls zu zähmen und die Gedanken zu sortieren.



DIE **SINNE** SPÜREN

20 Sekunden durchs Fenster ins Grüne zu schauen, entspannt die Netzhaut. Ätherische Öle, wie Pfefferminze oder Lavendel, verschaffen einen klaren Kopf. Dafür wenige Tropfen Öl aufs Handgelenk geben und rund eine Minute tief ein- und ausatmen. Was auch hilft: Vernachlässigte Sinne aktivieren: einen Igelball drücken, verschiedenen Geräuschen lauschen oder abwechselnd kalte und warme Gegenstände halten. Das bricht die Monotonie und kalibriert das Gehirn neu.

Trainieren
AUF DEM BÜROSTUHL

Alles, was die Wirbelsäule in Schwung bringt, ist erlaubt: Schultern kreisen lassen, Arme über den Kopf strecken, sanft zur Seite beugen oder sich leicht nach hinten dehnen. Das lockert Verspannungen und befreit den Kopf. Stretching ist ideal zwischen zwei Terminen oder wenn man merkt: Ich sitze schon wieder krumm wie ein Fragezeichen.

Schon leichter Durst bremst die Konzentration und macht müde. Ein Erwachsener sollte täglich im Schnitt mindestens 1,5 Liter Wasser zu sich nehmen. Also am besten morgens Glas und Karaffe in Reichweite stellen und über den Tag verteilt trinken.



MUSIK HÖREN

Hebt die Stimmung und senkt den Stress, denn es wirkt direkt auf das limbische System, das emotionale Zentrum des Menschen. Deshalb reicht schon ein Song, um die gute Laune zu wecken. Ob Indie-Folk, Pop oder Naturklänge – erlaubt ist, was dem Einzelnen gefällt.





Zahlreiche Arbeiten sind erforderlich, damit die Barbarossa-Thermen wieder vollen Komfort bieten können.



Ist die Decke noch okay? Die genaue Prüfung nimmt viel Zeit in Anspruch.

HIER MUSS GEWERKELT WERDEN

Viele Hände, viele Stunden – die gründliche **Revision und Sanierung** der Bäder braucht seine Zeit.

Ärgern Sie sich nicht, dass die Bäder jährlich für einige Zeit geschlossen bleiben müssen. Wäre das nicht der Fall, könnten sie gar nicht mehr öffnen. Denn in den Schließzeiten werden die notwendigen Revisions-, Wartungs- und Instandhaltungsarbeiten ausgeführt, wozu ganze Anlagenteile außer Betrieb genommen werden müssen.

Bad wird wieder apart

In der Badearena der Barbarossa-Thermen zeigt ein Blick nach oben, ob die über dem Schwimmerbecken abgehängte Decke Beeinträchtigungen aufweist, die zu

beheben sind. Das ist ein zeitintensiver Arbeitsschritt. In den Becken steht eine Grundreinigung an, wozu sie zuvor vom Wasser entleert werden müssen. Unter anderem wird in diesem Jahr auch das Filtermaterial der Badewassermanagementanlagen ausgetauscht. Fugen werden ebenso wie defekte Fliesen erneuert. Die Trinkwasseranlagen, zu denen auch die Duschen gehören, werden einer kompletten Revision unterzogen, es wird gestrichen, lackiert und gründlich gereinigt.

Wellness, die guttut

Ein Tauchbecken, das nicht mehr in Betrieb ist, hat keinen Daseinszweck und wird daher im Wellnessbereich entfernt. Auch der Saunabereich wird genauestens inspiziert. Hier wird es eine neue Herrendusche geben und alle Saunakabinen und deren Bänke werden kritisch begutachtet.

Komfort für Sie

Vielleicht fragen Sie sich: „Muss das alles sein?“ Die Antwort lautet: „Ja!“ Denn die Badegäste erwarten zu Recht erstklassigen Komfort sowie sichere und qualitativ hochwertige Einrichtungen. Das zu bieten, ist Ziel aller Revisionstätigkeiten. Die Arbeiten während der Schließzeiten sind somit die Basis für einen reibungslosen Betrieb und zufriedene Besucher. ■

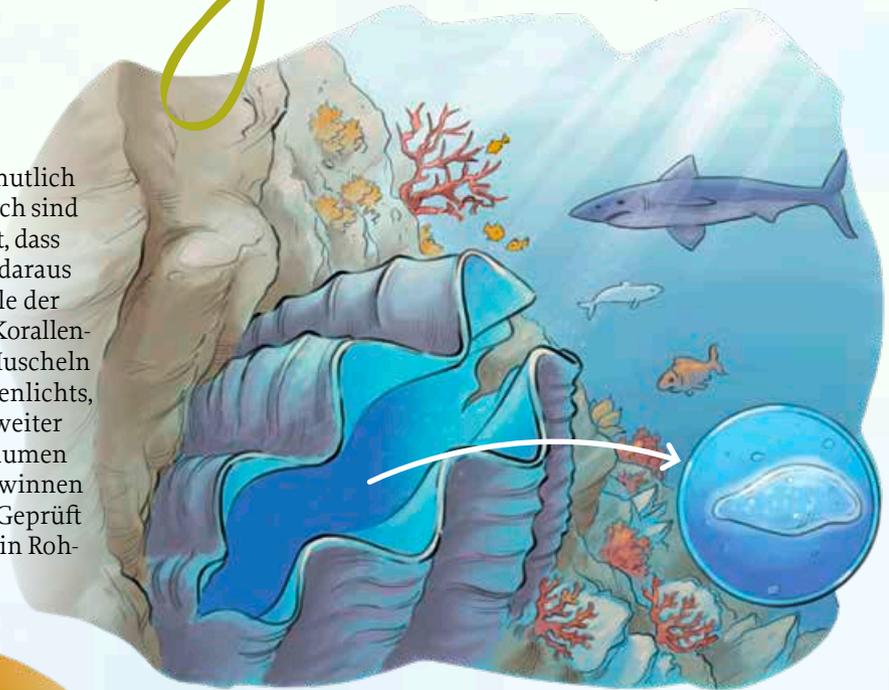
BIONIK

Der Natur abgesehen

DER KIESELALGE ...

Wenn du an Muscheln oder Algen denkst, fällt dir vermutlich auf Anhieb Wasser ein, nicht jedoch die Sonne. Und doch sind Algen zur Photosynthese fähig. Photosynthese bedeutet, dass Pflanzen Licht, Wasser und Kohlendioxid nutzen, um daraus etwas Neues zu machen. Und das funktioniert im Falle der Kieselalgen so: Im Inneren von Riesenmuscheln, die in Korallenriffen im Indopazifik leben, gedeihen Algen, die den Muscheln als Nahrung dienen. 95 Prozent des einfallenden Sonnenlichts, also unglaublich viel, leitet die Muschel an die Algen weiter und diese betreiben damit Photosynthese. Forscher träumen deshalb bereits davon, aus Algen Sonnenenergie zu gewinnen und somit eine Alternative zur Solaranlage zu haben. Geprüft wird zudem, ob sich aus den Schalen der Kieselalgen ein Rohstoff für Solarzellen machen lässt.

Illustrationen: Adrian Sornberger



... UND DEM GECKO

Hast du schon einmal einen Gecko gesehen? Dann hattest du Glück, denn diese scheuen Tiere bewegen sich so schnell, dass sie sich kaum blicken lassen. Auf Fotos oder in Filmen konntest du dieses Reptil bestimmt schon betrachten. Es gibt viele verschiedene Arten, vom kleinsten mit drei Zentimetern bis hin zum größten mit bis zu 40 Zentimetern. Bei allen ist die Haut mit Schuppen bedeckt. Die meisten Geckos sind bräunlich oder grünlich und nachtaktiv. Daneben gibt es die meist tagaktiven bunten Arten. Das Besondere an diesen Tieren ist, dass sie kopfüber an der Decke hängen können. Mit ihren Füßen können sie an Wänden und Decken haften und auch laufen. Das liegt an ihren sehr breiten Zehen, deren hauchdünne Lamellen winzige Haftärchen haben. Nach dem Vorbild des Geckos wurden rückstandslos abziehbare und wiederverwendbare Klebestreifen entwickelt.

REDEWENDUNGEN AUS DEM ENERGIEBEREICH

„Den Saft abdrehen“

Damit ist wie auch bei der Redewendung „den Stecker ziehen“ gemeint, dass der Strom abgeschaltet wird. Es kann aber auch bedeuten, dass jemand gestoppt oder eine Situation beendet werden soll. Beispielsweise, wenn jemand ein Geschäft beenden muss, weil es kein Geld mehr dafür gibt.





Teil 1

Zutaten für 1 Person:

- 50 g gegarte Kichererbsen (Glas oder Dose)
- 50 g gegarte Erbsen
- 20 g Salatherzen
- 1 TL Balsamessig
- 1 TL Olivenöl
- 30 g Feta, zerbrösel



Teil 2

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Aubergine
- 1 EL Tahin
- ¼ Zitrone, ausgepresst
- 1 EL Olivenöl
- Prise Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 30 g Olivenölcracker



Teil 3

Zutaten für 1 Person:

- frische Physalis
- 30 g griechischer Joghurt
- 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 10 g Pinienkerne

IMBISS TO GO

In Japan sind Bento-Boxen Schaukästen der Esskultur. Doch auch immer mehr Europäer stellen sich als Imbiss für unterwegs **KUNSTVOLLE LUNCHPAKETE** zusammen. Fünf Rezeptideen.

BABA GANOUSH MIT ERBSENSALAT UND PHYSALIS

Zubereitung für alle 3 Teile:

- 1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Aubergine rundum mit einer Gabel einstechen, auf einem Backblech 30 Minuten im Ofen rösten. Anschließend abkühlen lassen.
- 2 Aubergine halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Im Standmixer mit Tahin, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 EL Olivenöl gut durchmischen.
- 3 Kichererbsen und Erbsen vermischen. Für das Dressing 1 TL Olivenöl mit Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen, Feta würfeln.
- 4 Alle Komponenten – Baba Ganoush, Erbsenmischung, Salatherzen, Feta, Dressing und Cracker – in den Fächern der Lunchboxen anrichten. Physalis putzen, Joghurt mit Agavendicksaft verrühren. Alles in weiterer Box anrichten und Pinienkerne dazugeben.
- 5 Vor dem Verzehr das Dressing über den Blattsalat und die Erbsenmischung träufeln. Pinienkerne zur Joghurtmischung geben.

Haupt-
gericht

Gefallen Ihnen
unsere Rezepte?
Oder können wir etwas
verbessern? Wir freuen
uns über Lob, Kritik oder
ein Foto an
rezepte@trurnit.de

Obstbox (Nachtsch)**Zutaten für 1 Person:**

- 5 Erdbeeren, halbiert
- 50 g Heidelbeeren
- 1/2 Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 20 g Cashewkerne
- 6 kleine Schoko-
reiswaffeln

Zutaten Hauptgericht für 1 Person:

- 1 TL Pinienkerne
- 40 g Salatgurke, in Würfel geschnitten
- 1/4 Apfel, in kleine Würfel geschnitten
- 100 g gekochte Reisbandnudeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Apfelessig
- 150 g Thunfisch (Dose) im eigenen Saft
- 2 EL Zitronensaft
- 4 schwarze Oliven, entsteint und geviertelt
- Salz, Pfeffer
- optional 2 Blätter Basilikum, gehackt

THUNFISCHSALAT MIT REISNUDELN UND FRÜCHTEN

Zubereitung für 2 Teile:

- 1 Pinienkerne in einer heißen Pfanne goldbraun rösten und beiseitestellen.
- 2 Gurke und Apfel würfeln. Mit gegarten Reisbandnudeln in einer Schüssel mit Öl, Essig und Salz vermengen.
- 3 Thunfisch mit Oliven und den gerösteten Pinienkernen mischen. Erdbeeren und Bananen klein schneiden, mit Heidelbeeren und Zitronensaft vermengen.
- 4 Alle Komponenten in den Fächern der Lunchboxen anrichten, Nudelsalat und Thunfisch mit Zitronensaft beträufeln. Je nach Geschmack mit gehacktem Basilikum bestreuen.

**EINKAUFSZETTEL**

QR-Code scannen und
Zutatenliste aufs Tablet
oder Smartphone laden

