Frühjahr 2020

alemannen magazin

Das Kundenmagazin der Stadtwerke MüllheimStaufen GmbH

MITMACHEN & GEWINNEN
Preisrätsel
auf Seite 16



Portrait

Sonnen-strom vom Dach

ab Seite 08

Engagement

Bäume pflanzen fürs Klima

Seite 03

Wir informieren Sie über alle wichtigen Themen rund um Ihre Stadtwerke:
www.alemannenenergie.de

stadtwerke müllheimstaufen



Liebe Kundinnen und Kunden, liebe Bürgerinnen und Bürger,

heute möchte ich Sie mit einer richtig guten Nachricht begrüßen: Klimaschutz macht Spaß, manchmal sogar glücklich! Wer nicht nur die Probleme durch den weltweiten Klimawandel wahrnimmt, sondern aktiv wird, fühlt sich tatkräftig und kreativ, engagiert sich in Gruppen und wird Teil einer größeren Bewegung.

Was sich aus der Shell-Studie und der Studie des Bundesumweltministeriums „Zukunft? Jugend fragen!“ vor allem für junge Menschen herauslesen lässt, erleben wir hier vor Ort generationenübergreifend. Das Engagement für den Klimaschutz in der Bürger-Energie Südbaden (BEGS) oder in anderen Gruppen und Initiativen tut gut, weil man die gemeinsame Erfahrung macht, dass Veränderungen zum Guten möglich sind.

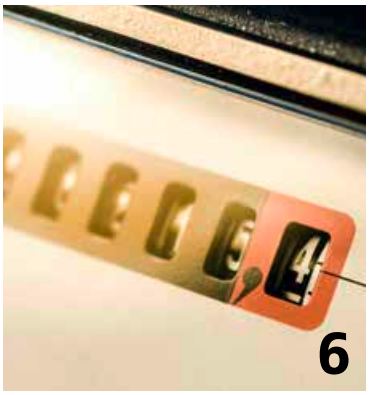
In dieser zweiten Ausgabe unseres Kundenmagazins zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie selbst aktiv werden können. Wie viel Freude es machen kann, Energie auf dem eigenen Dach zu produzieren und im eigenen Keller zu speichern, zeigen Karin und Walter Schreck. Mithilfe der Stadtwerke MüllheimStaufen haben sie ihr Eigenheim auf Eigenversorgung umgerüstet (siehe Seite 8).

Lassen Sie sich also inspirieren und motivieren. Wir wünschen Ihnen jedenfalls viel Freude beim Lesen – und auf Ihrem Weg für den Klimaschutz!



Jochen Fischer
Geschäftsführer der Stadtwerke MüllheimStaufen









INHALT

04 **AUF EINEN KAFFEE MIT …**
Andreas Kern

05 **ENERGIEWISSEN**
So leicht gelingt der Anbieterwechsel

06 **MARKT & POLITIK**
Fairer Preis für AlemannenStrom

08 **PORTRAIT**
Familie Schreck produziert Öko-Strom

10 **ENERGIEDIENSTLEISTUNGEN**
Nachhaltige Angebote entdecken

11 **RATGEBER**
CO_2-Fußabdruck verkleinern

12 **ALLTAGSCHECK**
Fahrrad fit für den Frühling machen

13 **WASSER**
Glasklare Fakten

14 **GUT VERSORGT**
Tarife und Produkte entdecken

15 **REZEPT**

16 **RÄTSELN UND GEWINNEN**

16
Rätseln und Gewinnen

IMPRESSUM

Herausgeber: alemannenmagazin, Kundenmagazin der Stadtwerke MüllheimStaufen GmbH, Sitz der Gesellschaft: Marktstraße 1-3, 79379 Müllheim (Baden) ***Anschriften:*** Geschäftsstelle Müllheim, Marktstraße 1-3, 79379 Müllheim, ***Telefon:*** 07631 / 936 08 – 0; Geschäftsstelle Staufen, Am Schießrain 1a, 79219 Staufen ***Telefon:*** 07631 / 933 224 – 0, ***verantwortlich:*** Jochen Fischer (Geschäftsführer), ***Redaktion:*** Melanie Wilhelm
Verlag: trurnit Stuttgart GmbH, Curiestraße 5, 70563 Stuttgart, ***Redaktion:*** Susanne Wagner, redaktion.stuttgart@trurnit.de, ***Telefon:*** 0711 / 2535 90-0, www.trurnit.de
Gestaltung: trurnit GmbH I trurnit publishers, Verena Heisig • **Druck:** hofmann infocom, Nürnberg • **Fotos:** Stadtwerke MüllheimStaufen GmbH, Gina Sanders – stock.adobe.com (S. 2, S. 16), K.C. – stock.adobe.com (S. 5), kamasigns – stock.adobe.com (S. 10), Evgeniy Deligodin – stock.adobe.com (S. 14)

Klimaschutz erfordert aktives Handeln

Es lohnt sich, dem GLOBALEN KLIMAWANDEL PAROLI zu bieten. Aus Verantwortung für kommende Generationen und die Betroffenen weltweit, aus Idealismus und nachhaltiger Überzeugung – und immer mehr auch aus finanziellen Gründen.

Wo und wie können wir am meisten und am effektivsten Kohlendioxid einsparen? Ein Blick in die Statistik hilft. Eingeteilt in Wirtschaftsbereiche, hat die Energiewirtschaft den mit Abstand größten Anteil an CO_2-Emissionen. Nach wie vor wird viel zu viel unserer wertvollen Ressourcen – Kohle, Erdöl und Erdgas – „verstromt", also verbrannt, um elektrische Energie zu erzeugen. Immerhin aber wird in Deutschland inzwischen die Hälfte des Stroms regenerativ, also aus der Kraft der Sonne, des Wassers, des Winds und der Biomasse, erzeugt. Als regeneratives Stadtwerk können wir also mit Fug und Recht behaupten: Der Wechsel zur AlemannenEnergie verbessert Ihre persönliche Klima-Bilanz mit einem Mal um mehr als ein Drittel.

Wir pflanzen Bäume!

Für jeden Neukunden der Stadtwerke MüllheimStaufen wird ein Eichensetzling in den heimischen Wäldern gepflanzt. Während andere Wälder abgeholzt werden sollen, um klimaschädigenden Strom aus Braunkohle zu produzieren, setzen die Stadtwerke MüllheimStaufen konsequent auf Klima- und Umweltschutz. Dafür beliefern die Stadtwerke ihre Kunden seit Jahren bereits ausschließlich mit Ökostrom und unterstützen damit aktiv den Klimaschutz und die lokale Energiewende vor Ort.

Bewusst konsumieren

Kaufen Sie regionale Produkte, das spart überflüssige Transportwege. Die Liste klimafreundlichen Konsums ist vielfältig:

- Weniger tierische Produkte konsumieren; und wenn, dann aus der Region und ökologisch produziert
- Recyclingpapier verwenden, um Energie und Wasser zu sparen
- Nachfüllpacks bevorzugen, um überflüssigen Müll zu vermeiden
- Unverpackt einkaufen und ganz auf Verpackungsmaterial verzichten – **unsere Stofftasche ist der beste Begleiter!**
- Getränke in Mehrwegflaschen einkaufen oder – noch besser – Leitungswasser verwenden, denn das heimische AlemannenWasser ist besser als die meisten Mineralwässer aus dem Supermarkt.



Kommen Sie bis zum 30.04.

in unser Kundenbüro und holen sich Ihren Begleiter für den Alltag!



Bäume pflanzen für jeden Neukunden – auch die Stadtwerke-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter packen mit an.



Wir setzen auf nachhaltige Mobilität: Mit dem Stadtwerke-Stromer und Ökostrom kommen Mitarbeiter emissionsfrei ans Ziel.

Auf einen Kaffee mit ...



Foto: Stadtwerke MüllheimStaufen GmbH

ANDREAS KERN, Leiter Shared Service der Stadtwerke und seit fünf Jahren im Unternehmen

Zur Arbeit allgemein:

Was sind Ihre Aufgaben im Unternehmen? Welche Arbeiten gehören zu Ihrem Aufgabengebiet?

Ich verantworte die energiewirtschaftliche Abwicklung (Abrechnung, Tarifierung, Lieferantenwechsel), den Privatkundenvertrieb, den Kundenservice und das Marketing der Stadtwerke.

... welche Arbeiten davon machen Sie am liebsten?

Ich schätze die Vielfalt der Aufgaben. Die Abwechslung macht es interessant. Ich lerne hierdurch immer wieder was dazu und im Dialog mit Kunden und Geschäftspartnern lerne ich immer wieder, einen neuen Blickwinkel einzunehmen.

Was gefällt Ihnen am Unternehmen am besten?

Die durchgängig ökologische Ausrichtung. Auch schon vor der Friday for Future-Bewegung war es mir immer wichtig, in einem nachhaltig handelnden Unternehmen zu arbeiten. Mit der ausschließlichen Lieferung von Ökostrom, den Baumpflanzaktionen, der Verknüpfung mit der Bürger-Energie Genossenschaft Südbaden (BEGS) und mit klimaaktiven Kommunen sind wir hier bestens aufgestellt.

Was, finden Sie, müsste sich noch verändern? Wo sehen Sie Verbesserungspotenziale?

Wir sind noch ein junges Unternehmen und es gibt an vielen Stellen noch Verbesserungsmöglichkeiten. Wir müssen aber auch noch mehr Bürger/-innen für unser Unternehmen als Kunden gewinnen und hier eine höhere Aufmerksamkeit erzielen.

Zur Person:

Meer oder Berge ✗
Sommer oder Winter ✗
Fleisch oder Fisch ✗

E-Bike oder E-Auto? Am liebsten gehe ich zu Fuß.

Was ist Ihnen im Leben am wichtigsten?

Meine Familie.

Auf was könnten Sie nie verzichten?

Eine Tasse Kaffee nach dem Aufstehen.

Letzte Frage: Welche Kollegin oder welcher Kollege soll sich als Nächstes den Fragen stellen?

Viviane Koal. Sie betreut die BEGS und ist die zentrale Anlaufstelle in unserem Unternehmen. Eine spannende Position.

Das Energie 1x1

Sie wollten schon immer mal wissen, wie einfach ein ANBIETERWECHSEL ist? Wir zeigen es Ihnen – es ist wirklich kinderleicht.

Für viele ist es nach wie vor eine große Hürde, den Energieanbieter zu wechseln – doch in Wirklichkeit ist es simpel und völlig unkompliziert.
Es gibt einige Fakten, die Sie beachten sollten. Dann steht einem Wechsel zu Ihrem Heimat-Stadtwerk nichts mehr im Wege. Keine Angst, eine Unterbrechung der Strom- bzw. Gasversorgung wird es dadurch garantiert nicht geben!

Unterjähriger Wechsel

Prüfen Sie zunächst die Kündigungsfrist Ihres Vertrages. Diese Frist finden Sie auf der letzten Rechnung. Die Frist für eine ordentliche Kündigung kann bis zu drei Monate betragen. Kommen Sie einfach mit Ihren Vertragsunterlagen zu uns – wir prüfen alles für Sie!

Wechsel aufgrund einer Preisanpassung

Ihr Energieversorger hat die Preise erhöht und Ihnen das schriftlich mitgeteilt? Dann haben Sie aufgrund dieser Anpassung ein Sonderkündigungsrecht und können jetzt Ihren Vertrag kündigen und den Anbieter wechseln. Oft gilt es hier schnell zu reagieren, denn in der Regel bleiben Ihnen lediglich sechs Wochen, um eine Sonderkündigung beim Strom- oder Gasanbieter schriftlich einzureichen. Selbstverständlich steht Ihnen Ihr persönlicher Kundenberater der Stadtwerke hierbei zur Seite und leitet Ihre Sonderkündigung kostenfrei an den aktuellen Versorger weiter. Ist die Kündigungsbestätigung eingegangen, kann nun ein Vertrag mit den Stadtwerken MüllheimStaufen abgeschlossen werden.

Übrigens:

Wer noch nie den Stromanbieter gewechselt hat, befindet sich automatisch im Grundversorgertarif. Grundversorger ist das Energieversorgungsunternehmen, welches in einem Netzgebiet die Mehrzahl der Haushaltskunden mit Strom bzw. Gas versorgt. Der Grundversorger ist dazu verpflichtet, jeden Haushalt laut den rechtlich geltenden Bedingungen mit Energie zu versorgen. Für gewöhnlich fallen die Preise deshalb in der Grundversorgung höher aus als bei einem Laufzeitvertrag. Beim Grundversorgertarif gilt eine zweiwöchige Kündigungsfrist.

1

Suchen Sie Ihre letzte Rechnung heraus. Auf dieser ist Ihr persönlicher Verbrauch ersichtlich.

2

Kontaktieren Sie uns per E-Mail, telefonisch oder kommen Sie einfach direkt in eines unserer Kundenbüros.

3

Sie erhalten von uns ein unverbindliches Angebot mit dem passenden Tarif und 100 % Ökostrom oder klimaneutralem Erdgas.



Foto: K.C. stock.adobe.com



FAIRE PREISE

Strom wird in Deutschland immer teurer. Das liegt an den hohen staatlichen Abgaben und steigenden Beschaffungskosten. Die STADTWERKE MÜLLHEIMSTAUFEN versuchen, mit einer klugen Einkaufspolitik den Strom für ihre Kunden trotzdem so günstig wie möglich zu halten.

Seit 2000 hat sich der durchschnittliche Strompreis für Privathaushalte in Deutschland mehr als verdoppelt. 2019 lag er bei einem Dreipersonenhaushalt mit einem Jahresstromverbrauch von 3.500 Kilowattstunden (kWh) im Durchschnitt bei 30,43 Cent/kWh. Allerdings haben die Energieversorger auf den Preis weniger Einfluss, als viele denken: Mehr als die Hälfte der Stromkosten, die Privathaushalte an ihren Energieversorger zahlen, machen Steuern, Abgaben und Umlagen aus.

52,5 Prozent gehen an den Staat

Allein die sogenannte EEG-Umlage, mit der Haushalte und Unternehmen den Bau von Windrädern oder Solaranlagen über ihre Stromrechnung unterstützen, betrug 2019 mit durchschnittlich 21 Prozent gut ein Fünftel des Strompreises. 2020 ist sie im Vergleich zum Vorjahr gestiegen: von 6,405 auf 6,756 Cent pro Kilowattstunde. Hinzu kommen weitere staatlich veranlasste Preisbestandteile wie die Umsatzsteuer (16 Prozent des Strompreises), die Stromsteuer (6,7 Prozent), die Konzessionsabgabe (5,5 Prozent) und sonstige Umlagen (3,3 Prozent). Macht unterm Strich satte 52,5 Prozent Staatsanteil am Strompreis.

Ein weiteres Viertel des Strompreises entfällt auf die Netzentgelte, die die Energieversorger an die Netzbetreiber zahlen müssen, um den Strom durch deren Versorgungsnetz zu leiten. Die Gebühr deckt die Kosten für Transport, Messung und Abrechnung sowie Bau, Betrieb und Instandhaltung der Stromnetze ab. Allein die Netzentgelte der Übertragungsnetzbetreiber stiegen 2020 je nach Netzgebiet um bis zu 15 Prozent. Die Übertragungsnetzbetreiber begründen den Anstieg unter anderem mit hohen Investitionen in den Netzausbau und der Vorhaltung von Reserveleistung, zu der sie gesetzlich verpflichtet sind.

Mit Weitblick einkaufen

Beeinflussen können die Stadtwerke MüllheimStaufen nur die Kosten für die Beschaffung und den Vertrieb, die etwa ein Fünftel des Strompreises ausmachen. Und auch hier sind ihnen oft enge Grenzen gesetzt. So haben sich die Preise an der Leipziger Strombörse European Energy Exchange (EEX) in den vergangenen drei Jahren mehr als verdoppelt. Brexit, Handelsstreitigkeiten und die geopolitische Lage in den ölfördernden Staaten verunsichern Rohstoffhändler weltweit und beeinflussen deren Preispolitik. Trotz der steigenden Preise an den Beschaffungsmärkten versuchen die Stadtwerke MüllheimStaufen, den Strompreis so günstig wie möglich zu halten. Etwa durch eine kluge Einkaufspolitik: Den Großteil der prognostizierten Strommengen für ihre Kunden kaufen die Stadtwerke lange im Voraus ein. „Dadurch gewährleisten wir, dass die notwendige Menge sicher verfügbar ist, und reduzieren das Risiko starker Preisaufschläge“, sagt Jochen Fischer, Geschäftsführer der Stadtwerke MüllheimStaufen. „Stabile Preise und eine sichere Versorgung stehen für uns an erster Stelle.“



STEIGENDE / STABILE STROMPREISE

Auch wenn die Großhandelspreise an der Börse im Jahr 2019 nicht so stark gestiegen sind, mussten die Stadtwerke MüllheimStaufen die Preise für den AlemannenStrom leicht anheben. Woran liegt das? Der Strompreis setzt sich aus verschiedenen Bestandteilen zusammen. Steuern, Abgaben und Umlagen machen inzwischen mehr als die Hälfte des Gesamtpreises aus. Vor allem die Netznutzungsentgelte sind 2019 angehoben worden. Hinzu kommen auch in diesem Jahr erhöhte Abgaben und Umlagen. Ein durchschnittlicher 4-Personen-Haushalt muss 2020 im Bürgertarif mit einer Erhöhung von 3,7 Prozent rechnen. Bei einem Verbrauch von 2.900 kWh / Jahr entspricht dies einem Erhöhungsbetrag von 32,30 Euro pro Jahr bzw. 2,70 Euro im Monat. Weitere Infos unter: www.alemannenenergie.de

Foto: Marko Godec



KONTAKT

Max Elias
Verantwortlicher Geschäftsfeldentwicklung und Innovation

Telefon:
07631 / 933 224 – 54

max.elias@
alemannenenergie.de

DER EIGENE STROM VOM DACH

Familie Schreck aus Müllheim-Hügelheim erzeugt **ÖKOSTROM MIT EINER PHOTOVOLTAIK-ANLAGE** auf dem Dach und speichert ihn mit einem Stromspeicher im Keller. Die Stadtwerke MüllheimStaufen bieten Beratung und Service für Interessierte.

Beim Blick auf das Display seines Smartphones lächelt Walter Schreck zufrieden. „Die Sonne scheint, der Speicher wird aufgeladen", stellt er voller Vorfreude fest. „Und das mitten im Winter. Wie wird das erst im Sommer sein?"

Das kleine Batterie-Symbol auf dem Bildschirm zeigt nicht die Akku-Ladung seines Handys an, sondern die des Stromspeichers, der seit ein paar Wochen im Keller der Hügelheimer Familie steht. „Die Photovoltaik-Anlage auf unserem Dach produziert unseren eigenen Strom. Die Energie, die wir nicht sofort benötigen, wird in den Speicher geleitet. Erst wenn der voll ist, speisen wir ins Netz ein." Walter Schreck und seine Frau Karin sind begeistert darüber, dass sie ihren Strom jetzt im eigenen Haus produzieren. „Wir gehen noch bewusster mit der Energie um, seit wir die Anlage haben", ist sich das Ehepaar einig.

Zuschuss durch die Stadtwerke

Markus Franz, Geschäftsführer der „ageff Solar" aus Freiburg, kann das für viele seiner Kunden bestätigen. „Die Aussicht, selbst Strom zu produzieren und so einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten, motiviert viele Menschen bei der Entscheidung für eine PV-Anlage. Meist mehr noch als die finanziellen Aspekte." Franz hat die Anlage in Kooperation mit den Stadtwerken MüllheimStaufen installiert. Und zuvor schon viele andere. Seine Erfahrungen zeigen: „Ein finanzieller Anreiz wie früher die Einspeisevergütung, die das Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) geboten hat, oder heute beispielsweise der finanzielle Zuschuss der Stadtwerke,macht die Entscheidung für eine eigene Anlage sicherlich leichter. Aber eigentlich rechnet sich das Paket aus Photovoltaik-Anlage auf dem Dach und Speicher im Keller auch jetzt schon – und zwar durch den Vorteil der Eigenstrom-Versorgung."

Stadtwerke beraten

Das bestätigt auch Walter Schreck. „Wir haben uns zunächst bei den Stadtwerken beraten lassen. Das war eine große Hilfe, weil es nicht nur um technische Fragen ging, sondern auch um die gesetzlichen und finanziellen Rahmenbedingungen." Nach der Beratung durch die Stadtwerke und der „ageff Solar" machte die Hügelheimer Familie schnell Nägel mit Köpfen. „Natürlich gibt es einiges zu bedenken und zu tun, von der Antragstellung bis zur Montage – die Unterlagen füllen inzwischen einen ganzen Ordner. Aber mit der Unterstützung der Stadtwerke-Mitarbeiter, die uns während der gesamten Bau- und Planungsphase zur Seite standen, war das alles erstaunlich schnell erledigt."

PV-Anlagen werden effizienter

Die PV-Anlage zur Eigenstromerzeugung und Überschusseinspeisung hat eine Leistung von 8,32 Kilowatt-Peak (kWp). Der Stromspeicher hat eine nutzbare Speicherkapazität von 11,7 Kilowattstunden (kWh). Die Anlage ist auf den Dächern des Hauses sowie der Garage installiert. Von dort wird die produzierte Energie zum Speicher in den Keller des Hauses geleitet. „Die Qualität und der Wirkungsgrad von PV-Anlagen sind in den vergangenen Jahren deutlich besser geworden", sagt Markus Franz. „Vor 20 Jahren hätte man auf derselben Fläche nur rund die Hälfte des Stroms produzieren können." Familie Schreck hat bereits Erfahrung damit, wie sich ökologisches und wirtschaftliches Handeln bestens ergänzen. „Vor knapp 20 Jahren haben wir eine Solarthermie-Anlage aufs Dach gebaut", erzählt Walter Schreck. „Seither können wir in den Sommermonaten die Heizung abschalten und haben dennoch ausreichend warmes Wasser. Mit der neuen Anlage können wir jetzt noch mehr Energie sparen und unseren Beitrag zum Klimaschutz leisten." Und vorbereitet auf die Verkehrswende ist die Familie Schreck auch: Der Stromspeicher ist so ausgerichtet, dass problemlos eine Elektrotankstelle für das nächste Auto nachgerüstet werden kann. „Wir haben hier im Markgräflerland so viel Sonne", freut sich Walter Schreck und zeigt auf die Palmen im Garten, die dem Haus ein mediterranes Flair verleihen. „Da wäre es doch töricht, wenn wir sie nicht nutzen würden."



Walter Schreck weiß: Dank Stromspeicher im Keller geht kein Sonnenstrom verloren.



Foto: karmasigns – stock.adobe.com

Energiedienstleistungen

Die Stadtwerke MüllheimStaufen unterstützen Sie beim **ENERGIESPAREN** und beim **KLIMA-SCHUTZ.** Als Ihr Partner in Energiefragen unterstützen wir Sie auch beim verantwortungsbewussten Umgang mit Energie.



KONTAKT

Max Elias
Verantwortlicher Geschäftsfeldentwicklung und Innovation
Telefon:
07631 / 933 224 – 54
max.elias@alemannenenergie.de

Energieeffizienz und Energieeinsparung sind ein wichtiger Schritt hin zu Umwelt- und Klimaschutz. Verschaffen Sie sich einen Überblick über unser Spektrum an Dienstleistungen für einen nachhaltigen Energieverbrauch.

Energiesparende Lösungen für Ihr Zuhause

- Energieberatung für Privat- und Gewerbekunden
- Kostenloser Verleih von Strommessgeräten, um Stromfresser im Haushalt aufzuspüren
- Fördermitteldatenbank
- Ausstellung von Gebäudeenergieausweisen
- Thermographieaufnahme Ihres Gebäudes

Förderprogramme für PV-Anlagen und Stromspeicher

Setzen Sie jetzt auf Sonnenenergie und sparen Sie mit unseren attraktiven Förderprogrammen für PV-Anlagen und Stromspeichersysteme bares Geld!

- Wir fördern den Erwerb Ihrer PV-Anlage mit 40 Euro / kWp bis maximal 10 kWp.
- Beim Kauf eines Stromspeichersystems profitieren Sie ebenfalls von unserem Förderprogramm, das 3 Prozent des Nettopreises entspricht.

PV-Anlagen - Dienstleistungsangebot

- Der E-CHECK; Prüfung und Wartung der Anlage durch unsere Mitarbeiter
- Die Reparatur der PV-Anlagen

Ihre individuelle E-Ladestation für Ihr zu Hause

Mit einer eigenen Ladestation (Wallbox) können Sie Ihr Elektroauto einfach und sicher zu Hause aus aufladen. Profitieren Sie von unserem Know-how im Bereich Mobilitätslösungen und von unserem attraktiven Bonus! Gerne beraten wir Sie zu einer individuellen Ladelösung.

Auf CO_2-Diät

Nachhaltiges leben fängt schon bei alltäglichen, kleinen Entscheidungen an. Ein Ratgeber, wie Sie **OHNE GROSSEN AUFWAND** oder Verzicht Ihren CO_2-Fußabdruck verkleinern.

1 Kilo Butter
benötigt zur Herstellung 22 Liter Milch. Jeder Deutsche verspeist im Schnitt 6 Kilo Butter pro Jahr. Die Verarbeitung und Haltung der Kühe verursacht 140 Kilo CO_2 pro Jahr und Kopf. Daher empfiehlt es sich, ab und zu zur Margarine zu greifen: Hergestellt aus heimischem Rapsöl oder aus Olivenöl, verursacht sie weniger CO_2.

3,8 Millionen google-Suchanfragen
und mehr stellen Nutzer weltweit – pro Minute. Laut Berechnungen des Konzerns entstehen dabei pro Anfrage 0,2 Gramm CO_2 – macht in 60 Sekunden 760 Kilo CO_2. Nachhaltiger stellt man Suchanfragen mit der Suchmaschine Ecosia. Diese pflanzt für jede 45. Suchanfrage einen Baum – und hält die Anfragen so CO_2-neutral.

27 Kilo Altkleider
häuft jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr an. Ein Kilo Secondhand-Kleidung spart 3,5 Kilo CO_2. Daher besser Vintage-Mode kaufen, Kleidung flicken und möglichst lange tragen oder auf Tauschplattformen wie Kleiderkreisel anbieten. Oder die alten Stoffe neu kombinieren und in ein individuelles Kleidungsstück verwandeln.

5 Bücher
liest ein Deutscher im Durchschnitt pro Jahr. Geht man von 200 Seiten pro Buch aus, entstehen bei ihrer Herstellung etwa 5,5 Kilo CO_2. Tipp: Geben Sie gelesene Bücher lieber auf Tauschnetzwerken wie Bookcrossing weiter, als sie im Regal verstauben zu lassen. So vermeiden Sie Emissionen und andere profitieren von Ihrer Literatur.

1 Grad weniger Raumtemperatur
spart fünf bis zehn Prozent Heizenergie und verringert Ihren CO_2-Fußabdruck um 450 Kilo pro Jahr. Übrigens: Wer die Wände in einem Rot-Ton streicht, heizt in der Regel weniger. Denn warme Farben lösen beim Betrachter automatisch auch ein warmes Gefühl aus.

46 Euro und 100 Kilo CO_2 pro Jahr
spart, wer bei fünfmal Kochen pro Woche mit Deckel kocht statt ohne. Tipp: Den Topf immer passend zur Herdplatte wählen. Noch mehr Energie sparen Sie, wenn Sie die Herdplatten früher abschalten und die Restwärme nutzen.

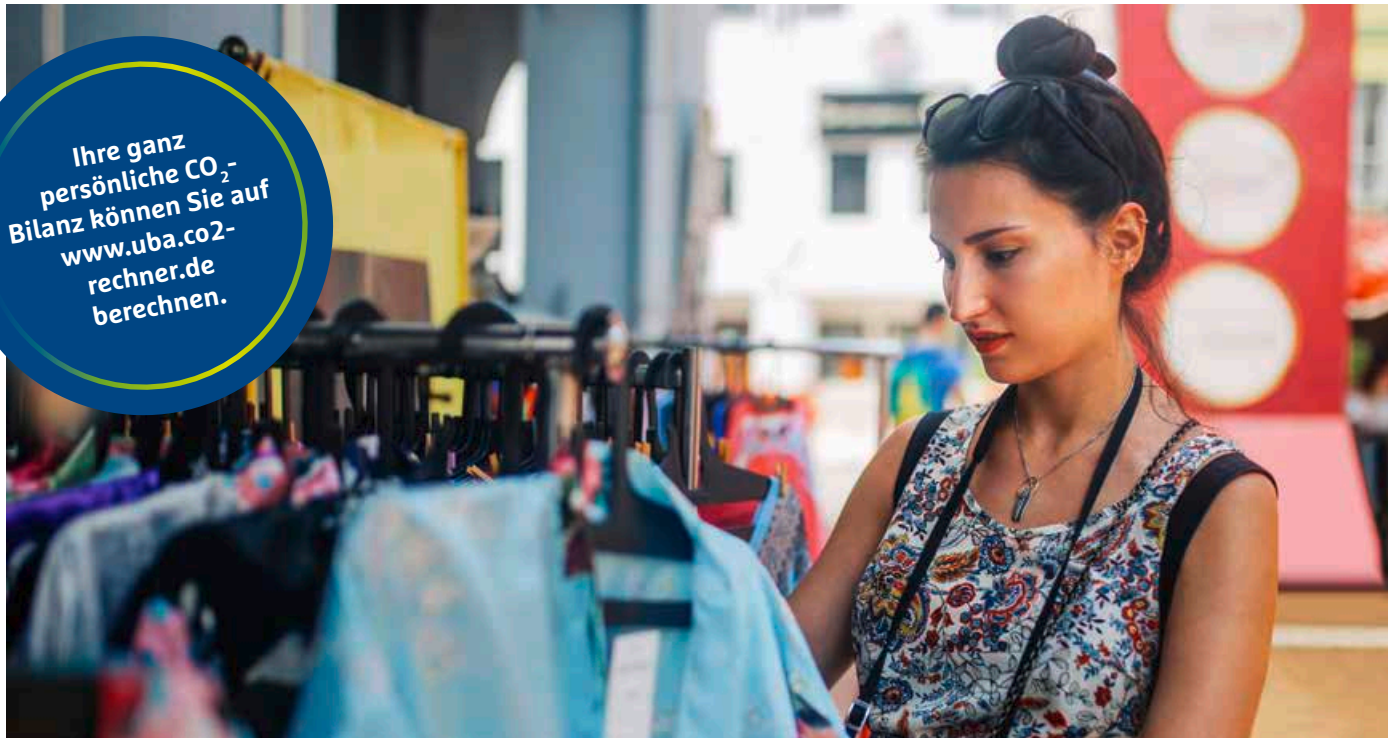


Foto: Getty Images – lechatnoir

Wer rastet, der rostet

Sie haben Ihrem guten alten **DRAHTESEL** eine Winterpause gegönnt? Dann sollten Sie ihn vor der ersten Radtour gründlich untersuchen. Fünf Tipps für den Frühjahrscheck.



LAUFEN LASSEN

Schleift was? Laufräder einfach mal mit Schwung drehen. Laufen sie geschmeidig und bleibt der Abstand zu den Bremsklötzen immer gleich? Auch die Speichen sollten alle gespannt sein. Ist eine Acht im Rad, dann ab in die Werkstatt des Vertrauens.

PUTZLAPPEN SCHWINGEN

Noch Staub vom vergangenen Jahr am Rad? Den groben Dreck mit einer Bürste entfernen, Rahmen, Gabel und Felgenflanken mit einem nassen Schwamm und Spülwasser säubern und die Fahrradkette durch ein sauberes Tuch ziehen und danach ölen.

BREMSEN PRÜFEN

Lässt sich das Rad leicht bremsen? Wenn nicht, Zug ölen oder Anschlag nachjustieren, um den Hebel besser zu erreichen. Sind Drähte des Bremszugs gerissen, muss er ausgetauscht werden. Auch wichtig: die Bremsbeläge prüfen. Bei Öldruckbremsen kann man die Abstände der Bremsklötze zur Felge mit einem Rädchen am Bremsgriff leicht verändern.

SCHRAUBEN ANZIEHEN

Sind Schrauben locker? Dann mit dem geeigneten Werkzeug festziehen. An Leichtbau- und Carbonteilen immer mit einem Drehmomentschlüssel arbeiten: Das richtige Drehmoment steht auf dem Bauteil oder in der Bedienungsanleitung.

LUFT PUMPEN

Noch genügend Luft? Werte für Mindest- und Maximaldruck stehen auf der Reifenwand. Der richtige Luftdruck sorgt für mehr Fahrkomfort und Sicherheit, außerdem erhöht er die Lebensdauer des Reifens. Oder ist er porös? Bei größeren Rissen muss der Reifen ersetzt werden.

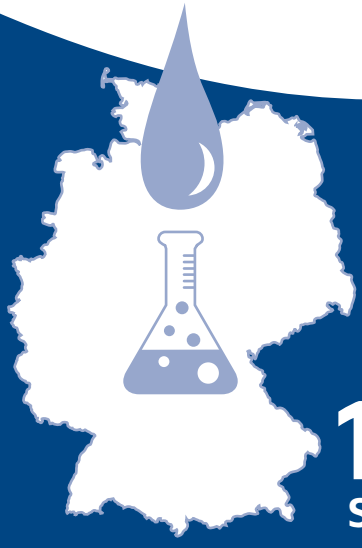
WEITERE TIPPS

für ein verkehrssicheres Rad gibt der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club auf www.adfc.de

Foto: Getty Images - Westend61

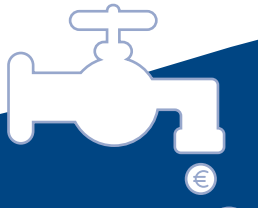
Glasklare Fakten

Stiftung Warentest hat es erneut bestätigt: Im Vergleich von Leitungs- und Mineralwasser ist **DAS NASS AUS DEM HAHN** die bessere Wahl. Das zeigen Proben aus 20 Städten und Gemeinden.



AUF 126 STOFFE

prüften die Warentester im Februar 2019 das Trinkwasser von bundesweit 20 Städten und Gemeinden. Dabei nahmen sie auch Proben an Orten, in denen sie von einer erhöhten Belastung etwa mit Nitrat, Pestiziden oder Arzneimitteln ausgingen. Das Ergebnis: Alle Proben hielten die strengen Vorgaben der Trinkwasserverordnung ein. **Klare Botschaft:** Unser Leitungswasser ist sicher. **Kritik dagegen am Mineralwasser:** Die Hälfte der 32 geprüften stillen Mineralwässer war mit Keimen, kritischen Stoffen oder Spuren aus Landwirtschaft und Industrie verunreinigt.



2,11 EURO PRO JAHR

kostet Leitungswasser, wenn man täglich 1,5 Liter Wasser trinkt, wie es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. **Der Grund:** Das Wasser aus dem Hahn ist mit 0,385 Cent pro Liter unschlagbar günstig. Das preiswerteste Mineralwasser im Testbericht der Stiftung Warentest kostete etwa 13 Cent pro Liter, übers Jahr gerechnet also rund 71 Euro.



ETWA 2/3

des Mineralwassers in Deutschland werden in Einwegflaschen gekauft. Zwar geben fast alle Kunden Plastikflaschen aus Polyethylenterephthalat, kurz PET, als Leergut zurück. Doch nur 34 Prozent aller PET-Flaschen werden zu neuen Flaschen recycelt.



562 KILO IM JAHR

schleppt, wer am Tag 1,5 Liter aus PET-Einwegflaschen trinkt. Käufer von 0,7-Liter-Glasflaschen wuchten jährlich sogar mehr als eine Tonne durch die Gegend. **Tipp:** Schonen Sie Ihren Rücken und die Umwelt. Leitungswasser sprudelt direkt aus dem Hahn.



100 GRAMM EMMENTALER

decken den gleichen Magnesium- und Kalziumbedarf wie zehn Liter Leitungswasser ab. Der tägliche Mineralstoffbedarf lässt sich mit Wasser nicht abdecken, andererseits schaden uns die Nährstoffe im Wasser auch nicht, im Gegenteil: Kalzium und Magnesium sind wichtige Mineralstoffe für unseren Körper. Einzig in Wasserkochern, Kaffeemaschinen und anderen Haushaltsgeräten können Kalkablagerungen nerven – deshalb sollte man sie regelmäßig mit Zitronensäure entkalken.

SAUBERE SACHE

Die Stadtwerke MüllheimStaufen versorgen Sie mit qualitativ hochwertigem Trinkwasser. Dafür entnehmen wir regelmäßig Wasserproben und lassen sie in einem staatlich akkreditierten Labor auf Keime und andere Substanzen prüfen. Die Ergebnisse finden Sie auf unserer Internetseite. Dort erfahren Sie auch, aus welchen Quellen unser Wasser stammt und welchen Härtegrad es hat.

Mehr Infos unter ➜ www.alemannenenergie.de/privatkunden/alemannenwasser

Sie engagieren sich in der Region? Jetzt den Partner-Tarif entdecken!



Foto: Evgeniy Deligodin – stock.adobe.com

Die Stadtwerke MüllheimStaufen geben unserer schönen Heimat etwas zurück – und bedanken sich mit attraktiven Tarifen für Ihre Treue.

Aus der Region, für die Region

Entdecken Sie unsere **TARIF- UND PRODUKTÜBERSICHT** und den exklusiven Partner-Tarif für Kooperationspartner und Kunden der Stadtwerke MüllheimStaufen – aus dem Markgräflerland, für das Markgräflerland.

PARTNER-TARIF STROM

Preisgarantie 2021
Grundpreis 12,00 € / Monat
Arbeitspreis 25,00 Ct/kWh

PARTNER-TARIF GAS

Preisgarantie 2021
Grundpreis 10,00 € / Monat
Arbeitspreis 5,00 Ct/kWh

VERGLEICHSRECHNUNG STROM

Verbrauch 2.000 kWh
Partner-Tarif
Arbeitspreis 25,00 Ct./kWh
Grundpreis 12,00 € / Monat
Jahressumme: 644,00 €

GRUNDVERSORGER

Arbeitspreis 28,86 Ct./kWh
Grundpreis 10,71 € / Monat
Jahressumme: 705,72 €

Kontaktieren Sie einfach die Kundenberater der Stadtwerke MüllheimStaufen oder kommen Sie direkt in unsere Kundenbüros. Lassen Sie sich unverbindlich beraten und profitieren Sie von den exklusiven Tarifen.

Als regionaler Energieversorger identifizieren wir uns sehr mit dem Markgräflerland, seinen Menschen und dem Leben in der „Toskana Deutschlands".

Engagement vor Ort

Darum engagieren wir uns als Partner für Vereine, soziale Einrichtungen und kulturelle Veranstaltungen und somit für ein buntes und interessantes Leben in der Region. Die Stadtwerke MüllheimStaufen arbeiten eng mit ihren Partnern zusammen, um gemeinsame Projekte zu entwickeln und gemeinsame Ziele zu erreichen. Wir fördern das soziale Miteinander in den Städten Müllheim und Staufen sowie in den dazugehörigen Ortsteilen. Vereine tragen wesentlich zum sozialen, kulturellen und sportlichen Leben in unserer Region bei. Die Stadtwerke MüllheimStaufen unterstützen das Vereinsleben in ganz unterschiedlicher Art und Weise. Oftmals sind es einzelne Veranstaltungen und Aktivitäten, die finanziell und logistisch gefördert werden. Wir unterstützen ebenso die Menschen hinter den Kulissen im Verein und im Ehrenamt. Daher bieten wir allen Mitgliederinnen und Mitgliedern einen exklusiven Sondertarif an – unseren Partner-Tarif.

Für Gewerbekunden

Gewerbe- und Industriekunden profitieren ebenfalls mehrfach. Neben 100 % regenerativem AlemannenStrom und klimaneutralem AlemannenGas erhalten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ebenfalls den exklusiven Partner-Tarif.

Der Nachtspeicher-Tarif

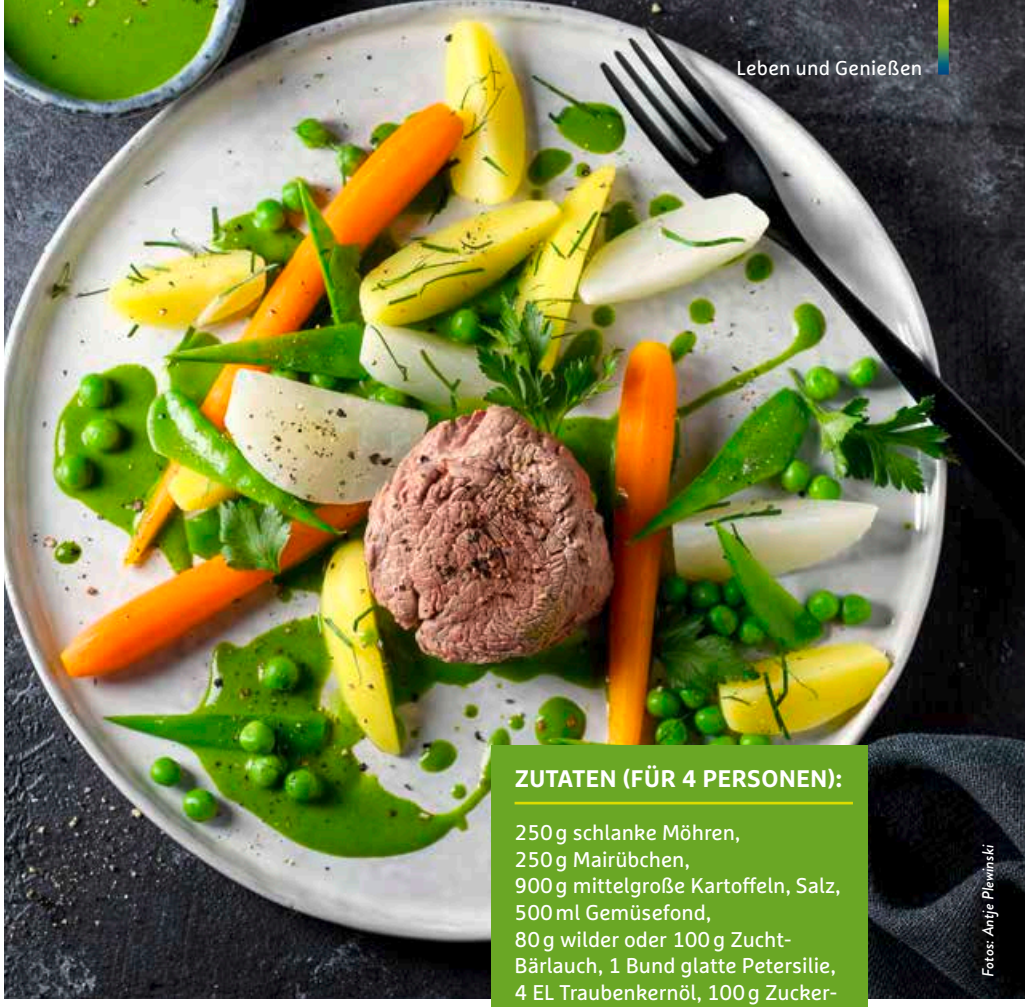
Sie haben einen Nachtspeicherofen und benötigen einen günstigen Tarif? Dann sind Sie bei den Stadtwerken genau richtig.
Mehr als 1,3 Mio. Nachtspeicher sind in Deutschland noch im Einsatz. Meist ist dort kein alternatives Heizsystem, z. B. eine Gasbrennwert-Heizung, vorhanden und eine Neuinstallation ist mit hohen Initialkosten für das gesamte Gebäude verbunden. Dann sparen Sie doch wenigstens an Ihrem Tarifprodukt bei Ihrem Heimat-Stadtwerk!

NACHTSPEICHER-TARIF

Getrennte Messung vom Haushaltsstrom
Preisgarantie 2021
Grundpreis 10,00 € / Monat
Arbeitspreis HT* 23,50 Ct/kWh
Arbeitspreis NT* 21,60 Ct/kWh
*HT = Hochtarif (Tagstrom)
*NT = Niedertarif (Nachtstrom)

GRÜN & WÜRZIG

Im Frühling hat der Bärlauch Saison. **ZWEI REZEPT-IDEEN** für den wilden Knoblauch.



Fotos: Antje Plewinski

Kalbsmedaillons mit Bärlauchsoße

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

250 g schlanke Möhren, 250 g Mairübchen, 900 g mittelgroße Kartoffeln, Salz, 500 ml Gemüsefond, 80 g wilder oder 100 g Zucht-Bärlauch, 1 Bund glatte Petersilie, 4 EL Traubenkernöl, 100 g Zuckerschoten, 150 g TK-Erbsen, Zesten von 1 unbehandelten Orange, 500 g Kalbsfilet, 50 g frisch geriebener Meerrettich, 1 Eigelb, 2 bis 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zeitaufwand: 60 Min. (ohne Kochzeiten), pro Portion: 527 kcal, 2 205 kJ

Möhren und Rüben schälen, dicke Exemplare längs halbieren. Kartoffeln waschen, schälen und längs vierteln. Möhren, Rüben und Kartoffeln in einen Dämpfeinsatz geben, salzen. Gemüsefond aufkochen, Dämpfeinsatz daraufsetzen und das Gemüse zugedeckt 20 Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit Bärlauch und Petersilie waschen und trocknen. Bärlauch in Streifen schneiden, Petersilie grob hacken, mit Öl mischen. Zuckerschoten putzen und diagonal halbieren, 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Erbsen für die letzten 5 bis 8 Minuten im Gemüse mitdämpfen. Gemüse und Zuckerschoten mischen, warm stellen. 250 Milliliter vom Fond mit den Orangenzesten aufkochen. Kalbsfilet in 4 gleiche Medaillons schneiden, im Fond bei milder Hitze 8 Minuten pochieren, einmal wenden. Im übrigen heißen Fond 80 Gramm der gedämpften Kartoffeln mit Bärlauch-Petersilien-Öl, Meerrettich und Eigelb pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Soße durch ein feines Sieb passieren und ohne zu kochen erwärmen. Medaillons mit Gemüse und Bärlauchsoße anrichten.



Einkaufszettel Bildcode scannen und Zutatenliste des Rezepts aufs Smartphone laden

Bärlauch-Pannacotta zum Frühlingssalat

Zutaten (für 6 bis 8 Personen; Vorbereitung am Vortag):
Pannacotta:
10 Bärlauchblätter, 2 bis 3 Knoblauchzehen, 250 ml Buttermilch, 250 g süße Sahne, Salz und Pfeffer (frisch gemahlen), 5 Blatt Gelatine, 6 bis 8 kleine Förmchen
Salat:
150 g Rucola, 150 g Feldsalat, 8 Radieschen, 100 g TK-Himbeeren, 1 TL Dijonsenf, 1 TL Zucker, 4 EL Rapsöl, 1 EL Walnussöl, 1 EL Himbeeressig, Salz, Pfeffer

Zeitaufwand: 40 Min. (ohne Kühl- und Auftauzeit), pro Portion: 178 kcal, 745 kJ

Für die Pannacotta Bärlauch grob und Knoblauch fein hacken. Buttermilch und Sahne mit Bärlauch und Knoblauch pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
Gelatine nach Anweisung auflösen und mit der Bärlauchmasse verrühren, in 6 bis 8 kleine Förmchen füllen und über Nacht kühl stellen.
Bei den Salaten eventuell die Strünke entfernen und Salate in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen halbieren und in Spalten schneiden. Salatblätter und Radieschen vermengen.
Aufgetaute Himbeeren pürieren. Senf, Zucker, Öle und Essig verrühren, Himbeerpüree unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Salat mit dem Dressing marinieren und auf Teller verteilen.
Pannacotta-Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, stürzen und zum Salat anrichten.

MITMACHEN & GEWINNEN



DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an:
Stadtwerke MüllheimStaufen GmbH,
Marktstraße 1-3,
79379 Müllheim (Baden)
oder per E-Mail an service@alemannenenergie.de mit dem Betreff „Kreuzworträtsel".

Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen:

Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungen verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner 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 und für Werbung per E-Mail und Post für Strom und Gas der Stadtwerke MüllheimStaufen GmbH verwendet. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.alemannenenergie.de/impressum im Internet abrufbar ist oder die Sie bei uns postalisch anfordern können. Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden nur für den Zeitraum verarbeitet und gespeichert, der zur Erreichung des Speicherungszwecks erforderlich ist.



Tolle Badesets

Die Badesaison steht bevor. Passend dazu verlosen die Stadtwerke MüllheimStaufen Preise für noch mehr Badespaß. Badehose an, eintauchen und erholen. Mit unseren Gewinnen geht das noch leichter – mit etwas Glück gewinnen Sie eines von zwei Badesets. Ein Badeset enthält eine Jahreskarte für das Freibad in Müllheim, das andere eine Jahreskarte für das Freibad in Staufen. Neben der Jahreskarte enthält ein Set jeweils ein kuscheliges Handtuch, eine Badetasche und eine Trinkflasche – einfach bestes AlemannenWasser einfüllen und nach dem Baden den Wasserhaushalt entspannt auffüllen.

FÜR SIE VOR ORT

Kundenbüro Müllheim
Marktstraße 1-3
79379 Müllheim
Telefon: 07631 / 936 08-0
Telefax: 07631 / 936 08-66

Kundenbüro Staufen
Am Schießrain 1a
79219 Staufen
Telefon: 07633 / 933 224-0
Telefax: 07633 / 933 224-67

Öffnungszeiten Müllheim/ Staufen:
Mo. - Mi.: 9:00 - 16:00 Uhr
Do.: 10:00 - 17:00 Uhr
Fr.: 8:00 - 13:00 Uhr
durchgehend geöffnet

Störungsnummern:
Wasser 0800 / 588 96 90
Stromnetz 0800 / 276 77 67
Gasnetz 0800 / 276 77 67
Wärme 0151 / 2524 2375