



8 i Die Stadt der Zukunft

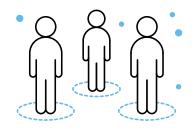
16 ı Mitmachen und gewinnen





Unser Team ist wieder persönlich für Sie da

### **SWNH KUNDENCENTER WIEDER GEÖFFNET**



#### Wir für Sie mit AHA-Regeln

Unser Kundencenter im Ziegelhof 8 steht Ihnen zu den gewohnten Öffnungszeiten wieder persönlich zur Verfügung. Wenn Sie uns besuchen möchten, können Sie vor Ort beguem über die Luca-App einchecken, Ihren Luca-Schlüsselanhänger vorzeigen oder sich alternativ in eines unserer Papierformulare eintragen. Zu Ihrem eigenen Schutz und zur Unterbrechung der Corona-Infektionsketten bitten wir Sie, unser Kundencenter nur einzeln zu betreten und die ausgehängten Hygienemaßnahmen zu beachten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass es aufgrund der erforderlichen Schutzmaßnahmen zu verlängerten Wartezeiten kommen kann. Ihr SWNH-Kundencenter-Team freut sich darauf, Sie wiederzusehen!

#### Schon gewusst?

Rund um die Uhr und ganz beguem von zu Hause, steht Ihnen nach wie vor unser Online-Service auf www.swnh.de zur Verfügung. Informationen zu unseren Produkten und Dienstleistungen können Sie weiterhin auch telefonisch unter 0800 5110-150 oder per E-Mail an kundenservice@ swnh.de erhalten.





# NEUSTADT SSSSSSSSSSSUMMT!

Mit Blüh- und Bienenwiesen setzen sich die Stadtwerke für den Erhalt der Bienen- und Insektenvielfalt ein. Jedes Jahr sollen zwei weitere Grundstücke dazukommen.

Mehr als 50 Hektar Fläche umfassen die Grundstücke der Stadtwerke Neustadt in Holstein. Dazu gehören beispielsweise Bereiche um die Verwaltungsgebäude am Standort Neukoppel sowie Flächen für Trafostationen, Pumpwerke oder Gasanlagen. "Diese Flächen haben wir vor einiger Zeit unter die Lupe genommen, um eine Strategie für die Zukunft zu erarbeiten", sagt SWNH-Werkleiter Harald Wiese. Denn die Stadtwerke wollen dem Naturschutz ein noch stärkeres Gewicht verleihen.

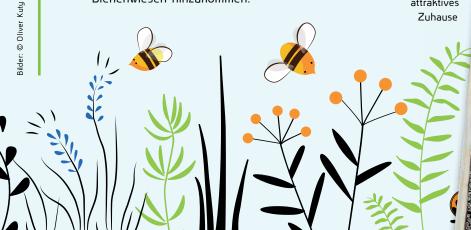
Um dieses Ziel zu erreichen, engagieren sich die SWNH für natürliche Lebensräume zum Erhalt der Bienen- und Insektenvielfalt in Schleswig-Holstein. Was abstrakt klingt, wird mit dem Projekt Blüh- und Bienenwiesen ganz konkret. "Dabei sorgen wir dafür, dass neue Flächen für Bienen und Insekten entstehen. Denn derzeit sind ihre Lebensräume in Gefahr", erklärt der Werkleiter.

Auf fünf Grundstücken haben die SWNH bereits Blühwiesen angelegt. Jüngstes Projekt ist ein großes Insektenhotel am Standort Neukoppel, das AMEOS Einrichtungen Neustadt gebaut hat. Die Stadtwerke bedanken sich herzlich für diese tatkräftige Unterstützung. Künftig sollen Jahr für Jahr auf zwei weiteren Grundstücken Blüh- und Bienenwiesen hinzukommen.



Eine der SWNH-Blühwiesen wurde direkt vor dem Stadtwerkegebäude angelegt







# BASTELECKE





mein Name ist Lou, und ich bin eine Schildkröte. Bei meinem letzten Entdecker-Ausflug in der Natur habe ich ein paar Kieselsteine gefunden, aus denen ich ein witziges Monster-Tic-Tac-Toe-Spiel für zwei Personen gebastelt habe. Das geht ganz einfach und ist blitzschnell fertig. Hier zeige ich euch, wie das geht. Dann könnt ihr jederzeit - auch unterwegs die Langeweile mit diesem schönen Spiel vertreiben.





Zuerst sammelt man zehn etwa gleich große Steine. Die Kieselsteine dann gründlich waschen und gut trocknen lassen.





Mit einem breiten Pinsel wird nun die Acrylfarbe aufgetragen. Dabei werden jeweils fünf Steine in derselben Farbe angemalt - hier also fünf grüne und fünf violette.



Wenn die Farbe getrocknet ist, werden mit dem wasserfesten Filzstift die Mäuler der Monster aufgezeichnet. Mit weißer Acrylfarbe kann man zusätzlich noch Zähne aufmalen; dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Zum Schluss die Bastelaugen mit Klebstoff auf den Monstergesichtern befestigen.







襟 PINSEL

☆ WASSERFESTER FILZSTIFT (SCHWARZ)

袋 BASTELAUGEN

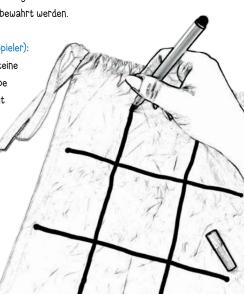
禁 STOFFSÄCKCHEN



Wie auf dem Bild zu sehen, werden auf den Stoffbeutel vier Linien für das Spielfeld-Gitter aufgemalt. In dem Beutel können die Spielsteine später aufbewahrt werden.

#### Spielregeln (für zwei Spieler):

Die Spieler teilen die Steine entsprechend der Farbe unter sich auf. Nun legt jeder abwechselnd einen Stein auf das Spielfeld. Wer zuerst eine Dreierreihe in einer Zeile, Spalte oder Diagonale legt, hat gewonnen.



# Die neue Camping-Lust

Immer mehr Reisende sind mit der eigenen Unterkunft unterwegs. Wohnwagen, Wohnmobil oder Zelt bieten Unabhängigkeit, liefern Frischluft frei Haus und machen das Abstandhalten leicht. Beste Voraussetzungen für einen neuen Urlaubstrend.

Die Welle der Reisemobilisten schwappt übers Land. Während des Corona-Jahrs 2020 war der Campingplatz für viele die einzige Möglichkeit, fernab der eigenen vier Wände Erholung zu finden. Der Caravaning Industrieverband (CIVD) vermeldete ein Plus von 44,8 Prozent bei Neuzulassungen für Wohnmobile. Auch Caravans legten mit 8,2 Prozent weiter zu.

Nach Prognosen des ADAC hält die neue Lust am Campen an. Zu den erfahrenen Campern gesellen sich immer mehr Neueinsteiger, die um Flugreisen, Hotels oder Kreuzfahrtschiffe noch einen großen Bogen machen. Vor allem bei Urlaubern im Alter von Mitte 20 bis Mitte 30 steigt das Interesse. Sie brechen den Trend zum luxuriösen Glamping und sorgen für einen Boom bei den Vans und Kastenwagen. Das transportable Urlaubsquartier gibt es mittlerweile in vielen Varianten. Unsere Übersicht zeigt, wohin die Reise geht.



#### Der Klassiker

Der Wohnwagen ist vor allem für Familien eine clevere Alternative. Er bietet ein großzügiges Raumangebot und kann bei Bedarf vom Fahrzeug entkoppelt werden. Ausflüge an den Strand oder in die Stadt sind so leichter möglich. Außerdem ist das rollende Schlafzimmer deutlich günstiger in der Anschaffung als ein Wohnmobil, weil das bereits vorhandene Auto als Zugmaschine genutzt werden kann

#### Haus auf vier Rädern

Das Wohnmobil vereint ausgeklügelten Wohnkomfort mit reichlich PS. Spontane Übernachtungen auf der Strecke sind mit dem Allrounder meist kein Problem. Das Rangieren und Einrichten des Anhängers oder den Aufbau des Vorzelts kann man sich sparen. Besonders beliebt sind derzeit kleine Kastenwagen oder Vans mit Aufstelldach oder Dachzelt. Sie sind wendig und erleichtern die Parkplatzsuche in Innenstädten



#### Zurück zur Natur

Das Zelt ist die ursprünglichste Form des Campens. Weil der Platz meist begrenzt ist, wird das Outdoor-Erlebnis auf die Spitze getrieben. Kochen, Spülen, Essen, Zusammensitzen – vieles findet unter freiem Himmel statt. Findige Hersteller haben dafür gesorgt, dass das komplizierte Zusammenstecken der Zeltstangen entfällt und Gadgets wie leichtes Kochgeschirr oder faltbares Zubehör machen das Leben einfacher. Außerdem ist das Zelt mit Abstand die kostengünstigste Camping-Alternative.

#### Die Exoten

Platzsparender geht es kaum: Teardrop-Caravans sind Mini-Wohnwagen in Tropfenform. Ein Anhängerführerschein ist nicht erforderlich, und auch Kleinwagen oder E-Autos kommen mit der geringen Anhängerlast zurecht. Noch mehr Aufmerksamkeit erregt man mit dem Sealander. Der Anhänger aus glasfaserverstärktem Kunststoff kann bequem zu Wasser gelassen werden und schaukelt seine Bewohner dann als Hausboot in den Schlaf.



# Das Stadtwerk - ihr Kümmerer vor Ort



Die neue Energiewelt bietet so viele spannende Themen, dass man gar nicht weiß, wo man anfangen soll. Alles wird hinterfragt, neu gedacht und auf maximalen Klimaschutz ausgerichtet. Ob unterwegs, zu Hause oder bei der Arbeit – es gibt kaum einen Lebensbereich, der von den umfassenden Transformationsprozessen unberührt bleibt. Da ist es manchmal schwer, den Überblick zu behalten und vielerorts stellt sich die Frage:

### Einfache Lösungen – gibts die überhaupt noch?

Hier kommen die Stadt- und Gemeindewerke ins Spiel. Denn genau dafür sind wir da. Wir nutzen unseren Heimvorteil und entwickeln im Dialog mit den Bürgerinnen und Bürgern passgenaue und maßgeschneiderte Angebote. Die Strukturen vor Ort und die Bedürfnisse der Kunden haben wir dabei immer im Blick.

## VOLLE KRAFT FÜR DIE KOMMUNE

Dazu gehören zum Beispiel Telekommunikation und Internet, der öffentliche Personennahverkehr, Elektromobilität, Bäderbetrieb, Straßenbeleuchtung, Abfallverwertung und -entsorgung sowie die Stadt- und Projektentwicklung.

Mehr als 1.000 kleinere Stadtwerke und kommunale Energieversorgungsunternehmen gestalten deutschlandweit die Energiewende vor Ort.

Zu ihren traditionellen Geschäftsfeldern gehören die Versorgung mit Strom, Wärme, Gas- und Wasser. Je nach Größe und Struktur der Kommune kommen weitere Tätigkeitsfelder dazu.

#### Gut zu wissen

Stadt- und

Gemeindewerke

übernehmen vielfältige

Aufgaben der öffentlichen

Daseinsvorsorge und

sind dem Gemeinwohl

verpflichtet.

- Stadtwerke sind kommunale Unternehmen, die nicht auf Gewinnoptimierung getrimmt sind. Die sozialen Strukturen, die Stadtentwicklung und die Verantwortung für das Gemeinwohl spielen bei unseren Entscheidungen stets eine zentrale Rolle. Ein Großteil der erzielten Gewinne fließt zudem zum Nutzen für die Allgemeinheit in die öffentliche Kasse zurück.
- Stadtwerke sind besonders nah am Kunden und auf vielen Märkten aktiv. Wir haben frühzeitig auf den gesellschaftlichen, politischen und technologischen Wandel reagiert. Neben der kommunalen Daseinsvorsorge als wichtigster Aufgabe haben wir für die Menschen in unserer Region ein breites Dienstleistungsangebot entwickelt.
- Ob Smarthome, digitale Vernetzung, die Stadt der Zukunft, Lösungenfür PV-Anlagen, Fernwärme oder

Kraft-Wärme-Kopplung, E-Ladesäulen, intelligente Verkehrskonzepte, Rundum-sorglos-Pakete mit integrierter Förderung, Kombiprodukte oder Mieterstrom – egal für welches Zukunftsthema Sie sich interessieren, bei uns laufen die Fäden zusammen.

Das Stadtwerk der Zukunft versteht sich als Koordinator regionaler Projekte und Motor der Energiewende vor Ort. Dabei spielt der Servicegedanke
eine zentrale Rolle. Wie können wir komplexe
Themen verständlich aufarbeiten und unkompliziert umsetzen? Was wünschen und brauchen unsere Kundinnen und Kunden? Sinnvolle Antworten
auf diese und andere Fragen können nur im Dialog
entstehen. In unserem Kundencenter stehen deshalb qualifizierte Gesprächspartner für Sie bereit.
Ob persönlich oder digital – wir freuen uns darauf,
Sie kennenzulernen!



Die digitale Transformation erreicht die Kommunen – wieder so eine Schlagzeile, die wenig über die tatsächlichen Auswirkungen auf den Alltag der Menschen aussagt. Wer hinter die Kulissen blickt, stellt fest: Weltweit wird mit Hochdruck an der Stadt der Zukunft gearbeitet und es gibt viele gute Ideen, die bereits in der Entwicklung sind. Der Rundum-Blick zeigt, worauf wir uns einstellen müssen.

#### Mobilität



Der morgendliche Verkehrskollaps, die Luftverschmutzung, Lärm und Parkraumprobleme – an alternativen Mobilitätskonzepten führt kein Weg vorbei. Neue Technologien und die Digitalisierung zünden den Turbo: Elektroantrieb und Wasserstoff-Fahrzeug ersetzen Diesel und Benziner. Öffentliche Mitfahrgelegenheiten sorgen für kurze Wege, Sharing-Konzepte verringern die Fahrzeugdichte, intelligente Apps zeigen, wie man clever und sparsam ans Ziel kommt und wo ein Parkplatz frei ist. Autonomes Fahren entschleunigt den Verkehr. Lieferfahrzeuge werden – wo möglich – zum Beispiel durch Drohnen ersetzt, die Pakete vor der Haustür ablegen.

#### Digitalisierung



Die smarte Kommune ist eine intelligente und lernende Einheit, die Daten erfasst, auswertet und möglichst viele Bereiche miteinander vernetzt. Voraussetzung ist allerdings, dass der Datenaustausch funktioniert, was angesichts der weitverbreiteten Sicherheitsbedenken noch viel Überzeugungsarbeit erfordern wird. Als digitale Erfolgsgaranten werden folgende Themen definiert: Glasfaserversorgung, intelligente Strom-, Gas- und Wassernetze, digitale Verkehrssteuerung, Überwachungs- und Sicherungssysteme für Gebäude, elektronische Patientenakte und Online-Termine beim Arzt, der digitale Bürgerservice sowie das smarte Klassenzimmer.

#### Wohnen



Wohnraum ist knapp und teuer. Weil eine Bebauung in der Fläche wertvolle Böden versiegelt, wird wieder mehr nach oben gebaut. Die Hochhäuser der Zukunft haben mit den Betontürmen der Vergangenheit allerdings nicht viel zu tun. Auf Lebensqualität und Komfort wird großen Wert gelegt. Fassaden und Dächer nutzen die Kraft der Sonne oder sind begrünt. Auch die Wohnformen ändern sich. Das Zuhause der Zukunft ist flexibel und kann an die jeweilige Lebenssituation angepasst werden. Tiny Houses können zudem helfen, Lücken sinnvoll zu schließen.

#### Energie



Die Stadt der Zukunft kennt viele Möglichkeiten der regenerativen Energiegewinnung. Dazu gehört unter anderem die Nutzung der Abwasserwärme, die bisher weitgehend ungenutzt in der Kanalisation verpufft. Solarmodule, Kleinwind- oder Biogasanlagen – vieles ist möglich. Nach wie vor entstehen etwa 30 Prozent der CO2-Emissionen im Gebäudesektor. Heizungsmodernisierung, Wärmedämmung und die konsequente Nutzung regenerativer Energiequellen sind deshalb wichtige Handlungsfelder. Intelligente Mess- und Steuerungssysteme bilden das Gerüst dafür.

#### Arbeiten



Der Arbeitsplatz der Zukunft gleicht einem Baukasten-System. Die Büro-Gemeinschaft wird neu definiert und die Digitalisierung liefert das Handwerkzeug dazu: Homeoffice, Co-Working-Spaces, in denen sich Freiberufler, Start-ups oder digitale Nomaden je nach Bedarf einmieten können. Das smarte Büro weiß, wann Mitarbeiter X einen Schreibtisch benötigt, stattet ihn mit dem nötigen Equipment aus, heizt den Raum rechtzeitig auf und sorgt dafür, dass in der Mittagspause rechtzeitig das Wunschmenü geliefert wird.

#### Gesellschaft 🖔



Teilen, Tauschen und Kooperieren werden für die Stadtgemeinschaft der Smart Cities immer wichtiger. Bürgerinnen und Bürger gestalten ihr Umfeld gemeinsam und reden mit. Crowdfunding, Sharing-Modelle, Communitys oder Co-Working-Spaces – es gibt viele Bereiche, in denen gemeinschaftliches Gestalten gefordert wird. Auch in der Freizeit wird das Miteinander großgeschrieben. Mit zusätzlichem Platz für Begegnungen soll die Aufenthaltsqualität gesteigert werden.

# Der große Service-Check

Oft wird das Stadt- oder Gemeindewerk vor Ort als Selbstverständlichkeit wahrgenommen. Wie groß die Vielfalt der angebotenen Produkte und Dienstleistungen tatsächlich ist, wissen die wenigsten. Unser Service-Check zeigt, wie die Bürgerinnen und Bürger von dem umfangreichen Leistungsspektrum der Energieund Versorgungsexperten profitieren können. Die Stadtwerke begleiten Ihre Kun-

> maximale Entspannung. Der Begriff klingt sperrig, dahinter verbirgt sich jedoch eine geschmeidige Lösung: Die Stadtwerke übernehmen zum Beispiel den Bau, den Betrieb und die spätere Wartung Ihrer neuen Heizung für

> > lichen Betrag und die tatsächlich

verbrauchten Energiekosten.

dinnen und Kunden auf dem Weg in die mobile Zukunft mit ihrem Know-how, interessanten Produkten, attraktiven Angeboten und wichtigen Informationen rund ums Thema E-Mobilität. Wir investieren in den Ausbau der öffentlichen Infrastruktur und bieten auch für Mehrfamilienhäuser und Unternehmen die Contracting-Angebote liegen im passenden Lösungen. Trend und bieten den Verbrauchern

Sie. Sie zahlen nur noch einen fixen monat-Strom, Wasser, Gas und Wärme – die wichtigsten Säulen der Energieversorgung gibt es bei den Stadtwerken zu fairen und verlässlichen Konditionen und Preisen. Unser Tipp: Häufig werden Sonderverträge zu besonders günstigen Konditionen angeboten. Wer sich für das Komplettpaket entscheidet, kann immer wieder von aktuellen Bündel-

Produkten profitieren.

Die Corona-Pandemie hat zu Verunsicherung geführt, aber auch zu neuer Stärke. Gemeinsam haben wir in den vergangenen Monaten vieles bewegt. Schneller als geplant wurde die Digitalisierung vorangetrieben und auch die Stadtwerke haben sich neue Kommunikationskanäle erschlossen. Digitale Angebot wie etwa der Chatbot oder die Video-Beratung werden das Informations- und Beratungsangebot auch künftig ergänzen.



## 0

#### VOR ORT INFORMIEREN

Kein Stadt- oder Gemeindewerk gleicht dem anderen. Die Größe, die Angebotsstruktur und das Dienstleistungsspektrum sind jeweils an die Gegebenheiten vor Ort angepasst. Wer wissen möchte, was sein Stadtwerk vor Ort im Einzelnen bietet, klickt sich am besten auf die Website des kommunalen Energiedienstleisters. Dort gibt es alle wichtigen Informationen im Überblick!

Als Arbeitgeber vor Ort ist uns die Nachwuchsförderung besonders wichtig. Gerade in wirtschaftlich unsicheren Zeiten können die Stadtwerke als kommunales Energieversorgungsunternehmen jungen Menschen den Einstieg ins Berufsleben mit einem wohnortnahen und ganzheitlichen Ausbildungs-Angebot erleichtern.

Für Eigentümer ist die Nutzung
des Sonnenstroms vom eigenen Dach
eine klare Sache. Doch wie können Mieter
davon profitieren? Die Mieterstrommodelle
der Stadtwerke machen es möglich. Dank neuer
gesetzlicher Vorgaben können Eigentümer und
Mieter gemeinsam ganz unkompliziert einen
Beitrag zum Klimaschutz leisten und von den
Vorteilen einer günstigen, ökologischen
Stromversorgung profitieren.

Wir bauen an der Stadt der Zukunft mit. In vielen Kommunen wird
nachverdichtet, es entstehen moderne
Quartiere mit innovativen und nachhaltigen
Versorgungs- und Verkehrsstrukturen. Landauf,
landab wird an den Wohnformen der Zukunft
getüftelt und die Stadtwerke sind als kommunaler Partner und lokaler Energiedienstleister bei der Planung, Entwicklung und
Umsetzung eingebunden.

Das Haus der Zukunft denkt mit.

Smarthome erobert den Markt. Wichtige
Funktionen werden vernetzt, helfen beim
Sparen und erleichtern das Leben. Der gesetzlich verordnete Einbau von intelligenten Stromzählern (Smart Metering) ist ein erster Schritt, der jetzt umgesetzt wird. Wer den Wohnkomfort zusätzlich steigern möchte, kann sich von den Experten in unserem Kundencenter beraten lassen und dort die passenden Komponenten zusammenstellen.

Wer mal eben kurz eine Frage
hat oder einen komplizierten Sachverhalt klären will, ist dankbar, wenn er
nicht in Endlos-Warteschleifen festhängt
oder in einem seelenlosen Callcenter landet.
Wir fördern den persönlichen Kontakt. Das
Servicecenter vor Ort ist die zentrale Anlaufstelle. Unsere Experten helfen Ihnen in
allen Fragen rund ums Thema
Energie gern weiter.



## Wassermanagement Der Trick mit dem Wasser

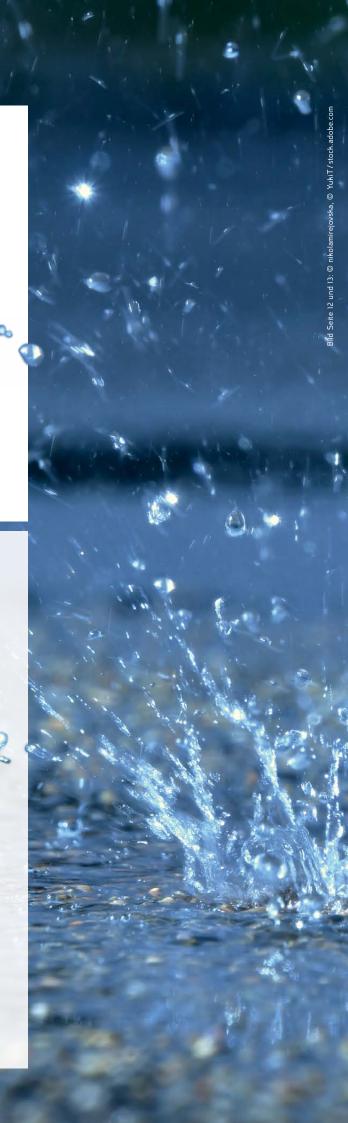
Die Sommer werden heißer und trockener. Trotz der wachsenden Rücksicht auf Ressourcen und sparsamen Technologien wird in Deutschland wieder mehr Trinkwasser verbraucht. Kluge, umweltbewusste Köpfe entwickeln deshalb Strategien, um Regen- und Brauchwasser noch intensiver zu nutzen als bisher. Ein Überblick.

#### Regenwasser sammeln

Regen fällt vom Himmel – kostenlos, kalk- und chlorfrei. Wer ihn sammelt, spart Geld und schont die natürlichen Wasservorräte. Der Frische-Kick aus den Wolken ist gegen den Durst von Rasen, Bäumen und Blumen die nachhaltigste und umweltfreundlichste Rezeptur. Damit der Garten auch längere Trockenperioden gut übersteht, sind eine sinnvolle Vorratshaltung und eine gut durchdachte Planung allerdings unverzichtbar.

#### Tonne, Tank oder Zisterne?

Je nach Gebäudeart und Größe der Dachfläche ist zu überlegen, ob eine einfache Regentonne, ein Kellertank oder sogar eine in der Erde versenkte Zisterne den maximalen Nutzen garantieren. Ein Sieb über dem Ablauf der Dachrinne und ein Füllautomat im Fallrohr halten Verschmutzungen zurück. Eine mit Filter versehene Pumpe befördert das kostbare Nass aus dem Tank je nach Bedarf wieder an die Oberfläche. In jedem Fall sollte das Regenwasser dunkel und kühl lagern. So haben Algen und Bakterien keine Chance. Auch darauf muss man achten: Nicht jedes Dachmaterial ist geeignet. So können zum Beispiel Dächer aus Kupfer und Zink oder Teerpappe, die mit Bitumen abgedichtet ist, das Wasser verunreinigen.



### WEB-TIPPS

- . bdew.de
- · duh.de
- hausjournal.net
- regenwassernutzung.com

#### Die Mischung machts



Eine technisch ausgereifte Lösung ist das Hauswasserwerk: Es speist Trinkwasser in den Kreislauf ein, wenn nicht mehr genügend Regen- und Grauwasser zur Verfügung stehen. Und es regelt konstant den nötigen Druck in den Leitungen. Allerdings dürfen Trink- und Brauchwasser laut Trinkwasserverordnung nicht durch dieselben Röhren fließen. Wer sein Wasser recycelt, braucht also ein zweites Leitungssystem. Der Vorteil dabei ist: Auch die Waschmaschine oder ein Waschbecken zum Beispiel für die Reinigung von Schuhen oder Werkzeugen können angeschlossen werden.

#### Das Wasser zweimal nutzen

Umweltbewusste Zeitgenossen reduzieren ihren Trinkwasserverbrauch durch Wiederverwertung um 30 bis 50 Prozent. Das klappt vor allem dann, wenn das Abwasser aus Dusche, Badewanne oder Waschmaschine recycelt wird, um beispielsweise die Toilettenspülung zu bedienen. Dieses sogenannte Grauwasser ist allerdings nie völlig frei von Rückständen, was die Lagerung ein wenig komplizierter und aufwendiger macht. Auch Regenwasser ist für die Spülung im stillen Örtchen gut geeignet. Weil dabei aber pro Toilettengang rund sechs Liter durch die Rohre schießen, ist ein bisschen Rechenarbeit nötig. Schließlich soll auch während der Trockenperioden immer genügend Spülwasser zur Verfügung stehen.

#### Der eigene Brunnen

Einfach einen Brunnen im Garten bohren? Eine gute Idee und der Traum vieler Grundstücksbesitzer. Aber ganz so einfach liegt der Fall nicht. Einen Brunnen darf nur bohren, wer sich zuvor die Genehmigung der Unteren Wasserbehörde holt. Sie ist meist Teil der Kreisverwaltung und weiß, wie tief an der jeweiligen Stelle gebohrt und wie das Grundwasser genutzt werden darf. Wer aus dem Brunnen Trinkwasser schöpfen möchte, muss strenge Hygienestandards einhalten. Eine Genehmigung des Gesundheitsamts ist Pflicht. Außerdem muss die Qualität des Wassers regelmäßig geprüft werden.

#### Abwasser nicht vergessen

Auch wenn es bereits durch den Abfluss gerauscht ist, kann das im Haus genutzte Regenwasser noch Kosten verursachen. Die Einleitung in den Abwasserkanal muss bei den zuständigen Behörden gemeldet werden. Die Vorschriften und Gebühren sind regional unterschiedlich geregelt. Nachfragen lohnt sich.

## Fitness für zu Hause

E-Bikes waren ausverkauft. Hometrainer wurden zu Bestsellern und die Zahl der Hundebesitzer stieg sprunghaft an. Wer unter Corona-Bedingungen an seiner Fitness arbeiten wollte, musste umplanen. Bewegung wurde neu gedacht und bietet auch für die Zeit danach spannende Alternativen.

Der Vereinssport, die wöchentliche Yoga-Gruppe oder das Work-out im Studio – vieles musste in der Hochphase der Pandemie gestrichen werden. Langsam kehrt die Normalität zurück. Doch die neuen Fitness-Trends, die sich so problemlos in den Alltag integrieren lassen, bleiben aktuell. Wie sich das Homeoffice ganz elegant mit dem Homesporting kombinieren lässt, zeigt unser Überblick.



Die Deutschen sind auf den Hund gekommen. Der Verband für das Deutsche Hundewesen (VDH) geht davon aus, dass die Zahl der tierischen Mitbewohner während der Corona-Pandemie um 20 Prozent gestiegen ist. Experten warnen allerdings vor übereilten Entscheidungen. Wer jetzt schon weiß, dass er im Normalbetrieb keine Zeit mehr für das Tier hat, kann sich als Gassi-Geher beim Tierheim anbieten oder die Hunde in der Nachbarschaft ausführen. Informationen zur artgerechten Hundehaltung gibt es unter vdh.de.

#### Die digitalen Trainer

Fitness- und Gesundheits-Apps sind eine gute Ergänzung zum schweißtreibenden Vergnügen in der Gruppe. Die digitalen Angebote animieren zum Laufen, Walken oder zeigen, wie sich Muskelgruppen gezielt trainieren lassen. Welche App die Richtige ist, erfährt man zum Beispiel hier:



ogy.de/pcwelt-fitness-apps





Sie sind neben der Fitness auch an therapeutischen Aspekten interessiert? Einblicke in die Welt der Gesundheits-Apps gibt die Verbraucherzentrale unter folgendem Link:

ogy.de/verbraucherzentrale-medizinische-App

#### Der Fuß-Marsch

Spazierengehen wird nicht länger als Freizeitspaß für Senioren belächelt. Dass es Spaß macht, sich in der Natur zu bewegen, haben während der Pandemie vor allem Familien mit Kindern entdeckt. Wer seine Schritte zählt, nebenbei Aufgaben löst oder Geschichten erzählt, kann den Fußmarsch zur Erlebnis-Challenge aufwerten. Lustige Spielideen für unterwegs gibt es unter



# ogy.de/kidsaway-wanderspiele.

#### Das Wohnzimmer-Gym

Der Hometrainer, der Stepper, das Laufband – das Gerätetraining in den eigenen vier Wänden erlebt eine Renaissance. Wer sein Zuhause nicht mit Maschinen zupflastern will, findet handliche Basics, mit denen sich die Fitness steigern lässt. Zur Grundaus-

rüstung gehören: eine Fitness- oder Yogamatte, bequeme, atmungsaktive Kleidung, Kurzhanteln, ein Gymnastikball, ein Theraband, ein Springseil und Faszienrollen.



# Lecker-Schnecken

mit Zwetschgen und Äpfeln



#### Für den Hefeteig:

250 g Weizenmehl
15 g frische Hefe
125 ml lauwarme Milch
25 g zerlassene Butter
30 g Zucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
abgeriebene Schale einer halben
unbehandelten Zitrone
1 Ei (Größe M)

#### Für die Füllung:

400 g Zwetschgen 150 g Äpfel

#### Für die Mandelbrösel:

40 g gemahlene Mandeln ohne Schale 15 g Semmelbrösel 15 g Puderzucker

#### Außerdem:

1 Springform (22 cm Durchmesser) Butter und Semmelbrösel für die Form

20 g zerlassene Butter zum Bestreichen

Puderzucker zum Bestäuben

#### **ZUBEREITUNG**

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Eine Mulde machen und die Hefe hineinbröckeln, mit der Milch auflösen, etwas Mehl vom Rand untermischen. Den Ansatz mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis die Oberfläche Risse zeigt. Zerlassene Butter mit Zucker, Salz, Vanillezucker, Zitronenschale und Ei vermischen und zum Vorteig geben. Mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Nochmals abgedeckt gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Zwetschgen waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Äpfel vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides mischen. Für die Brösel Mandeln und Semmelbrösel in einer beschichteten Pfanne rösten, in den letzten Minute den Puderzucker dazu sieben und untermischen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Die Form mit weicher Butter ausstreichen und mit Semmelbröseln ausstreuen. Hefeteig auf leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und zu einer Platte von 35 x 25 cm ausrollen. Mit zerlassener Butter bestreichen. Mit den Mandelbröseln bestreuen, dabei an der langen Seite einen Rand von 3 cm frei lassen. Die Zwetschgen-Apfel-Mischung gleichmäßig auf den Mandelbröseln verteilen. Den freigelassenen Rand mit etwas Wasser bestreichen. Die Teigplatte aufrollen und in sieben (etwa 5 cm breite) Stücke schneiden. Die Teigrollen in die Springform setzen und zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Schnecken etwa 40–45 Minuten backen. Bei Bedarf abdecken. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



# Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

#### 



Stadtwerke Neustadt i. H. Kennwort "Rätsel" Neukoppel 2 23730 Neustadt i. H.





Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Stadtwerke Neustadt in Holstein und ihre Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich.

Information zur Verarbeitung personenbezogener Daten: Wenn Sie am Gewinnspiel teilnehmen, erklären Sie sich mit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels durch die Stadtwerke Neustadt in Holstein einverstanden. Die Stadtwerke Neustadt in Holstein als Verantwortliche i. S. d. der DSGVO verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten nur zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels. Nach Durchführung des Gewinnspiels werden Ihre personenbezogenen Daten gelöscht.

#### Wir verlosen dieses Mal:

#### 1. Preis



#### 2. Preis



#### 3. Preis



Einsendeschluss ist Freitag, der 24. September 2021.

Die Gutscheine werden dem Kundenkonto gutgeschrieben

# SWNH (hre Energiefürsorger

#### **Impressum**

#### Herausgeber:

Stadtwerke Neustadt in Holstein Neukoppel 2, 23730 Neustadt in Holstein Telefon 04561 5110-0; Fax 04561 5110-600 E-Mail: info@swnh.de Internet: www.swnh.de

Werkleitung: Harald Wiese Öffentlichkeitsarbeit: Sabine Grell Telefon: 04561 5110-106 Fax: 04561 5110-601

#### Verlag und Herstellung:

Körner Magazinverlag GmbH www.koernermagazin.de Redaktion: Claudia Barner

#### Kundencenter

Kostenlose Hotline 0800 5110-150 kundenservice@swnh.de

#### Öffnungszeiten Kundencenter

Mo. bis Do. 8:00 bis 12:00 Uhr 13:00 bis 16:00 Uhr Fr. 8:00 bis 12:00 Uhr

#### E-Mail/Internet

info@swnh.de www.swnh.de

#### Störungsdienst (24 Stunden)

 Strom
 04561 5110-250

 Gas, Wasser, Wärme
 04561 5110-350

 Abwasser
 04561 5110-450

#### Glasfaser-Hotline

Telefon 04561 5110-999 www.swnh-glasfaser.de