



## ÖLHEIZUNG ADE!

Wechseln und Zuschüsse sichern:  
Seite 6

## LAUTLOS DURCH DIE LUFT GLEITEN:

Segelfliegen lernen im Luftsport-  
verein Rinteln: Seite 8

Gewinnspiel:  
attraktive  
**PREISE**  
zu gewinnen



## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

der Sommer 2020 ist vorüber, die Tage werden kürzer. Trotzdem: Auch jetzt und in den kommenden Monaten gibt es in unserer Region viel zu erleben. Wie wäre es etwa mit einem Familienausflug zum Verkehrslandeplatz, wo Sie den Aktiven des Luftsportvereins Rinteln beim Starten und Landen zuschauen können. Wer dabei Lust bekommt, selbst einmal in ein Segelflugzeug zu steigen, kann gleich vor Ort nach dem Termin für den nächsten „Schnupperkurs“ fragen. Mehr über den Luftsportverein ab Seite 8 in dieser Ausgabe.

Für ungemütliche Tage möchten wir Ihnen das Hallenbad in Steinbergen besonders ans Herz legen. Nach der Modernisierung lädt das Bad zum entspannten Schwimmen in einladender Atmosphäre ein. Mehr Infos dazu finden Sie auf Seite 5.

Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder ein Gewinnspiel mit drei tollen Preisen für Sie. Schauen Sie doch mal, welcher Sie am allermeisten anspricht, und notieren Sie Ihren Wunschgewinn auf der Postkarte oder in Ihrer E-Mail mit den Lösungsbuchstaben des Rätsels. Viel Glück!

Bis bald – und bleiben Sie gesund!

**Ihr  
Redaktions-  
team**



Das Redaktionsteam der Stadtwerke (von links): Caroline Prasuhn, Thomas Rinnebach und Sarah Albrecht

## KURZ GEMELDET

**Ausbildung bei den Stadtwerken**  
Geschafft: Herzlichen Glückwunsch Sarah Liebert zu ihrer bestandenen Prüfung zur Industriekauffrau und Jan Nolting zum Bachelor-Abschluss im dualen Studium Wirtschaftsinformatik. Beide Absolventen haben das Unternehmen verlassen. Wir wünschen ihnen alles Gute für ihren weiteren Berufs- und Lebensweg! Herzlich willkommen heißen wir unsere fünf „Neuen“, die seit dem 1. August 2020 zum Team der Stadtwerke Rinteln gehören. Finn Lukas Bielinski, Maren Kopczynsky und Virginio Schäfer haben ihre Ausbildung zum Industriekaufmann beziehungsweise zur Industriekauffrau begonnen. Tim Kirchhoff wird bei uns zum Fachinformatiker ausgebildet und Phillip Siebold zum Elektroniker für Betriebstechnik. Wir wünschen unseren neuen Azubis eine gute und spannende Zeit bei den Stadtwerken!

## INHALTSVERZEICHNIS



**Auftanken im „Weserdorf“**  
Ladesäulen für E-Bikes  
**SEITE 4**



**Tschüss, Ölheizung**  
Mit Erdgas klimafreundlicher heizen  
**SEITE 6-7**



**Faszination Segelfliegen**  
Luftsportverein Rinteln  
**SEITE 8-9**



**Tennisverein Exten**  
Stadtwerke sponsern neues Banner  
**SEITE 12**

## IHRE ANSPRECHPARTNER:



### VERTRIEB

**Christian Kramer**  
Vertrieb Großkunden  
Tel. 05751 700-23  
christian.kramer@stadtwerke-rinteln.de

**Caroline Prasuhn**  
Vertrieb Tarifkunden  
Tel. 05751 700-11  
caroline.prasuhn@stadtwerke-rinteln.de

**Sarah Albrecht**  
Marketing/Vertrieb  
Tel. 05751 700-268  
sarah.albrecht@stadtwerke-rinteln.de

### VERBRAUCHSABRECHNUNG

**Dennis Luthé**  
Mahnwesen  
Tel. 05751 700-54  
dennis.luthé@stadtwerke-rinteln.de

**Frank Schröder**  
Abrechnung  
Tel. 05751 700-21  
frank.schroeder@stadtwerke-rinteln.de

**Dominik Teich**  
Abrechnung  
Tel. 05751 700-22  
dominik.teich@stadtwerke-rinteln.de

## WIR SIND FÜR SIE DA:

**Kundenzentrum:** Bahnhofsweg 22 • **Hauptverwaltung:** Bahnhofsweg 6

**Kommunikation:**  
Tel. 05751 700-0, Fax 05751 700-50  
→ **E-Mail:** [info@stadtwerke-rinteln.de](mailto:info@stadtwerke-rinteln.de)

**Geschäftszeiten:**  
Mo.–Mi. 7:00–16:00 Uhr • Do. 7:00–17:30 Uhr • Fr. 7:00–12:30 Uhr

**Störungsdienst:**  
Unsere Störungsdienste erreichen Sie rund um die Uhr unter der neuen Telefonnummer: → **05751 700-10**

Bei **Gasstörungen** wählen Sie bitte: → **0180 2000-812**

### IMPRESSUM

Stadtwerke Rinteln GmbH, Bahnhofsweg 6,  
31737 Rinteln,  
Tel. 05751 700-0, Fax 05751 700-50  
E-Mail: [info@stadtwerke-rinteln.de](mailto:info@stadtwerke-rinteln.de)  
Internet: [www.stadtwerke-rinteln.de](http://www.stadtwerke-rinteln.de)  
Redaktion: Thomas Rinnebach (verantwortl.),  
Caroline Prasuhn, Sarah Albrecht.  
Titelbild: Rolf Fischer; Fotos Innenteil: SW Rinteln; alle  
anderen Fotohinweise auf den entsprechenden Seiten.  
Herausgeber: trurnit GmbH, Friesenweg 5.1, 22763  
Hamburg, Maïke Petersen, Andrea Melichar;  
Druck: hofmann infocom, Nürnberg;  
Auflage: 17.000 Exemplare



**Gewusst wie!**  
Clevere Spartipps für Warmduscher  
**SEITE 13**

**Das Gelbe vom Ei**  
Neue Rezepte zum Genießen  
**SEITE 15**



## MIT- MACHEN & GEWINNEN

**Unser Preisrätsel**  
Gewinnen Sie einen von drei  
attraktiven Preisen!

**SEITE 16**

# AUFTANKEN FÜR DIE NÄCHSTE ETAPPE

**W**er in den Biergarten „Weserdorf“ einkehrt, kommt oft mit dem Rad. Unter den vielen parkenden Zweirädern am Weserranger sind regelmäßig zahlreiche E-Bikes von Touristen, die auf dem Weserradweg unterwegs sind. Für diese bietet Biergarten-Betreiber Marlon Klaasen einen neuen Service: zwei weiße Metallsäulen, an denen zeitgleich bis zu 16 E-Bike-Akkus aufgeladen werden können.

## STROM VOM GASTWIRT

Ohne die Beschriftung könnte man die beiden Ladestationen leicht für Pfand-Schließfächer halten, wie man sie aus dem Schwimmbad kennt. Doch in jedem der acht Fächer befindet sich ein Stromanschluss mit zwei Steckdosen sowie ein Niedervolt-Ladekabel für Smartphone oder Digi-Cam. Während sich die E-Biker im Biergarten gemütlich erfrischen und stärken, etwa mit einem Burger, Süßkartoffel-Pommes oder einer Butterbretzel, füllen sich in der Ladestation die Akkus mit Energie für die nächsten Kilometer. Den Strom spendiert der Gastwirt,

die Gäste benötigen nur eine Pfandmünze für das Fach. Die beiden Ladesäulen im Wert von 2.500 Euro stellen die Stadtwerke Rinteln zur Verfügung. Damit hat das Unternehmen bereits fünf E-Bike-Ladestationen in der Region errichtet. Stadtwerke-Ladestellen für E-Bikes gibt es in Rolfshagen an der Kirchstraße, in Rehren gegenüber dem Rathaus, auf dem Doktorsee-Gelände und die beiden jüngsten im „Weserdorf“.

Gastwirt Marlon Klaasen hat neben den beiden weißen Säulen auch eine feuerrote Fahrradreparaturstation mit passendem Spezial-Werkzeug aufgestellt. Hier kann ein Rad am Sattel zur Reparatur aufgehängt werden.

## NOCH MEHR E-MOBILITÄT

Neben dem Service für E-Biker haben die Stadtwerke auch die Ladeinfrastruktur für „Stromer“ auf der Straße im Blick. Stadtwerke-Ladestationen für E-Autos gibt es jetzt auch zusätzlich am Kloster in Möllenbeck, bei Glas-Schatzl/Sparkasse in Deckbergen und ganz neu auf dem Marktkauf-Parkplatz in Rinteln. ■■■

Frische Energie für Radler bieten Wirt Marlon Klaasen (links) und „Dorfmeister“ Bernd Klisch vom „Weserdorf“. Rechts im Bild: Jan-Philipp Giltmann von den Stadtwerken Rinteln



Am Stromnetz auftanken: Auch an einem dichten Ladenetz für Elektroautos knüpfen die Stadtwerke Stück für Stück mit.

Jan-Philipp Giltmann von den Stadtwerken (rechts) und Schwimmmeister Stefan Lehmann weihen das frisch befüllte Becken ein.

# Schöner baden IN STEINBERGEN

Stimmungsvoll und einladender denn je – das **HALLENBAD STEINBERGEN** nach dem Umbau.

**R**und ein Jahr hat die Sanierung gedauert: Jetzt lassen bodentiefe Fenster viel Tageslicht in die Steinbergener Schwimmhalle, und an der Decke machen Leuchtdioden ein Lichtspiel mit wechselnden Farben möglich – ein Effekt, der für noch mehr Entspannung sorgt, beim Schwimmen, bei der Wassergymnastik und anderen Kursen des Bäderteams. Der freundliche Eindruck erstreckt sich auch auf den Umkleibereich, wo transparente Glastüren installiert und helle Fliesen verlegt wurden. Dort prägen zudem farbige Elemente das Bild, wie die blauen Trennwände zwischen den Kabinen und neue Spinde in Gelb und Blau, den Farben der Rintelner Bäderbetriebe. Schließlich wurden die alten Glasbausteine durch Kunststoffenster ersetzt. „Das sieht nicht nur schöner aus“, so

Schwimmmeister Stefan Lehmann, „dadurch fallen auch Kältebrücken weg.“

## ENERGIE IM BLICK

Den Energieverbrauch zu senken und auf klimafreundlichere Technik umzusteigen stand für die Bäderbetriebe im Mittelpunkt des Sanierungsprojekts. Dazu tragen viele Bausteine bei: neue Fenster und frisch gedämmte Wände, das installierte, mit Erdgas betriebene Blockheizkraftwerk, das auch die benachbarte Turnhalle und die ehemalige Schule mit Wärme versorgt, sowie eine Photovoltaik-Anlage auf dem Hallenbad-Dach und an der Fassade. Für die neue Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung entstand zudem ein Pultdach als Träger – die Neuerung wurde durch EU-För-

dermittel aus einem Fonds für energetische Sanierungen möglich. Rund 700.000 Euro kostete die energetische Sanierung. Jürgen Peterson, Geschäftsführer der Stadtwerke sowie der Bäderbetriebe Rinteln, ist stolz auf die nun zeitgemäß sanierte und deutlich attraktivere Freizeiteinrichtung.

Gut zu wissen für alle Schwimfans in der Region: Das Hallenbad ist an das Kassensystem der Stadtwerke angeschlossen. Aus diesem Grund gelten die Wertkarten für das Hallenbad Rinteln und das Weseranger-Freibad auch im erneuerten Bad in Steinbergen. ■



Schwimmmeister Stefan Lehmann freut sich über die neuen, farbenfrohen Spinde.



Foto: Marko Godec

**Zeit für Neues:** In vielen Haushalten steht noch ein alter Ölkessel. Das Klimapaket und die Stadtwerke Rinteln bieten weitere Anreize, ihn auszutauschen.

# ÖLHEIZUNG ADE!

Mit dem Klimapaket sollen unter anderem alte Heizungen durch **KLIMAFREUNDLICHERE** Alternativen ersetzt werden. Der Tausch wird gefördert – auch von den Stadtwerken Rinteln!

**E**twa 5,8 Millionen Ölheizungen gibt es in deutschen Kellern, viele davon sind veraltet. Das Ende 2019 beschlossene Klimapaket des Bundes hat Folgen für ihre Besitzer: Sie können neue Ölheizungen in einigen Jahren nur noch mit Auflagen einbauen. Zudem verteuert sich das Heizen mit Öl. Die gute Nachricht: Wer auf klimafreundlichere Heizsysteme umsteigt, bekommt üppige Zuschüsse. Die wichtigsten Fakten für Heizungsbesitzer im Überblick.

## **Müssen Besitzer alter Ölheizungen diese nun bald austauschen?**

Es gibt keinen Zwang, jetzt eine Ölheizung auszutauschen oder zu sanieren. Es sei denn, sie wurde bereits vor dem 1. Januar 1991 eingebaut. Dann muss eine neue Heizung her. Aber das gilt für alle Heizungen dieses Alters, egal, welchen Brennstoff sie nutzen. Das ist in der Energieeinsparverordnung (EnEV) geregelt und hat mit dem Klimapaket nichts zu tun. Diese Regelung kennt

zugleich zwei Ausnahmen: Hausbesitzer, die ihr Eigenheim vor dem 1. Februar 2002 bezogen haben, müssen eine alte Heizung nicht austauschen, wenn das Haus nicht mehr als zwei Wohneinheiten hat. Und bei einem Eigentümerwechsel eines Hauses mit einem veralteten Heizkessel haben die Erben oder Käufer eine zweijährige Schonfrist für die Heizungsmodernisierung.

### Wann kommt das endgültige „Aus“ für Ölheizungen?

Das „GebäudeEnergieGesetz“ (GEG) verbietet den Einbau neuer Ölheizungen ab dem 1. Januar 2026. Auch hier gibt es Ausnahmen:

- Sogenannte „Hybridlösungen“ bleiben auch danach erlaubt: Sie kombinieren ein hocheffizientes Ölbrennwertgerät mit erneuerbaren Energien wie Solarthermie.
- Wenn keine Gas- oder Fernwärmeleitung in der Nähe liegt, kann auf Antrag eine Ausnahme wegen „unbilliger Härte“ genehmigt werden.

Bis 2026 könnten Hauseigentümer zwar noch neue Ölheizungen einbauen. Ob das allerdings sinnvoll ist angesichts der Zuschüsse für umweltfreundlichere Alternativen, muss jeder selbst entscheiden.

### Welche Zuschüsse gibt's für den Austausch des Ölkessels?

Seit dem 1. Januar 2020 kann für eine alte Ölheizung eine Austauschprämie beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) beantragt werden. Wie hoch der Investitionszuschuss ausfällt, hängt davon ab, was an die Stelle der alten Ölheizung treten soll:

- Bei einem klimafreundlichen System auf Basis erneuerbarer Energien, wie etwa einer Wärmepumpe oder einer Biomasseanlage, gibt es eine Prämie in Höhe von 45 Prozent der Investitionssumme.
- Für den Einbau einer Erdgas-Hybridheizung mit einem Anteil von mindestens 25 Prozent erneuerbarer Energie wie Solarthermie beträgt der Zuschuss 40 Prozent der Investitionssumme.

### Stadtwerke-Zuschuss sichern!

Zusätzlich zur staatlichen Unterstützung gewähren die Stadtwerke Rinteln bei einem Wechsel von Öl auf Erdgas einen Zuschuss für Brennwertheizungen in Höhe von 500 Euro! Und wenn Sie Ihre neue Heizungsanlage mit Solarthermie koppeln wollen, gibt es weitere 250 Euro.

Alle Infos – auch zu weiteren Fördermitteln finden Sie auf der Webseite der Stadtwerke und unter: [mehr.fyi/Foerdermittel](http://mehr.fyi/Foerdermittel)

### Preisgarantie für Erdgas

Bei der Versorgung mit Erdgas bieten die Stadtwerke Rinteln Ihnen zwei zusätzliche Vorteile: günstige Kilowattstunden mit einer Preisgarantie für den ErdgasFix-Tarif. Und die Stadtwerke Rinteln halten den Preis für Ihre Erdgaslieferung ein Jahr lang stabil – garantiert! Ausgenommen sind allerdings Steuererhöhungen sowie zukünftige staatliche Abgaben und Umlagen. Wenn die Weltmarktpreise für Energie steigen – unser Risiko. Sie sparen volle 12 Monate lang gegenüber der Grundversorgung 0,45 Cent je Kilowattstunde. Das Beste daran: Sollte es während

der Vertragslaufzeit zu einer Preissenkung kommen, profitieren auch Sie davon.

### Brennstoffemissionshandelsgesetz (BEHG)

Dieser CO<sub>2</sub>-Preis soll Haushalte und Unternehmen animieren, Energie zu sparen und auf klimaschonende Technologien umzusteigen. Der Preis startet bei 25 Euro je Tonne CO<sub>2</sub> und steigt bis 2025 schrittweise auf 55 Euro. Die Abgabe betrifft zunächst Heizöl, Erdgas, Flüssiggas, Benzin oder Diesel.

### Wie wirkt sich der CO<sub>2</sub>-Preis auf die Heizkosten aus?

Das hängt von der Art der Heizung und der Höhe des Heizenergieverbrauchs ab. Für Bewohner von ölbeheizten Häusern wird das Heizen noch teurer als für Haushalte oder Gewerbebetriebe, die Erdgas verwenden: So müssen etwa Ölheizungsbesitzer in 2021 bei einem Verbrauch von 20.000 Kilowattstunden (das entspricht 2.000 Litern Heizöl) mit rund 160 Euro Mehrkosten rechnen, für Erdgas kommen bei gleichem Verbrauch rund 110 Euro zusammen. Diese Abgaben steigen in den kommenden Jahren. Für Ölheizungsbesitzer summiert sich die Differenz beim CO<sub>2</sub>-Preis im Vergleich zu Erdgas bis einschließlich 2025 auf stolze 380 Euro!

### Jetzt umsteigen!

Sie möchten Ihren alten, unrentablen Ölkessel loswerden? Dann machen Sie es wie rund 160 Neukunden der Stadtwerke Rinteln in den vergangenen zwei Jahren und steigen Sie um auf umweltschonendes Erdgas!

Unser Kundenservice berät Sie gern.

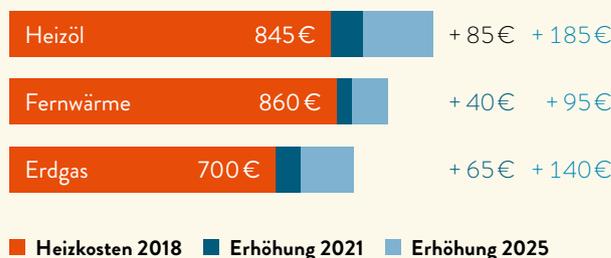
**Telefon:** → 05751 700-0

**E-Mail:** → [info@stadtwerke-rinteln.de](mailto:info@stadtwerke-rinteln.de)

### CO<sub>2</sub>-PREIS: HEIZEN MIT ÖL WIRD TEURER

Durchschnittliche Erhöhung der jährlichen Heizkosten bei einer 70-Quadratmeter-Wohnung im Mehrfamilienhaus.

Quelle: [co2online](http://co2online)



Bund und Länder haben sich im Zuge des Klimapakets auf einen CO<sub>2</sub>-Preis geeinigt. Händler, die Heizöl, Erdgas, Flüssiggas, Benzin oder Diesel in Umlauf bringen, zahlen dafür ab 2021 einen Preis pro Tonne CO<sub>2</sub>. Verbraucher spüren den Preis direkt, wenn die Öl- und Gaspreise steigen und damit auch die Kosten für Wärme und Warmwasser.

Wie gemalt: Rinteln, der Doktorsee und das Wesergebirge aus der Perspektive der Segelflieger

**RUND-  
FLUG**  
zu gewinnen!

Fantastische Aussichten: Wir verlosen einen **30-minütigen Rundflug mit dem Segelflieger**. Sie hätten Lust? Schreiben Sie eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Luft-sportverein“ an:

→ **Stadtwerke Rinteln, Bahnhofsweg 6, 31737 Rinteln**  
→ **gewinnspiel@stadtwerke-rinteln.de**

# ÜBER DEN WOLKEN

Atemberaubende Ausblicke, ein Gefühl von Freiheit: Die Frauen und Männer des **LUFTSPORTVEREINS RINTELN** sind der Magie des Segelfliegens erlegen. Sie heißen Neulinge gerne willkommen.

**W**er in Rinteln viele Hundert Meter hoch in die Luft gehen will, der fährt zuerst nach Südwesten. Hier liegt der Verkehrslandeplatz der Stadt, mit Start- und Landebahnen, Tower, Flugzeughallen und der Vereinsgaststätte „Cumulus“. Der kleine Flugplatz ist das Zuhause des Rintelner Luftsportvereins (LSV), der 1951 als „Luftsportverein Grafschaft Schaumburg, Untergruppe Rinteln“ gegründet wurde. Seine besonderen Sportgeräte sind in der Haupthalle untergebracht: fünf vereinseigene Segelflugzeuge, dazu ein Motorsegler und ein Motorflugzeug.

Es ist das lautlose Fliegen, das die meisten hier besonders fasziniert. „Segelfliegen hat Suchtpotenzial“,

bestätigt LSV-Ausbildungsleiter Norbert Siebert augenzwinkernd. Der Verein legt großen Wert auf die Nachwuchsarbeit und die Ausbildung junger Segelflieger, für die zehn ehrenamtliche Fluglehrer zur Verfügung stehen. Erst kürzlich fand ein vierwöchiger Schnupperkurs statt, der auf große Nachfrage gestoßen ist. Bis zu zehn Mal durften die Neulinge abheben, an der Winde oder hinter einem Motorflugzeug. Gleich mehrere Teilnehmer traten anschließend in den Verein ein, um das Segelfliegen von Grund auf zu erlernen.

Loslegen mit der Ausbildung dürfen Jugendliche schon ab 14 Jahren. Für alle steht neben dem Fliegen auch Theorie auf dem Lehrplan, darunter Luftrecht,



Vorbereitungen für einen Bundesligaflug: Willi Wielage (v. l.), Reinhard Schramme und Thomas Seipp checken das Klapptriebwerk des Nimbus 4M.

außerdem ein Erste-Hilfe-Kurs. Etwa zwei bis drei Jahre dauert es bis zur Segelflugglizenz.

### MIT HERZ UND HAND FÜR DEN VEREIN

Die Begeisterung für das Fliegen verbindet alle im Verein, doch zum Gemeinschaftsgefühl und den vielen Freundschaften trägt noch etwas anderes bei: Die Mitglieder arbeiten zusammen für den Verein und den Flugplatz, jeder 50 Stunden im Jahr. Es gibt immer etwas zu tun, vom Rasenmähen auf Start- und Landeflächen bis zum Streichen von Wänden sowie Instandsetzung, Wartung und Reparatur von Flugzeugen und Autos. Selbstredend, dass keiner ohne die fachliche Aufsicht ausgebildeter Werkstattleiter Hand anlegt. Zudem werden alle Flugzeuge jährlich vom „Flugzeug-TÜV“ überprüft. Auch das Segelfliegen selbst sei ein Teamsport, betont Dieter Vogt, zweiter Vorsitzender des Vereins: „Allein kommt man gar nicht in die Luft! Wir brauchen mindestens fünf Personen: einen Startleiter, einen Windenfahrer, den Flugleiter, jemanden, der die Fläche hält, und einen weiteren, der die Seile von der Winde zurück an den Startpunkt holt.“

### TEMPO, WIE AUF DER AUTOBAHN

Für die meisten Rintelner Segelflieger ist der Luftsport ein Hobby. Doch es gibt auch einige „Profis“, die in der 1. Segelflug-Bundesliga erfolgreich sind. „Der ganze Verein steht hinter den Piloten, unterstützt sie bei den

Startvorbereitungen zu den Wertungsflügen und drückt ihnen die Daumen“, so Dieter Vogt.

Tatsächlich sind die LSV-Flieger derzeit sehr erfolgreich: Im August holten sie, nach einem spannenden Duell mit dem FSC Odenwald Walldürn, erneut den Deutschen Meistertitel nach Rinteln. Auch wenn das Segelfliegen von unten eher beschaulich wirkt: In der Bundesliga zählt die Geschwindigkeit. In jeder Runde werden pro Verein die jeweils drei schnellsten Flüge über einen Zeitraum von 150 Minuten gewertet. Geflogen werden im Schnitt Geschwindigkeiten zwischen 80 und 120 km/h, an Spitzentagen können es auch in der heimischen Region mal bis zu 150 km/h sein.

### VIZEWELTMEISTER AUS RINTELN

Besonders erfolgreich sind die Frauen unter den Rintelner Segelfliegern. So holte sich etwa Christine Grote erst im Januar 2020 in Australien den Vizeweltmeistertitel.

Wer Lust auf das leise Gleiten durch die Lüfte bekommen hat, findet weitere Informationen unter [www.lsv-rinteln.de](http://www.lsv-rinteln.de). Gern können Interessierte mit den Vereinsvorsitzenden Stephan Beck oder Dieter Vogt in Kontakt treten. ■■■



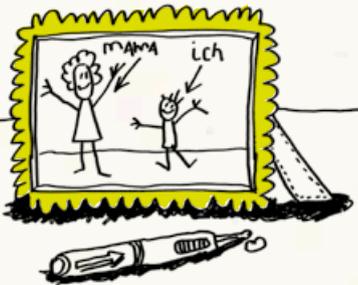
Die ersten Schnupperkurs-teilnehmer werden von Fluglehrer Uli Gmelin (2. v. r.) in die Bedienelemente des Segelflugezugs eingewiesen.

# BÜRO OASE

Durchschnittlich 1.390 Stunden im Jahr sitzt ein Büroangestellter in Deutschland an seinem Arbeitsplatz. Umso wichtiger ist es, sich dort **WOHLZUFÜHLEN**. Diese Tipps sorgen für ein angenehmes Umfeld – im Unternehmen und im Homeoffice.

## BITTE LÄCHELN

Ein Foto vom Familien-Picknick oder vom Urlaub mit Freunden hat nichts auf dem Schreibtisch verloren? Von wegen. Wem seine Lieben im Büro entgegenlächeln, der tut sich und seiner Arbeit Gutes. Denn Fotos machen glücklich – und glückliche Angestellte sind produktiver. Familie und Freunde dürfen Ihnen, auf einem Foto, also gern Gesellschaft leisten.



## DURCHATMEN

Pflanzen verbessern das Raumklima und bringen Natur ins Büro oder an den heimischen Arbeitsplatz. Das wirkt sich positiv auf die Stimmung aus, wie zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen. Außerdem verbessern sie das Raumklima: Efeu, Einblatt und Grünstilbe sind echte Filterprofi in Sachen Schadstoffe. Sie reinigen nicht nur die Luft zum Atmen, sie produzieren zudem auch Sauerstoff. Bei sehr trockener Luft am besten Zyperngras, Zimmerlinde, Banane oder Hibiskus aufstellen.

## ES WERDE LUX

Generell gilt: Dort, wo sich Arbeitsplatz und Bildschirm befinden, sollte es am hellsten sein. Hier kommt die Beleuchtungsstärke ins Spiel, die in Lux gemessen wird. Für Menschen mit gesunden Augen sind 500 Lux ausreichend. Im Flur oder beim Kopierer genügen 300 Lux. Zum Vergleich: Eine Kerze hat etwa 1 Lux. Wichtig ist, die künstliche Beleuchtung mit Tageslicht zu kombinieren. Das Fenster befindet sich am besten seitlich, um nicht geblendet zu werden.

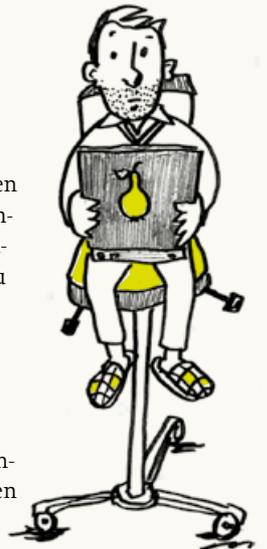


## AUF AUGENHÖHE

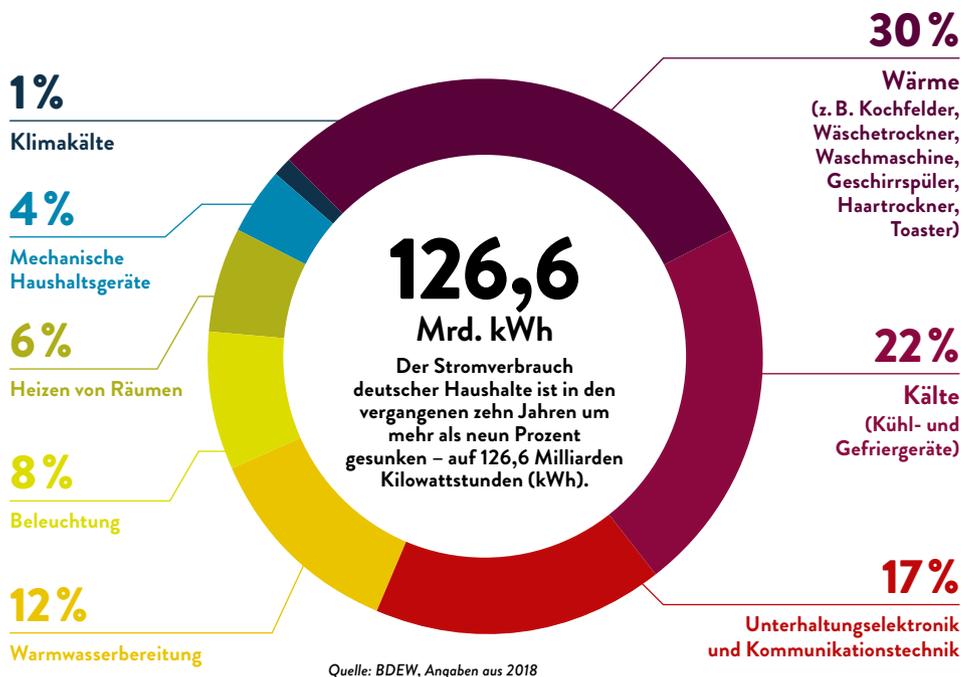
Wer sich an seinen Schreibtisch setzt, sollte frontal in den Bildschirm sehen können. Dabei liegt die oberste Zeile auf Augenhöhe, sodass der Kopf immer gerade oder leicht nach vorn geneigt ist. Um herauszufinden, ob zwischen Bildschirm und Augen der richtige Abstand besteht, einfach mal den Arm ausstrecken: 50 bis 80 Zentimeter gelten je nach Bildschirmgröße als gesundes Maß.

## HOHER SITZKOMFORT

Der Bürostuhl ist dann richtig eingestellt, wenn beide Füße fest auf dem Boden stehen und sich Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel zueinander befinden. Die flexible Rückenlehne reicht idealerweise bis zu den Schulterblättern. Mit dem Stuhl am besten so nah an den Schreibtisch heranrollen, dass die Unterarme waagrecht auf der Tischplatte liegen. Der Schreibtisch sollte mindestens 80 Zentimeter tief und 160 Zentimeter breit sein. Ideal sind höhenverstellbare Tische, denn im Stehen werden Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet.



## DEUTSCHE VERBRAUCHEN WENIGER STROM



### „Abgefahren!“ – Comic zur Verkehrswende

Eine Erzählung in Bildern über eine Familie mit drei Generationen erklärt die Verkehrsprobleme unserer Zeit, verknüpft mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. → [mehr.fyi/comic](http://mehr.fyi/comic)

## DIGITAL CO<sub>2</sub> SPAREN

**STROMHUNGRIG** Computer, Tablets und Smartphones privater Haushalte verbrauchen immer mehr Strom, bei dessen Herstellung Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) anfällt. Dabei ist CO<sub>2</sub> sparen einfach: Beziehen Sie Strom aus erneuerbaren Energien und nutzen Sie E-Mail-Anbieter und Suchmaschinen, die ihre Server mit Ökostrom betreiben. Verwenden Sie die Energiesparfunktionen für Gerätebildschirme und beenden Sie Apps bei Nichtgebrauch. Surfen Sie über WLAN, das verbraucht deutlich weniger Strom als über mobile Netze. Löschen Sie überflüssige Mails, Daten und Apps regelmäßig von Endgeräten und aus der Cloud. Übrigens: Eine Datensicherung auf externen Festplatten spart Energie gegenüber der Speicherung in der Cloud. Schreiben Sie längere und dafür weniger E-Mails. → **Mehr Infos: [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org)**



## WINTER KOMMT, SPEICHER VOLL

**ERDGASRESERVEN** Nicht nur Eichhörnchen legen Vorräte für die kalte Jahreszeit an: Insgesamt rund 227 Milliarden Kilowattstunden Erdgas können die 47 Untertage-Gasspeicher an 38 Standorten in Deutschland aufnehmen. Das entspricht gut einem Viertel der 2018 verbrauchten Erdgasmenge. Aktuell sind die Speicher durchschnittlich zu etwa 95 Prozent gefüllt. Die Bundesrepublik verfügt über die größten Gasspeicherkapazitäten der Europäischen Union, gefolgt von Italien und den Niederlanden.

## SONNENSTROM FÜR E-AUTOS

**SELBST PRODUZIEREN** Mit der eigenen Photovoltaikanlage Fahrstrom fürs Elektroauto zu erzeugen, lohnt sich! Da der Eigenverbrauch des selbst erzeugten Stroms profitabler ist als die Einspeisung ins Netz, macht es sich bezahlt, mit überschüssigem Strom

die Batterie seines Elektroautos zu laden. Durch die bessere Nutzung der Anlage erhöht sich auch deren Gewinn. Bei einem Haushaltsstrompreis von netto 26 Cent pro Kilowattstunde (kWh) kosten 100 Kilometer Fahrtstrecke mit einem elektrischen Renault ZOE rund 4 Euro, mit dem

Tesla Model 3 etwa 5,40 Euro. Zum Vergleich: Ein mittelgroßer Benziner benötigt für diese Strecke Kraftstoff für rund 11 Euro. Beim eigenen Solarstrom liegen die Erzeugungskosten bei rund 12 Cent pro kWh. Dann sinken die Kosten für die oben genannten Beispielfahrzeuge auf rund 1,90 Euro beziehungsweise 2,50 Euro. Gegenüber Strom aus der Steckdose ist Sonnenstrom um die Hälfte billiger.

**52%**  
der Deutschen würden sich für Erdgas allein oder mit Solarthermie als Energieträger für ihr Haus entscheiden.



Mit Corona-Abstand, beschirmt vor dem Sommerregen, aber mit guter Laune: Anje Priemer (Vorsitzende der Tennissparte des TSV Eintracht Exten) und Sarah Albrecht von den Stadtwerken Rinteln

# Sichtblende zum 40. Jubiläum

Spiel, Satz und Sieg: Mit einem praktischen **GESCHENK** zum Geburtstag unterstützen die Stadtwerke Rinteln den Tennissport im TSV Eintracht Exten.

**F**eiern konnten die Tennisspieler des TSV Eintracht Exten das 40. Jubiläum ihrer Sparte in diesem Jahr coronabedingt zwar nicht. Ein Geschenk von den Stadtwerken Rinteln bekamen sie aber trotzdem. Zwölf mal zwei Meter groß ist das Sichtschutzbanner, das dafür sorgt, dass die Sportler die fliegende Filzkugel noch besser sehen können. Zudem macht die grüne Blende es den Spielenden leichter, sich zu konzentrieren, weil Zaungäste sie nicht von außen beobachten können. Die ersten Anfänge des weißen Sports in Exten liegen bereits 50 Jahre zurück. Damals begannen 20 Sportler, in der Turnhalle erste Tennismatches auszutragen. 1980, zehn Jahre später, gründeten 30 Vereinsmitglieder die Tennissparte offiziell, mit dem Vereinsvorsitzenden Jürgen Maack als ihrem Spartenleiter.

Zunächst trainierten die Tennisspieler auf den Plätzen im Meienschen

Park vor der Orangerie. Dort sorgten sie mit großem Engagement dafür, dass Duschen gebaut und ein Gemeinschaftsraum eingerichtet wurde.

## AUFSCHLAG AUF VIER PLÄTZEN

Drei neue Außenplätze wurden 1988 in der Umgebung des Dorfgemeinschaftshauses errichtet. Ein Jahr später kam ein Vereinsheim hinzu, das sich die Tennissportler mit den Fußballern teilten. 1997 konnten die Aktiven ihren vierten Tennisplatz in Betrieb nehmen. Zwar ist auch in Exten der „Becker-Boom“ vorbei, die Zahl der Spieler im Tennis rückläufig. Doch noch immer gehören rund 100 Sportler zur Sparte, und drei Tennis-Teams des TSV Exten nehmen an Punktspielen teil: eine Damen-50-Mannschaft, eine Herren-30- und eine Herren-65-Mannschaft. Die Damen spielen bereits seit Jahren in der Verbandsliga. ■



Foto: stock.com, msem10

Für ein  
Vollbad sind  
**150**  
Liter warmes  
Wasser nötig.

## TIPPS FÜR WARMDUSCHER

Warmwasser sparen lohnt sich gleich doppelt: Es senkt die **KOSTEN FÜRS WASSER** und für die Energie, um es zu erhitzen.

**E**ine Minute Duschen verbraucht so viel Energie, wie einen Haushalt drei Tage lang zu beleuchten. Doch mit ein paar Tipps lässt sich viel Warmwasser sparen, ohne auf Komfort zu verzichten.

### MINIMALER AUFWAND, MAXIMALE WIRKUNG

Der größte Anteil unseres Warmwassers rauscht durch Hähne und Duschköpfe im Badezimmer. Sparduschköpfe und Perlstrahler sparen bis zu 50 Prozent Wasser und 25 Prozent der Energiekosten zum Erhitzen des Warmwassers – indem sie dem Wasserstrahl Luft beimischen. Die kleinen Helfer sind schnell montiert und kosten nur wenige Euro. Noch simpler: Eine Minute kürzer und ein Grad weniger warm duschen. Ein Zweipersonenhaushalt mit Durchlauferhitzer spart so pro Jahr rund 100 Euro.

### SAUBERE SACHE

Effizient Wäschewaschen senkt die Energiekosten. Das Kochprogramm ist nur selten nötig. Normal verschmutzte Wäsche wird bei 60 Grad sauber, oft reichen auch 40 Grad. Für die Geschirrspülmaschine gilt: Nur voll beladen anschalten und aufs Vorspülen verzichten. Wenn ein neues Gerät fällig wird, am besten ein Modell mit Energielabel A+++ kaufen.

### WARMES WASSER, ABER SICHER

Kommt das warme Wasser aus einem zentralen Speichersystem, muss die Temperatur mindestens 60 Grad Celsius betragen, sonst besteht Legionellengefahr. Anders bei dezentralen Lösungen wie Durchlauferhitzern: Sie erwärmen nur das Wasser, das gerade gebraucht wird, da bleibt keine Zeit zur Legionellenbildung. Deshalb reichen niedrigere Temperaturen. Zum Duschen sind 38 Grad optimal, in der Küche 45 Grad. Wird der Durchlauferhitzer nur für Handwaschbecken installiert, reichen 35 Grad. Bei modernen Geräten lässt sich die Temperatur aufs Grad genau einstellen – das spart bis zu 30 Prozent Stromkosten.

### UMWELTFREUNDLICH ERWÄRMEN

In vielen Einfamilienhäusern zirkuliert das Warmwasser ständig in den Leitungen. Wer die Zirkulationspumpe nachts ausschaltet oder mit einer Zeitschaltuhr ausstattet, senkt die Energiekosten. Eigenheimbesitzer mit einer Solarthermieanlage auf dem Dach können die Warmwasserbereitung komplett der Sonne überlassen – zumindest in den heißen Monaten. ■

Gern stellen die Stadtwerke Rinteln ihren Kunden leihweise einen Koffer mit verschiedenen Leuchtkörpern zur Verfügung. Melden Sie sich bei Interesse gern bei **Caroline Prasuhn**,  
→ **Telefon 05751 700-11**

# Helle FREUDE

Gut, wenn einen in der kühleren Jahreszeit ein gemütliches und helles Zuhause empfängt. Mit **EFFIZIENTER BELEUCHTUNG** bleibt dabei die Stromrechnung niedrig.

## Farben des Lichts

Beim Lampenkauf auf die Farbtemperatur achten. Hilfreiche Infos unter:  
→ [www.energie-tipp.de/lichtfarbe](http://www.energie-tipp.de/lichtfarbe)

## ALLES AUF LED

Kein anderes Leuchtmittel ist so energieeffizient wie die LED (lichtemittierende Diode). Sie ist langlebiger und verbraucht bis zu 80 Prozent weniger Strom als eine Glühlampe. LED-Lampen gibt es in allen Formen und Farben, auch mit warmweißem Licht und zum Dimmen. Sie lassen sich inzwischen fast überall einsetzen. Die Investition zahlt sich rasch wieder aus.

## IMMER SCHÖN PUTZEN

Schmutzige Fensterscheiben bremsen das Licht aus. Damit die Sonne im Herbst und im Winter eine Chance hat, in die Wohnung zu kommen, sollten die Fenster sauber sein. Auch Lampen und Lampenschirme besser regelmäßig säubern: Staubpartikel und Schmutz vermindern sonst die Leuchtkraft. Die Lampe dazu vorher ausschalten und abwarten, bis sie kalt ist. Dann am besten mit einem feuchten Tuch abwischen.

## PERFEKTES TIMING

Nächtliche Festbeleuchtung im Aquarium oder im Garten stört die Tiere und frisst unnötig Strom. Zeitschaltuhren sorgen dafür, dass zur gewünschten Zeit das Licht ausgeht und alle schlafen können. In Bereichen, die nur selten oder kurz betreten werden – zum Beispiel im Vorratsraum, im Flur oder vorm Haus –, kann es sich lohnen, Bewegungsmelder zu installieren. Bei der Außenbeleuchtung spart das nicht nur Kosten, es schreckt auch noch Einbrecher ab.

## NATÜRLICH HELL

Simpel, aber wirkungsvoll: Wer Vorhänge so aufhängt, dass sie sich komplett öffnen lassen, bringt bei Tageslicht Helligkeit in Räume, ohne Energie zu verbrauchen. Auch die Farbe der Wände und Decken hat Einfluss darauf, in welchem Licht ein Raum erscheint: Weiß oder pastellfarbene gestrichene Oberflächen reflektieren bis zu 85 Prozent des Lichts. Dunkle Anstriche, Tapeten, Vorhänge oder Möbel verschlucken es dagegen. Auch klug ausgerichtete Spiegel schaffen natürliche Helligkeit.

## SCHALTER AUS

Klar, wer den Raum verlässt, schaltet das Licht aus – das leuchtet ein. Übrigens gilt dies auch für Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren: Beim Einschalten benötigen sie zwar kurz etwas mehr Strom als im laufenden Betrieb – aber bei neueren Modellen ist dieser Effekt zu vernachlässigen.

## EIN LANGES LEBEN

Einige Hersteller von LED-Lampen werben mit bis zu 50.000 Stunden Brenndauer. Durchschnittlich halten die meisten aber zwischen 20.000 und 25.000 Stunden: LED könnten so mehr als zwei Jahre pausenlos Licht spenden. Energiesparlampen hingegen gehen schon nach etwa 10.000 Stunden das Licht aus.

2018 wurden  
pro Kopf durch-  
schnittlich  
**235 EIER**  
in Deutschland  
verbraucht.



Fotos: Evi Ludwig &amp; Marko Godic

## VEGANES „RÜHREI“

### Zutaten (für 4 Personen)

4 Champignons, 1 Zwiebel, 1 Paprikaschote, 4 kleine Tomaten, 200 g Tofu natur (der Tofu ersetzt Eier), 200 g Tofu geräuchert, 4 EL veganer Brotaufstrich, pikant, Salz, 3 TL Kreuzkümmel, gemahlen, 6 TL Kurkuma, 2 TL Garam Masala (Bioladen), 2 EL Sojasahne, 3 bis 4 Stängel Koriander oder Petersilie, 2 TL Sojasoße

**Zeitaufwand:** 20 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 134 kcal, 559 kJ

- 1 Champignons, Zwiebel, Paprika und Tomaten in Würfel schneiden, Tofu zerkrümeln, Brotaufstrich erhitzen.
- 2 Zwiebel, Champignons und Paprika darin andünsten. Tomaten untermischen und dünsten. Tofu dazugeben, kurz anbraten.
- 3 Salz und Gewürze hinzufügen und kurz braten, dann die Sojasahne untermischen.
- 4 Kräuter hacken und vor dem Servieren über das Gericht streuen. Mit etwas Sojasoße würzen.

# Das Gelbe vom Ei

Immer nur hart gekochtes Ei? Wie langweilig. Eier lassen sich ungewöhnlich und vielfältig zubereiten. Probieren Sie klassische **EIER-REZEPTE** doch einfach mal anders: zum Beispiel vegan oder pochiert mit gepökeltem Rindfleisch.

## POCHIERTE EIER AUF CORNED-BEEF-TOAST

### Zutaten (für 2 Personen)

1 l Wasser, 4 EL Weißweinessig, 2 Eier, ½ Ciabatta, Butter, 2 Salatblätter, 4 dicke Scheiben Corned Beef (je ca. 60g), Meersalz, Pfeffer, 1 TL Petersilie, gehackt

**Zeitaufwand:** 15 Minuten

**Nährwerte pro Portion:** 251 kcal, 1 050 kJ

- 1 Wasser und Essig zum Kochen bringen. Eier nacheinander in einer Suppenkelle aufschlagen, ins Wasser gleiten lassen und

bei etwas geringerer Temperatur 4 Minuten kochen. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 2 Ein halbes Ciabatta längs aufschneiden und rösten (alternativ zwei Scheiben Toast). Von einer Seite mit Butter bestreichen und je ein Salatblatt, zwei Scheiben Corned Beef und ein pochiertes Ei darauflegen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.



**Einkaufs-  
zettel**

Bildcode  
scannen und  
Zutatenliste  
der Rezepte  
aufs Smart-  
phone laden

# MITMACHEN UND GEWINNEN!

Beantworten Sie die folgenden drei Fragen und gewinnen Sie einen unserer attraktiven Preise. Dabei haben Sie die Wahl: **Bitte teilen Sie uns Ihren Wunschgewinn mit!**

**1** Wo haben die Extener in den Siebzigern Tennis gespielt?

- A** In der Turnhalle      **B** Auf dem Bolzplatz

**2** Mit der Segelflug-Ausbildung dürfen Interessierte beginnen im Mindestalter von

- A** 14 Jahren      **B** 18 Jahren

**3** Aus welcher Hauptzutat wird veganes Rührei zubereitet?

- A** Seitan      **B** Tofu

Schreiben Sie die drei Lösungen auf eine Postkarte und senden Sie diese an: Stadtwerke Rinteln, Gewinnspiel, Bahnhofsweg 6, 31737 Rinteln.

Per Fax: 05751 700-50,

per E-Mail: [gewinnspiel@stadtwerke-rinteln.de](mailto:gewinnspiel@stadtwerke-rinteln.de)

Stichwort: Preisrätsel

**Einsendeschluss ist der 10. November 2020**

#### Teilnahmebedingungen:

Geben Sie bitte Ihren Namen, Ihre Anschrift und/oder Ihre E-Mail-Adresse an. Die Stadtwerke Rinteln GmbH, Bahnhofsweg 6, 31737 Rinteln, verwendet Ihre personenbezogenen Daten zum Zweck, die Gewinnverlosung durchzuführen und im Rahmen dessen zur Benachrichtigung der Gewinner. Eine Übermittlung Ihrer Daten an Dritte findet nicht statt. Die Speicherung Ihrer Daten erfolgt nur so lange, wie sie für die Durchführung des Gewinnspiels erforderlich ist. Weitere Informationen zum Datenschutz gewünscht? Diese finden Sie unter [www.stadtwerke-rinteln.de/intern/datenschutzerklaerung-2](http://www.stadtwerke-rinteln.de/intern/datenschutzerklaerung-2). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Stadtwerke Rinteln und deren Angehörige können leider nicht teilnehmen. Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Die Stadtwerke Rinteln GmbH übernimmt keine Garantie oder Gewährleistung für die verlostten Gewinne, da es sich um Schenkungen handelt.

#### WIR GRATULIEREN!

Die Gewinner des Rätsels der Ausgabe 2/2020 wurden ermittelt. Aus aktuellem Corona-Anlass gibt es leider auch diesmal keine direkte und persönliche Übergabe der Gewinne und somit auch keine Fotos. Über den Gasheizstrahler freut sich Ulrich Kuczewski, Pool-Freude erlebt nun Martina Meißner, und am Gasgrill steht jetzt regelmäßig Michael Neumann.

Unten sehen Sie unsere neuen Gewinne. Vielleicht trifft das Losglück dieses Mal ja Sie? Wir drücken Ihnen die Daumen!



#### ONE-POT-WUNDER

Gulasch, Risotto, eine leckere Linsensuppe oder Schokoladenkuchen: Mit dem Krups Multikocher Cook4me gelingen diese und viele andere Gerichte auch ungeübten Köchen. So geht's: Per Drehknopf mit Scroll & Click-System aus 48 voreingestellten Menüs ein Rezept auswählen, Zahl der Esser eingeben, Zutaten schnippeln – den Rest erledigt Cook4me. Der „Wunderkessel“ macht Schmoren, Braten und Backen möglich, wird auf Wunsch zum Schnellkochtopf oder hält das Essen warm. Guten Appetit!

#### SAUGROBOTER

Zeit für Schöneres als Hausarbeit: Diesen Wunsch macht der RoboVac wahr. Mit nur sieben Zentimetern Höhe kommt er unter beinahe jedes Möbelstück. Staub und Krümel beseitigt er mit 1300 Pa Saugkraft auf Fliesen, Laminat, Hartböden sowie niedrigen bis mittelhohen Teppichen. Bis zu 100 Minuten Nonstop-Saugen sind drin. Zum Aufladen kehrt er von selbst an seine Ladestation zurück. Vielleicht das Beste: Weil der RoboVac mit 55 Dezibel sehr leise ist, spricht während des Einsatzes nichts gegen ein Mittagsschläfchen!



#### FUNK-WETTERSTATION

Wissen, wie das Wetter wird: Zuverlässig versorgt Sie das BRESSER 5-in-1 Comfort Wetter-Center mit Außensensor mit Daten zu Temperatur, Niederschlagsmenge, Windgeschwindigkeit, Windrichtung und Luftfeuchtigkeit. Aus den gesammelten Messwerten errechnet das Gerät eine verlässliche lokale Vorhersage für die kommenden zwölf Stunden. Auf dem Display der Basisstation können Sie außerdem eine Vielzahl von Historie-Daten ablesen. Und wer auf alles vorbereitet sein möchte, stellt den Alarm für die Frost- und Eiswarnung oder andere Höchst- und Tiefstwerte ein. Praktisch: Der BRESSER 5-in-1 verfügt auch über eine Weckfunktion mit Schlummer-Option.