

Ihr Magazin der Bocholter Energie- und Wasserversorgung GmbH

BEW

Die neuen
WattExtra-
Kochkurse –
jetzt anmelden!

Seite 4



Foto: Sven Betz

**Heizungs-
pumpen**

Sparen mit neuen
Modellen

Seite 2

**Bundesliga-
Extratipp.de**

Mittippen und
gewinnen

Seite 5

**TC BW Watt-
Extra Bocholt**

Tennis der
Spitzenklasse

Seite 12

**Lichtwecker
gewinnen**

Mitmachen und
Rätsel lösen

Seite 16



Foto: Ekkehard Winkler

Bis zu 130 Euro Stromkosten jährlich sparen: Der Austausch energieverschwendender Heizpumpen lohnt sich.

jetzt erlaubten Pumpen sind in der Regel besser als die Mindestanforderungen der bisher besten Energieeffizienzklasse A.

Ab 1. August 2015 wird dieser Grenzwert noch einmal herabgesetzt. Er gilt dann auch für integrierte Pumpen, die in neu installierten Wärmeerzeugern oder Solarstationen eingebaut worden sind. Im letzten Schritt müssen ab 1. Januar 2020 schließlich auch in bestehende Anlagen eingebaute Pumpen diesen Schwellenwert unterschreiten.

Bis 2020 sollen damit innerhalb der EU bis zu 23 Terawattstunden Strom pro Jahr eingespart werden. Das entspricht einer jährlichen Minderung der Kohlendioxidemissionen um etwa elf Millionen Tonnen.

Mehr Infos gibt es unter **Telefon 0 800 - 954 954 0** oder unter **www.wattextra.de**

Aus für ineffiziente Umwälzpumpen

Ungezielte Heizpumpen sind echte Stromfresser. Wer seine alte 100-Watt-Heizpumpe gegen ein neues Modell mit 7 bis 10 Watt austauscht, spart jährlich bis zu 130 Euro Stromkosten.

Hinzu kommt für WattExtra-Kunden die einmalige Förderung in Höhe von 60 Euro je Heizpumpe durch das WattExtra-CO₂-Einsparprogramm.

Angesichts des hohen Stromverbrauchs werden energieverschwendende Umwälzpumpen in Heizungs-, Solar- und Wärmepumpenanlagen laut EU-Verordnung in drei Stufen verboten. Ausgenommen sind davon Trinkwasserzirkulationspumpen. Seit 1. Januar 2013 gilt für sogenannte Nassläufer-Umwälzpumpen, die außerhalb des Wärmeerzeugers installiert sind, ein Grenzwert. Die



Erdgas beim Heizen unschlagbar

Im Neubau erste Wahl: Mehr als die Hälfte aller neuen Wohnungen wurde im Jahr 2012 mit einer Erdgasheizung ausgestattet, so der Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW).

Erdgasauto auf Platz eins

Zum ersten Mal schafft es ein Erdgasauto auf Rang eins der „Auto-Umweltliste“ des Verkehrsclubs Deutschland (VCD). Der Kleinwagen VW eco up! mit Erdgasantrieb überzeugt besonders mit seinem geringen CO₂-Ausstoß. In der Kategorie „Klimabester“ belegt er den ersten Platz. Mehr Infos über Erdgasautos und deren Förderung unter Telefon 0 800 - 954 954 0 oder **www.wattextra.de**

EnEV-Erklärung verlangen

„Die ausgeführten Arbeiten entsprechen der Energieeinsparverordnung.“ Auf diesem Satz unter der Handwerkerrechnung sollten Bauherren und Modernisierer bestehen. Da die Energieeinsparverordnung (EnEV) für Laien nur schwer verständlich ist, hat die Bundesregierung die Unternehmererklärung eingeführt. Damit bestätigen Bau- und Handwerksbetriebe schriftlich auf der Rechnung oder mit einer Bescheinigung, dass die durchgeführten Arbeiten den Anforderungen der EnEV entsprechen.

Unsere Luft ist sauberer

Die Luft in Deutschland ist in den vergangenen 20 Jahren wesentlich sauberer geworden. Nach Angaben des Umweltbundesamtes (UBA) wurden fast 92 Prozent weniger Schwefelverbindungen (SO₂) gemessen, 86 Prozent weniger Staub und 73 Prozent weniger Kohlenmonoxid. Das Verbot des Verkaufs von verbleitem Benzin 1998 führte zu knapp 91 Prozent weniger Bleiemissionen. Schwermetalle wie Cadmium und Quecksilber gelangten um 69 und 67 Prozent weniger in die Luft. Bei Dioxinen gab es ein Minus von 91 Prozent. Ein Problem bleibt: der Feinstaub. Die Emissionen sanken zwar, allerdings nur um 30 Prozent.



Foto: Getty Images/DAJ

Foto: sashpictures



28 % mehr Strom als im Vorjahr erzeugten die deutschen Stadtwerke 2011 und bauten damit ihren Anteil an der Elektrizitätsversorgung aus.



Kein Irrtum:
Eine Energie-
sanierung kos-
tet zwar Geld
und bringt viel
Arbeit mit sich,
spart aber dra-
stisch Energie-
kosten.

Sanierung: vier Irrtümer

Energiesparen kam in letzter Zeit ins Gerede: Wegen Schimmel nach Dämmmaßnahmen, überzogenen Einsparversprechen oder Mieterhöhungen nach einer Sanierung. Die Deutsche Energie-Agentur (dena) hat die vier größten Sanierungsirrtümer aufgedeckt.

1. Irrtum: Energiesparende Sanierung rechnet sich nicht!
Falsch: Der Energieverbrauch unsanierter Wohngebäude lässt sich durch gute Dämmung, neue Fens-

ter und effiziente Heizungs- und Lüftungstechnik um mehr als drei Viertel senken.

2. Irrtum: Wärmedämmung führt zu Schimmelbildung!

Falsch: Eine fachmännische Gebäudedämmung verhindert das Auskühlen der Wände und mindert die Schimmelgefahr.

3. Irrtum: Wärmedämmung geht zu Lasten der Architektur!

Falsch: Viele denkmalgeschützte Gebäude wurden ohne eine Ver-

änderung des Charakters zu Effizienzhäusern saniert und beweisen die funktionierende Verbindung von Energieeffizienz und Architektur.

4. Irrtum: Sanierte Häuser sind für Mieter kaum bezahlbar!

Falsch: Mit der Umlage eines Teils der Sanierungskosten steigt zwar die Kaltmiete, sinkende Energiekosten gleichen dies aber aus. Mieterhöhungen sind oft die Folge von Schönheitssanierungen.

So erreichen Sie die BEW und WattExtra



In Bocholt:

WattExtra-Kundenzentrum, Kaiser-Wilhelm-Straße 1 in 46395 Bocholt

Telefon: 0 800-954 954 0 (kostenlos) oder (0 28 71) 954-0, **E-Mail:** info@bew-bocholt.de

Öffnungszeiten: montags bis donnerstags von 8.00 bis 17.00 Uhr, freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr sowie samstags von 10.00 bis 13.00 Uhr



In Isselburg:

WattExtra-Büro, Am Rathaus 11 in 46419 Isselburg

Telefon: 0 800-954 954 0 (kostenlos) oder (0 28 74) 9 03 42 94,

E-Mail: isselburg@wattextra.de

Öffnungszeiten: montags bis donnerstags von 13.00 bis 17.00 Uhr, freitags von 8.30 bis 13.00 Uhr und samstags von 10.30 bis 13.00 Uhr



Im Internet:

www.wattextra.de

www.bew-bocholt.de

www.facebook.com/wattextra

www.youtube.com/wattextra

und www.bundesligaextratipp.de

Impressum

BEW, Kaiser-Wilhelm-Straße 1, 46395 Bocholt, Telefon (0 28 71) 9 54-0, Lokalteil Bocholt: Rainer Wielinski (verantw.), Herausgeber: Frank Trurnit & Partner Verlag GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn, Redaktion: Heiko Küffner (verantw.), Andrea Sonnberger, Bildredaktion: Marko Godec, Gestaltung/Satz: Petra Kargl, Druck: hofmann infocom, Nürnberg

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

ich hoffe, Sie sind gut ins neue Jahr gekommen und starten bereits richtig durch.

Auch 2013 beginnen wir gleich mit den heiß begehrten WattExtra-Kochkursen. Sie starten Ende Februar und halten mit ihrer Vielfalt an Themen für jeden das Richtige bereit. Das Richtige findet hoffentlich ebenfalls jeder in der Menge an Themen, die wir auch in diesem Jahr wieder für Sie vorbereitet haben. Blättern Sie einfach mal durch unser Magazin. Wir freuen uns über jede Anregung.

Aber nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen Frühling Ihr

Jürgen Elmer,
Geschäftsführer der BEW

Energie-Tipp

Heizungen richtig einstellen lassen

Zwei Drittel der Brennwertheizungen sind schlecht eingestellt. Meist fehlt ein hydraulischer Abgleich, der die gleichmäßige Wärmeverteilung im Haus sicherstellt und bis zu 110 Euro pro Jahr spart. Mehr Tipps zum Energie- und Geldsparen: Telefon 0 800 - 954 954.

Durchbrechen
Sie einfach mal
den Alltag
und holen Sie
sich in den Watt-
Extra-Koch-
kursen neue
Inspirationen.



Ganz einfach dabei



So melden
Sie sich an:

Interesse? Dann melden Sie sich an unter www.wattextra.de oder beim BEW-Energieberater Rainer Schümann unter Telefon (0 28 71) 9 54-22 07 (montags bis donnerstags von 8 bis 17 Uhr, freitags von 8 bis 13 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr). Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf 15 begrenzt. Jeder kann maximal einen Kurs belegen. Gehen mehr als 15 Anmeldungen zu einem Kurs ein, entscheidet das Los! Kosten pro Person: 10 Euro. Bei Familien-Kochkursen zahlen Erwachsene 5 Euro und Kinder 2,50 Euro. Die Kochkurse finden im WattExtra-Kochstudio der BEW (Eingang Kundenparkplatz), Kaiser-Wilhelm-Straße 1 in Bocholt statt. WattExtra wünscht schon jetzt viel Spaß!

Neue WattExtra-Kochkurse

Jetzt anmelden!

Die vielfältigen Kurse im WattExtra-Kochstudio richten sich auch im ersten Halbjahr 2013 exklusiv an die WattExtra-Kunden der BEW. Die Kursleiterinnen haben die Abende thematisch wieder so zusammengestellt, dass sicherlich für jeden etwas dabei ist.

Fisch – für jeden Tag und darüber hinaus

Kurs Nr. 1, Montag, 25. Februar, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Chili, Curry und Tandoori: Wir entdecken die Küche Indiens

Kurs Nr. 2, Mittwoch, 27. Februar, 19 Uhr, mit Mechthild Feldhaar

Leckeres aus der Pfanne – vielseitig und schnell zubereitet

Kurs Nr. 3, Dienstag, 5. März, 19 Uhr, mit Gabi Puschmann

Rouladen – köstlich und rund

Kurs Nr. 4, Donnerstag, 7. März, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Lockvögel, denen keiner widerstehen kann: Geflügelgerichte abwechslungsreich zubereitet

Kurs Nr. 5, Montag, 11. März, 19 Uhr, mit Gabi Puschmann

Typisch nordische Rezepte aus der leichten Küche Skandinaviens

Kurs Nr. 6, Mittwoch, 13. März, 19 Uhr, mit Mechthild Feldhaar

Österliches Festmenü

Kurs Nr. 7, Dienstag, 19. März, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Männerkurs:

Internationale Küche

Kurs Nr. 8, Montag, 8. April, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Fisch und Fleisch – sanft und schonend gegart durch Niedrigtemperaturgaren

Kurs Nr. 9, Dienstag, 16. April, 19 Uhr, mit Mechthild Feldhaar

Kulinarische Asienreise

Kurs Nr. 10, Donnerstag, 18. April, 19 Uhr, mit Gabi Puschmann

Fantastisch kochen mit Tempo: Ein Menü für Genießer im Handumdrehen

Kurs Nr. 11, Montag, 22. April, 19 Uhr, mit Mechthild Feldhaar

Frisch und leicht im Frühling: Knackiges Gemüse und Geflügelhäppchen

Kurs Nr. 12, Mittwoch, 24. April, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Eine lukullische Reise durch Mexiko

Kurs Nr. 13, Montag, 29. April, 19 Uhr, mit Gabi Puschmann

Frische Rezepte mit Bärlauch, Erdbeeren, Spargel und Rhabarber

Kurs Nr. 14, Donnerstag, 2. Mai, 19 Uhr, mit Mechthild Feldhaar

Mediterrane Küche: Italien, Frankreich und Türkei

Kurs Nr. 15, Dienstag, 7. Mai, 19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Pastahits

Kurs Nr. 16, Montag, 13. Mai,
19 Uhr, mit Gabi Puschmann

Verschiedene Spieße – mit tollen Soßen

Kurs Nr. 17, Mittwoch, 15. Mai,
19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Willkommen am Anti-Pasti- Buffet

Kurs Nr. 18, Donnerstag, 23. Mai,
19 Uhr, mit Mechthild Feldhaar

Leckeres vom Grill und passende Salate

Kurs Nr. 19, Montag, 27. Mai,
19 Uhr, mit Gabi Puschmann

Darf man mit den Fingern essen: Tapas, Snacks und Fingerfood

Kurs Nr. 20, Dienstag, 4. Juni,
19 Uhr, mit Renate Brüggemann

Frischer Wind in die Alltags- küche

Kurs Nr. 21, Montag, 10. Juni,
19 Uhr, mit Gabi Puschmann

Eine kulinarische Kreuzfahrt: Feines mit Fisch und Krusten- tieren

Kurs Nr. 22, Mittwoch, 12. Juni,
19 Uhr, mit Mechthild Feldhaar

1001 Nacht – orientalische Küche

Kurs Nr. 23, Dienstag, 18. Juni,
19 Uhr, mit Gabi Puschmann

Der Sommer bittet zu Tisch: Frisches vom Markt – mal herzhaft, mal fruchtig

Kurs Nr. 24, Mittwoch, 26. Juni,
19 Uhr, mit Mechthild Feldhaar

Was Kinder lieben

(mindestens ein Erziehungs-
berechtigter und ein Kind ab
10 Jahren)

Das schmeckt sogar dem Suppenkaspar

Kurs Nr. 25, Montag, 25. März,
17.30 Uhr, mit Gabi Puschmann

Frühlingshits für Kids

Kurs Nr. 26, Dienstag, 2. April,
17.30 Uhr, mit Juliane Görke



Bundesliga- Extratipp.de

Kostenloses Online-Tippspiel
für alle Fußballfans unter den
WattExtra-Kunden.



„Auch wenn die Rückrunde bereits wieder voll im Gange ist, lohnt es sich bei dem kostenlosen Online-Tippspiel der BEW unter **www.BundesligaExtratipp.de** mitzumachen“, rät Energieberater Rainer Schümann. Er weiß es besonders gut, denn in seiner Freizeit ist er als Trainer mit dem Fußball eng verbunden. „Die Gewinne, die Woche für Woche für die Tipps der aktuellen Ergebnisse der ersten Fußball-Bundesliga ausgelobt werden, sind sehr attraktiv!“ Flott zählt er auf: „In der aktuellen Tipprunde erhalten die beiden bestplatzierten Tagessieger wahlweise je ein hochwertiges Trikot der deutschen Nationalmannschaft oder eines Vereins nach Wahl der Ersten Fußball-Bundesliga. Für den Drittplatzierten gibt es eine wertvolle WattExtra-Sporttasche und für den Viertplatzierten einen WattExtra-Tischkicker.“

Einzelne und Gruppen

Kostenlos mittippen dürfen selbstverständlich alle. Gewinnen können allerdings nur Mitspieler, die *WattExtra – Die günstige Energie aus Bocholt von der BEW* zu Hause haben, was sich für Rainer Schümann von allein versteht. An dem Online-Tippspiel

können nicht nur einzelne Teilnehmer mitspielen, sondern auch Gruppen wie Kegelklubs, Nachbarschaften oder Fußballmannschaften. Derzeit hat das Tippspiel rund 1000 aktive Teilnehmer.

Viele Preise

Großartig findet der Fußballtrainer auch, dass es ebenfalls Preise für die Bestplatzierten der Hin- und auch der Rückrunde gibt, und zwar eine Ballonfahrt für zwei Personen (Platz 1), einen tollen Abend für zwölf Personen im WattExtra-Kochstudio (Platz 2), ein Trikot plus Trainingsanzug der deutschen Nationalmannschaft oder eines Vereins nach Wahl der Ersten Fußball-Bundesliga (Platz 3) und eine wertvolle WattExtra-Sporttasche (Platz 4). Sie haben WattExtra zu Hause und wollen beim Online-Tippspiel mitmachen? „Worauf warten?“, fragt Rainer Schümann und empfiehlt: „Nichts wie rein unter **www.BundesligaExtratipp.de** – registrieren, einloggen und sofort kostenlos mittippen!“ Mehr über WattExtra und Sport erfahren Sie auch auf den Seiten 12 und 13 dieser Ausgabe.

Tagsüber Energieberater bei der BEW, in der Freizeit Fußballtrainer: Rainer Schümann. Er rät: „Das kostenlose Online-Tippspiel unter **www.Bundesligaextratipp.de** macht Spaß und ist das Richtige für alle Fußballfans!“



Foto: Sven Betz

Energiehändler und -broker

Ständig unter Strom

Energie kaufen und verkaufen: Wer als Energiehändler oder -broker unter Zeitdruck scharf denken und schnell entscheiden kann, erzielt gute Gewinne.

Im Großraumbüro einer Frankfurter Bank sitzen die Energiehändler vor Wänden aus Computermonitoren. Daniel Beckers Blick pendelt zwischen den Bildschirmen. Er kauft und verkauft Strom, deshalb muss er alle Daten im Blick haben: Die Zahlen der Energieversorger und Netzbetreiber, die Auslastung der Kraftwerke und Netze, für wie viel Cent die Kilowattstunde Strom gerade gehandelt wird, die Vorhersage des Wetterdienstes.

„Strom ist wetterfühlig“, erklärt Becker. „An windigen Tagen werden gewaltige Mengen Ökostrom

in die Netze eingespeist. Doch Strom lässt sich nicht speichern. Folge: Der Preis bricht ein.“ Becker muss anhand der Datenlage frühzeitig herausfinden, wie sich der Strommarkt entwickeln wird.

Zukunft vorhersehen

„Der Handel an der Börse beruht immer auf Prognosen, danach muss ich meine Entscheidung treffen: kaufen oder verkaufen“, beschreibt Becker seinen Alltag, der sich wenig von dem anderer Handelsräume („Tradingfloors“) im Haus unterscheidet. Der Energiehändler arbeitet nicht nur im

Auftrag von Industriekunden und kauft Strom von Energieversorgern, sondern er spekuliert auch im Auftrag seiner Bank, indem er überschüssige Energie möglichst preiswert erwirbt und später gewinnbringend weiterverkauft.

Auf dem virtuellen Parkett arbeiten neben Händlern auch Broker. Sie vermitteln das Geschäft zwischen Käufer und Verkäufer, tragen kein Handelsrisiko und bekommen keine Handelsmarge wie der Händler, sondern eine Maklerprovision. Auch in diesem Beruf wird der Computer immer wichtiger. Das Vertrauen der Kunden lässt sich jedoch nur durch „Voicebroking“ gewinnen, den persönlichen Kontakt am Telefon. Denn viele Geschäfte laufen außerhalb der Börse, sogenannte OTC-Trans-

aktionen (over the counter, zu deutsch: über die Theke). Für ihren Beruf müssen Händler wie Broker ähnliche Voraussetzungen mitbringen: analytisches Denken, die Fähigkeit schnell zu entscheiden und vor allem Widerstandsfähigkeit gegen Stress.

Ausbildung zum Energiehändler

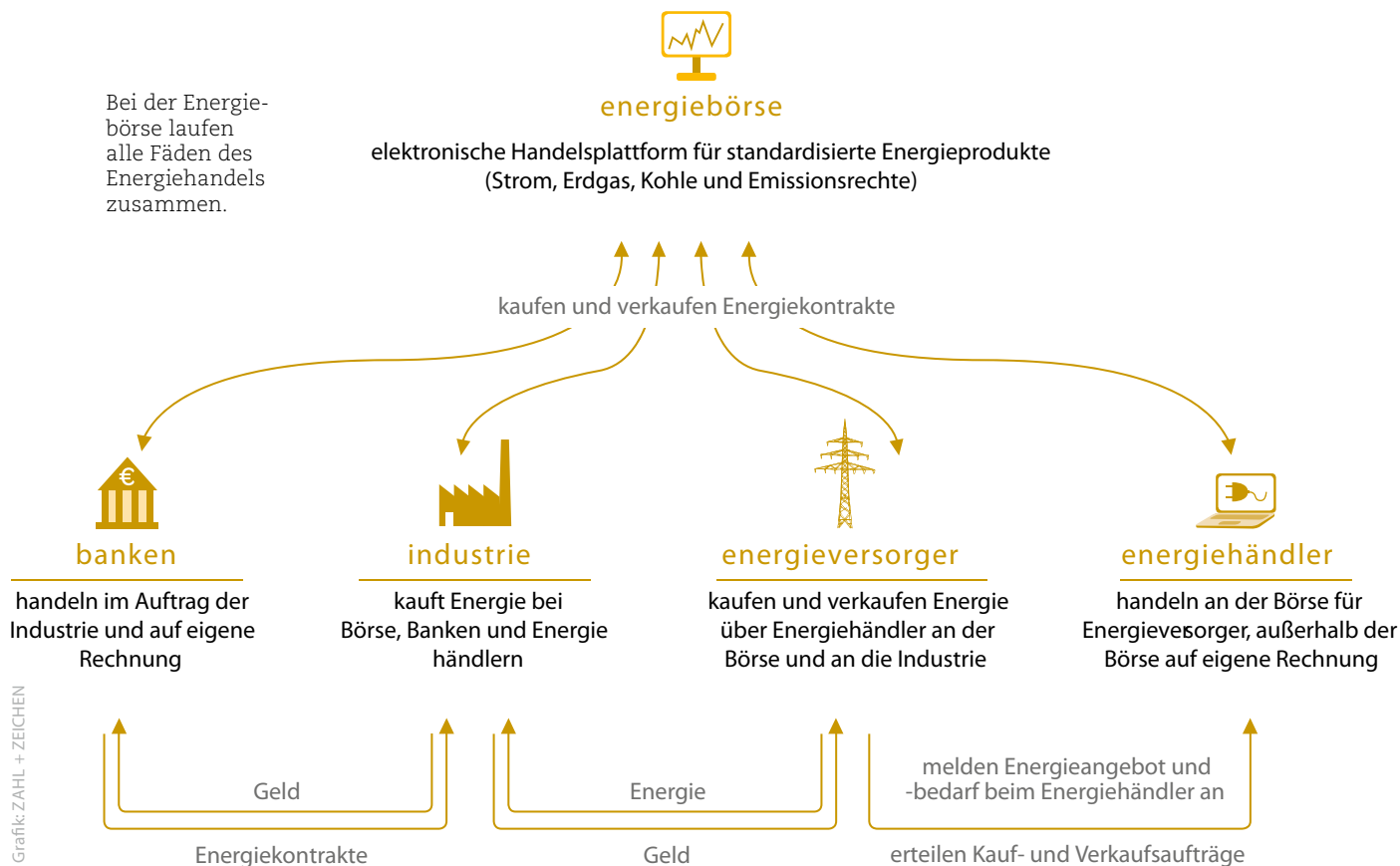
Viele Energiehändler oder -broker sind Quereinsteiger mit Banklehre oder Wirtschaftsstudium.

Manche arbeiteten bereits vorher an Aktien- oder Devisenmärkten. Mittlerweile werden auch praxisorientierte Studiengänge angeboten. An der Fachhochschule Dortmund lässt sich zum Beispiel „Energiewirtschaft“ studieren. Die Universität Duisburg hat sogar einen eigenen Lehrstuhl für Energiehandel und Finanzdienstleistungen eingerichtet.



Fotos: Christoph Busse, Dominik Wolf

Energiehändler verfolgen die Entwicklung des Marktes: Wie viel Energie liefern Sonne, Wind und Kraftwerke? Wie hoch ist der Energiebedarf?



Wo Energie zur Ware wird

An der führenden europäischen Energiebörse EEX in Leipzig werden Strom, Erdgas, Kohle und CO₂-Emissionsrechte gehandelt, ähnlich wie an einer Wertpapierbörse.

Eine echte Erfolgsgeschichte: Seit ihrer Gründung vor 13 Jahren hat sich die EEX (European Energy Exchange) von einer lokalen Strombörse zum wichtigsten europäischen Energiehandelsplatz entwickelt. 267 Teilnehmer aus 22 Ländern kaufen und verkaufen hier Energie: Energieversorger, Industrieunternehmen, Händler und Banken. Wie an jeder Börse wetten auch Spekulanten auf die Entwicklung der Preise. Vollelektronisch betreibt die EEX hier zwei Märkte: Am Terminmarkt können Geschäfte auf maximal sechs Jahre in die Zukunft abgewickelt werden. Die Han-

delspartner einigen sich auf Menge und Preis des Produktes. Erst bei Fälligkeit fließen Geld und Energie. Auf dem Spotmarkt kaufen oder verkaufen die Handelsteilnehmer kurzfristig Strom, Erdgas oder Kohle.

Bestseller Strom

Die EEX garantiert die Anonymität und damit die Gleichberechtigung der Handelspartner, überwacht den Handel und wickelt Teile des außerbörslichen Geschäfts ab. Die EEX ist europaweit auch führend in der Versteigerung von CO₂-Zertifikaten, die Unternehmen berechnen, bestimmte Mengen an

Kohlendioxid (CO₂) in die Luft zu pusten. Bis es eine endgültige europäische CO₂-Zertifikate-Plattform gibt, übernimmt die EEX übergangsweise den Handel. Der Strom bringt nach wie vor den Hauptumsatz. Im Jahr 2011 wurden über die EEX insgesamt 1389 Terawattstunden (TWh) Strom gehandelt, außerdem fast 59 TWh Erdgas, Emissionsrechte für rund 107 Millionen Tonnen CO₂ und 420000 Tonnen Kohle. Der durch Angebot und Nachfrage gebildete Strompreis gilt als Maßstab für die ganze Branche. 40 Prozent des in Deutschland verbrauchten Stroms werden über den Spotmarkt der Energiebörse gehandelt. Passend zu den Anforderungen der Energiewende will die EEX demnächst auch Kontrakte für reinen Ökostrom auf den Markt bringen.



Foto: mediaskill

Gute Zukunftsaussichten: Im 23. Stock des Leipziger City-Hochhauses sitzt die Europäische Energiebörse (EEX).

Kochen mit Sarah Wiener

Herzhaftes für Genießer

Exklusiv für WattExtra-Kunden stellt Spitzenköchin Sarah Wiener wieder ein feines Menü aus ihren Lieblingsrezepten zusammen. Diesmal locken eine raffinierte Vorspeise, ein traditionelles italienisches Schmorgericht als Hauptgang und eine süß-fruchtige Mehlspeise als Dessert. Guten Appetit!



Vorspeise: Spinatbällchen im Erdäpfelmantel

Das brauchen Sie (für 4 Personen): 6 mittelgroße, mehlig kochende Kartoffeln, 1 TL Kartoffelstärkepulver, 2 Eigelbe, 1 gehäufte EL Semmelbrösel, frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 650 g Spinat, 160 g Büffelmozzarella, 1 Knoblauchzehe, 1 große Schalotte, 1 großer EL Butter, Zucker, 1 gehäufte EL Mehl, 100 g Sahne, 30 g Parmesan, 1 EL Pinienkerne, 1 EL Rosinen, 2 l Erdnussöl. Für die Beilage: 600 g Kirschtomaten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, Salz

1. Kartoffeln schälen, grob raspeln, durch ein Passiertuch pressen. Saft auffangen, die sich absetzende Stärke aufbewahren, das Wasser wegschütten. Kartoffelraspel 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, mit einer Schaumkelle abschöpfen. Durch ein Tuch trockenpressen. Stärke, Stärkepulver, Eigelbe und Semmelbrösel unter die Masse rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Spinat putzen und waschen. Mozzarella in acht Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein hacken, vermischen und die Hälfte davon in der Hälfte der Butter andünsten. 1 Prise Zucker zugeben, Spinat einrühren und 1 ½ Minuten dünsten. Salzen, pfeffern. Spinat durch ein Tuch trockenpressen.

3. Übrige Schalottenmischung in restlicher Butter andünsten. Mehl

zufügen, leicht anrösten. Sahne zur sämigen Soße einrühren. Parmesan reiben, unterrühren und alles unter den warmen Spinat mischen. Pinienkerne ohne Fett anrösten und mit den Rosinen im Mixer hacken, unter den Spinat mischen. **4.** Spinat- und Kartoffelmasse in acht Portionen teilen. Jeweils eine Spinatportion auf der Handfläche verteilen. Ein Stück Mozzarella darauflegen und den Spinat um den Mozzarella zu einer Kugel formen. Die Spinatkugeln ebenso mit Kartoffelteig ummanteln.

5. Für die Beilage die Kirschtomaten waschen, trockentupfen. Stiele und Kelchblätter zur Dekoration an den Tomaten lassen. Knoblauch abziehen, halbieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Kirschtomaten zugeben, bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Tomaten ab und zu wenden, sie sollen nicht braun werden. Salzen und warm halten, bis die Spinatbällchen frittiert sind. **6.** Erdnussöl in einem großen Topf auf etwa 175 Grad erhitzen, Spinatbällchen darin etwa 3 Minuten ausbacken. Die Bällchen mit den Kirschtomaten anrichten.

Einkaufszettel aufs Handy laden

Bildcode mit Smartphone scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Mobiltelefon laden





Dessert: Grießschmarrn mit Apfelmus

Das brauchen Sie (für 4 Personen): für den Grießschmarrn: 30 g Rosinen, 1 EL Rum, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 unbehandelte Zitrone, Zucker, Salz, 1 EL Vanillezucker, 110 g Butter, 180 g Grieß, 2 Eier. Für das Apfelmus: 8 reife mürbe Äpfel (z. B. Boskop), Saft von 1 Zitrone, $\frac{1}{4}$ l Weißwein, 2 Semmeln vom Vortag, gemahlene Zimt, 2-3 EL Zucker, 50 g Butter. Zum Bestreuen: 3 EL Walnusskerne, 2 EL Puderzucker



Fotos: Brigitte Spörner

1. Für den Grießschmarrn die Rosinen kurz in kochendes Wasser tauchen. Herausnehmen, mit Rum mischen und ziehen lassen.

2. Milch in einen Topf geben. Von der Zitronenschale feine Streifen abziehen und dazugeben, ebenso Zucker, Salz, Vanillezucker und

50 g Butter. Milch aufkochen. Grieß und die verquirlten Eier einrühren, bei schwacher Hitze rühren bis die Masse eindickt. Vom Herd nehmen, die Rosinen einrühren und den Grießbrei abkühlen lassen.

3. Restliche Butter zerlassen. Die abgekühlte Grießmasse mit zwei Gabeln in Stücke reißen. Ofenfeste Form mit flüssiger Butter auspinseln und die Grießbreistücke darin 20 bis 30 Minuten im Backofen bei 180 Grad ziehen lassen bis sie Farbe annehmen.

4. Für das Apfelmus die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und Weißwein mischen. Semmeln in kleine Würfel schneiden.

5. Semmeln und Äpfel mit etwas Zimt in einem Topf bei mittlerer Hitze weich kochen, wenn nötig etwas Wasser zugießen. Durch ein Sieb passieren, Zucker und Butter unterrühren.

6. Walnusskerne hacken. Grießschmarrn auf eine vorgewärmte Platte häufen und mit Puderzucker und Walnüssen bestreuen. Das Apfelmus dazu servieren.

Hauptgang: Ossobuco mit Gremolata

Das brauchen Sie (für 4 Personen): für das Ossobuco 4 dicke, große Kalbsbeinscheiben, 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Zweig Salbei, 1 Zweig Thymian, 1 Bund Petersilie, 2 Karotten, ca. $\frac{3}{4}$ l Fleisch- oder Gemüsebrühe, 3 EL Butter, 2 EL konzentriertes Tomatenmark oder 4-5 sehr reife Tomaten, Salz, Pfeffer. Für die Gremolata: 2 unbehandelte Zitronen, 1 Bund Petersilie, 3 Knoblauchzehen

1. Beinscheiben kurz abspülen, trockentupfen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Karotten waschen und putzen, alles in feinste Würfelchen schneiden. Kräuter abbrausen und trockentupfen. Brühe erhitzen.

2. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Das geschnittene Gemüse darin etwa 5 Minuten unter Rühren andünsten. 1 Schöpflöffel heiße Brühe aufgießen. Tomatenmark einrühren oder die Tomaten

mit heißem Wasser überbrühen, häuten, würfeln und unterrühren. Kräuter zugeben.

3. Beinscheiben nebeneinander in die Soße legen. Brühe zugießen bis das Fleisch bedeckt ist. Aufkochen, zurückschalten und etwa 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.

4. Kurz vor Ende der Garzeit die Gremolata zubereiten. Dafür mit einem Zestenreißer dünne Strei-

fen von der Zitronenschale ziehen. Oder die Zitrone mit einem Sparschäler dünn abschälen (ohne das Weiße) und in dünne Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken. Zitronenzesten, Petersilie und Knoblauch mischen und in ein Schüsselchen füllen.

5. Das Gericht ist fertig, wenn sich das Fleisch von selbst vom Knochen löst. Die Beinscheiben in eine vorgewärmte Terrine legen, Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, Kräuterzweige und Petersilienbund entfernen. Soße über das Fleisch gießen und servieren. Die Gremolata getrennt dazu reichen: Jeder streut sich selbst davon über seine Portion.



Auf den Geschmack gekommen? Alle Rezepte dieser Seite und noch viele weitere finden Sie in dem Sarah-Wiener-Kochbuch „Frau am Herd“, Knauer Verlag, 24,95 Euro (ISBN: 978-3426648285).

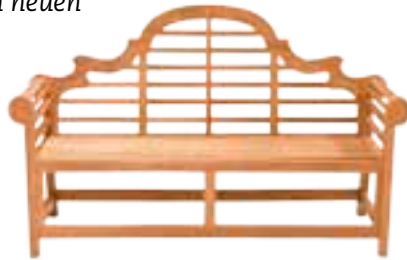
Frühjahrsputz für Gartenmöbel

Raus mit euch!

Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken ins Freie. Ein wenig Pflege bringt Ihren Balkon- und Gartenmöbeln neuen Glanz für die schöne Jahreszeit.



Elastische Besspannungen aus Polyester sind unempfindlich gegen Sonne und Regen. Mit Waschlauge reinigen, Textilauflegen gemäß Pflegeetikett waschen.



Holzmebel sind pflegeaufwendig. Schmutz mit Holzreiniger abscrubben. Zweimal pro Jahr mit Pflegeöl behandeln. Tropenhölzer aus nachhaltigem Anbau sind widerstandsfähiger als heimische Sorten.



Aluminiummebel mit milder Seifenlauge abwaschen. Etwas Babyöl auftragen, das sorgt für schönen Glanz. Gegen kleine Kratzer hilft oft ein Lackstift.



Hochwertiger Kunststoff ist robust und pflegeleicht. Einfach mit milder Seifenlauge abwischen und klarem Wasser abspritzen. Für strahlenden Glanz Autopolitur auftragen.



Gartenmebel aus Metall sind dank schützender Lackschicht pflegefrei. Feucht abwischen genügt. Kratzer mit Ausbesserungslack behandeln.



Edelstahl trotzt Wind und Wetter. Bei hochwertiger Verarbeitung besteht kaum Pflegebedarf: ein- bis zweimal pro Jahr mit Edelstahlreiniger säubern und polieren. Das bringt strahlenden Glanz.

Geflochtene Möbel aus Poly rattan mit warmem Wasser und milder Spüllauge reinigen. Bei starker Verschmutzung mit Spezialreiniger säubern. Keine Hochdruckreiniger oder harten Drahtbürsten verwenden.

Energie-Tipp

Gartengeräte mit Akkuennergie

Gartengeräte mit Akkus bringen Bewegungsfreiheit. Sie sind zwar teurer, aber kein Stromkabel begrenzt den Aktionsradius oder droht durchschnitten zu werden. Für den großen Garten empfehlen sich Geräte mit Wechselakkus. Mehr Energiespartipps für Balkon und Garten lesen Sie im Internet: www.energie-tipp.de/gartentipps

Biologie und Technik

Der Natur auf der Spur

Schwimmen wie ein Fisch, fliegen wie ein Vogel: Bionik-Forscher ergründen die Geheimnisse der Natur und ahmen ihre Wirkungsweise nach. Die Ergebnisse bestechen durch technische Finesse und Energieeffizienz.



Die Haut der Haie

Mit Geschwindigkeiten bis zu 70 Stundenkilometern gehören Haie mit zu den schnellsten Schwimmern der Tierwelt. Dafür sorgen winzige Längsrillen auf den Schuppen der Haut. Sie bilden eine stromlinienförmige Struktur, die sich nahtlos über den Körper des Hais erstreckt und den Strömungswiderstand verringert.

Riblet-Folie: Haihaut findet sich als sogenannte Riblet-Folie im See- und Luftverkehr. 2010 beklebte ein findiger Skipper sein Segelboot mit der Folie – und gewann prompt den renommierten „America's Cup“.



Blütenrein

Nicht umsonst gilt die Lotusblume in Asien als Symbol der Reinheit: Mikroskopisch kleine Hügel auf ihren Blättern verhindern, dass Wasser haften bleibt. Die Tropfen perlen ab und reißen jeglichen Schmutz mit sich.

Lotuseffekt: Der deutsche Botaniker Wilhelm Barthlott entdeckte den Lotuseffekt in den 70er-Jahren. Nach langer Forschung gelang es ihm, das Prinzip auf Alltagsgegenstände wie Waschbecken oder Fensterglas anzuwenden – die selbstreinigende Oberfläche war erfunden.

Auf Adlers Schwingen

Im Gleitflug spreizen Greifvögel die Enden ihrer Flügel auseinander. Dadurch verkleinern sie die kleinen Randwirbel am Flügelende und verringern so den Luftwiderstand.

Winglets: Nicht nur bei Greifvögeln, auch bei Fliegern finden wir die aufgestellten Flügelchen (englisch: winglets). Sie sorgen je nach Flugzeugtyp für einen stabileren Flug und für bis zu fünf Prozent geringeren Kerosinverbrauch.

Energie-Tipp

Lehrmeisterin im Energiesparen

Die Natur ist ein Meister im Energiesparen. Kein Wunder, dass die Wissenschaft noch jede Menge von ihr lernen kann. In einem aktuellen Forschungsprojekt versucht ein Frankfurter Wissenschaftler, die Fortbewegung der Radlerspinne nachzuahmen. Bei Bedarf formt sie ihre acht Beine zu einem Rad und rollt einfach fort. Diese und weitere spannende Anwendungen finden Sie unter www.energie-tipp.de/bionik

TC BW WattExtra Bocholt

Ein energiegeladener deutscher Meister

Das Tennisteam des TC BW WattExtra steigert als Bundesligist seit Jahren den Bekanntheitsgrad von Bocholt.



Groß war im Juni letzten Jahres die Freude über den Mannschaftstitel „Deutscher Meister 2012“.

Deutscher Meister 2012 und Zuversicht für 2013: Das ist die Situation beim Tennisbundesligisten TC BW WattExtra Bocholt zu Beginn des neuen Jahres. „Wir haben eine gute Mannschaft und können ruhig und gelassen in die am 10. Mai beginnende neue Saison gehen.“ Meistertrainer Hartmut Bielefeld und seine tennisspielenden Eurogirls aus Deutschland, Holland, Tschechien, Frankreich, Rumänien und Weißrussland wollen auch 2013 in der Tabellenspitze ein gewichtiges Wörtchen mitreden. Dass der Vorjahresaufsteiger M2Beauté Ratingen wieder ganz klar die

Favoritenrolle innehat – damit können die Bocholterinnen gut leben.

Verdienter Meister

Alle Tennisfans aus Bocholt und der Region werden sich noch gut an den 10. Juni 2012 zurückerinnern, als nach einem 5:4-Sieg gegen Ratingen die Mannschaft im Klubheim gefeiert wurde. „Wir sind mit jeweils glatten Siegen absolut verdient Meister“, war nicht nur Coach und Mannschaftsmentor Hartmut Bielefeld voll des Lobes. In der Stunde des Erfolges und dem zweiten deutschen Mannschaftstitel nach

2001 – damals an der Spitze mit der Belgierin Kim Clijsters – nahm er vor allem das Umfeld mit ins Erfolgsboot: „Ein großer Dank geht an die Mannschaft und die Fans. Sie haben toll hinter uns gestanden, uns immer wieder unterstützt, und tatsächlich waren sie für uns der entscheidende Matchball in dieser knappen Entscheidung gegen Ratingen. Das hat den schönen Erfolg gebracht und letztlich den Titel.“ Der Deutsche Tennisbund (DTB) hatte seinen Vizepräsidenten für den Leistungssport, Bernd Greiner, nach Bocholt geschickt. Er lobte die große Leistung vor den

knapp 3000 Zuschauern und ließ Bocholt hochleben. Der Vizepräsident sah in dem TC BW WattExtra Bocholt einen guten Gastgeber: „Ein fantastisches Finale mit einer Spannung, die ich nicht erwartet hatte. Bocholt ist ein würdiger und verdienter Meister.“ Er war es auch, der den Meisterpokal an Mannschaftsführerin Amanda Hopmans überreichte. Die 36-jährige Holländerin, seit 1997 im Verein, 2000 Olympiateilnehmerin in Australien und lange Jahre im holländischen Fed-Cup-Team, freute sich mit allen anderen: „Ein toller Tag. Wirklich wunderschön.“

Wir haben uns diesen Erfolg verdient.“ Danach brachen alle Dämme. Trainer Hartmut Bielefeld und Co-Trainer Christoph Hahn sowie Physiotherapeut Helmut Moscheik kamen unter die Bierdusche und die Meisterspielerinnen freuten sich gemeinsam mit den siegestrunkenen Fans.

Zwei Topspielerinnen

Zwei Bocholter Spielerinnen haben im Jahr der deutschen Meisterschaft einen weiteren bedeutenden Titel gewonnen: Tschechien verteidigte mit Lucie Safarová und Klára Zakopalová den Fed-Cup-Weltmeistertitel. Bocholts Topspielerin Safarová sorgte beim Finalsieg gegen Serbien für zwei Siegpunkte zum 3:1. 2011 hatte das tschechische Team mit der Bocholterin Barbora Záhlavová-Strýcová 3:2 gegen Russland gewonnen. Zum deutschen Fed-Cup-Nationalteam gehören die WattExtra-Spielerinnen Anna-Lena Grönefeld, die schon seit 2004 regelmäßig zum Aufgebot gehört. Ihr Debüt feierte im Frühjahr 2012 Vereinskollegin Mona Barthel. Mit Irina Begu (Rumänien), Alizé Cornet (Frankreich)

und Kiki Bertens (Niederlande) stehen drei weitere Bocholter Profis in ihren Länderteams und gehören jeweils zu den Stützen. Sie alle werden die Basis bilden für das Team 2013. „Wir haben eine gute Mannschaft und sind Meister geworden. Warum sollte ich da viel verändern?“, stellt Bielefeld fest. In der Niederrheinliga-Winterrunde ist auch die 17-jährige Anna-Maria Le-

vers erstmals für Bocholt aktiv. Gut möglich, dass sich das große Talent in die Bundesligamannschaft spielt. Derzeit ist sie bereits Ranglisten-Sechzigste.

Für Bocholt

WattExtra und der TC BW WattExtra – das ist seit Langem eine energiegeladene Allianz, wie BEW-Sprecher Rainer Wielinski unterstreicht: „Wir unterstützen

schon seit vielen Jahren Sportvereine; den TC BW WattExtra Bocholt insbesondere auch deshalb, weil die Mannschaft nationale Bedeutung hat und Bocholt daher deutschlandweit noch bekannter macht.“

Mehr über den TC BW WattExtra Bocholt erfahren Sie im Internet unter www.tcbwbocholt.de (Text und Bilder: Horst Andresen/andresen-presseservice)



Klára Zakopalová verteidigte 2012 auch den Fed-Cup-Weltmeistertitel

Die größten TC BW WattExtra-Erfolge

Deutscher Meister 2001 und 2012, deutscher Vizemeister 2000, 2010 und 2011, 12-mal Niederrheinmeister seit 1998

Die Bundesligateams 2013:
TC BW WattExtra Bocholt (Meister),
M2Beauté Ratingen, ETuF Essen, TEC Waldau
Stuttgart, TC ZWS Moers
08 sowie die beiden
Aufsteiger TC Ludwigshafen und
TC 1899 Blau-Weiß Berlin



„1:0 für WattExtra“

Sportliche Ereignisse sind ohne die Unterstützung von Sponsoren heute in der Regel nicht mehr durchführbar. Sie basieren auf Kontinuität und gegenseitigem Engagement aller Beteiligten. Mit dem gleichen Sportsgeist, mit dem die BEW mit ihrer Marke WattExtra kontinuierlich neue Wege im Geschehen am Energiemarkt geht und Herausforderungen annimmt, unterstützt sie ebensolche dynamischen und leidenschaftlichen Partner im Vereinssport. Hinzu kommt, dass die BEW ihre Marke WattExtra verstärkt über die Grenzen Bocholts hinaus bekannt machen will. Die BEW engagiert sich daher mit ihrer Energiemarke WattExtra bereits seit Langem neben Tennis auf nationaler, vor allem im Fußball auf lokaler Ebene. Bandenwerbung auf Sportplätzen und Trikotsätze mit dem Label WattExtra haben mittlerweile einen festen Platz in der Präsentation vieler Fußballvereine. Darüber hinaus betreibt die BEW eine Website, bei der alle, die WattExtra zu Hause haben, kostenlos die Ergebnisse der ersten Fußball-Bundesliga tippen können: www.BundesligaExtratipp.de. Neben interessanten Preisen für die besten Tipper der Hin- und Rückrunde gibt's hier Woche für Woche für die vier besten Tagestipper hochwertige Artikel zu gewinnen (siehe auch Seite 5).

Mehr Infos zum Sportsponsoring gibt es unter der kostenlosen Telefonnummer 0 800 - 954 954 0 oder im Internet unter www.wattextra.de



Nur eines von vielen Beispielen im Sportsponsoring der BEW: eine Jugendmannschaft im WattExtra-Trikotsatz



Tipps zum Geschirrspülen

- › Nicht vorspülen! Grobe Speisereste mithilfe des Bestecks in den Biomüll entsorgen.
- › Geschirr so einräumen, dass alle Teile von den Wasserstrahlen erfasst werden.
- › Geschirrspüler nur voll beladen einschalten.
- › Energiesparprogramm bei leicht bis normal verschmutztem Geschirr verwenden.
- › Einmal im Monat heißes Programm mit über 60 Grad anschalten. Verhindert Schimmelbildung und hilft gegen Fettfilm.



Sparsame Geräte finden

Eine moderne Spülmaschine benötigt gegenüber einem zehn Jahre alten Modell rund ein Drittel weniger Strom und Wasser. Bildcode mit Smartphone scannen und eine Liste mit energiesparenden Spülmaschinen auf das Handy laden. Oder im Internet ansehen: www.ecotopten.de

Energiesparen mit den richtigen Haushaltsgeräten

Sparsame Spüler

150 Jahre nach ihrer Erfindung ist die Geschirrspülmaschine ausgereift: Auch hartnäckig verschmutztes Geschirr reinigt sie zuverlässig und leise. Sie geizt mit Wasser und Strom, vorausgesetzt der Verbraucher nutzt das Sparprogramm. Einziger Nachteil: Spülen im Ökomodus dauert oft bis zu drei Stunden.



Handarbeiter:
Spülbürste

Wer selbst mit der Spülbürste im Becken hantiert, verschwendet pro Tag nicht nur eine Stunde Zeit, sondern auch Geld und Ressourcen. Die Universität Bonn beantwortete in ihrer Studie die Frage eindeutig, wer effizienter spült, der Mensch oder die Maschine: Der Geschirrspüler verbraucht im Durchschnitt die Hälfte weniger Wasser und fast ein Drittel weniger Energie als das Handspülen. Zudem tötet die Maschine mehr Keime ab und sorgt für Ordnung in der Küche. Auch wenn Spülbürsten billig sind, spätestens nach fünf Jahren arbeitet die Maschine kostensparender. Einziger Vorteil des Handwäschers: Er ist schneller als der Vollautomat.

Kosten Spülbürste: ab 1 Euro
Kosten pro Handabwasch
(zwölf Maßgedecke): 55 Cent



Sparwunder:
Spülmaschine

Höhenverstellbare Körbe, Klappstacheln, Intensivzonen – der Innenraum eines Geschirrspülers ist heute genauso optimiert wie seine Spülprogramme. Viel Elektronik hilft beim Energiesparen. Sensoren messen Beladung und Wassertrübung, dosieren danach Wasser und Temperatur. Am umweltverträglichsten reinigen Spülmaschinen im zeitintensiven Sparprogramm bei 50 Grad. Das dauert oft aber bis zu drei Stunden. Kurzprogramme schlucken deutlich mehr Strom. Aqua-Stop-Systeme sind heute so ausgereift, dass Wasserschäden kaum noch vorkommen.

Kosten Geschirrspülmaschine
(Energieeffizienzklasse A+++):
ab 500 Euro
Kosten pro Spülgang (zwölf
Maßgedecke): 22 Cent



Trockenwunder:
Zeolith-Spüler

Wer gleich nach Programmende seine Spülmaschine öffnet, findet heißes, tropfnasses Geschirr vor. Bei einem Zeolith-Spüler sollen sogar Plastikteile trocknen, das Geschirr maximal 35 Grad warm werden. Die Zeolith-Kugeln aus Aluminiumsilikat sitzen im Unterboden des Geräts, saugen die Feuchtigkeit vom Geschirr und geben dabei Hitze ab. Die entsteht bei der Einlagerung des Wassers in den Poren der hochporösen Kügelchen. Das beschleunigt das Trocknen des Geschirrs, spart nochmals Energie. Das Mineral soll ein Maschinenleben wartungsfrei überdauern.

Kosten Zeolith-Spülmaschine
(Energieeffizienzklasse A+++):
676 Euro bis 1600 Euro
Kosten pro Spülgang (zwölf
Maßgedecke): 21 Cent

So finden Sie die passende Spülmaschine

- 1 Größe wählen: 60-cm-Maschinen haben Platz für 12 bis 14 Maßgedecke, in kleinere Geräte passen 9 bis 11 Gedecke.
- 2 Standgeräte stehen solo, Unterbaumaschinen unter der Arbeitsplatte. Bei Einbaugeräten lassen sich die Frontseiten wechseln, bei Vollintegrierten sitzt das Display oben.
- 3 Gute Geräte benötigen sechseinhalb Liter Wasser pro Spülgang, der Durchschnitt maximal zehn Liter.
- 4 Leise Spülmaschine mit geringem Geräuschpegel auswählen.
- 5 Energieeffizienzklasse: mindestens A++ wählen, sparsamer arbeiten Geschirrspülmaschinen mit A+++.

Einfach sparen

19 Euro

im Jahr spart, wer seine Spülmaschine ans Warmwasser anschließt, das eine Solarthermianlage aufheizt.



Energieberater
Rainer
Schumann

Energie-Tipp

Schimmel ade!

Geschirrspüler, die ausschließlich mit Sparprogrammen betrieben werden, sind anfällig für Schimmelpilze. Wie Sie gesundheitsgefährdende Keime vermeiden, lesen Sie im Internet: www.energie-tipp.de/spuelen

Lichtwecker zu gewinnen!



Natürlich aufwachen mit den Farben eines Sonnenaufgangs – die einmalige Kombination aus Licht und Ton des Philips Wake-up Light HF3520/01 macht es möglich.

- › Die Farbe des Morgenlichts ändert sich innerhalb von 30 Minuten von weichen Rottönen der Morgendämmerung über einen warmen Orangeton bis hin zu hellem gelben Licht.
- › Natürliche Klänge wie Vogelgesang oder Küstengeräusche unterstützen gemeinsam mit raumfüllendem Licht das Aufwacherlebnis und machen Sie fit für den Tag.
- › Die Sonnenuntergangssimulation bereitet abends den Körper auf das Einschlafen vor, Licht und Klänge nehmen langsam über eine von Ihnen festgelegte Dauer ab.
- › Die Wirksamkeit des Wake-up Lights ist klinisch erwiesen.

Teil einer Straße	Alpenweide	Seemannslohn	Wortteil: zurück	Gericht, Essen	▼	mulmig, unbehaglich (Gefühl)	▼ 5	Wesen, Natur
▶	▼ 7	▼	▼ 2			▼		Schluss
Wind-schatten-seite	▶			Gänse-vogel	▶	1		▼
niedlich	▶	8				4	latei-nisch: und	
▶ 9				Wind-richtung	▶	6	▼	3
Straßen-belag	Fenster-rose	▶	10					
							RM137135	201204

Lösungs-wort:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie ein Philips Wake-up Light.

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels und Ihren Absender auf eine Postkarte und senden Sie diese an:

WattExtra-Energiequiz
Kaiser-Wilhelm-Straße 1
46395 Bocholt

Oder füllen Sie das E-Mail-Formular aus unter:
www.wattextra.de/energiequiz

Einsendeschluss ist der 4. März 2013.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt.