

tag & nacht

www.belkaw.de

MAGAZIN FÜR ENERGIE UND MEHR | DEZEMBER 2021

RegionalStrom

Bei der BELKAW gibt's jetzt
100 % Ökostrom aus dem
Bergischen Land. **Seite 4**

LÄUFT DAS?

Wir beantworten häufige Fragen,
die sich vor der Entscheidung für
ein E-Auto stellen. **Seite 6**

RUHE DA OBEN!

Ein Selbstversuch für mehr Acht-
samkeit im Alltag – sehr zur Nach-
ahmung empfohlen. **Seite 10**



Im Herzen bergisch.

BELKAW 

So PFLEGEN wir uns

53

TAGE

reicht ein Vorrat von zehn Rollen Klopapier – bei drei Toilettengängen am Tag. Auf der Website „howmuchtoiletpaper.com“ lässt sich zudem einstellen, wie viele Blätter auf der Rolle sind und mit wie vielen man wischt. In dem Rechenbeispiel oben sind 160 Blätter auf der Rolle und zwei zum Wischen.

129

LITER

Trinkwasser verbrauchte jeder Deutsche pro Tag im vergangenen Jahr. Davon entfallen laut dem Bundesverband der Energie- und Wasserwirtschaft 36 Prozent – also gut 50 Liter – auf Baden, Duschen und die Körperpflege. Das ist der größte Anteil, gefolgt von der Toilettenspülung mit 27 Prozent. Zum Essen und Trinken werden nur vier Prozent genutzt.

30

BIS

80

DUFTSTOFFE

enthält Parfümöl in der Regel. Bei manchen Zusammensetzungen sind es sogar bis zu 150 Komponenten. Parfümöl bezeichnet laut dem Deutschen Verband der Riechstoffhersteller eine konzentrierte Mischung verschiedener natürlicher und synthetischer Duftstoffe. Ein Parfüm ist ein Gemisch aus einem Parfümöl, Alkohol und Wasser.

14 036 000

EURO

gaben die Bundesbürger im vergangenen Jahr für Schönheitspflegemittel aus. Der Industrieverband Körperpflege und Waschmittel nennt mit 3,3 Millionen Euro Haarpflegemittel als größten Posten, knapp vor Haut- und Gesichtspflege mit 3,25 Millionen Euro sowie Mund- und Zahnpflegemitteln mit 1,63 Millionen Euro.

5,2

TUBEN
ZAHNPASTA

verbraucht jeder Deutsche durchschnittlich pro Jahr. Für die Kassenzahnärztliche Vereinigung Nordrhein ist das zu wenig: Experten empfehlen 7,3 Tuben. Ähnlich verhält es sich mit Zahnbürsten. Der aktuelle Verbrauch pro Kopf und Jahr liegt bei zwei Zahnbürsten beziehungsweise zwei Bürstenköpfen (bei elektrischen Zahnbürsten). Zahnärzte raten, viermal im Jahr die Zahnbürste zu wechseln.



Foto: exclusive-design – stock.adobe.com

Mehr als 1/4
des Stroms in
privaten Haushalten
verbrauchen
Fernseher,
Computer oder
Spielkonsolen.

BIS ZU 75 000 EURO ZUSCHUSS

BAUHERREN UND SANIERER können sich seit 1. Juli 2021 über höhere Kredite und Zuschüsse der KfW-Bank freuen. Mit dem Start der „Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG)“ steigt für einzelne Sanierungsmaßnahmen der Höchstkredit auf 60 000 Euro. Neu: Auch für den Heizungstausch gibt es Förderkredite, es sind Tilgungszuschüsse von bis zu 50 Prozent möglich. Für eine Komplettsanierung gibt es bis zu 75 000 Euro als direkten Zuschuss. Bis zu 150 000 Euro Kredit vergibt die KfW für den Neubau eines Effizienzhauses.

ACHT TOLLE TIPPS FÜRS WINTERGRILLEN

ZU KALT ZUM GRILLEN? Wahre Grillmeister verzichten auch bei Schnee und Eis nicht auf ihr Lieblings-Hobby. Mit den folgenden Tipps gelingt das Winter-Barbecue:

1. Wintertage sind kurz, ohne Sonne wird's schnell kalt: Besser aus einem Grillabend einen Grillnachmittag machen.
2. Die Kleidung darf nicht mit dem Feuer in Berührung kommen, daher gilt das Zwiebelprinzip: Eng anliegende Kleidungsstücke tragen, in Schichten übereinander.
3. Für die Hände eignen sich hitzebeständige Grillhandschuhe, Fingerhandschuhe sind zu dünn, dicke Skihandschuhe unhandlich.
4. Wer mit Gas grillt, verwendet im Winter Propangas: Das funktioniert bis -42 °C, was für mitteleuropäische Winter kein Problem sein sollte.
5. Vor dem Anwerfen des Gasgrills alle Leitungen, Verbindungen und Ventile prüfen.
6. Gerät so ausrichten, dass sich der Grilldeckel gegen den Wind öffnet. Trifft kalter Wind auf die Flammen, sinkt die Grilltemperatur.
7. Deckel schließen und Grill 20 bis 30 Minuten vorheizen.
8. Grillgut auf Zimmertemperatur bringen, so gart es schneller.

LAND DES WASSERSTOFFS

ENERGIEWENDE Mehr als 60 Großprojekte sollen hierzulande im Rahmen eines gemeinsamen europäischen Wasserstoffprojektes gefördert werden. Diese sind zugleich Teil der „Nationalen Wasserstoffstrategie“ der Bundesregierung. Die Projekte bilden die gesamte Wertschöpfungskette der Wasserstoffherzeugung ab, vom Transport bis hin zu Anwendungen, vor allem in der Industrie und der Mobilität. Unter den ausgewählten Projektskizzen sind auch Erzeugungsanlagen für die Produktion von erneuerbarem Wasserstoff.



Wie schützen Sie das Klima?!

Erfahren Sie per Online-Test nach nur wenigen Klicks, wie Sie in Sachen Klimaschutz ticken. Und am Ende gibt es noch einige Klimaschutz-Tipps obendrauf. QR-Code scannen oder den Test per Web-Link machen:

→ mehr.fyi/klimaschutztyp



Foto: Ekkehard Winkler – trumit GmbH

WELCHE HEIZUNG IST WIRTSCHAFTLICH?

GAS, STROM & FERNWÄRME sind immer noch wirtschaftlich attraktive Lösungen, um Gebäude zu beheizen – auch unter den neuen Anforderungen des Gebäudeenergiegesetzes, der CO₂-Bepreisung und der Bundesförderung effizienter Gebäude. Das ergeben Beispielrechnungen im aktuellen Heizkostenvergleich Alt- und Neubau 2021 des Bundesverbands der Energie- und Wasserwirtschaft. In dem Gutachten finden Bauherren, Architekten und Planer einen Überblick über die Kosten verschiedener Heizsysteme. Auch online lassen sich die Heizkosten für alle üblichen Energieträger und Heiztechnologien ermitteln, ebenso wie viel CO₂ die neue Anlage einspart:

→ www.bdew-heizkostenvergleich.de

100 % bergisch, 100 % GRÜN



Die Vorteile auf einen Blick:

- 100 % Ökostrom aus dem Bergischen Land und der Umgebung (maximal 50 Kilometer).
- Förderung der Energiewende vor Ort.
- Grüner Strombezug ohne zusätzliche Stromtrassen.
- Minderung der CO₂-Emissionen.

Jetzt Ihren Tarif berechnen unter:

→ www.belkaw.de/regionalstrom

Energie aus regenerativen Anlagen dort verbrauchen, wo sie erzeugt wird – dafür steht unser neuer BELKAW RegionalStrom.

Es gibt viele Menschen, die ihr Obst oder Gemüse nur frisch vom Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger kaufen. Weil regionale Erzeugnisse dank kurzer Transportwege einfach nachhaltiger sind. Weil man seinen Händler persönlich kennt und weiß, unter welchen Bedingungen die Produkte hergestellt werden.

ERZEUGER UNTERSTÜTZEN

Wäre es nicht schön, wenn auch Ihr Strom nicht einfach nur anonym aus der Steckdose käme? Wenn Sie Ihren Solardachbetreiber persönlich kennenlernen könnten oder wüssten, welches Biogas-Blockheizkraftwerk Ihren Strombedarf deckt? Das geht schon jetzt: Mit dem neuen BELKAW RegionalStrom, der ausschließlich aus erneuerbaren

Erzeugungsanlagen im Bergischen Land und in der näheren Umgebung kommt. Mit dem Bezug unterstützen Sie heimische Ökostrom-Erzeuger, sorgen für regionale Wertschöpfung und geben der Energiewende in der Region Rückenwind.

ENERGIEWENDE PUSHEN

RegionalStrom, Ökostrom, Normalstrom – wo ist denn da der Unterschied? Stimmt: Rein physikalisch gesehen ist Strom aus der Steckdose immer der gleiche. Den Unterschied macht die Herkunft. BELKAW RegionalStrom zum Beispiel stammt von der Photovoltaik-Anlage auf einem Dach unseres Standorts an der Herrmann-Löns-Straße. Lieferanten sind auch unsere Kraft-Wärme-Kopplungsanlagen im Bergischen, die mit Biogas Wärme und

Wie der Strom, so die Familie:
100 % bergisch. Herbert, Kim
und Söhne stiegen der BELKAW
für das Kampagnen-Shooting
aufs Dach.





Fotos (2): www.tommasrodriguez.de

Making-of auf Bergisch

Das Bergische Land tickt anders als beispielsweise die benachbarte Metropole Köln. Statt einer pulsierenden City gibt es bei uns – neben der Stadt Bergisch Gladbach – viele Gemeinden. Hier kennt man einander und grüßt sich, wenn man sich auf der Straße begegnet. In der „Hohe Straße“ wäre das undenkbar. Den Unterschied spürt man auch hier bei der BELKAW: Wir bitten Bekannte, Freunde oder Nachbarn, für unsere Werbekampagnen Modell zu stehen. Zum Beispiel Herbert: Der Bergisch Gladbacher ist zusammen mit Ehefrau Kim und den beiden Söhnen auf Plakatwänden und in Anzeigen für unseren neuen BELKAW RegionalStrom zu sehen. Wir werben nicht mit gecasteten Models. Wir setzen auf echte Menschen und Schauplätze. Denn gerade beim BELKAW RegionalStrom besteht der Charme darin, dass jeder die Anlagen besichtigen kann, die den grünen Strom erzeugen. Ebenso könnte jeder, der Herbert und Kim kennt, die beiden fragen, warum sie sich für BELKAW RegionalStrom entschieden haben. So läuft das bei uns im Bergischen.

„Ökostrom ist kein Luxus! Für ein paar Cent mehr kann jeder helfen, fossile Energien einzusparen – mit Strom, der in lokalen Anlagen gewonnen wird.“

Herbert aus Bergisch Gladbach

Strom produzieren. Anderer Ökostrom wird zwar ebenfalls in erneuerbaren Erzeugungsanlagen gewonnen, stammt aber oft aus dem Ausland. Während der BELKAW RegionalStrom dort erzeugt wird, wo er auch verbraucht wird. Das ist einer der Grundgedanken der Energiewende. Dann braucht es auch keinen teuren Ausbau der Übertragungsnetze von der See bis zu den Alpen, der bei Anwohnern auf

wenig Gegenliebe stößt. Die Distanz zum Erzeuger beträgt beim BELKAW RegionalStrom höchstens 50 Kilometer.

Noch etwas: Unser RegionalStrom wird jährlich durch „Regionálnachweise“ des Umweltbundesamtes zertifiziert. Damit ist verbrieft, dass jede Kilowattstunde Strom aus den regionalen Anlagen auch nur einmal verkauft wird. ●

Zukunftswald WÄCHST

Trockenheit und Borkenkäfer machen dem bergischen Wald zu schaffen. Die BELKAW und die RheinEnergie unterstützen deshalb den wissenschaftlich begleiteten Waldumbau.



Foto: natros – stock.adobe.com

Zusammen mit der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald lassen RheinEnergie und BELKAW bis 2025 mehr als 60 000 Bäume pflanzen. Mit ihrem Projekt „Zukunftswald im Bergischen Land“ wollen die Partner nicht nur rund 16 Hektar abgestorbene Fichtenbestände durch gesunde Mischwälder ersetzen, sondern auch neue Arten hier ansiedeln, die mit der Klimaerwärmung besser zurechtkommen.

KLIMALABOR BERGISCHER WALD

Welche Baumarten dies sein können, wollen die Partner in Kürten und Lindlar exemplarisch erforschen. Die Waldumbauprojekte sollen wissenschaftliche Daten zur Neu- und Wiederaufforstung auch in anderen Gegenden liefern. Nachdem die Pflanzun-

gen in Kürten schon im Frühling gestartet waren, wurden im November auch in Lindlar die ersten Schösslinge in den Waldboden gesetzt. Insgesamt werden in der Gemeinde rund 17 000 Bäume angepflanzt. Die meisten davon sind heimische Arten – allerdings solche, die einen Temperaturanstieg von 1,5 bis 2 °C verkraften können. Die erste von vielen noch folgenden Pflanzaktionen in Lindlar wird bis weit in den Dezember hinein dauern.

Die BELKAW setzt beim Projekt „Zukunftswald“ auf ihren starken Partner RheinEnergie, der sich als Trinkwasserversorger und größter privater Waldbesitzer Kölns auch um den Zustand der bergischen Wälder sorgt. Denn diese sind nicht nur unersetzliche CO₂-Speicher und grüne Lungen für uns Menschen, sondern auch bedeutend für den Schutz unserer Wasser-Ressourcen. ●

Rekord: 2020 wurden bundesweit
194 163 Pkw mit reinem Elektro-
antrieb zugelassen.

Quelle: ADAC

BEREIT für den
UMSTIEG?

Immer mehr Deutsche denken darüber nach, vom Verbrenner auf ein Elektroauto umzusteigen. Doch vor dem Wechsel stellen sich viele Fragen: Genügt die Reichweite? Wo kann ich unterwegs laden? Und was ist noch mal ein Plug-in-Hybrid?

Alle großen Autohersteller bieten inzwischen Elektroautos an, die Zulassungszahlen steigen. „Die E-Mobilität ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen“, stellt Richard Damm, Präsident des Kraftfahrt-Bundesamtes, fest. Trotzdem sind viele Autofahrer noch unsicher, ob sie ihren Benzin- oder Diesel in Rente schicken und künftig auf Elektroantrieb setzen sollen. Einige Fakten könnten die Entscheidung erleichtern.

E-AUTO, HYBRID, PLUG-IN-HYBRID – WORIN LIEGT DER UNTERSCHIED?

Reine Elektroautos werden ausschließlich von einem Elektromotor mit Batterie angetrieben. Wer sie mit Ökostrom auflädt, stößt keinerlei Emissionen aus. Hybride haben neben dem Elektro- noch einen Verbrennungsmotor an Bord. Je nach Batteriegröße können Hybride kürzere Strecken rein elektrisch zurücklegen. Während der Fahrt wird die Antriebsbatterie kontinuierlich vom Verbrennungsmotor aufgeladen. Strom gewinnen Hybride auch, indem sie Brems- und Bewegungsenergie des rollenden Fahrzeugs nutzen. Deshalb eignen sie sich besonders für den Stadtverkehr mit häufigem Stop-and-go. Auf langen Strecken nutzen Hybride meist den Verbrennungsmotor und produzieren damit Emissionen wie auch andere Benzin- oder Diesel. Immer beliebter werden Plug-in-Hybride. Auch sie kombinieren Elektro- und Benzinmotor. Anders als der herkömmliche Hybrid lässt sich der Plug-in aber auch mit einem Stecker am Stromnetz aufladen – deshalb der Name (engl.: to plug in, „einstöpseln“, „anschießen“).

SIND ELEKTROAUTOS TEURER?

Ob reine E-Mobile oder Plug-in-Hybride mehr kosten als vergleichbare Verbrenner, ist nicht so einfach zu beantworten. Beim Blick auf die Listenpreise schneiden die Benzin- und selbst die teuren Dieselmotoren meist besser ab als vergleichbare Elektroautos. Doch Käufer von Batteriefahrzeugen profitieren noch mindestens bis Ende 2025 von den Umweltprämien des Bundes und der Hersteller (siehe Kasten). Um herauszufinden, wie viel ein Fahrzeug im Laufe seines „Autolebens“ kostet, hat der ADAC im April 2021 die Vollkosten ausführlich verglichen. Dafür prüfte der Automobilclub neben dem Wertverlust auch Wartungs-, Reparatur- und Energiekosten sowie die Ausgaben für Kfz-Versicherung und -Steuer über eine durchschnittliche Halte- und Laufzeit von fünf Jahren mit einer Jahresfahr-

leistung von 15 000 Kilometern. Die Gesamtkosten rechnet der ADAC auf einen Preis pro Kilometer um – hier schlugen sich die Elektrofahrzeuge insgesamt gut. Ein Beispiel: der VW ID3. Das E-Mobil kommt auf 43,7 Cent pro Kilometer im Vergleich zu 51,7 Cent bei einem vergleichbar ausgestatteten VW Golf (Benziner).

GENÜGT DIE REICHWEITE?

Nahezu alle neuen Elektroautos haben eine Normreichweite von mehr als 200 Kilometern, die nach einem vorgeschriebenen Testverfahren ermittelt wurde. Wagen der Mittel- und Oberklasse liegen mit Reichweiten von 300 bis mehr als 500 Kilometern deutlich darüber. Viele Hersteller bieten Fahrzeuge mit unterschiedlichen Batteriegrößen an. Kunden können so entscheiden, welche Reichweite den eigenen Anforderungen entspricht. Neben der Batteriekapazität beeinflusst, wie bei Verbrennern, das eigene Nutzungsprofil die Reichweite. Nebenverbraucher wie Heizung oder Klimaanlage, aber auch hohe Geschwindigkeiten oder kalte Außentemperaturen können die Reichweite auf die Hälfte des Normwertes senken. Allerdings legen über 90 Prozent der Privat-Pkw in Deutschland täglich weniger als 80 Kilometer zurück. Neun von zehn Fahrten lassen sich also problemlos mit einem E-Mobil bewältigen, ohne dass es unterwegs nachgeladen werden muss.

WO LADE ICH STROM NACH?

Bei Urlaubs- oder Dienstreisen sind E-Autofahrer meist auf öffentliche Ladesäulen angewiesen. Im März 2021 gab es rund 40 000 öffentliche und teilöffentliche Ladepunkte von Energieversorgern, Parkhaus- und Parkplatzbetreibern, Supermärkten und Hotels. Jeder siebte davon war ein Schnelllader. Die Ladeinfrastruktur wächst kontinuierlich. Dazu kommt der Ausbau privater Ladesäulen: Diese sogenannten Wallboxen lassen sich in Garagen oder Carports an der Wand installieren und ermöglichen ein sicheres und schnelles Aufladen. Autofahrer hängen ihr E-Mobil abends einfach zum Auftanken an die Wallbox, morgens geht's mit vollgeladenem Akku los. Wer das Fahrzeug unterwegs aufladen will, schaltet die Ladesäule über eine Ladekarte oder App frei. Außerdem benötigt man für die meisten öffentlichen Ladesäulen noch ein griffbereites Ladekabel im Kofferraum. Nur an den Schnellladesäulen sind die Kabel fest angeschlagen. •

Zuschüsse für E-Autos

Der E-Auto-Kauf wird gefördert. Je nach Modell gibt es für ein reines Elektrofahrzeug von Staat und Hersteller bis zu 9000 Euro, für einen Plug-in-Hybriden bis zu 6750 Euro. Eine Liste förderfähiger Fahrzeuge finden Sie unter:
→ www.bafa.de

Heiße GESCHICHTE

Warmes Badewasser in die Wanne laufen zu lassen oder mit einem Dreh am Thermostat für wohlige Raumwärme zu sorgen: Das war noch vor gar nicht allzu langer Zeit alles andere als normal. Eine Zeitreise in die Geschichte des Heizens.

Die Armatur aufdrehen und mit dem Thermometer die Wunschttemperatur fürs Badewasser „einstellen“ – diesen Komfort gibt es gerade mal seit knapp 130 Jahren. Und auch nur für diejenigen, die sich einen mit Holz oder Kohle befeuerten Badeofen leisten konnten. Wer noch nicht in den Genuss der innovativen Technik kam, musste für den Luxus eines leidlich warmen Vollbads Topf um Topf auf dem Herd selbst erhitzen und mühsam die Wanne befüllen.

Erst mit dem Einzug der Zentralheizung in den Jahren des Wiederaufbaus nach dem Zweiten Weltkrieg wurden Warmwasser und Wohlfühltemperaturen in allen Räumen zum Standard. In Privathaushalten kamen verstärkt Öl- und Gasheizungen zum Einsatz. Auch elektrisch betriebene Nachtspeicherheizungen waren in den 1950er- und 1960er-Jahren beliebt. Sie galten als saubere Alternative zum Heizen mit Kohle oder Öl. Heute



um 100 v. Chr.

Der Römer Caius Sergius Orata erfindet die Fußbodenheizung. Mittels Feuer erhitzte Luft strömt durch Hohlräume in Böden und Wänden.

15. Jahrhundert

Eisen- und Kachelöfen heizen die Räume.

1894

Johann Vaillant bringt einen Badeofen auf den Markt, bei dem die Wassertemperatur eingestellt werden kann.

vor 1,8 Mio. Jahren

Der Homo erectus, Vorfahre des Neandertalers, versammelt sich um offene Lagerfeuer.

8. Jahrhundert

Zentrum jedes Hauses ist die wärmende Feuerstelle. Aus einer Vertiefung im Boden entwickeln sich nach und nach gemauerte Herde.

1716

Der Schwede Marten Trifvald entwickelt eine Warmwasser-Zentralheizung. Heißer Dampf zirkuliert unter hohem Druck durch Rohrleitungen.



Fotos: SLUB / Deutsche Fotothek / Novak, Max / GERMIN / Meinhold, Erich / Möbius, Walter



Bilder aus den 1920ern bis -50ern (im Uhrzeigersinn): beim Baden mit Gasboiler, Reisig hacken und Briketts tragen, ein Nachtspeicherofen, beim Lesen am Kohleofen, eine Brikettfabrik.

arbeiten Heizsysteme oft mit verschiedenen Quellen. Neben klassischen Gasheizungen verbrennen Pelletheizungen Holz und Solarthermieanlagen nutzen die Sonnenenergie zur Warmwasserbereitung. Immer häufiger entscheiden sich Eigentümer für Wärmepumpen, die Wärme aus der Luft, dem Grundwasser oder dem Erdboden nutzen. Passivhäuser und Nullenergiehäuser kommen mit wenig oder keiner zusätzlichen Heizenergie aus. Das gelingt dank extrem gut gedämmter Wände, eigenen Energiegewinnen, etwa durch Solaranlagen, und Lüftungen, die der Abluft Wärme entziehen. Gleich-

wohl wird die mit Abstand meiste Energie in deutschen Privathaushalten noch immer fürs Heizen benötigt: 72 Prozent entfallen auf Raumwärme, 14 Prozent auf Warmwasser.

Doch der Wettlauf um immer effizientere Techniken läuft. In Zukunft sollen Photovoltaik-, Solarthermie- und Mikro-Kraft-Wärme-Kopplungsanlagen sowie Strom- und Wärmespeicher in Häusern und Wohnungen noch stärker vernetzt und zentral gesteuert werden. Damit der Traum von der effizienten wohligen Wärme schon mit einem Touch auf dem Smartphone-Display zur Wirklichkeit wird. •

um 1900

In Wohnungen halten Kohleöfen Einzug. Der Kohleverbrauch steigt gewaltig an.

70er-Jahre

Zentralheizungen im Neubau werden zum Standard. Die durchschnittliche Wohnungstemperatur steigt von 18 auf 22 Grad Celsius.

2009

Das Erneuerbare-Energien-Wärmegesetz verpflichtet Eigentümer von Neubauten, ihre Wärmeversorgung anteilig mit erneuerbaren Energien zu decken.

Anfang

20. Jahrhundert
Die ersten Öl- und Gaskessel werden in Häusern eingesetzt.

1973

Die Ölkrise sorgt für ein Umdenken in Sachen Heizkosten und Umweltbewusstsein. In den Folgejahren entwickelt sich die Heizungstechnik rasant.

2020

Schon mehr als jeder zweite Neubau in Deutschland wird mit einer Wärmepumpe oder per Fernwärme beheizt.

Ruhe da **O BEN!**

Verschnaufen, innere Ruhe finden und mal einen Gang runterschalten: Damit hatte unsere Autorin Sara früher Probleme. Bis sie lernte, durch Achtsamkeit Inseln im Alltag zu schaffen, um Körper und Geist zu entspannen.



Ich war schon immer ein Kopfmensch, ein Grübler. Ich zerdenke die Dinge, habe alles „auf dem Zettel“ und nehme das Grübeln mit in den Schlaf. Es fällt mir schwer, Gedanken loszulassen. Nachts schon mal das Telefonat mit einem Kunden durchgehen? Morgens die erste E-Mail im Bademantel tippen, mit dem Föhn in der einen, dem Handy in der anderen Hand? Auf dem Weg ins Büro einen Einkaufszettel fürs Abendessen schreiben, einen Arzttermin vereinbaren und ein Geburtstagsgeschenk organisieren? Hey, dank Smartphone ist die Organisation des Tages doch zu jeder

Tages- und Nachtzeit und an jedem Ort möglich! Mein Credo über viele Jahre. „Durch den endlosen Strom von Reizen scheint es, als wären wir ständig zu etwas gezwungen, könnten uns keine Ruhe gönnen und würden niemals mit den Aufgaben fertig. Dadurch wird das Stresssystem im Gehirn ständig herausgefordert“, sagt die Neuropsychologin Margriet Sitskoorn in einem Beitrag für das Magazin Flow. Aber: „Chronischer Stress schädigt es.“ Auch mein Körper machte mir irgendwann einen Strich durch die Rechnung. Ich bekam ständig Migräne, wenn er mir

sagen musste: Mach eine Pause. Pausen haben ein schlechtes Image. Unsere Gesellschaft ist es gewohnt, in Bewegung zu sein, den Wert von Menschen an ihrer Leistung zu messen, aber nicht, Zeit mit Nichtstun zu vergeuden. Siesta gibt's nur da, wo es heiß ist.

MINI-AUSZEITEN IM ALLTAG

Als ich merkte, dass ich mal einen Gang runterschalten sollte, konnte ich mir nie im Leben vorstellen, einfach stillzusitzen und meinen Körper zu spüren. Meine

Viel Zeit in der Natur fördert die Gesundheit. Studien zeigen: Es wirkt sogar schon positiv, sich Wälder nur vorzustellen.



Es gibt viele Möglichkeiten, um abzuschalten: Yoga, ein Buch lesen, Tagebuch schreiben, Handy ausschalten.



Fotos: Evi Ludwig

erste Yogastunde verbrachte ich in dem nervösen Gefühl, ob mich wohl jemand dabei ertappte, wie ich hier wirklich eine Stunde nichts weiter tat als meinen Körper zu dehnen, zu atmen und zu entspannen – so ganz unproduktiv.

Doch wie die Natur, braucht auch der Mensch Pausen zur Regeneration. Es muss ja nicht gleich ein ganzer Winterschlaf sein. Schon kurze Pausen während der Arbeit ermöglichen es uns, zu regenerieren und konzentrierter zu arbeiten, sagen Experten. Seitdem ich das weiß, gönne ich mir solche Mini-Auszeiten.

Und tatsächlich: Es entspannt mich, vor einem Telefonat oder der nächsten Aufgabe im Büro zwei Minuten ans Fenster zu treten, tief ein- und auszuatmen, bewusst wahrzunehmen, wie mein Atem fließt und mich kurz zu fragen: Was geht gerade in mir vor? Wie fühle ich mich? Ich nutze die Aufmerksamkeit, um im Moment zu ruhen und meinen eigenen Körper zu spüren: achtsam zu sein.

Neben dem alltäglichen Gewahrsein eignet sich Meditation besonders gut, um Achtsamkeit in Ruhe einzuüben, findet der Psychologe und Achtsamkeitsexperte Boris Bornemann. Seit gut einem Jahr habe ich das Meditieren auch für mich entdeckt. Ich möchte nicht mehr auf meine 15 Minuten nach dem Abendessen verzichten, in denen

ich mich zurückziehe und mit einer App meditiere (siehe Randspalte). Regelmäßiges Meditieren hilft mir, entspannter zu sein, mich besser zu konzentrieren und gelassener auf andere zu reagieren. Und ganz nebenbei stärkt es meine körperliche und psychische Widerstandskraft – der beste Schutz gegen Krankheiten durch Stress.

DIE YOGA-MATTE ALS RETTER

Mein Körper hat schnell gespürt, dass es ihm guttut, Pausen zu machen, ich habe weniger Migräne. Yoga empfand ich bereits nach dem ersten Mal nie wieder als unproduktiv. Im Gegenteil: Es ist mein Alltagsretter, die Yoga-Matte die Insel, auf der ich Kraft tanke.

Ich habe für mich erkannt: Innehalten ist ein wahrer Reichtum, das Gegenteil von Komplexität und Eile, in der alles vorüberzieht, ohne dass ich es bewusst erfahre. In einem wachen Moment liegt der Fokus einzig auf einem positiven Gedanken oder dem Atem – das hilft mir, aus meinem Gedankenkarussell auszusteigen.

Der Tag hat 24 Stunden: Acht Stunden verbringen wir mit Schlafen, noch mal acht mit Arbeit. Es bleiben satte acht Stunden für das übrige Leben – und definitiv für die ein oder andere Pause. •

Zum Runterkommen:

Balloon Meditations-App

Balloon enthält eine wachsende Bibliothek an geführten Audio-Meditationen zu Themen wie Stress, Schlaf, Gelassenheit und Glück. Je nach Bedarf in Form mehrteiliger Kurse oder als Einzelübungen. Entwickelt von Neurowissenschaftler und Diplom-Psychologe Dr. Boris Bornemann. Download unter [→ www.balloonapp.de](https://www.balloonapp.de) oder in gängigen App-Stores (kostenpflichtig).

Ein guter Plan

Ganzheitlicher Terminkalender in Buchform, der Struktur in den Alltag bringt und dabei unterstützt, auf die eigenen Grenzen zu achten. Ein Begleiter gegen Überforderung und Burn-out.

[→ www.einguterplan.de](https://www.einguterplan.de)

Pausen-Helfer

Der Tomato-Timer hilft beim Pause machen. Tipp: Intervalle von zum Beispiel 60 Minuten einstellen. Wenn's klingelt, Stift fallen lassen, vom Schreibtisch aufstehen, einen Tee kochen, den Kopf zum Fenster raushalten. Hilft, mit frischen Hirnzellen wieder dort anzuknüpfen, wo man aufgehört hat (im Webbrowser und als App).

[→ www.tomato-timer.com](https://www.tomato-timer.com)

Die BELKAW betreibt im Bergischen Land aktuell elf öffentliche Ladestationen. An jeder können zwei Autos zum Laden parken.

LADEN UND ZAHLEN – SO EINFACH GEHT'S

APP-LADEN Am einfachsten und bequemsten ist das Laden und Bezahlen mit der kostenlosen TanKE-App. Dazu muss man sich nur einmal in der App registrieren und seine Zahlungsinformationen hinterlegen. Abgebucht wird automatisch wahlweise per SEPA-Lastschriftmandat oder Kreditkarte.

AD-HOC-LADEN Nicht registrierte Nutzer können den Ladevorgang auch mit ihrem Smartphone über eine Website starten. Die Seite lässt sich über den QR-Code-Sticker an der Ladesäule, das NFC-Funk-Symbol oder mit Eingabe einer Kurz-URL aufrufen. Die Bezahlung erfolgt dann per Kreditkarte.

In beiden Fällen erhalten die Nutzer vor Beginn des Ladevorgangs eine Übersicht über die geltenden Preise und Gebühren.



© TanKE GmbH; Foto: IchTV



TanKE-App

QR-Code
scannen und
TanKE-App
downloaden

→ [belkaw.de/
strom-fuers-auto](https://belkaw.de/strom-fuers-auto)

Foto: www.tomasrodriguez.de



E-LADEN zu fairen Konditionen

Auch bei der BELKAW müssen Kunden nun den Strom für ihre E-Autos bezahlen. Dazu hat das Unternehmen einen transparenten Ladestrom-Tarif eingeführt.

Ihr Fahrzeug aufladen konnten E-Mobilisten an den TanKE-Ladesäulen der BELKAW lange Zeit zum Nulltarif. Am 1. Oktober 2021 hat der Energiedienstleister nun einen transparenten Ladestrom-Tarif für seine inzwischen elf öffentlichen Ladestationen eingeführt. Die Kilowattstunde Ökostrom kostet einheitlich 0,39 Euro.

Zusätzlich erhebt die BELKAW an ihren AC-Ladestationen eine „Blockiergebühr“ in Höhe von 0,10 Euro pro Minute, damit diese nach Beendigung des Ladevorgangs schnell für andere Nutzer freigeräumt werden. Die Gebühr fällt allerdings erst nach vier Stunden an und auch nur tagsüber zwischen 7 Uhr und 19 Uhr.

GEBÜHR FÜR BLOCKIERER

Für registrierte Nutzer erfolgt die Abrechnung des Ladevorgangs einfach und bequem über die TanKE-Netzwerk-App. Damit können Kundinnen und Kunden deutsch-

landweit an den rund 1100 Ladepunkten der TanKE-Netzwerk-Partner laden und bezahlen (siehe Randspalte). Vor dem Start des Ladevorgangs werden alle Preiskomponenten angezeigt. Dank Extras wie dem Ladesäulenfinder und der interaktiven Karte macht sich die App im E-Mobilisten-Alltag schnell unentbehrlich.

LAST DES AUSBAUS TEILEN

„Wir verteilen die Kosten für den weiteren Ausbau der öffentlichen Ladeinfrastruktur auf viele Schultern“, begründete BELKAW-Geschäftsführer Klaus Henninger die Einführung des Ladestrom-Tarifsystems. Das Unternehmen hatte sich mit dem Schritt viel Zeit gelassen, um mehr Menschen für den Umstieg aufs Elektroauto zu motivieren (siehe auch Seite 6/7). „Zudem war es uns wichtig, erst die technischen Voraussetzungen zu schaffen, die eine faire, sichere und bequeme Abrechnung zulassen.“ •

Run GREEN!

Run happy! Am 7. November 2021 startete der 47. Königsforst-Marathon. Zum vierten Mal war der Kult-Lauf vor den Toren Kölns klimaneutral – auch dank der BELKAW.

Beim 47. Königsforst-Marathon am 7. November 2021 haben mehr als 1000 Läuferinnen und Läufer ihre Schuhe geschnürt, angemeldet waren sogar 1430. Alle Beteiligten waren happy, dass die Gesundheitsbehörde frühzeitig grünes Licht für den Kult-Lauf gegeben hatte, besonders natürlich der Veranstalter TV Refrath.

CO₂-AUSGLEICH DURCH DIE BELKAW

Ein Novum beim Königsforst-Marathon und eine Mega-Herausforderung war diesmal der „Ultra-Köfo“ mit 63,3 Kilometern. Für nicht ganz so ambitionierte Athletinnen und Athleten hatte der TV Refrath neben der Marathon- auch die Halb-Mara-



Foto: Suterer Studio – stock.adobe.com

thon-Distanz im Programm. Und zum vierten Mal wurde das Laufevent dank zahlreicher Sponsoren als klimaneutrale Veranstaltung durchgeführt. Wie bereits in den Vorjahren erklärte die BELKAW sich bereit, sämtliche CO₂-Emissionen, die sich durch vorbeugende Maßnahmen nicht vermeiden ließen, mit Emissionsminderungs-Zertifikaten auszugleichen. Außerdem verlor die BELKAW Gratis-Startplätze, um den Veranstalter zu unterstützen.

Auch die Teilnehmenden konnten ihren CO₂-Fußabdruck schmälern, etwa durch die An- und Abreise mit dem ÖPNV oder in Fahrgemeinschaften. Ergebnisse und Berichte vom Königsforst-Marathon finden Sie im Netz unter:

→ www.koenigsforst-marathon.de

Bio BATTERIE

SCHWEIZER FORSCHER an der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt (Empa) haben eine biologisch abbaubare Batterie aus Kohlenstoff, Zellulose, Glycerin und Kochsalz entwickelt. Aus diesen Komponenten entsteht im 3-D-Drucker ein Mini-Kondensator, der Tausende Lade- und Entladezyklen übersteht. Künftig könnte die Bio-Batterie Strom für Sensoren und andere Kleinstgeräte liefern. Das Besondere: Nach getaner Arbeit lässt sie sich einfach auf dem Kompost entsorgen und ist innerhalb von zwei Monaten nahezu vollständig abgebaut.



Foto: istock.com – Richard7

LEUCHTENDE KALORIEN

KALORIEN ZÄHLEN? Wer macht das schon gerne. Erst recht nicht in der Weihnachtszeit, wenn es überall lecker duftet. Trotzdem: alles eine Frage des Blickwinkels. Ob Gans mit Klößen oder Plätzchen – in den Kalorienbomben steckt jede Menge Energie. Beispiel: Mit der Energie, in Form von Kilokalorien, die in 100 Gramm Vanillekipferl enthalten ist, würde eine Lichterkette mit 80 LED mehr als sieben Stunden leuchten, mit einer Portion Gänsebraten und Knödel sogar 36 Stunden.

IMPRESSUM

Herausgeber: BELKAW GmbH

Hermann-Löns-Straße 131, 51469 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202 16-0, E-Mail: info@belkaw.de, www.belkaw.de

Lokalteil Bergisch Gladbach: Lutz-Peter Eisenhut (verantw.)

in Zusammenarbeit mit Kerstin Mahnke

Redaktion: Birgit Wiedemann (verantw.)

Verlag: trurnit GmbH/trurnit Publishers, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn

Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg

Titelfoto: www.tomasrodriguez.de

Die Rechte am Magazintitel „tag & nacht“ liegen beim Verlag.

Omas Fleckentipps IM FAKTENCHECK

Rotwein auf dem Sofa, Erdbeeren auf dem T-Shirt: Wenn der Fleckenteufel zuschlägt, vertrauen wir gern auf Großmutter's Trickkiste. Doch halten die alten Hausmittel, was sie versprechen? Experte Bernd Glassl weiß die Antwort.

Weißwein hilft gegen Rotweinflecken!

OMA HAT RECHT. Weißwein kann frische Rotweinflecken verdünnen. Wesentlich preiswerter und genauso gut lässt sich das Malheur jedoch mit klarem Wasser beheben. Spülen Sie am besten den noch feuchten Rotweinfleck sofort mit Wasser aus und nehmen Sie dann die Flüssigkeit mit einem trockenen, farbechten Tuch auf.

Parfüm ist eine Geheimwaffe gegen Kugelschreiberflecken!

KOMMT DRAUF AN. Das hängt von der Kugelschreibertinte ab. Der Alkohol im Parfüm ist ein gutes Lösungsmittel und kann bei manchen Tinten den Fleck entfernen. Alternativ gibt es aber auch spezielle Fleckentferner für Kugelschreiber, die schnell und zuverlässig arbeiten.

Weißer Essig löst Obstflecken aus der Kleidung!

IN DER REGEL NICHT. Obstflecken sind sehr hartnäckig und meist nur durch Bleichen zu entfernen. Mit entsprechenden Bleichmitteln, die es zum Beispiel als Spray oder Gel gibt, können Sie Obstrukstände in der Kleidung farb- und gewebe-schonend lösen.

Kerzenwachs lässt sich mit Löschpapier ausbügeln!

VORSICHT! Zwar schmilzt das Wachs beim Bügeln und wird vom Löschpapier aufgenommen. Der Fleck kann sich dadurch aber noch verschlimmern, da oft fettige, schwer entfernbare Reste zurückbleiben. Entfernen Sie das Wachs lieber mechanisch und behandeln Sie das Textilstück anschließend mit Wachsflächenentferner, bevor Sie es bei höchstmöglicher Temperatur waschen.

Frische Blutflecken entfernt man am besten mit kaltem Wasser!

AUCH DA LIEGT OMA RICHTIG. Je frischer der Fleck, desto besser können Sie ihm mit kaltem Wasser zu Leibe rücken. Ein wenig Spülmittel oder Seife verstärkt die Wirkung zusätzlich. Sie sollten aber auf keinen Fall heißes Wasser verwenden! Dieses lässt das im Blut enthaltene Eiweiß gerinnen, und dann ist der Fleck nur noch schwer zu beseitigen.

Hat Oma recht mit ihren Pflegetipps? Ein Experte klärt auf.



Dr. Bernd Glassl ist Bereichsleiter Haushaltspflege im Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel.

Kohl ist COOL

Wer bei Kohl immer noch an durchgekochte Hausmannskost denkt, tut dem heimischen Wintergemüse unrecht. Es liegt im Trend, steckt voller Nährstoffe und lässt sich vielfältig zubereiten.

Zutaten (für 4 Personen)

150 g geräucherter durchwachsener Speck
6–8 Debrecziner Würstchen
3 EL Öl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
500 g Sauerkraut
1 Dose Tomaten (Abtropfgewicht: ca. 240 g)
2 TL Paprikapulver
2 Lorbeerblätter
Salz, Zucker
0,5 l Brühe
0,5 l Wein
150 g saure Sahne
Tabasco

Zubereitungszeit:

45 Minuten

SAUERKRAUTSUPPE

- 1 Speck in Würfel, Würstchen in Scheiben schneiden.
- 2 Öl erhitzen, Speck und Würstchen darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden, dazugeben und andünsten.
- 3 Sauerkraut auseinanderzupfen, eventuell klein schneiden, Tomaten und Saft, Paprikapulver, Lorbeerblätter, Salz, Zucker, Brühe sowie Wein hinzufügen und 25 Minuten kochen. Die Lorbeerblätter entfernen.
- 4 Sahne unterrühren und Suppe mit Tabasco abschmecken.



Einkaufszettel

QR-Code scannen und
Zutatenliste der Rezepte
aufs Smartphone laden

GRATINIERTER GRÜNKOHL MIT PFEFFERKRUSTE

Zutaten für 4 Personen

800 g Grünkohl
3 l Wasser
Salz
1 Prise Zucker
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 TL Paprika edelsüß
2 Eier
250 g süße Sahne
100 g Walnuskerne
100 g Bergkäse oder alter Gouda, gerieben
2 TL schwarzer Pfeffer
15 g Butter

Zubereitungszeit:

35 Minuten (ohne Backzeit)

- 1 Grünkohlblätter von den Stielen streifen oder schneiden und grob hacken. Wasser mit Salz und Zucker erhitzen. Grünkohl darin 5 Minuten blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Knoblauch halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken.
- 3 Knoblauch und Petersilie mit dem Grünkohl mischen, mit Salz und Paprika würzen und in einer flachen Auflaufform verteilen.
- 4 Eier mit Sahne und Salz verquirlen, über den Grünkohl gießen.
- 5 Walnüsse grob reiben, mit Käse und Pfeffer verrühren. Die Mischung auf dem Grünkohl verteilen. Butter in kleine Würfel schneiden, darauflegen. Auflaufform in die Mitte des nicht vorgeheizten Backofens setzen und bei 200 Grad Celsius (Gas: Stufe 3 bis 4) 35 Minuten gratinieren. Die Nusskruste soll schön braun und knusprig sein. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln.

Trendgemüse

Früher als deftig und schwer verpönt, ist Kohl heute wieder angesagt: Das nährstoffreiche Wintergemüse liefert Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe. Es gibt ca. 40 Arten: Dazu zählen Blumen- und Rosenkohl, Grün-, Weiß-, Spitz- und Chinakohl, Pak Choi, Wirsing oder Brokkoli.