# tas magazin für energie und mehr | WINTER 2019



Miträtseln und
WMFMesserblock
gewinnen!

PA=A 2738

### BUSSE, DIE VERBINDEN

Die Verkehrsbetriebsgesellschaft Passau sorgt täglich dafür, dass die Passauer zu ihrem Ziel kommen.





### **REGIONAL.** BESTENS VERSORGT.

Stadtwerke Passau. Mit uns läuft's.

**Für die Menschen in der Region geben wir alles.** Seit über 140 Jahren stellen wir als Stadtwerke Passau eine stabile Versorgung mit lebenswichtigen Ressourcen sicher und halten unsere Dreiflüssestadt und die angrenzenden Gemeinden zu jeder Zeit warm, hell und vernetzt.

So erzeugen wir mit unseren Wasser- und Blockheizkraftwerken heimischen Ökostrom und Wärme, gewinnen hervorragendes Trinkwasser und vernetzen die Region mit Highspeed-Glasfasertechnologie. Als Betreiber des Erlebnisbades und der Saunawelt im "peb" sorgen wir zudem für Spaß und Entspannung.

SWP. Alles aus einer Hand.

Kontaktieren Sie uns unter:

**©** 0851 560-0

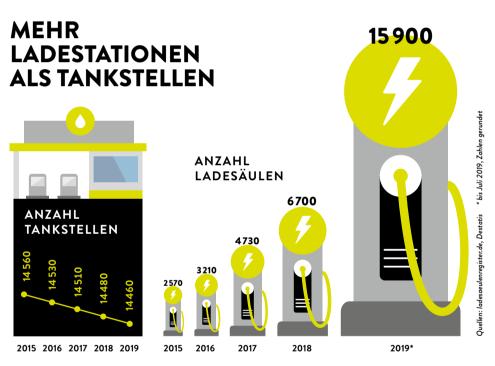
www.stadtwerke-passau.de

**Stadtwerke Passau GmbH** Regensburger Straße 29, 94036 Passau servicezentrum@stadtwerke-passau.de



### STREAMING HEIZT DAS KLIMA AN

SCHALLPLATTEN, Kassetten und CDs sind eigentlich Technik von gestern. In Sachen Klimaschutz war die Oldschool-Musik aber umweltverträglicher als der heutige digitale Musikkonsum. Forscher verglichen anhand des amerikanischen Marktes den ökologischen Fußabdruck von Streamingdiensten mit dem von physischen Tonträgern, also Schallplatten, Kassetten und CDs. Die CO<sub>2</sub>-Bilanz von Spotify, Apple Music und anderen digitalen Streamingdiensten ist um ein Drittel bis doppelt so hoch wie beim Musikhören im Jahr 2000. Die Hälfte der deutschen Internetnutzer hört Musik übers Netz.



Während die Zahl der Tankstellen in Deutschland von mehr als 46 000 im Jahr 1970 auf rund 14 500 sank, stehen Elektroautos heute sechs Mal mehr Ladesäulen zur Verfügung als vor fünf Jahren. So wie eine Tankstelle mehrere Zapfsäulen hat, besitzt auch eine Ladesäule meist mehrere Ladepunkte.

### ZUVERLÄSSIGE STROMVERSORGUNG

**EIN VERGLEICH** mit europäischen Nachbarn zeigt: Deutschlands Stromversorgung bleibt trotz Energiewende besonders zuverlässig. Nur rund 12 Minuten mussten Kunden hierzulande im Jahr 2016 im Schnitt ohne Strom auskommen, so aktuelle Berechnungen des Verbandes der europäischen Regulierungsbehörden. In Österreich war die Stromversorgung 24 Minuten unterbrochen, in Italien mehr als 37 Minuten und in Großbritannien rund 38 Minuten. Franzosen mussten fast 49 Minuten zur Taschenlampe greifen, Spanier 54 Minuten und Schweden sogar 1 Stunde und 9 Minuten. Nur die Schweiz war mit lediglich 9 Minuten Stromausfall besser.



### LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die Stadtwerke Passau versorgen die Bürger nicht nur mit Strom, Gas und Wasser, sondern auch große Teile Passaus mit rasend schnellem Glasfaser-Internet und liefern in bestimmten Gebieten umweltschonende Fernwärme: Dies sind unsere Kerngeschäfte.

Als hundertprozentige Tochter der Stadt Passau haben wir auch noch andere wichtige Aufgaben der Daseinsvorsorge zu erfüllen. Mit dem öffentlichen Nahverkehr, den Parkhäusern, unseren Anlegestellen für Schiffe verbessern wir die Infrastruktur nicht nur für die Passauer, sondern auch für den Tourismus. Der Betrieb unseres wunderschönen Erlebnisbades peb erhöht ebenfalls die Lebensqualität in unserer Stadt.
Wir stellen uns jedes Jahr aufs Neue der großen Herausforderung, auch diese

Aufgaben, die mit einem hohen finanziellen Risiko einhergehen, möglichst wirtschaftlich zu erfüllen.

Eine wunderschöne Weihnachtszeit wünscht Ihnen Ihr Uwe Horn

### **IMPRESSUM**

beim Verlag.

Das Magazin der Stadtwerke Passau GmbH
Tobias Münnich (verantw.)
vertrieb@stadtwerke-passau.de
www.stadtwerke-passau.de
Herausgeber: trurnit GmbH
Redaktion: Lena von Dulong (verantw.),
Andrea Sonnberger
Bildredaktion: Marko Godec
Gestaltung: Sabine Drösler, trurnit Publishers GmbH
Druck: hofmann infocom GmbH, Nürnberg
Die Rechte am Titel "tag & nacht" liegen

3

# Busse, die verbinden

Jeder, der sein Auto stehen lässt und mit den **BUSSEN** fährt, entlastet die Passauer Innenstadt. Die Verkehrsbetriebsgesellschaft Passau sorgt dafür, dass dies möglich ist.



und acht Millionen Fahrgäste nutzen durchschnittlich pro Jahr den öffentlichen Nahverkehr in Passau. Das sind 10000 bis 12000 Menschen täglich
– der überwiegende Teil kommt aus Passau. Viele fahren
auch mit den Überlandbussen nach Passau und steigen
hier auf die städtischen Linien um, berichtet Wilhelm
Fritz, Prokurist und Betriebsleiter der Verkehrsbetriebsgesellschaft Passau (VBP), einer Tochter der Stadtwerke:
"Wir befördern über zwei Millionen Schüler jährlich und
viele Studenten während des Semesters. Aber die Mehrzahl sind Berufstätige, die mit unseren Bussen zu ihrer
Arbeitsstelle fahren oder Passauer, die zum Einkaufen
oder zu Terminen wollen."

In Zeiten von überfüllten und abgasbelasteten Städten haben Wilhelm Fritz und seine rund 80 Mitarbeiter eine wichtige Aufgabe, helfen sie mit dem öffentlichen Nahverkehr doch, Passaus Innenstadt zu entlasten.

Seit 1991 bietet das Parkhaus Bahnhofsstraße – westlich des Hauptbahnhofes gelegen – Parkmöglichkeiten

für über 750 Autos. Viele Parkhausbenutzer arbeiten in der Altstadt und fahren mit dem CityBus zur Arbeit und zurück. Sie tragen so zur Entlastung des Innenstadtbereiches vom Verkehr bei und leisten damit einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. "Berufstätige sind eine wichtige Zielgruppe für uns, denn jeder, der das Auto stehen lässt und mit

unseren Bussen fährt, entlastet die Passauer Straßen in der Rushhour", so Fritz. Um die Voraussetzungen für das Umsteigen auf den Bus zu verbessern, geht die VBP auf die Firmen zu: "Bei der aktuellen Fahrplanüberarbeitung haben wir alle mittleren und größeren Firmen angeschrieben, um deren Arbeitszeiten zu berücksichtigen. Beim Klinikum beispielsweise bedienen wir auch dessen Früh- und Spätschichten. Bei neu entstandenen Gewerbegebieten versuchen wir, unsere Linien den Gegebenheiten anzupassen." So fahren die Busse der VBP werktags inzwischen von 4.50 Uhr in der Früh bis 23.30 Uhr nachts. In den Nächten von Freitag auf Samstag und von Samstag auf Sonntag verkehrt außerdem noch der Nachtexpress in die Stadtteile.

### EIN NAHVERKEHR FÜR ALLE PASSAUER

Auch samstags sind die Busse gut gefüllt, erklärt Wilhelm Fritz: "Viele nutzen unsere Busse für einen entspannten Einkauf oder um spätabends nach dem Kneipenbesuch wieder nach Hause zu kommen."

Wie sehr die VBP Teil von Passau ist, merkt auch Daniela Arriens. Sieben Jahre lang Fahrkarten-Kontrolleurin,

Betriebsleiter Wilhelm Fritz

meistert mit

akt zwischen

Dienstleistung

und moderaten Ausgaben.

seinen Mitarbei-

tern seit Jahren den Balance-



Die private
Lieblingshaltestelle von
Busfahrerin
Daniela Arriens
ist Kühberg auf
der Linie K2,
denn hier hat
man einen
herrlichen Blick
auf ganz Passau.



ßerhalb, die in die Innen-

stadt wollen, bieten wir

in unseren Parkhäusern

auch Park&Ride an. Nut-

zen Sie die Gelegenheit!

Wilhelm Fritz, Prokurist und Betriebsleiter

Verkehr hei der SWP

Wunsch vieler Fahrgäste und Anwohner: Ein E-Bus soll die Altstadt entlasten. Bislang konnte jedoch noch kein Hersteller die Anforderungen der engen und verwinkelten Straßen der Innenstadt erfüllen.

verwirklichte sie in diesem Jahr ihren Traum und machte den Busführerschein. Seit August fährt sie nun selbst auf den Linien und hat tolle Reaktionen bekommen: "Viele Fahrgäste kennen mich bereits und fragen erstaunt: 'Oh, fahren Sie jetzt selbst?' und freuen sich für mich. Letzte Woche hat mir ein älterer Herr sogar eine Süßigkeit mitgebracht, weil er nicht gut zu Fuß ist und ich ihn deshalb immer vorne bei mir herauslasse. Es ist ein schönes Gefühl, vielen Passauern den Alltag zu erleichtern."

Aber rechnen sich denn alle Fahrten für die VBP? Wilhelm Fritz: "Über Gewinn können wir hier nicht reden, uns geht es darum, den Verlust zu minimieren. Wir müssen den Aufwand ständig im Blick haben und Fahrkartenkontrollen zur Einnahmensicherung durchführen. Generell sind den Möglichkeiten zur Rationalisierung enge Grenzen gesetzt, denn wir müssen unseren Fuhrpark ständig erneuern.

Wir haben einen öffentlichen Dienstleistungsauftrag und tragen damit zur Daseinsvorsorge und zur Infrastruktur der Stadt Passau bei. Rechnen wird sich das sicher nie, aber wir versuchen natürlich, alles so wirtschaftlich wie möglich zu gestalten."

Bei den notwendigen Investitionen ist die VBP auf Fördergelder angewiesen. Einige Busse sind deshalb auch schon über zehn, der älteste sogar 20 Jahre alt – aber noch

gut in Schuss. Und das hat einen guten Grund: "Wir haben neben eigenen Busfahrern auch Wagenpfleger und Mechaniker, die in unserer Werkstatt im Betriebshof unsere 42 eigenen Busse fit halten", berichtet Fritz, nicht ohne Stolz über seine Mitarbeiter.

Ein großer Teil der Fahrgäste kommt mit den Überlandbussen aus den umliegenden Gemeinden, den Landkreisen Passau sowie Freyung-Grafenau in die Stadt und leisten damit auch einen wichtigen Beitrag zur Entlas-

> tung der Straßen in Passau. Als Anreiz dafür wurden im Rahmen einer Kooperation Vereinbarungen getroffen, die das Umsteigen auf die städtischen Busse erleichtern. "Um für die Zukunft gerüstet zu sein, führen wir in diesem Jahr ein Betriebsleitsystem ein und rüsten die Busse mit modernen Fahrscheindruckern aus. Damit soll die Grundlage für elektronische Tickets geschaffen und der Verwaltungsaufwand reduziert

die Fahrgäste viel mehr Informationen zu Anschlussbussen oder über Verzögerungen", so der Betriebsleiter. Und auch in Sachen Umweltschutz bleiben Wilhelm Fritz und seine Mitarbeiter dran. Ein wichtiges Thema ist die Umrüstung auf Elektrobusse. Besonders auf der City-Bus-Linie, die mitten durch die Altstadt führt, könnten Busse mit Elektroabtrieb zu einer deutliche Entlastung von Lärm und Abgasen beitragen.

### Wussten Sie. dass Sie von vielen unserer Haltestellen aus ins Passauer Land wandern können? In jeder Ausgabe stellen wir Ihnen künftig eine solche Wanderung vor.

Erholen Sie sich. Wir bringen Sie hin.

**WANDERN MIT** 

**DEN SWP** 

Schleiferberg

Ausgangspunkt: Haltestelle Zieglreuth. Anfahrt: Mit Stadtbus, Linie 2. Rundwanderweg von rund 4 Kilometern, folgen Sie bitte der Wegmarkierung 4. Das erwartet Sie: Der Wanderweg bietet sehr viele Abwechslungen, unter anderem eine schöne Aussicht auf das Donautal. Der Weg verläuft größtenteils durch den Wald, mit einem längeren Zuweg über Witzmannsberg, und weist kleinere Höhenunterschiede auf.

Allen Autofahrern von au-

werden. Gleichzeitig erhalten

# Fit fürs ALTER

Wer möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchte, sollte rechtzeitig **BARRIEREFREI UMBAUEN**. Fünf Tipps für ein altersgerechtes Zuhause.



2

### **BREITE TÜREN**

Klingt banal, ist aber oft ein Problem: Alle Zimmer im Haus müssen problemlos begehbar sein. Ausreichende Türbreiten sind das A und O beim barrierefreien Wohnen. Für gesunde Erwachsene reichen 60 Zentimeter, mit Gehstock oder Rollator sollten es 80 Zentimeter sein. Bei 90 Zentimeter breiten Türen gleiten selbst Rollstühle mühelos hindurch. Übrigens profitieren Sie von großzügigen Türbreiten nicht erst im Alter, sondern in jeder Lebenssituation: Niemand muss sich mehr mit Wäschekorb seitlich durch den Türrahmen schieben. Und auch der Kinderwagen passt plötzlich durch die Tür und braucht nicht mehr im Flur geparkt werden. Oft sind Badezimmer- oder Balkontüren schmaler. Sie wollen ohnehin das Bad umbauen oder die Fenster energetisch sanieren? Dann lassen Sie die Türen am besten gleich mitverbreitern.

**50** 

PROZENT der

deutschen Senioren leben daheim – aber nur wenige Häuser sind barrierefrei.

3

### STUFEN- UND SCHWELLENLOS

Stufen sind potenzielle Stolperfallen, an denen man leicht hängen bleibt. Was tun? Fast alle Häuser haben nun mal Treppen. Zum Glück gibt es viele Wege, Stufen auch mit Gehhilfe zu überwinden: Im Außenbereich kann man eine Rampe anlegen, im Treppenhaus einen Lift einbauen. Ist aus Platzmangel oder finanziellen Gründen keine der beiden Varianten möglich, sollten die Bewohner Alternativen abwägen: Reicht eine Wohnung im Erdgeschoss? Könnten Sie über den Garten ebenerdig ins Haus kommen? Ein weiteres Hindernis sind Schwellen. Für gesunde Menschen stellen sie kein Problem dar – mit Rollator schon. Auch Kinder stolpern leicht darüber. Das muss nicht sein: Montieren Sie bei vorhandenen Türen die Bodenschwellen ab und lassen Sie die Türblätter vom Tischler verlängern. Auch der Einbau schwellenloser Eingangs-, Balkon- und Terrassentüren ist möglich. Je weniger Schwellen, desto besser!

4

### SCHALTER UND GRIFFE IN PASSENDER HÖHE

Lichtschalter und Griffe sitzen am besten in etwa 110 Zentimeter Höhe, dann können auch Kinder oder Rollstuhlfahrer sie gut erreichen. Testen Sie beim Kauf neuer Fenster die Griffhöhe: Oft liegen die Griffe in unerreichbarer Höhe. Lassen Sie sie, wenn nötig, im unteren Drittel montieren. Das kostet in der Regel nichts extra. Steckdosen montiert man idealerweise mit 40 Zentimeter Abstand zum Boden: So muss niemand knien, um den Staubsauger einzustöpseln oder das Handy aufzuladen. Denken Sie über einen Austausch der Heizkörper nach? Dann sollten Sie auf die Position der Thermostatventile achten: Sie müssen sich auch im Sitzen bequem regulieren lassen.

5

#### MEHR LICHT

Gut ausgeleuchtete Räume heben die Stimmung, außerdem lassen sich Stolperfallen besser erkennen. Für eine gleichmäßige Innenbeleuchtung eignen sich Licht emittierende Dioden, kurz LED. Sie sind sofort hell, sehr langlebig und sparen Strom. Hauseingang, Flur und Treppenhaus sollten immer gut ausgeleuchtet sein. Mit Bewegungsmeldern geht das Licht gleich an, sobald Sie den Raum betreten. Besonders viel Helligkeit brauchen Sie in Bad und Küche: Achten Sie daher auf Lampen mit einem Farbwiedergabewert (Color Rendering Index, CRI) von über 85 (Küche) und über 90 (Bad). So sieht das Essen schmackhafter aus und Rasuren gelingen unfallfrei.

1

### MEHR BEWEGUNGS-FLÄCHE

Im Alter steigt der Bewegungsradius: Gehstock, Rollator und Rollstuhl fordern Freiraum. Auch mit Gips oder Krücken vergrößert sich der Platzbedarf. Freiflächen mit 150 Zentimeter Radius sind ideal, um mit dem Rollstuhl nirgendwo anzustoßen. Das gilt besonders in Küche, Bad und Eingangsbereich, neben Betten, vor Schränken und Sofas. Zum Teil reicht schon das Umstellen der Möbel für den Platzgewinn. In verwinkelten Bädern gewinnt man Raum durch den Einbau einer ebenerdigen Dusche ohne Duschwände. Diese ist in jedem Alter leicht zugänglich und erspart das Klettern über den Wannenrand. Zudem lässt sich der Duschraum als zusätzliche Bewegungsfläche nutzen. Auch platzsparend angeordnete Armaturen schaffen Bewegungsfläche.

Wer rechtzeitig vorsorgt, kann das Wohnen im Alter genießen. Übrigens: Seit 2001 haben auch Mieter das Recht, barrierefrei umzubauen. Tipp: Holen Sie sich vorher das Einverständnis Ihres Vermieters ein. Oft lässt er sich mit der Wertsteigerung der Immobilie überzeugen.



Gehören Sie auch zu denjenigen, die sich online mit "Schatz", "1234" oder "hallo77" einloggen? Keine gute Idee. Mit unseren Tipps bekommen Sie ein wirklich STARKES PASSWORT hin und schützen Ihre Daten.

ingerabdruck, Gesichtserkennung oder Iris-Scan:
Modernste Technik schützt Computer und Smartphones vor fremdem Zugriff. Doch von den Passwörtern für all die Dienste und Programme wird die Menschheit anscheinend nie erlöst. Kein Wunder, dass Deutschlands beliebtestes Passwort "123456" ist, gefolgt von "123456789" und "1234". Zugangscodes, die wohl auch die letzte internetunerfahrene Großmutter knacken könnte, würde ihr jemand die Tastatur zeigen. Leicht zu merken, aber sehr gefährlich ist es, ein Passwort für alles zu verwenden: "One hits all!", freut sich der Hacker, und räumt dann nicht nur die Online-Konten leer.

### SICHERES PASSWORT: SO GEHT'S

Für jeden Dienst ein eigenes und vor allem sicheres Passwort wählen, das sich nicht erraten lässt. Gute Passwörter sind mindestens zehn Zeichen lang, bestehen aus Großund Kleinbuchstaben sowie Sonderzeichen und lassen

sich nicht im Wörterbuch finden. Keine Namen, Geburtsdaten oder Telefonnummern verwenden! Notieren Sie die Passwörter nicht auf einem Zettel am PC, nicht gesammelt im Geldbeutel oder Kalender. Auf Computer und Smartphone keine ungeschützten Dateien mit Passwörtern speichern, die Fremde öffnen können.

### MEINE AMEISE HÖRT BEATLES

Ändern Sie Ihre Passwörter regelmäßig, besonders bei sensiblen Diensten wie Online-Banking. Für ein sicheres Passwort erfinden Sie einen gut merkbaren Satz, von dem Sie jeweils nur den ersten Buchstaben der einzelnen Wörter in Groß- und Kleinschreibung sowie die Satzzeichen nutzen. Beispiel: "Meine zauberhafte gelbe Ameise hört Beatles, trinkt Cola und freut sich auf den Abend!" Daraus wird das Passwort: MzgAhB,tCufsadA! Und die Technik ist bewährt – immerhin wurde sie schon im Altertum zum Verschlüsseln von Botschaften verwendet.

# Das Ableser-Abc

Ab 6. **DEZEMBER** sind unsere Ableser wieder für Sie unterwegs und lesen die Zählerstände von Ihren Strom-, Gas- und Wasserzählern für uns ab. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Es ist wieder soweit: Vom **6. Dezember 2019** bis Anfang Januar 2020 werden unsere Mitarbeiter – auch samstags – wieder die Zählerstände ablesen. Hier die wichtigsten Punkte auf einen Blick:

- Die Ableser: Bei den Ablesern handelt es sich um Mitarbeiter der Stadtwerke Passau. Bitte ermöglichen Sie ihnen ungehinderten Zugang zu den Zählern.
- Für Ihre Sicherheit: Jeder Ableser kann und muss sich eindeutig ausweisen. Falls Sie Zweifel haben, lassen Sie sich einfach den Dienstausweis vorzeigen. Auch der Datenschutz und die Datensicherheit haben für die Stadtwerke einen hohen Stellenwert. Unter www.stadtwerke-passau.de/datenschutz findet der Kunde Informationen der Stadtwerke gemäß Datenschutzgrundverord-

Wer den Ableser

verpasst hat.

auch einfach

und beguem

online durchgeben.

kann seine Zählerstände

- nung (DS-GVO), die zur Kenntnisnahme der Kunden im Rahmen der Verarbeitung von personenbezogenen Daten dienen.
- Sie sind abwesend: Falls zum Zeitpunkt der Ablesung niemand zu Hause ist, hinterlässt der Ableser eine Postkarte. Am selben Tag sollte dann der Zähler von Ihnen abgelesen werden. Sie können diese Zählerstände den Stadtwerken online mitteilen unter www. stadtwerke-passau.de sowie persönlich unter Telefon 0851 560-178 oder per Fax 0851 560-177. Dies sollte spätestens am darauffolgenden Tag durchgeführt werden. Ohne Mitteilung der angeforderten Zählerstände sind die Verbrauchswerte von den Stadtwerken zu schätzen. Dies führt jedoch zu ungenauen Abrechnungen, die nicht gewollt sind und die später oft Ärger auslösen.
- Vielen Dank! Die Stadtwerke bitten auch in diesem Jahr um Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit, damit Missverständnisse von vornherein vermieden werden können. Fragen zur Abrechnung, zu Tarifen und Ähnlichem können die Ableser leider nicht beantworten. Hierfür können sich die Kunden gerne an die Kundenberater der Stadtwerke Passau unter der Telefonnummer 0851 560-490 wenden.
- Wichtige Info: Bitte keine Zählerstände melden, bevor der Ableser vor Ort war oder bevor die Stadtwerke eine Ablesekarte zugesendet haben!



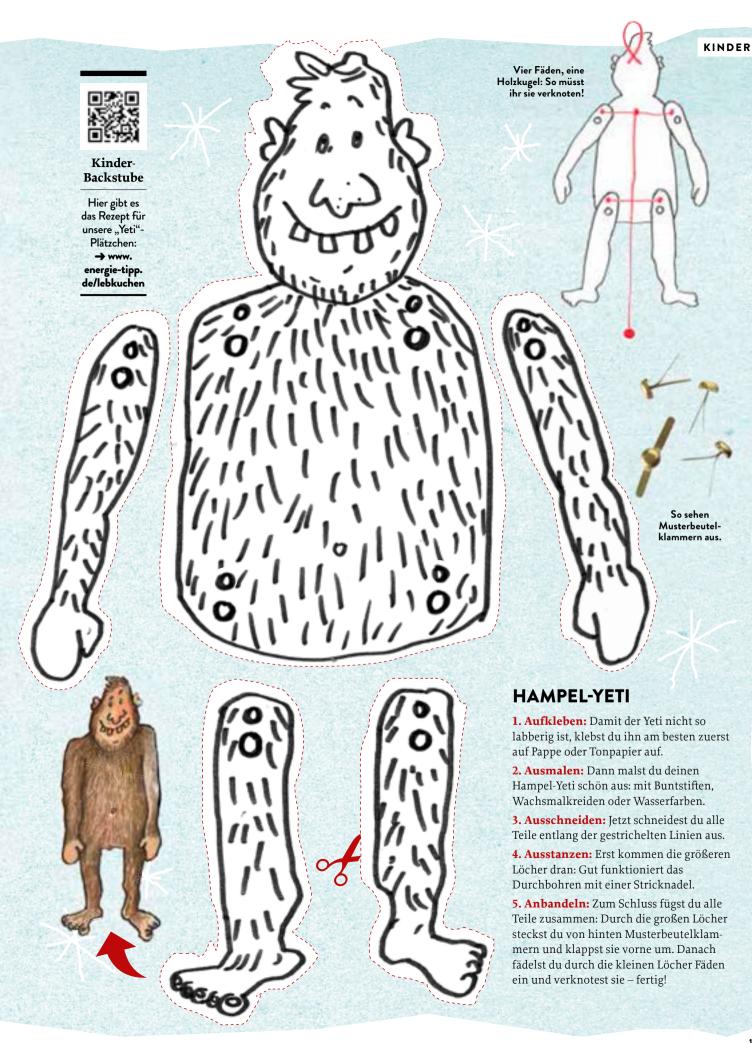


Stromzähler



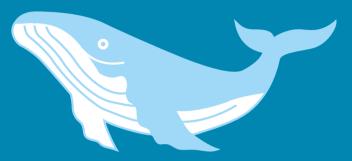






# KLARER FALL

Der Mensch besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Doch wie viel Wasser trinkt er in seinem Leben? Und wie viel schwitzt er täglich aus? Die Stadtwerke Passau stillen den WISSENSDURST.



### 25 000 BIS 30 000 LITER

Wasser trinkt ein Mensch im Schnitt in seinem ganzen Leben.
Das entspricht etwa dem Gewicht eines Buckelwals. Um geistig und körperlich fit zu bleiben, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Jugendlichen und Erwachsenen je nach Alter täglich 2,2 bis 2,8 Liter Wasser zu trinken, Stillenden sogar 3,1 Liter.

# 20 GRAD CELSIUS



empfindet unser **Magen** schon als kalt. Er produziert weniger Verdauungssäfte, wenn wir kalte Getränke zu uns nehmen. Der Grund: Wärme begünstigt chemische Reaktionen im menschlichen Körper. Bei Kälte muss der Magen zusätzlich Energie aufwenden, um die kühle Flüssigkeit auf Körpertemperatur zu bringen. Eistee also besser in Maßen, warmen Tee dafür regelmäßig trinken.

# ,5 BECHER

voll Wasser, rund 500 Milliliter, atmet der Mensch täglich aus. Insgesamt gibt ein gesunder erwachsener Europäer bei normaler Betätigung pro Tag im Durchschnitt 2,5 Liter Flüssigkeit ab:

60 Prozent über den Urin, den Rest über die Haut, die Lunge und den Stuhl.





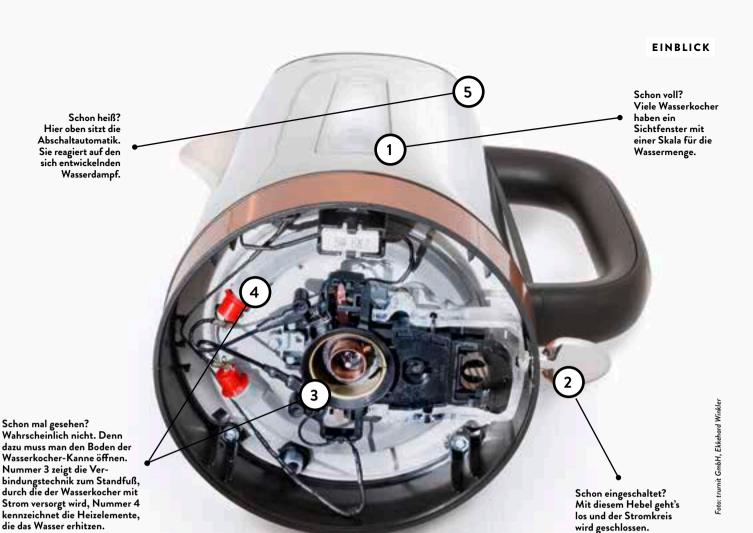


2 % Flüssigkeitsverlust führen schon dazu, dass sich Menschen schlapp fühlen und sich schlechter konzentrieren können. Dem Blut fehlt Wasser, es wird dicker und fließt langsamer zu den Organen, die es mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Vor allem das Gehirn leidet, das zu rund 80 Prozent aus Wasser besteht. Also immer genug trinken! Aber nicht zu viel auf einmal, denn dann scheidet der Körper den Großteil über die Niere wieder aus. Besser: Viele kleine Mengen Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich nehmen.

des täglichen Flüssigkeitsbedarfs nimmt der Mensch über die Nahrung auf. Sogar in Pommes frites steckt reichlich Wasser. Noch mehr Flüssigkeit liefern Obst und Gemüse: Wassermelonen machen mit

95 Prozent Wasseranteil ihrem Namen alle Ehre. Auch

**Gurken sind mit 96 Prozent sowie Tomaten mit 94 Prozent** richtige Wasserbomben.



## **AUSGEKOCHT!**

Das macht ihnen keiner nach, schon gar nicht der Topf auf der Herdplatte: **WASSERKOCHER** erhitzen das Wasser ratzfatz und sparen auch noch Strom. Wie machen sie das eigentlich?



Die besten Tipps, wie Sie auch bei Kälte genug trinken: www.

energie-tipp. de/trinkenim-winter eine Tasse benötigt, sollte auch nur diese Menge erhitzen. Mit Wasserkochern geht das am besten. Das Sichtfenster in der Kanne zeigt präzise den Füllstand an. Auch Minimalmengen, wie die Tasse Tee, sind möglich. Schaltet man das Gerät ein, bringt es das Wasser in nur wenigen Minuten zum Brodeln. Pfeifkessel auf Herdplatten können da nicht mithalten: Zum einen wird man darin immer mehr Wasser erhitzen als notwendig, zum anderen müssen Herdplatte und Topfboden mit erwärmt werden. Wasserkocher dagegen geben die Energie direkt an das Wasser ab. Und während der Kessel nur fröhlich pfeift, schalten sie sich

punktgenau aus, sobald das Wasser kocht. Denn die Geräte verfügen über eine Abschaltautomatik, die meist oben im hinteren Bereich der Kanne eingebaut ist – möglichst weit weg von den Heizelementen im Kannenboden. Die Abschaltautomatik reagiert auf den Dampf des Wassers. Der Deckel des Behälters muss daher beim Kochen auch geschlossen sein, sonst strömt der Dampf zu schnell am Temperatursensor vorbei. Der ist üblicherweise ein mechanischer Schalter oder ein elektronisches Widerstandsthermometer. Mit Letzterem kann man bei Wasserkochern sogar die gewünschte Temperatur vorwählen – für perfekten Teegenuss.



### MEDITERRANER HÄHNCHEN-TOMATEN-TOPF MIT OLIVEN

Salz, PfefferThymian

40g dunkle Schokolade400g Hühnerbrüste

· Salz. Pfeffer nach Gusto

• 1 Handvoll frischer Basilikum

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Chili und Paprika entkernen und zerkleinern. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- 2 Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer großen Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten. Karotten, Chili und Paprika dazugeben und kurz braten. Sardellenfilets, Oliven, Cocktailtomaten, getrocknete Tomaten und etwas Öl aus dem Glas hinzugeben, kurz mitdünsten, dann mit Rotwein ablöschen.
- 3 Dosentomaten untermischen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und alles circa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Schokolade klein hacken, dazugeben, schmelzen lassen und alles gut umrühren.
- 4 In der Zwischenzeit die Hühnerbrüste in Hälften oder Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Grillpfanne in 2 EL Olivenöl durchbraten.
- 5 Hühnerbrüste auf die Tomatensauce legen, mit frischem Basilikum garnieren und servieren. Dazu passen gekochte Kartoffeln oder Baguette.

### **GEBACKENE PUTEN-ROSMARIN-SPIESSE**

### Zutaten (für 4 Personen)

- 600 g Putenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 5 TL Olivenöl
- getrockneter Oregano
- getrockneter Basilikum
- · getrockneter Thymian
- 1 Zwiebel
- 1–2 Fleischtomaten
- 1 rote Paprika
- · Salz, Pfeffer
- · 4 frische Rosmarinzweige
- · Saft einer Zitrone



- 1 Putenfilets in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und sehr klein würfeln. Aus 2 TL Olivenöl und den Kräutern eine Marinade mischen und die Fleischstücke mindestens zwei Stunden darin einlegen.
- 2 Für die Sauce die Zwiebel schälen und hacken, die Tomaten und die Paprika klein schneiden und in einer Pfanne mit 3 TL Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und drei klein geschnittenen Rosmarinzweigen würzen, Zitronensaft dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 Putenstücke auf Holzspieße stecken und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech im Backofen bei 200 Grad Celsius etwa 20 bis 25 Minuten backen, dabei mehrfach wenden.
- 4 Die fertigen Spieße auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Rosmarin garnieren, die Sauce dazugeben und genießen.

## **WERTVOLLE ABGASE**

Clever: Erdgas-Brennwertgeräte nutzen auch die Wärme der Abgase zum Heizen und arbeiten dadurch **EFFIZIENTER ALS ALTE ANLAGEN** mit Heizwerttechnik. Wie Sie die Vorteile optimal ausschöpfen.

on rund 13 Millionen Gaskesseln und -thermen in Deutschland arbeiten mehr als die Hälfte noch mit Heizwerttechnik. Dabei geht viel Energie verloren: Denn Heizwertgeräte wie der Gas-Niedertemperaturkessel wandeln maximal 83 Prozent der im Brennstoff enthaltenen Energie in Wärme um. Der Rest geht als heiße Abgase durch den Schornstein verloren. Erdgas-Brennwertgeräte sind effizienter. Sie fangen die in dem Wasserdampf der Abgase enthaltene Wärme auf und leiten die Energie zurück in den Heizungskreislauf.

### **NICHT ZU WARM**

Um den Brennwerteffekt bestmöglich auszunutzen, müssen einige Punkte beachtet werden: So sollte die Rücklauftemperatur des Heizwassers möglichst niedrig sein. Der Grund: Das rücklaufende Heizwasser wird in einen Wärmetauscher geleitet und kühlt die heißen Abgase. Der Wasserdampf kondensiert und gibt Wärme ab. Dabei gilt: Je kühler das rücklaufende Heizwasser, desto effizienter funktioniert die Brennwerttechnik.

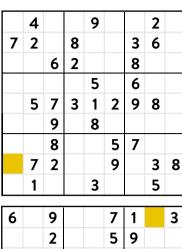
Optimal eignen sich Brennwertkessel für gut gedämmte Neubauten. Die Wohnräume werden auch mit niedrig aufgeheiztem Heizungswasser ausreichend warm. Heizungsspezialisten setzen im Neubau daher oft auf großflächige Fußboden- und Wandheizungen. Sie geben bei relativ niedrigen Vorlauftemperaturen genug Wärme ab. In Altbauten mit vergleichsweise kleinen Heizkörpern muss dagegen mit mittleren bis hohen Vorlauftemperaturen geheizt werden, um die Räume warm zu bekommen. Steht eine Sanierung an, empfiehlt es sich deshalb, zunächst den Wärmebedarf durch eine Dämmung der Fenster oder des Dachgeschosses zu verringern. Erst dann sollte man einen Kessel mit passender Leistung wählen und den gesamten Heizkreislauf optimieren.

#### **NICHT ZU GROSS**

Früher wurde die maximal benötigte Heizenergie oft nur geschätzt und der Brennwertkessel überdimensioniert. Das Ergebnis: mehr Verschleiß, da der Gasbrenner nur kurz, aber viel zu häufig anspringt. Sollte Ihre Brennwertanlage überdimensioniert sein, lohnt es sich, sie von einem Fachhandwerker möglichst optimal einstellen zu lassen. Je nach Anlage gehört dazu ein hydraulischer Abgleich, der Austausch der Heizungspumpe, das Dämmen der Heizungsrohre, eventuell auch der Einbau voreinstellbarer Thermostatventile. Durch den hydraulischen Abgleich verteilt sich das Heizwasser gleichmäßig und die einzelnen Heizkörper werden optimal versorgt.

Um hier auf der sicheren Seite zu sein, fragen Sie am besten Ihren Heizungsfachmann. Er kann Ihre Brennwertheizung optimal regulieren und gibt Ihnen Tipps, welche Energiesparmaßnahmen Sie selbst vornehmen können.





### **RÄTSELN UND GEWINNEN**

Die Ziffern 1 bis 9 dürfen pro Zeile, Spalte und Block nur einmal vorkommen. Zahlen der fünf farbigen Kästchen eintragen und addieren.

Einsendeschluss ist der

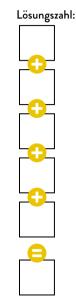
4. Dezember 2019

2					4		Е
3					1		5
		9	5	2		4	
	5		5		8		
					7	1	
5	7		4	1		8	9
	4	1					
		4		7		6	
	3		1	9	4		
7		2					8

2 4 9 2

9 8

3 4 2 5 4



6		9			7	1		3
		2 7			5	9		
		7	3					5
	6			7	2			9
	6 2			9			8	
1			5	4			7	
9					4	2		
		6	9			7		
2		5	1			4		8

7				2		9		
6 5				8	5	7		
5		4	6					
	4		8			3		7
		8		5		3 4		
2		8 7			6		8	
					9	8		1
		1	3	7				2
		9		6				4

9							
7						7	3
				7		1	
3 4		7	2	8	4		
4					3		6
	8						
8		1			7	8	
		2	3	5	6		9
		4			1	5	

### DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie die Lösungszahl unseres Sudokus auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an:

Preisrätsel 2/2019, Stadtwerke Passau GmbH, Postfach 2452 in 94014 Passau. Sie können uns auch eine E-Mail mit Betreff "Rätsel" schreiben an: gewinnspiel@stadtwerke-passau.de Das Lösungswort des Rätsels in Heft 1/2019 lautet Reisezeit.

Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungen verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schnftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine Gewinnerbenachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Informationen gemäß Art. 13 DSGVO: Verantwortliche Stelle: Stadtwerke Passau GmbH, Regensburger Str. 29, 94036 Passau, Telefon 0851 560-0, info@stadtwerke-passau de Datenschutzbeauftragter: Dr. Joachim Schmid, Marktplatz 20, 89257 Illertissen, Telefon 0730 3 90 1798 10, dr. schmid@e-rechtsanwaelte.de

Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personen-bezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwen-det. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. I lit. a). Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.stadtwerke-passau. de/datenschutz.html im Internet abrufbar ist oder die Sie bei uns auch postalisch anfordern können.

## **SCHNITTIG**

Lösen Sie unser SUDOKU und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei WMF Messerblöcken. Ihre Küchenmesser sind darin sicher verstaut.

**BROT** schneiden, Pilze vierteln, Zwiebeln würfeln oder Fisch und Fleisch filetieren: Es gibt für alles das richtige Messer. Gut, wenn man eine kleine Auswahl zu Hause hat. Im WMF Messerblock der Classic Line stehen Gemüse-, Schäl-, Steak-, Fleisch-, Allzweck- und Brotmesser griffbereit in der Nähe. Die

sechs Küchenhelfer sind nicht nur praktisch und sicher verstaut - der Messerblock aus Gummibaum schont auch die Klingen, die neue Schärfe in Ihre Küche bringen. Das ideale Set für Einsteiger oder um die bestehende Messersammlung sinnvoll zu ergän-

zen.



Gewinner der Ausgabe 1/2019:

Über je einen Wireless Speaker von Metmaxx konnten sich freuen: Ernestine Fischer und Jan Hesselbarth aus Passau sowie Wolfgang Homm aus Salzweg. Wir gratulieren!

Ihre Stadtwerke Passau GmbH: Immer für Sie da!

Stadtwerke Passau GmbH Regensburger Str. 29 94036 Passau

Servicezentrum 0851560-490 servicezentrum@stadtwerke-passau.de Versorgung 0851 560-495 Störungsannahme 0851 60 69