

LSW MAGAZIN

04 | 2019



Zeit schenken

BEWEGENDE AUGENBLICKE

LSW

BESSER LÄDT'S NICHT

Das eigene Elektroauto rund um die Uhr auf dem eigenen Grundstück aufladen und das auch noch preisgünstig? Mit dem Angebot LSW AUTOSTROM ZUHAUSE ist das problemlos möglich. Ilka Hildebrandt, Teamleiterin Vertrieb Privatkunden bei der LSW, erklärt, wie es geht.



Ilka Hildebrandt, Teamleiterin Vertrieb Privatkunden, an einer Wallbox der LSW

nutzen möchten, benötigen unsere Kunden einen separaten Zähler, der unterbrechbar eingerichtet sein muss. Das bedeutet, dass der Netzbetreiber in Hochlastzeiten die Stromzufuhr kurzfristig unterbrechen kann, damit das Stromnetz vor Überlastungen geschützt wird. Der Installateur muss darauf achten, dass im Zähleranschlusskasten genügend Platz für einen zusätzlichen Zähler und das Schaltgerät ist.

Rechnet sich LSW AUTOSTROM ZUHAUSE?

Ja, denn mit diesem Modell sparen unsere Kunden rund 6 Cent brutto pro Kilowattstunde gegenüber unserem günstigsten Sondervertrag. Unter Berücksichtigung der zusätzlich anfallenden Grundgebühr für die zweite Messeinrichtung rentiert sich das bereits ab einem Jahresverbrauch von rund 1.600 Kilowattstunden. Die separate Rechnung können Fahrer eines Dienstwagens ihrem Arbeitgeber vorlegen.

Alle weiteren Fragen rund um das Thema LSW AUTOSTROM ZUHAUSE beantwortet unser Team Energiedienstleistungen unter mobilitaet@lsw.de

» Mit einer LSW WALLBOX in Kombination mit dem LSW AUTOSTROM ZUHAUSE sind Sie bestens ausgerüstet. «

Was beinhaltet das Angebot LSW AUTOSTROM ZUHAUSE?

Mit diesem Ökostromangebot der LSW können unsere Kunden ihr E-Auto zu jeder Zeit und zu äußerst günstigen Konditionen zu Hause aufladen. Voraussetzung: die Installation einer LSW WALLBOX.

Was ist dabei zu beachten?

Wenn sie LSW AUTOSTROM ZUHAUSE

WIR SIND FÜR SIE DA



E-Mail: service@lsw.de

KUNDENZENTRUM WOLFSBURG

Heßlinger Straße 1 – 5
38440 Wolfsburg
Telefon: 05361 189-3600

KUNDENZENTRUM GIFHORN

Steinweg 68
38518 Gifhorn
Telefon: 05371 802-2253

KUNDENZENTRUM WITTINGEN

Bahnhofstr. 29 – 33
29378 Wittingen
Telefon: 05831 27-0

SERVICEPUNKT SCHLADEN

Harzstr. 26
38315 Schladen
Telefon: 05335 224

» Ich wünsche
Ihnen erholsame und
friedliche Feiertage
und viel Energie für
das neue Jahr. «

INHALT

04

NACHWUCHS GESUCHT

Im März zeigt die LSW bei der Ausbildungs-
messe parentum in Wolfsburg Gesicht.

05

JETZT UMSTELLEN

Erdgas, eine clevere Alternative –
wir entsorgen Ihren alten Öltank.

06

ÖFTER OFFLINE

Ein Wochenende ohne Smartphone?
Eine digitale Auszeit mit Erkenntnissen.

08

BEWEGENDE AUGENBLICKE

Das Projekt „Wunschmomente“ erfüllt
Todkranken einen letzten Wunsch.

11

HALBZEIT BEI DER GASUMSTELLUNG

Die LSW Netz stellt Schritt für Schritt
von L-Gas auf H-Gas um .

14

MEDITERRANER WINTERGENUSS

Kulinarische Urlaubserinnerungen
vertreiben graue und kalte Tage.

IMPRESSUM

LSW Magazin: Kundenzeitschrift der LSW
Holding GmbH & Co. KG (Hrsg.), Heßlinger
Straße 1 – 5, 38440 Wolfsburg, Telefon:
05361 189-0, Fax: 05361 189-3499

Redaktion: Jürgen Hüller, Birgit Wiechert
(verantwortlich), Marco Misiti, Ilka Hilde-
brandt, E-Mail: kommunikation@lsw.de

In Zusammenarbeit mit Antje Kottich, Bir-
git Wiedemann und Andrea Melichar (Ass.),
trurnit GmbH/Hamburg (Verlag),
Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg

Fotos: LSW, Manfred Scharnberg (Titel, 8–11)
oder Fotonachweise auf den Seiten

Druck: hofmann infocom, Nürnberg

Jürgen Hüller,
Geschäftsführer
LSW Energie



GEMEINSAME ERLEBNISSE

zu verschenken, zeugt von Wertschätzung und Zuneigung. Besonders, wenn es sich bei der Unternehmung um einen letzten großen Herzenswunsch handelt. Einen absoluten Wunschmoment, bevor sich das Leben dem Ende zuneigt. Genau diese Träume erfüllt die Initiative „Wunschmomente“, die es seit 2018 gibt. Es ist ein außergewöhnliches Projekt voller Nächstenliebe und aus diesem Grund Thema unserer Weihnachtsreportage in diesem Heft.

Für viele junge Menschen fängt das Leben nach der Schule erst richtig an. Sie stehen vor der Herausforderung, zu entscheiden, welchen beruflichen Weg sie einschlagen sollen. Die LSW bildet ihre Nachwuchskräfte in fünf Ausbildungsberufen und einem dualen Studiengang aus. Am 25. März 2020 zeigen wir bei der Berufsorientierungsmesse parentum in Wolfsburg Gesicht und sprechen mit Schulabgängerinnen und Schulabgängern sowie ihren Eltern über Inhalte und Chancen unserer Ausbildungsberufe. Wir freuen uns, Sie dort zu sehen!

Nun aber ist es Zeit, das Jahr ruhig und entspannt ausklingen zu lassen. Genießen Sie den Winter und die Vorweihnachtszeit mit Menschen, die Ihnen nahe stehen. Ich wünsche Ihnen wunderbare Weihnachten und einen guten Start ins Jahr 2020!

Ihr
Jürgen Hüller

NACHWUCHS GEWÜNSCHT

Im März zeigt die LSW bei der parentum in Wolfsburg Gesicht. Auf der bekanntesten Berufsmesse erklären LSW-Mitarbeiter den baldigen Schulabgängern, wie sie in fünf Ausbildungsberufen und einem Studiengang Teil des LSW-Teams werden können.

Mehr über die Ausbildungsmöglichkeiten bei der LSW erfährt ihr unter www.lsw-holding.de



Nach unserer erfolgreichen Teilnahme an Berufsorientierungsmessen in Wolfsburg und Gifhorn 2019, präsentieren sich LSW und Stadtwerke Wolfsburg im kommenden Jahr erneut auf einer Ausbildungsmesse. Am 25. März zwischen 14 und 18 Uhr können sich Schüler und ihre Eltern auf der parentum in der Neuen Schule Wolfsburg über verschiedenste Studiengänge und Berufsausbildungen informieren. Die Familien treffen mit Vertretern von Unternehmen zum Austausch zusammen und bekommen auf diese Weise praxisnahe Unterstützung bei der Berufswahl der jungen Menschen. Die Veranstaltung ist ein Angebot des Instituts für Talententwicklung.

LSW: Energie für Ausbildung

Bei der LSW ist etwa jeder zehnte Mitarbeiter ein Auszubildender. Die hohe Quote rührt vor allem daher, dass wir unsere Nachwuchskräfte in fünf Berufen und einem dualen Studiengang ausbilden. Wir tun viel dafür, dass unsere künftigen Fachkräfte bei uns unter besten Bedingungen lernen: Qualifizierte Ausbilder begleiten sie an modernen, optimal ausgestatteten Arbeitsplätzen und in eigenen Lehrwerkstätten.

DIE NEUEN KICKER KIDS

Als Partner der VfL-Initiative „Gemeinsam bewegen“ hat die LSW gemeinsam mit den Wölfen das Gewinnspiel LSW & VfL SUCHEN KICKER KIDS ins Leben gerufen, das die Herzen aller jungen Fußballfans höher schlagen lässt! Denn die jeweilige Gewinnermannschaft darf bei einem offiziellen Spiel an der Hand ihrer Idole, der Bundesliga-Profis des VfL Wolfsburg, in die Volkswagen Arena einlaufen. Im Oktober wurde dieser Traum für die E-Jugend des 1. FC Oebisfelde wahr. Als eines von 70 Jugendfußballteams im LSW-Versor-

gungsgebiet hatten sich die Nachwuchsfußballer am Gewinnspiel beteiligt – und gewonnen. Die elf frisch gekürten KICKER KIDS durften nicht nur die Wölfe beim Einlaufen ins Stadion begleiten, sondern auch eine exklusive Arenaführung erleben und die VfL Fußballwelt besuchen. Den zweiten Platz machte die JSG Gifhorn Nord. Ihr Preis: Tickets für den Tierpark Essehof. Platz drei belegte die F-Jugend des JSG Neindorf/Almke. Sie freute sich über einen neuen Satz Bälle.

GLÜCKWUNSCH!

Die Gewinner des Preisrätsels der Herbst-Ausgabe freuten sich über die designer-outlets-Gutscheine. Im Bild (von links): Dörte Brates, LSW-Teamleiter Marco Misiti, Karin Mahlstedt, Sandra Nottmeier und Wolfgang Mahlstedt. Wir gratulieren herzlich!



Auf dem Platz stehen mit den Idolen. Dieser Traum hat sich für die E-Jugend des 1. FC Oebisfelde erfüllt.





Jens Spendel,
Energieberater der
LSW im Technischen
Kundenservice,
erklärt Ihnen gern
im Kundenzentrum,
wie die Umrüstung
von Öl auf Erdgas
funktioniert.

JETZT UMSTELLEN

Ab 2026 wird der Einbau einer reinen Ölheizung nicht mehr erlaubt sein. Erdgas ist eine gute Alternative, denn es zählt zu den saubersten und effizientesten fossilen Energieträgern. Ein vorausschauender Umstieg lohnt sich also für die Haushaltskasse und die Umwelt. Die Entsorgung Ihres Öltanks bieten wir Ihnen gern an!

Eine moderne Brennwertheizung verursacht weniger CO₂-Emissionen als eine Ölheizung. Darüber hinaus heizt sie effizienter und ist somit günstiger. Kein Wunder also, dass Erdgas, wenn es ums Heizen geht, in Deutschland auf Platz eins der beliebtesten Energieträger rangiert. Die Bundesregierung sieht dies ebenso: Ab dem Jahr 2026 dürfen laut Gesetz hierzulande nur noch Erdölheizungen eingebaut werden, die als Hybridlösung konzipiert sind. Sie können dann also Ölheizungen als Brennwerttherme ausschließlich in Kombination mit Solarthermie oder einer Wärmepumpe betreiben.

LSW unterstützt beim Umstieg von Öl auf Gas

Auch wenn bestehende Ölheizungen bis auf Weiteres noch genutzt werden dürfen,

lohnt sich mittelfristig für alle Haushalte der Umstieg auf eine umweltschonende Erdgasheizung. Wenn Sie von Öl auf Erdgas bzw. Fernwärme umstellen möchten, müssen Sie Ihren Öltank fachgerecht entsorgen lassen. Die LSW übernimmt dies im Rahmen einer Dienstleistung gern für Sie. Dabei entsorgen wir nicht nur Ihren alten Öltank, sondern auch etwaige Heizölrückstände. Für Sie ist damit in einem Rutsch alles erledigt – schnell, sauber und zu einem fairen Festpreis. Wenn Ihre neue Erdgasheizung eingebaut ist, versorgt Sie die LSW als Ihr regionaler Energiedienstleister gern mit Erdgas zu günstigen Konditionen.

So bringen Sie die Öltankentsorgung ins Rollen

- Fordern Sie zunächst bei der LSW ein un-

verbindliches Angebot für die Entsorgung Ihres Öltanks an. Die Berechnung erfolgt anhand der Tankgröße und des Tankmaterials (z. B. Kunststoff).

- Wenn das Angebot Ihre Zustimmung findet, können Sie online oder telefonisch einen Termin mit uns vereinbaren. Bitte planen Sie einen Vorlauf von mindestens 20 Tagen ein.
- Wir entsorgen dann Ihren Tank. Der Weg ist nun frei für Ihre neue, umweltfreundliche Heizanlage. Sprechen Sie hierzu bitte Ihren Fachbetrieb vor Ort an.

Alle Informationen zur Öltankentsorgung und die Möglichkeit zur Terminvereinbarung erhalten Sie unter der Telefonnummer 05361 189-2110 und online unter www.lsw.de/energieberatung/oeltankentsorgung



ÖFTER OFFLINE

Alle 18 Minuten schauen Smartphone-Nutzer aufs Display – und lassen sich dabei vom Leben ablenken. Unsere Social-Media-Managerin Lisa hat es ein Wochenende ohne Handy versucht. Eine digitale Auszeit mit neuen Erkenntnissen.

Freitagabend. Mein Mann und ich haben es uns gerade auf dem Sofa gemütlich gemacht und unsere neue Lieblingsserie gestartet, als mich mein Smartphone mit einem „Pling“ über eine neue Nachricht informiert. Ganz automatisch gucke ich nach. Ich wurde einer WhatsApp-Gruppe namens „Geburtstag Jule“ hinzugefügt. Ob wir uns für ein Geschenk zusammentun, will eine Freundin von mir und sechs weiteren Gruppenmitgliedern wissen. „Ja, klar! Gibt’s schon Ideen?“, tippe ich schnell an die Runde und widme mich wieder der Serie. Pling! Pling! Pling! Die ersten Reaktionen auf meine Frage kommen sofort. „Willst du jetzt die Serie sehen oder lieber deinen Freundinnen schreiben?“, erkundigt sich mein Mann genervt. Ich fühle mich er-

tappt. Zwar halte ich das Smartphone für eine tolle Erfindung – manchmal lenkt es mich aber von dem ab, was ich eigentlich gerade tun wollte. Stattdessen checke ich Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp oder die Schlagzeilen. Manchmal schaue ich aufs Display, obwohl ich gar nichts brauche. Aus Gewohnheit. Oder weil ich sicherstellen will, in der Zwischenzeit nichts verpasst zu haben.

Handy aus

Aber: Jules Geburtstag ist erst nächstes Wochenende, das Geschenk kann warten. Um dem reflexartigen Griff zum Handy vorzubeugen, schalte ich es einfach aus. Erkenntnis des Abends: Serien machen mehr Spaß, wenn man nicht ständig aufs Handy

guckt und einem die Hälfte der Handlung entgeht. Ich nehme mir vor, das Smartphone an diesem Wochenende auszulassen. Man nennt das „Digital Detox“ – digitale Entgiftung.

Es geht auch ohne

Am nächsten Morgen kratzt mein Hals. Kündigt sich da etwa eine Erkältung an? Ich will schauen, wie lange die Apotheke am Samstag geöffnet hat und taste nach meinem Handy auf dem Nachttisch. Als der Bildschirm schwarz bleibt, fällt mir wieder ein: Ich hab’s ja ausgemacht. Eigentlich ein ganz gutes Gefühl. Okay, dann ziehe ich halt ohne Online-Check der Öffnungszeiten los. Es sollte ja noch früh genug sein.

Im Schnitt
nehmen wir
88-mal am Tag
das Handy in
die Hand.



Vom Telefon über Bargeld, Fahrschein, Kalender, Notizblock bis zum Reiseführer: Je mehr Aufgaben das Smartphone im Alltag übernimmt, desto unersetzlicher wird es für uns. Wer seinen Konsum reduzieren möchte, sollte das Handy öfter einfach mal in der Tasche lassen – und versuchen, den Moment zu genießen.



Tatsächlich öffnet sich die Schiebetür der Apotheke und ich bekomme meine Halschmerztabletten. Auf dem Heimweg entdecke ich sogar noch eine hübsche Geburtstagskarte für Jule. Notiz an mich: Es lohnt sich, den Blick zwischendurch wandern zu lassen, statt ihn stur auf eine leuchtende kleine Scheibe zu heften.

Der ideale Zeitvertreib

Zurück zu Hause, mache ich es mir mit einer Tasse Tee gemütlich. Während mein Mann mit einem Freund unterwegs ist, will ich die Zeit für mich genießen, mich ausruhen, vielleicht ein Buch lesen. Das Ende vom Lied: Ich langweile mich – und hole schließlich doch mein Handy. Ein Rückfall, klar – aber manchmal ist so ein Smartphone einfach der ideale Zeitvertreib. Ich beantworte ein paar Nachrichten, erfahre, was wir Jule schenken werden, und überweise gleich das Geld dafür. Ich scrolle durch inspirierende Instagram-Accounts mit Einrichtungstipps, recherchiere Bastelanleitungen auf YouTube und lache über lustige Tweets. Die Zeit vergeht im Nu.

Nachmittags telefoniere ich mit meiner Schwiegermama in Kanada. Dank „Face-

time“ ist es, als würden wir uns gegenüber sitzen, dabei trennen uns mehrere Tausend Kilometer. Ich finde: So sehr das Smartphone mich manchmal im Griff hat, so viele Vorteile bietet es mir auch. Den Sonntag verbringe ich trotzdem offline. Zum Spaziergang nehme ich mein Smartphone gar nicht erst mit. Wofür sollte ich es da brauchen? Unterwegs ärgere ich mich für einen kurzen Moment, dass ich keine Fotos schießen kann – das Licht ist wunderschön heute, ideal für winterliche Motive. Aber genauso schön finde ich es, ohne Ablenkung den Augenblick zu genießen.

Richtig stolz bin ich, dass ich es schaffe, mein Smartphone auch abends im Bett nicht anzuschalten. Meistens checke ich vor dem Einschlafen schnell meine E-Mails. Heute nicht.

Handyfreie Zonen

Fazit: Das Handy begleitet mich in fast allen Lebenslagen – auch, wenn ich es nicht brauche. Dabei helfen simple Tricks gegen „aufplingende“ Störungen: das Handy beim Essen aus der Küche verbannen. Es beim Treffen mit Freunden in der Tasche lassen. Sich einen Notizblock zulegen. Oder sogar

SMARTPHONE-APPS GEGEN SMARTPHONES

Apps, die einem helfen, weniger Apps zu nutzen: „App-Detox“ zeigt, wie lange Apps verwendet und wie oft sie gestartet werden. Wer merkt, dass etwa Instagram zu viel Zeit frisst, setzt sich eine zeitliche Höchstgrenze. Die App „Forest“ wirkt wie ein Spiel: Wer etwas Wichtiges erledigen oder sich einfach nur von seinem Handy fernhalten möchte, pflanzt mit der App einen Baum auf dem Display. Die Wachstumsphase dauert 30 Minuten. Wird währenddessen eine andere App genutzt, geht der Baum ein.

einen Wecker – und das Schlafzimmer zur handyfreien Zone erklären. Das würde einige Blicke auf den Bildschirm sparen. In vielen Situationen bin ich allerdings sehr froh über mein Smartphone. Was haben wir früher eigentlich ohne es gemacht?

BEWEGENDE AUGENBLICKE

„Wunschmomente“ heißt ein Angebot des DRK Kreisverbandes Gifhorn. Mit der Hilfe von engagierten Ehrenamtlichen fährt ein Krankenwagen todkranke Menschen zu ihren Wunschorten. Geschenkte Erlebnisse am Ende des Lebens.

„Denk gut nach, denn es ist ein weiterer Tag für dich und mich im Paradies“, singt Phil Collins den Refrain seiner Komposition „Another Day in Paradise“. So mag sich wohl auch eine Frau fühlen, die auf einer Fahrtrage sitzend zuhört und das Konzert verfolgt. Es war ihr sehnlichster Wunsch, gemeinsam mit ihrem Ehemann das Phil-Collins-Konzert in Hannover zu erleben – ihr letzter Herzenswunsch: Die Frau aus dem Landkreis Gifhorn ist sterbenskrank. Sie teilt den Platz auf der Rollstuhl-Empore der TUI-Arena mit ihrem Mann sowie zwei Sanitätern des Deutschen Roten Kreuzes und erlebt ihren Wunschmoment.
Was können wir für Menschen im Landkreis Gifhorn tun, die nur noch wenig Zeit zu leben haben? Aus dieser Frage heraus wurden 2018 die Wunschmomente in Gifhorn geboren.

» Es sind ganz besondere Momente und sehr intensive Gespräche, die man in solchen Situationen führt. «

Dr. Jörg Dreyer



„Damit kann unser Team aus ehrenamtlichen Einsatzkräften Menschen glückliche Augenblicke ermöglichen und sie an Orte begleiten, die sie alleine nicht mehr erreichen können“, sagt DRK-Ehrenamtskoordinatorin Katja Brülls, „denn Zeit ist das Wertvollste, was man schenken kann.“
Noch einmal die geliebten Pferde streicheln, ein letztes Mal das Meer sehen, Kaffee und Kuchen im Lieblingscafé genießen. Solche Unternehmungen sind für unheilbar kranke Menschen und deren Angehörigen zumeist nicht mehr realisierbar. Oft scheidet es an der Transportmöglichkeit. Hier tritt das Projekt Wunschmomente auf den Plan. Die Touren finden im komplett ausgerüsteten Krankenwagen statt, begleitet von qualifizierten Ehrenamtlichen des DRK Kreisverbandes. Da die Begleiter in der Woche ihrem Beruf nachgehen, starten die Fahrten in der Regel am Wochenende und sind für den Fahrgast und einen Angehörigen kostenfrei.

Kostbare Erlebnisse

Für Menschen, die mit dem Leben abschließen müssen, sind solche positiven Erlebnisse äußerst wertvoll. Das bestätigt Begleiterin Tina Krahmman-Meinecke: „Unsere Fahrgäste wissen ja, dass es ihr letzter Wunsch ist. Die Menschen sind danach zufriedener und glücklicher. Ich glaube, sie können danach besser mit der Tatsache umgehen, dass sie gehen müssen.“ Das sei für die Angehörigen genauso wichtig. Im Hauptberuf Schulbegleiterin, hat Krahmman-Meinecke beim DRK zusätzliche Ausbildungen als Sanitäter und in der psychosozialen Notfallversorgung absolviert. Die Erfahrungen machte auch Sonja Kirch auf ▶



» Es macht mich glücklich, andere Menschen glücklich zu machen. «

Torben Betke

KONTAKT

DRK KREISVERBAND GIFHORN E. V.

Katja Brülls
Am Wasserturm 5, 38518 Gifhorn
Telefon: 05371 804-870
www.drk-gifhorn.de

Spendenkonto

IBAN: DE2326951311000008888
BIC: NOLADE21GFW
Verwendungszweck:
Wunschmomente



» Wenn jemand
todkrank ist, sollte
er nicht allein sein.
Deshalb bin ich gern
für jemanden da. «

Sonja Kirch





» Die Menschen sind nach einer Fahrt zufriedener und glücklicher. «

Tina Krahmann-Meinecke

► der Fahrt zum Phil-Collins-Konzert. Obwohl die Patientin nicht das gesamte Konzert im Sitzen verbringen konnte und zwischendurch geschlafen hat, strahlten sie und ihr Mann auf der Rückfahrt Glückseligkeit aus. „Es ist schön, wenn wir unseren Fahrgästen ein Lächeln auf die Lippen zaubern können“, erinnert sich der zweite Begleiter Torben Betke. Sieben Sanitäter und ein Arzt haben sich für den Dienst im komplett ehrenamtlich arbeitenden Wunschmomente-Team gemeldet. Das Projekt basiert auf einem intensiven Netzwerk und finanziert sich über Spenden. Deutsches Rotes Kreuz (DRK), Hospizarbeit Gifhorn e.V. und Palliativnetz Gifhorn e.V. arbeiten dabei Hand in Hand.

Hilfsnetz in Gifhorn

Das DRK managt die Fahrten und das Palliativnetz Gifhorn stimmt die Vorgänge in der Region miteinander ab. Palliativmedizin ist übrigens die ganzheitliche Behandlung von Patienten mit einer nicht mehr heilbaren Erkrankung. „Solchen Patienten die bestmögliche Lebensqualität bis zum Tod zu erhalten, ist unser Ziel“, sagt Sandy Benke, leitende Koordinatorin des Palliativnetzes. Ansätze für Wunschfahrten ergeben sich in Patientengesprächen. „Das Wunschmomente-Angebot gibt uns die Möglichkeit, solchen Patienten noch einmal ein positives Angebot



Von links: Katja Brülls, DRK-Ehrenamtskoordinatorin, Sandy Benke, Koordinatorin des Palliativnetzes, und Jeannette Ehlers, Koordinatorin der Hospizarbeit in Gifhorn, organisieren die Wunschmomente im Kreis Gifhorn.

und gemeinsame Zeit mit ihren Lieben zu schenken“, sagt sie. Der Verein Hospizarbeit Gifhorn leistet hauptsächlich Sterbebegleitung für Erwachsene und Kinder. „Schön, dass es das Wunschmomente-Team gibt, das den Menschen Zuwendung gibt. Die Fahrgäste sind so berührt davon, dass sie und ihre Angehörigen diese Wertschätzung erfahren“, berichtet Jeannette Ehlers, leitende Koordinatorin der Hospizarbeit Gifhorn. Viele erschütternde, traurige und bewegende Gespräche hat die Sterbebegleiterin bereits geführt. Trotzdem macht sie diese Arbeit mit Begeisterung. „Mit anderen Menschen darf ich ganz wichtige, innige Momente ihres Lebens teilen. Das sind Geschenke“, betont sie.

Zeit zu verschenken

Dr. Jörg Dreyer, pensionierter Arzt mit reichlich Erfahrung in der Palliativmedizin, begleitet bei Bedarf den Transport. „Jeder Mensch, der weiß, dass er sterben muss, hat meist noch einen Wunschtraum“, sagt er „Solche Dinge zu realisieren mache ich gern.“ Sanitäterin Sonja Kirch beschreibt die Motivation für ihr Engagement so: „Wenn ich selbst in so einer Situation wäre, hätte ich den Wunsch, dass dann jemand für mich da wäre. Deshalb gebe ich gern meine Zeit.“ David Skiba investiert viel Zeit in der Woche. In seinem Berufsleben in der Krankenhausverwaltung tätig, arbeitet er ehrenamtlich als stellvertretender Bereitschaftsleiter fürs DRK – und das gerne. „Jeder kann frei bestimmen, wie viel Zeit er investiert“, sagt er und betont: „Wir haben hier die Möglichkeit uns zu verwirklichen. Die Einsätze, der Umgang mit Menschen, das macht Spaß.“

» Unsere Leute bringen meist ein Interesse an Medizin oder am Einsatz mit – vor allem aber Idealismus. «

David Skiba



GASUMSTELLUNG IST WICHTIG!

In den kommenden zwei Jahren stellt die LSW Netz Schritt für Schritt die Erdgasversorgung von L-Gas auf H-Gas um. Rund 56.000 Gasgeräte wurden hierfür zunächst erhoben. Nun geht es an die Anpassung.

Es ist ein riesiges Projekt! Seit 2018 sind die Dienstleister der LSW Netz im Versorgungsgebiet unterwegs, um alle Gasgeräte zu erfassen. Die Erhebung ist Grundlage für die anschließende Anpassung an das H-Gas. Damit diese erfolgreich vonstatten gehen kann, mussten alle Gerätedaten zunächst korrekt aufgenommen werden. Dies ist nun so gut wie geschafft: Halbzeit bei der Erdgasumstellung!

Jetzt kommt die Anpassung

Wie auch schon bei der Erhebung, müssen die Gasgeräte zugänglich sein. Es wird auch wieder eine Abgasmessung und Fotodokumentation durchgeführt. Insgesamt konnten unsere Techniker im LSW-Netzgebiet eine moderne Gerätestruktur feststellen. Während der Erhebung fest-

gestellte Mängel müssen zeitnah behoben werden, damit 2020/2021 eine sichere Anpassung erfolgen kann. Dieses geschieht jedoch nicht unbedingt am Stichtag der Gasumstellung, sondern kann je nach Gerätetyp auch vor oder nach der Umstellung stattfinden. Ihren individuellen Termin zur Anpassung teilen wir Ihnen in einem persönlichen Anschreiben mit. Bitte kontaktieren Sie das Team Erdgasumstellung rechtzeitig, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen können. Sollte vor der Anpassung noch eine Wartung Ihres Gerätes ausstehen, lassen Sie diese bitte zeitnah durchführen! Je nach Modell wird die Anpassung 30 bis 60 Minuten dauern, und sie ist für Sie kostenlos.

Weitere Informationen zum Zeitplan finden Sie unter www.lsw-netz.de/erdgasumstellung

3 FRAGEN AN FELICITAS POSCHMANN

An wen kann ich mich wenden, wenn mein Gasgerät nach der Anpassung nicht einwandfrei funktioniert?

Bitte wenden Sie sich direkt an die LSW-Hotline 05361 189-3100. Störungen, die im Zusammenhang mit der Erdgasumstellung auftreten, beheben unsere Dienstleister kostenfrei für Sie.

Was passiert, wenn bei mir nach der Erhebung eine neue Heizung eingebaut wurde?

In dem Fall füllt Ihr Installateur das



Felicitas Poschmann, Projektleiterin bei der LSW Netz für die Erdgasumstellung

Formular „Zusatzinformation zum Gasgerätewechsel“ aus und reicht es gemeinsam mit dem Gasantrag bei der LSW Netz ein.

Muss ich mein Gasgerät anpassen lassen?

Ja. Geräte, die nicht angepasst werden, müssen wir vom Netz trennen, da ein weiterer Betrieb erhebliche Gefahren mit sich brächte. Diese reichen von einer Beschädigung oder Zerstörung des Gerätes bis hin zu einer Gefährdung des Umfeldes.

FIT

FÜRS ALTER

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

BREITE TÜREN

Klingt banal, ist aber oft ein Problem: Alle Zimmer im Haus müssen problemlos begehbar sein. Ausreichende Türbreiten sind das A und O fürs barrierefreie 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.

MEHR LICHT

Gut ausgeleuchtete Räume heben die Stimmung, außerdem lassen sich Stolperfallen besser erkennen. Für eine gleichmäßige Innenbeleuchtung eignen sich lichtemittierende 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).



MEHR BEWEGUNGSFLÄCHE

Im Alter steigt der Bewegungsradius: Gehstock, Rollator und Rollstuhl fordern Freiraum. Auch mit 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 Mö-

bel 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 Duschaum als zusätzliche Bewegungsfläche nutzen. Platzsparend angeordnete Armaturen schaffen Bewegungsfläche.

STUFEN- UND SCHWELLENLOS

Stufen sind potenzielle Stolperfallen. Was tun? Fast alle Häuser haben nun mal Treppen. Zum Glück gibt es Wege, Stufen auch mit Gehhilfe zu überwinden: Im Außenbereich kann man eine Rampe anlegen, im Treppenhaus einen Lift einbauen. Ist aus Platzmangel oder finanziellen Grün-

den keine der beiden Varianten möglich, sollten die Bewohner Alternativen abwägen, zum Beispiel eine Wohnung im Erdgeschoss. 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!

Bitte nicht! Passwörter auf ein Post-it schreiben und an den Computer heften.

S!CH3RH3!T !M N3TZ

Gehören Sie auch zu denjenigen, die sich online mit „Schatz“, „1234“ oder „hallo77“ einloggen? Keine gute Idee. Mit unseren Tipps erhalten Sie ein wirklich starkes Passwort und schützen Ihre Daten.

Fingerabdruck, 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 der letzte unerfahrene Internetnutzer knacken könnte, würde ihm 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 Onlinekonten 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 Groß- und Kleinbuchstaben sowie Sonderzeichen und lassen sich nicht im Wörterbuch finden. Keine Namen, Geburtsdaten oder Telefonnummern verwenden! Notieren

STARK

PASSWÖRTER GUT VERWALTEN

Passwort-Manager helfen beim Erstellen und Verwalten stärkerer Zugangscodes. Die Programme verwalten sämtliche Zugangsdaten in einer gesicherten Datenbank wie in einem Tresor.

Welche Dienste dafür infrage kommen und wie sie bedient werden, erklärt ein Ratgeber der Netzwelt-Redaktion von „Spiegel Online“: mehr.fyi/passwort

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 Onlinebanking. 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.

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 200 g Cocktailtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 3 Sardellenfilets
- 120 g Oliven
- 1/2 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Glas Rotwein
- 2 Dosen stückige Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- 40 g dunkle Schokolade
- 400 g Hühnerbrüste
- Salz, Pfeffer nach Gusto
- 1 Handvoll frisches Basilikum



MEDITERRANER WINTERGENUSS

Manchmal möchte man sich einfach fortbeamen aus grauen und kalten Tagen. Mit unseren kulinarischen Urlaubserinnerungen klappt das prima.

MEDITERRANES HÄHNCHEN

- 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 Tomatensoße legen, mit frischem Basilikum garnieren und servieren. Dazu passen gekochte Kartoffeln oder Baguette.



SILBENRÄTSEL

Bilden Sie aus den Silben die Begriffe, die unten definiert sind. Die vierten Buchstaben der Wörter – von oben nach unten gelesen – ergeben das Lösungswort.

ad – ball – be – brumm – cker – ding – gans – ing – ka – ker – kna – ko – krei – laus – nachts – ne – nen – ni – nuss – plum – pud – rung – rus – sche – schlacht – schnee – sel – sell – ster – tan – vents – weih – wer – ze – zimt – zweig

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. weihnachtliches Gewürz | 7. engl. Weihnachtsspeise |
| 2. Jahrmarktattraktion | 8. vorweihnachtliche Figur |
| 3. winterliches Vergnügen | 9. rotierendes Spielzeug |
| 4. weihnachtlicher Öffner | 10. Licht für Dezembertage |
| 5. Tradition zu Heiligabend | 11. grüne Weihnachtsdeko |
| 6. Speise zum Christfest | 12. Weihnachtsgebäck |



GEBRATENE PUTEN-ROSMARIN-SPIESSE

- 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 Soße dazugeben und genießen.



Zutaten (für 4 Personen)

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

VIP-TICKETS ZU GEWINNEN

Finden Sie die richtige Antwort. Wir verlosen 3 x 2 VIP-Tickets für einen selbst wählbaren Heimspieltag der Grizzlies innerhalb der aktuell laufenden Saison. Schicken Sie uns eine Postkarte oder faxen bzw. mailen Sie uns die Lösung:



LSW – Stichwort Rätsel
38432 Wolfsburg
Fax: 05361 189-3709
E-Mail: kommunikation@lsw.de

Einsendeschluss ist der 15. Januar 2020
Die Lösung des letzten Gewinnspiels (Sudoku): **18.**

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 Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Gewinnspiele in diesem Heft.

Hinweis zum Datenschutz: Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zwecke aller im Magazin enthaltenen Gewinnspiele erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht. Mehr zum Datenschutz unter: www.lsw.de

EIN NEUES JAHR VOLLER **ENERGIE**

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben erholsame Festtage und einen guten Start ins neue Jahr. Als Ihr regionaler Partner sind wir gerne auch 2020 für Sie da.

www.lsw.de

WIR SIND DIE ENERGIE!

LSW