

LSW MAGAZIN

01 | 2020

Wendschott
Stadt Wolfsburg

Auszeit vom Alltag

**RADELNDER
ROMANAUTOR**

LSW

FESTIVALZEIT

2020 geht das UNSER ALLER FESTIVAL in die dritte Runde. Zwischen dem 28. Mai und dem 7. Juni können Musik- und Kulturfreunde hochkarätige Acts und Darbietungen an verschiedensten Spielorten im gesamten Landkreis Gifhorn erleben.



Foto: Rüdiger Knuth



GEWINNSPIEL

Wir verlosen für jede Veranstaltung je 1 x 2 Karten.

Sie möchten dabei sein? Dann senden Sie eine Mail mit dem Stichwort:

UNSER ALLER FESTIVAL sowie Ihren Wunschartikeln an **kommunikation@lsw.de**

Einsendeschluss:
30. April 2020. Viel Glück!

Als Headliner des UNSER ALLER FESTIVALS 2020 rocken die Spider Murphy Gang, Jan Josef Liefers & Radio Doria und The Hooters die Hauptbühne im Schlosshof Gifhorn. Vor der stimmungsvollen Schlosskulisse befindet sich auch in diesem Jahr das Festivalzentrum. Neben den Hauptacts treten zahlreiche weitere Künstler an besonderen Orten im ganzen Landkreis auf. In der Radener Deelee zum Beispiel, die der Comedy-Zaubershow von Siegfried & Joy eine Bühne bietet. Oder in der Klosterkirche Isenhagen, wo sich die US-Ausnahmekünstlerin Nicole Atkins die Ehre gibt.

Erlaubt ist, was gefällt!

Seit seiner Premiere 2018 steht das UNSER ALLER FESTIVAL für künstlerische Vielfalt, regionale Verbundenheit

und kurzweiliges Vergnügen im Landkreis Gifhorn. Rock, Pop, Klassik und Jazz, aber auch Lesungen, Ausstellungen, Tanz, darstellende Kunst und Comedy – bei der Auswahl des Programms setzen sich die Organisatoren fast keine künstlerischen Grenzen. Veranstalter des Festivals ist der Kollektiv 4 e.V. in Kooperation mit den Agenturen undercover GmbH und eventives GmbH.

Das Programm

- 28.05.2020 BLOND**
Kultbahnhof Gifhorn
- 29.05.2020 ROLAND JANKOWSKY**
Haus Kreyenberg, Wittingen (ausverkauft)
- 29.05.2020 AFROB**
Kultbahnhof Gifhorn
- 30.05.2020 BLACK RIVER DELTA**
Kultbahnhof Gifhorn
- 30.05.2020 JON FLEMMING OLSEN**
Gut Martinsbüttel
- 31.05.2020 LIVE-HÖRSPIEL KIDS und LIVE-HÖRSPIEL**
Künstlerhaus Meinersen
- 02.06.2020 SIEGFRIED & JOY**
Radener Deelee, Rade
- 03.06.2020 SOUND THE TRUMPET**
Thomaskirche, Neudorf-Platendorf
- 04.06.2020 NICOLE ATKINS**
Kloster Isenhagen, Hankensbüttel
- 05.06.2020 ROLAND JANKOWSKY**
FBZ Grille, Gifhorn (Zusatzshow)
- 05.06.2020 SPIDER MURPHY GANG**
Schlosshof, Gifhorn
- 06.06.2020 RADIO DORIA**
Schlosshof, Gifhorn
- 07.06.2020 THE HOOTERS**
Schlosshof, Gifhorn

Weitere Informationen und Tickets gibt es unter www.allerfestival.de

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

Bahnhofstraße 29–33
29378 Wittingen
Telefon: 05831 27-0

SERVICEPUNKT SCHLADEN

Harzstraße 26
38315 Schladen
Telefon: 05335 224

Jürgen Hüller,
Geschäftsführer
LSW Energie



» Die LSW engagiert sich sowohl in gesellschaftlichen als auch in kulturellen Belangen in der Region. «

INHALT

04

QUELLEN DES LEBENS

Die 41. Brunnen- und Quellenwanderung lädt zum Verweilen im Stadtforst ein.

05

DIE NEUE LSW WALLBOX

Das neue Modell der LSW WALLBOX ist seit April erhältlich.

07

BONUS FÜR STROMER

Prämien für Elektroautos – wir bieten einen Überblick der staatlichen Förderungen.

08

DER RADELNDE ROMANAUTOR

Der Wendschotter Mikel Nebel schreibt Romane mit Bezug zu seinem Leben.

11

TRIKOTS GEWINNEN

Sports- und Teamgeist sind gefragt: Der neue Trikot-Fotowettbewerb der LSW startet jetzt!

12

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Die Sehnsucht nach Natur treibt immer mehr Menschen in den Wald.

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 Hildebrandt, E-Mail: kommunikation@lsw.de

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

Fotos: LSW, Joachim Lührs (Titel, 8–11) oder Fotonachweise auf den Seiten

Druck: hofmann infocom, Nürnberg

DER WINTER,

der keiner war, hat sich verabschiedet. Jetzt können wir uns auf den Frühling freuen, und es gibt Anlässe, wieder mehr Zeit draußen zu verbringen. Die LSW macht Ihnen in diesem Heft einige spannende Vorschläge für Ihre Freizeitgestaltung. Etwa die dritte Auflage von „UNSER ALLER FESTIVAL“, bei dem im Landkreis Gifhorn wieder ein abwechslungsreiches kulturelles Programm auf Sie wartet. Oder die beliebte Brunnen- und Quellenwanderung, die in diesem Jahr bereits zum 41. Mal am VW-Bad startet.

Der Frühling hat auch immer mit frischen Farben zu tun. Das beschränkt sich nicht allein auf die Natur – bunte Trikots gibt es für Jugendmannschaften beim Fotowettbewerb der LSW zu gewinnen. Machen Sie mit und zeigen Sie uns, wie farbig und spannend Sport sein kann. Und was machen Sie, wenn das Wetter trotz der längeren Tage nicht sofort mitspielt? Dann nehmen Sie doch mal wieder ein Buch zur Hand, zum Beispiel von Mike Nebel aus Wolfsburg, den wir Ihnen in unserer Reportage vorstellen. Er hat mit Mitte 50 sein Leben noch einmal auf neue Beine beziehungsweise Räder gestellt. Schauen Sie mal rein. Es lohnt sich!

Ich wünsche Ihnen entspannte Ostertage und vor allem einen schönen Frühling!

Ihr Jürgen Hüller



ABLESER GESUCHT!

Zum Ablesen der Heizkostenverteiler sowie der Strom- und Wasserzähler sucht die Wolfsburger Dienstleistungs- und Meldezentrale GmbH (WDZ) Mitarbeiter. Start der Ableseperiode der Heizkostenverteiler ist Mitte April 2020, sie dauert rund sechs Wochen. Anfang Juni folgen die Strom- und Wasserzähler über einen Zeitraum von zwei Wochen.

Und so können Sie sich bewerben:

Sie sind mindestens 18 Jahre alt, haben Freude am Umgang mit Menschen und teilen sich Ihre Arbeit gern selbst ein. Bitte beachten Sie: In den genannten Monaten müssen Sie wochentags ganztägig zur Verfügung stehen. Für Ihre potenzielle Mitarbeit füllen Sie einfach einen Bewerbungsbogen aus. Sie erhalten das Formular beim Kundenservice im Wolfsburger Nordkopf Tower (Heßlinger Str. 1–5) oder Sie laden sich die Unterlagen einfach online herunter: www.wdz.de

WIR MACHEN SIE
ZUM HINGUCKER

Verdienen Sie sich in
nur 6 Wochen bis zu
1.600 Euro
dazu.



Ob zu Fuß
(rechts) oder mit
dem Rad (oben),
jeder Wanderer
ist herzlich
willkommen.



QUELLEN DES LEBENS

„Immer der Libelle nach – erlebe die Natur“: So lautet das Motto der 41. Brunnen- und Quellenwanderung am 7. Juni im Wolfsburger Wald. Sie sind herzlich dazu eingeladen.

WIR GRATULIEREN!

Die Gewinner der VIP-Tickets für die Grizzlys sind ausgelost: Gewinnerin Katja Conrad und Tobias Nagel hatten viel Spaß beim Heimspiel der Grizzlys in der VIP-Lounge. Ferner gewannen auch Norbert Seipolt und Kirsten Hornbostel jeweils zwei VIP-Tickets für den Besuch

eines Heimspiels der Wolfsburger Eishockey-cracks.



Die Libelle leitet Naturliebhaber im Wolfsburger Wald auf mehreren Routen zu zahlreichen Brunnen und Quellen. Im Jahr 1980 haben der Stadtforst Wolfsburg und die LSW als Trinkwasserversorger diesen einzigartigen Wanderweg erschaffen, den sie seither pflegen und erweitern. Einmal jährlich im Frühjahr laden die Initiatoren gemeinsam zu einer geführten Brunnen- und Quellenwanderung ein. Am 7. Juni ist es wieder so weit: Nach dem Jubiläum 2019 findet die Wanderung nun zum 41. Mal statt. Start ist um 10 Uhr am VW Bad. Die Teilnehmer können entscheiden, ob sie die Route per Fahrrad oder zu Fuß erkunden möchten. Die Wanderung dauert etwa zweieinhalb Stunden. Mit dem diesjährigen Motto „Immer der Libelle nach – erlebe die Natur“ würdigen die LSW und der Stadtforst Wolfsburg die Libelle, das „Wappentier“ des Wander- und Wasserlehrpfades. Sie ist überall auf der Strecke zu finden, und wer ihr folgt, gelangt entlang der Brunnen und Quellen zu immer neuen faszinierenden Plätzen im Wald. Zielpunkt der diesjährigen Wanderung sind wieder die „Drei Steine“, an denen traditionell für einen Imbiss und Getränke gesorgt ist.

DIE NEUE LSW WALLBOX

Seit April ist das neue Modell der LSW WALLBOX für unsere Kunden erhältlich. Die Wallbox vom Hersteller Heidelberg ist günstig, kompakt und sowohl im Innen- als auch im Außenbereich einsetzbar.



Die neue LSW WALLBOX ist seit April erhältlich.

Foto: Sergey Nivens

Investieren Sie in eine moderne Ladeinfrastruktur für zu Hause. Komfortabel geht dies mit der neuen LSW WALLBOX. Sie passt in die Garage oder ins Carport und bietet viele weitere Vorteile: Ein fest angeschlossenes Ladekabel mit einer Länge von fünf Metern sorgt für ausreichend Spielraum beim Ladevorgang. Die neue LSW WALLBOX besticht außerdem durch intuitive Bedienung, außergewöhnliches Design und kompakte Abmessungen. Sie kann problemlos in die vorhandene Hausinstallation integriert werden und lädt Elektroautos mit einer Leistung von bis zu 11 kW schnell und zuverlässig. Aufgrund der hohen Schutzklasse und des massiven, lang-

lebigen Metallgehäuses ist die neue LSW WALLBOX auch im Freien bestens aufgehoben. Die Installationskosten reduzieren sich dank der integrierten Fehlerstromerkennung auf ein Minimum.

Weitere Informationen zu Preisen und Verfügbarkeit der neuen LSW WALLBOX finden Sie auf www.lsw.de/autostrom

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, steht Ihnen unser Team Energiedienstleistungen per Mail unter mobilitaet@lsw.de gerne zur Verfügung.



Weiterbildung vor Ort: Tobias Göring (rechts), Geschäftsführer der Elektrogemeinschaft, führte die Mitglieder durch die hochmoderne Technikzentrale des Wolfsburger Nordkopf Towers.

ENERGETISCHES NETZWERK

Regionale Verbundenheit, sichere Versorgung, gute Zusammenarbeit und Kundenzufriedenheit – so lauten die Leitgedanken der Elektrogemeinschaft.

In ihrem Versorgungsgebiet gehört die LSW der Elektrogemeinschaft an. In dem Netzwerk tauschen sich Vertreter der LSW, Vertragsinstallateure, Berufsschulen und Partner aus Industrie und Handel regelmäßig über aktuelle Entwicklungen rund um die Erzeugung und Verteilung von Elektrizität, gesetzliche Vorgaben und Änderungen aus.

Ihren Ursprung hat die Elektrogemeinschaft im Netzgebiet der LSW in der Elektrogemeinschaft Überlandwerk Weferlingen, die bereits im Jahr 1933 gegründet wurde.

Besichtigung effizienter Technik

Im Rahmen ihrer diesjährigen Jahreshauptversammlung im Januar 2020 besichtigten

die Mitglieder der Gemeinschaft den Wolfsburger Nordkopf Tower (WNT), der von der Deutschen Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen mit dem Zertifikat in „Gold“ ausgezeichnet wurde. Der WNT erhielt die Auszeichnung aufgrund seiner hohen Energieeffizienz, durch die Ressourcen nachhaltig geschont werden.

AUF CO₂-DIÄT

Nachhaltiger leben fängt schon bei kleinen, alltäglichen Entscheidungen an. Ein Ratgeber, wie Sie ohne großen Aufwand oder Verzicht Ihren CO₂-Fußabdruck verkleinern.

1 KILO BUTTER

benötigt zur Herstellung 22 Liter Milch. Jeder Deutsche verspeist im Schnitt 6 Kilo Butter pro Jahr. Die Verarbeitung und Haltung der Kühe verursacht 140 Kilo CO₂ pro Jahr und Kopf. Daher empfiehlt es sich, ab und zu zur Margarine zu greifen: Hergestellt aus heimischem Rapsöl oder aus Olivenöl, verursacht sie weniger CO₂.

3,8 MILLIONEN GOOGLE-SUCHANFRAGEN

und mehr stellen Nutzer weltweit – pro Minute. Laut Berechnungen des Konzerns entstehen dabei pro Anfrage 0,2 Gramm CO₂ – macht in 60 Sekunden 760 Kilo CO₂. Nachhaltiger stellt man Suchanfragen mit der Suchmaschine Ecosia. Diese pflanzt für jede 45. Suchanfrage einen Baum – und hält die Anfragen so CO₂-neutral.

27 KILO ALTKLEIDER

häuft jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr an. Ein Kilo Secondhand-Kleidung spart 3,5 Kilo CO₂. Daher besser Vintage-Mode kaufen, Kleidung flicken und möglichst lange tragen oder auf Tauschplattformen wie Kleiderkreisel anbieten. Oder die alten Stoffe neu kombinieren und in ein individuelles Kleidungsstück verwandeln.

5 BÜCHER

liest ein Deutscher im Durchschnitt pro Jahr. Geht man von 200 Seiten pro Buch aus, entstehen bei ihrer Herstellung etwa 5,5 Kilo CO₂. Tipp: Geben Sie gelesene Bücher lieber auf Tauschnetzwerken wie Bookcrossing weiter, als sie im Regal verstauben zu lassen. So vermeiden Sie Emissionen und andere profitieren von Ihrer Literatur.

1 GRAD WENIGER RAUMTEMPERATUR

spart fünf bis zehn Prozent Heizenergie und verringert Ihren CO₂-Fußabdruck um 450 Kilo pro Jahr. Übrigens: Wer die Wände in einem Rot-Ton streicht, heizt in der Regel weniger. Denn warme Farben lösen beim Betrachter automatisch auch ein warmes Gefühl aus.

46 EURO UND 100 KILO CO₂ PRO JAHR

spart, wer bei fünfmal kochen pro Woche mit Deckel kocht statt ohne. Tipp: den Topf immer passend zur Herdplatte wählen. Noch mehr Energie sparen Sie, wenn Sie die Herdplatten früher abschalten und die Restwärme nutzen.

Ihre ganz persönliche
CO₂-Bilanz können
Sie auf
www.uba.co2-rechner.de
berechnen.



Foto: Getty Images – lechatnoir

BONUS FÜR STROMER

WIE WERDEN E-MOBILE BEZUSCHUSST? Reine Elektro- und Brennstoffzellenautos mit einem Netto-Listenpreis von bis zu 40.000 Euro werden mit 6.000 Euro gefördert, teurere Fahrzeuge bis 65.000 Euro mit 5.000 Euro. Plug-in-Hybride bis zu einem Netto-Listenpreis von 40.000 Euro werden mit 4.500 Euro pro Wagen bezuschusst. Bei einem Netto-Listenpreis über 40.000 bis 65.000 Euro gibt es 3.750 Euro Umweltprämie.

Wer ein Elektroauto kauft, wird vom Staat kräftig bezuschusst. Wer bekommt welche Prämie? Alles, was Sie über die Förderung wissen sollten.

WER BEKOMMT DIE E-AUTO-PRÄMIE? Privatpersonen, Unternehmen, Vereine, Körperschaften oder Stiftungen können bei Erwerb eines neuen erstmalig zugelassenen E-Autos sowie bei jungen, gebrauchten Elektrofahrzeugen den Umweltbonus beantragen. Das Besondere: Die Förderung ist nicht gedeckelt, es können unbegrenzt viele Anträge gestellt werden.

WELCHE E-MOBILE WERDEN GEFÖRDERT? Den Umweltbonus gibt's für Elektro- und Brennstoffzellenautos sowie Plug-in-Hybride, deren Basismodell den Netto-Listenpreis von 65.000 Euro nicht übersteigt. Eine Übersicht der förderfähigen Modelle gibt es auf der BAFA-Website, die regelmäßig aktualisiert wird. Am 4. März 2020 umfasste sie 184 Elektroautos, ein Brennstoffzellen-Fahrzeug und 107 Plug-in-Hybride. Käufer müssen ihr neues E-Auto mindestens sechs Monate lang behalten. Auch junge, gebrauchte Elektrofahrzeuge können gefördert werden.

WERDEN ELEKTROAUTOS AUCH STEUERLICH GEFÖRDERT? Ja, für Erstzulassungen zwischen dem 18. Mai 2011 und dem 31. Dezember 2020 ist Ihr Elektrofahrzeug zehn Jahre lang von der Kraftfahrzeugsteuer befreit. Nach einem Halterwechsel innerhalb dieser zehn Jahre wird dem neuen Fahrzeughalter die Steuerbefreiung für den dann noch verbleibenden Zeitraum gewährt. Dieser Steuervorteil gilt nicht für Hybridfahrzeuge, die auch von einem Verbrennungsmotor angetrieben werden.

WIE BEANTRAGT MAN DEN UMWELTBONUS? Über ein elektronisches Formular auf der Website des BAFA. Gibt das Bundesamt grünes Licht, überweist es den Zuschuss auf Ihr Konto. Wichtig: Der Kauf oder das Leasingverfahren des neuen Fahrzeugs müssen bereits abgeschlossen und der Wagen zugelassen sein. Ansonsten kann der Förderantrag noch nicht gestellt werden.



DER RADELNDE ROMANAUTOR

„Hereinspaziert“ ist das neue Buch des Wolfsburger Autors Mike Nebel und das erste Wort, mit dem er unsere Redakteurin an einem winterlichen Tag an seiner Haustür empfängt. Der Wendschotter ist das beste Beispiel dafür, dass man sein Leben mit Mitte 50 noch einmal komplett neu erfinden kann. Eine Geschichte über Selbstverwirklichung, Schreiben und Abenteuerlust.



Aus Wendschott in die Welt:
Autor Mike Nebel

Blättern in den eigenen
Erinnerungen – für Mike
Nebel eine Inspiration

Lange Jahre bereiste Mike Nebel als Vertriebsmitarbeiter von Volkswagen die Welt. Dann nahm er drei Sabbat-Jahre und wurde, quasi über Nacht, zum Romanautor. Wenn man den Wendschotter trifft, drängen sich spontan zahlreiche W-Fragen auf: Wie kommt man dazu, seinem Beruf drei Jahre lang den Rücken zu kehren? Wie viel muss man zu erzählen haben, wenn man in dieser Zeit drei Bücher schreibt? Und wie wird man mit 55 Jahren zum Schriftsteller? Mike Nebel gibt Antworten in seiner Wohnung in Wendschott. Er spricht über die Gegenwart und kramt in Erinnerungen. Im wahrsten Sinne des Wortes, denn er hat einen großen Karton mit Fotos aus seinem Leben. Aus seiner Zeit in Berlin, wo er in den 1980er-Jahren Betriebswirtschaft studierte. Von seinen mehr als 50 Reisen nach Russland, die er für den Auslands-Vertrieb von VW in den 1990er-Jahren machte. All diese Erinnerungen hat Mike Nebel innerhalb von drei Jahren in drei teils autobiografischen Büchern aufleben lassen. Sein Held Ronny Luschke geht die Wege, die sein Erschaffer ging, und stolpert dabei immer wieder in skurrile Abenteuer. „Geplant“, sagt Mike Nebel, „war das alles nicht. Eigentlich wollte ich nur mit dem Fahrrad durch Deutschland fahren.“

Zwischen Goslar und Göttingen machte es „klick“

Deutschlandreise auf zwei Rädern, so lautete der Plan, den Mike Nebel für seine zunächst zwei geplanten Sabbat-Jahre hatte. Im Frühjahr 2017 radelte er los. Mit viel Zeit zum Nachdenken. In seinem Kopf fügten sich immer neue Geschichten zusammen, die erzählt werden wollten. „Der Gedanke, zu schreiben, war bei mir immer irgendwie da. Aber nicht so konkret. Ich hatte keine literarischen Vorkenntnisse und war alles andere als ein Vielleser. Und trotzdem war mir nach kurzer Zeit klar, dass ich meine Ideen aufschreiben musste“, berichtet der Wendschotter. Auf einer Landstraße, irgendwo zwischen Goslar und Göttingen, entschied er, die Radtour abubrechen. Er kehrte um. „Ich habe alles um 180 Grad gedreht. Meine Richtung und meinen Vorsatz. Aus Plan A wurde Plan B, den es vorher eigentlich gar nicht gab.“



Geplant war die zweite Karriere als Romanautor von Mike Nebel nicht. Aber sie macht ihm viel Freude.



Die Kiste mit Fotos aus seinem bewegten Leben hilft Mike Nebel sein und damit auch Ronny Luschkes Leben zu erinnern.

Prüfung fallen. Als Komparsen mischt der Tagträumer und Mochtegern-Cineast im Filmgeschäft mit und erlebt dabei Anekdoten aus Mike Nebels Leben. Zum Beispiel die Szene, in der Ronny für einen Auftritt als Soldat auf dem Kopf rasiert wird und als Entschädigung für den Verlust seines Haars ein Schmerzensgeld von 20 D-Mark erhält. „Das war wirklich so“, schmunzelt der Erzähler. „Komparsen-Blues“ erscheint im März 2018.

Die Reise ins Ich

Mike Nebel möchte weiterschreiben und verlängert sein Sabbatical auf drei Jahre. Er nimmt seinen Plan, Deutschland mit dem Fahrrad zu durchqueren, wieder auf, macht verschiedenste Touren. Laptop und Notizbuch immer mit an Bord. In zahlreichen Pensionen und in Wendschott entstehen zwei weitere Bücher: „Tschapka“ und „Her einspaziert“. Neben den autobiografischen kommen zunehmend auch fiktive Geschichten hinzu. Ronny Luschke wird Schrottverkäufer in Russland, läuft in den Alpen vor einen Traktor, wird Suppenkoch, um schließlich mit seiner ersten großen Liebe Gunda eine Pension im Harz zu eröffnen. Langweilig wird es nie mit dem rastlosen Ronny, den es immer wieder in die Welt hinauszieht. Eine Eigenschaft, die er mit seinem Erfinder Mike Nebel teilt: „Beruflich verlief mein Leben stets in geregelten Bahnen, aber ich bin immer wieder aus- und aufgebrochen und habe neue Herausforderungen gesucht.“ Auch die Sabbat-Jahre waren ein Aufbruch, eine Reise ins Ich.

Seit Januar ist Mike Nebel zurück in seinem Job bei Volkswagen. Das sei ein bisschen wie nach Hause kommen, sagt er. Und Ronny Luschke? „Es wird auf jeden Fall weitergehen! In meiner Freizeit möchte ich Ronny treu bleiben und ihn in neue Abenteuer schicken“, verrät der Autor. Ein viertes Buch ist bereits in Planung. Es wird in Dänemark spielen. Denn auch dort hat Mike Nebel drei Jahre lang gelebt.

LUST AUF LESEN?

HIER GIBT ES DIE BÜCHER

Drei Bücher mit Ronny Luschke hat Mike Nebel bereits veröffentlicht: „Komparsen-Blues“, „Tschapka“ und „Her einspaziert“. Alle sind als E-Book sowie als Taschenbuch verfügbar und überall im deutschen Buchhandel zu bestellen. „Her einspaziert“ ist bei diesen lokalen Buchläden vorrätig: bei Thalia in Wolfsburg sowie in den Buchhandlungen König in Fallersleben, Graff in Braunschweig und Sopper in Vorsfelde.

► Die Geburtsstunde des Ronny Luschke

Zurück in Wolfsburg machte sich der Auto-didakt daran, sein erstes Buch zu schreiben. Es sollte im Berlin der 1980er-Jahre spielen, wo Mike Nebel während des Studiums seinen Lebensunterhalt als Komparsen verdient hatte. Für seine Erzählung brauchte er einen Protagonisten. Das war die Geburtsstunde von Ronny Luschke, ein liebenswerter (Über)lebenskünstler, der sich vom Leben treiben lässt und dabei von einer schrägen Situation in die nächste schlittert. In „Komparsen-Blues“ steht er erstmals Pate für Mike Nebels Autobiografie. Auch Ronny Luschke studiert Betriebswirtschaft, wird aber, im Gegensatz zu seinem Erschaffer, durch die letzte entscheidende

TRIKOTS GEWINNEN!

Sportskanonen aufgepasst! Der neue Fotowettbewerb der LSW startet genau JETZT! Gefragt ist euer Sports- und Teamgeist. Zeigt uns, wie gut ihr als Mannschaft zusammenarbeitet und wie viel Freude ihr in eurem Verein habt. Und schon habt ihr gute Chancen, einen von drei neuen Trikotsätzen zu gewinnen.

„No Limits – Mit Herz und Verstand“, so lautet das Motto des diesjährigen LSW-Fotowettbewerbs. No Limits steht für die grenzenlose Kreativität, mit der ihr eure Mannschaft fotografisch in Szene setzen dürft. Wir wünschen uns Fotos mit Herz und Verstand, die uns zeigen, mit welcher Fairness und Begeisterung ihr euren Mannschaftssport ausübt. Gemeinsam seid ihr stark, und genau das möchten wir sehen!

An die Kamera, fertig, loooos!

Fragt einen Fotografen eures Vertrauens, der euer Team in Aktion ablichtet. Euer Trainer und andere Menschen, die euren Verein unterstützen, dürfen selbstverständlich auch mit aufs Foto. Dann schickt uns eure Bilder per E-Mail und drückt die Daumen! Unsere Jury wählt acht Gewinnerfotos aus. Diese veröffentlichen wir zur Abstimmung auf der LSW Facebook-Seite. Ab jetzt zählt jede Stimme! Also: Holt alle mit an Bord, die eure Mannschaft genauso gut finden wie ihr, und lasst sie für euch voten! Die ersten drei Teams mit den meisten Stimmen bekommen jeweils einen Zuschuss von 1.000 Euro für den Kauf eines neuen Trikotsatzes. Die Plätze 4 bis 8 können sich über je 200 Euro für die Mannschaftskasse freuen.

Wer darf mitmachen?

Teilnahmeberechtigt sind alle Jugendmannschaften, die in einem gemeinnützigen Sportverein innerhalb des LSW-Netzgebiets eine Ballsportart ausüben.

Wir bewerten nur Originalfotos – keine Composings, also keine Bilder mit fremden Hintergründen oder eingefügten Texten. Auch Collagen, bei denen mehrere Fotos zu einem Bild zusammengefügt werden, kommen nicht in die Wertung. Beim Facebook-Voting kann jede Person nur einmal ihre Stimme abgeben. Die Gewinne gehen an die Teams, die auf den Fotos abgebildet sind und vorher ihre Einverständniserklärung abgegeben haben. Eine Übertragung auf eine andere Mannschaft ist nicht möglich. Mit der Teilnahme am Wettbewerb erkennt ihr die Teilnahmebedingungen an. Die Trikotsätze werden im Brustbereich mit dem LSW-Logo befloct.

Schickt eure Fotos mit der ausgefüllten Einverständniserklärung bitte an kommunikation@lsw.de Einsendeschluss ist der 15. Juli 2020.

Weitere Informationen, die Teilnahmebedingungen und die Einverständniserklärung findet ihr unter www.lsw.de/trikots

Wir wünschen euch viel Erfolg und freuen uns auf eure Fotos!

Unten (v. li.): 2. E-Jugend-Fußballmannschaft der JSG Nordkreis und E-Jugend-Mädchen-Handball-Mannschaft des MTV Vorfelde



Oben (v. li.): U20-Volleyballerinnen des MTV Gifhorn, daneben die Kicker der G-Jugend des 1. FC Oebisfelde sowie die männliche C-Jugend-Handballmannschaft des SV Oebisfelde



Rund
90%
unserer Lebenszeit
verbringen wir in
geschlossenen
Räumen.



Sich im Fluss waschen, Feuer machen, sein Lager aufschlagen und im Freien schlafen: In einem Wildniskurs erlebt unser Autor Michael mit den anderen Teilnehmern ein Wochenende ohne jeglichen Komfort – aber mit ungewohnten Freiheiten.



ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Die Sehnsucht nach Natur treibt immer mehr Menschen in den Wald. Auch unseren Autor Michael: In einem Wildniskurs sammelt er Kräuter, zündet Feuer und übernachtet ohne Zelt im Freien.

Meine Geschwister und ich wuchsen am Waldrand auf. Nachmittags tobten wir im Laub oder duellierten uns mit Ästen auf umgefallenen Baumstämmen. Inzwischen wohne ich seit 16 Jahren in der Stadt. Mir gefällt das Urbane – aber ich vermisse den Wald. Kürzlich fragte mich jemand, ob ich ein Stadt- oder Landmensch sei. Ich konnte es nicht sagen.

An einem Wochenende im Juni 2019 suche ich nach einer Antwort und verlasse dafür meine heimische Komfortzone: kein Bad, keine Federkernmatratze, kein HD-Fernsehen. Stattdessen ein Wildniskurs in der Fränkischen Alb. An zwei Tagen trainiere ich mit zehn anderen Teilnehmern grundlegende Fertigkeiten, um mich in der Natur zu-

rechtzufinden: Wir machen Feuer, sammeln Kräuter und schlafen ohne Zelt im Freien.

Draußen heimisch fühlen

Nach 20-minütigem Fußmarsch vom Parkplatz in den Wald erreichen wir das Wildniscamp. Ein Lagerfeuer dient als zentraler Treffpunkt. „Es geht darum, ein Gespür für die Natur zu entwickeln, damit wir uns draußen wohl und heimisch fühlen“, sagt Kursleiter Felix Bauer von der Natur- und Wildnisschule Frankenalb.

Zum Übernachten trägt jeder ein Tarp im Rucksack: eine wasserdichte Plane, die man mit Nylonseilen an einen Baum bindet und mit Erdnägeln im Boden verankert. Sie ist leichter und schneller aufzubauen als ein

Zelt, aber nicht verschließbar. Nach einer kurzen Einweisung sucht sich jeder einen geeigneten Standort. Das ist nicht so einfach: Ist der Boden trocken und eben? Könnten Äste schief hängen und herabfallen? Ich erspähe ein geeignetes Plätzchen und zurre die Plane in Schulterhöhe an einem Baum fest. Leider ohne zu merken, dass meine Tarp-Öffnung in die Wetterrichtung zeigt. Damit mir der Regen nachts nicht um die Ohren peitscht, befestige ich das Tarp an anderer Stelle – ohne Erfolg. Erst ist das Dach zu niedrig, dann zu labbrig. Nach dreimaligem Auf- und Abbauen ist mein Schlafplatz fertig. „Es gibt mehr als 50 Varianten, um ein Tarp aufzustellen“, weiß unser Trainer. Ich begnüge mich fürs Erste mit der einfachsten.



Die Natur anders wahrnehmen: Dazu gehört auch, Pflanzen richtig zu bestimmen und ihre Eigenschaften zu kennen.

Nachmittags lernen wir, ohne Feuerzeug ein Feuer zu entzünden – mit einem selbst geschnitzten Feuerbohrer. In den Pausen stärken wir uns mit Äpfeln, Bananen und Walnüssen. Abends gibt es Spaghetti mit Pesto aus Brennesselblättern, die wir auf einer Kräuterwanderung sammeln. Nach dem Essen hocken wir am Lagerfeuer. Die Augen brennen, das Gesicht spannt von der Hitze der Flammen. Schweigend starren wir in die Glut. Ich genieße die Ruhe. In der Stadt blende ich störende Geräusche, wie das Rauschen des Verkehrs, aus. Hier aber lausche ich gern dem Knacken des Feuers. Es ist wie ein Stück Heimat, das Verbundenheit schafft.

Der Boden lebt

Zeit zum Schlafen. Mit meiner Stirnlampe erreiche ich das Tarp. Umziehen auf Knien unter der niedrigen Plane. Ich liege im Schlafsack auf der Isomatte und höre es rascheln und krabbeln. Der Boden unter meinem Nachtlager lebt: Asseln, Springschwänze, Waldameisen? Keine Ahnung. Vor meiner Lampe flirren Insekten, eine Spinne verschwindet im Laub. Ein verschließbares Zelt hat auch Vorzüge, denke ich und knipse das Licht aus. Der Wald ist

nachts lauter als erwartet: Wind rauscht, Rehe bellen, Vögel trällern. Mittags habe ich ihr Konzert noch genossen, beim Einschlafen nicht.

Am nächsten Morgen wache ich gerädert auf. Statt einer Dusche Katzenwäsche überm Bachlauf: Notdürftig sprenkle ich mir Wasser auf Gesicht und Oberkörper. Die Gruppe hockt schon zum Frühstück am Lagerfeuer. Über der Glut kocht ein Topf Wasser mit Holunderblüten als Tee. Ich vermische mein Müsli und den frisch gemahlene Kaffee. Unser Programm am zweiten Tag: Wir bauen aus Zweigen und Laub eine trockene Hütte. Und lernen, auch ohne Quelle Wasser zu sammeln und zu desinfizieren. Zum Abschluss machen wir den Foxwalk: Wir streifen die Wanderschuhe ab und laufen barfuß über den Waldboden. „Stellt euch vor, ihr wollt euch einem Reh nähern, ohne es zu verscheuchen“, erklärt Felix Bauer. „Lasst den Blick oben und geht langsam voran.“ Wie Indianer schleichen wir in Zeitlupe durch den Wald. Das „blinde“ Vorschreiten ist ungewohnt. Vorsichtig schiebe ich einen Fuß vor den nächsten, stupse Tannenzapfen beiseite, weiche Steinchen aus. Mit jedem Schritt gewinne ich Vertrauen und verliere das Zeitgefühl.

WILDNISSCHULEN

Viele Menschen haben ein Stück weit den Kontakt zur Natur verloren – und wollen ihn in Kursen zurückgewinnen. Wildnis- und Survivalcamps für Kinder, Erwachsene oder Familien boomen. Wer im Wald übernachten und die Grundfertigkeiten lernen möchte, um in der Wildnis klarzukommen, kann – wie unser Autor – einen Wildniskurs in der Natur- und Wildnisschule Frankenalb buchen. Einen Überblick über weitere Wildnisschulen etwa in Deutschland, Österreich und der Schweiz bietet das Wildnisschulenportal Europa.

www.wildnisschule-frankenalb.de
www.wildnisschulenportal-europa.de

Wie lange waren wir unterwegs? Eine Stunde? 15 Minuten, antwortet der Coach. Die Zeit vergessen und sich eins fühlen mit seiner Umwelt: Das ist wohl der größte Luxus in der Natur. Und entschädigt für so manchen Verzicht.

GRÜN & WÜRZIG

Frühlingsbote aus dem Wald: Bärlauch. Der wilde Knoblauch ist nicht nur sehr gesund, er lässt sich auch vielseitig verwenden. Zwei Rezeptideen.



KALBSMEDAILLONS MIT BÄRLAUCHSOSSE

1 Möhren und Rüben schälen, dicke Exemplare längs halbieren. Kartoffeln waschen, schälen und längs vierteln. Möhren, Rüben und Kartoffeln in einen Dämpfeinsatz geben, salzen. Gemüsefond aufkochen, Dämpfeinsatz daraufsetzen und das Gemüse zugedeckt 20 Minuten dämpfen.

2 In der Zwischenzeit Bärlauch und Petersilie waschen und trocknen. Bärlauch in Streifen schneiden, Petersilie grob hacken, mit Öl mischen. Zuckerschoten putzen und diagonal halbieren, 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Erbsen für die letzten 5 bis 8 Minuten im Gemüse mitdämpfen. Gemüse und Zuckerschoten

mischen, warm stellen. 250 ml vom Fond mit den Orangenzesten aufkochen.

3 Kalbsfilet in 4 gleiche Medaillons schneiden, im Fond bei milder Hitze 8 Minuten pochieren, einmal wenden. Im übrigen heißen Fond 80g der gedämpften Kartoffeln mit Bärlauch-Petersilien-Öl, Meerrettich und Eigelb pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Soße durch ein feines Sieb passieren und ohne zu kochen erwärmen. Medaillons mit Gemüse und Bärlauchsoße anrichten.

Zeitaufwand: 60 min (ohne Kochzeiten), pro Portion: 527 kcal, 2205 kJ

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g schlanke Möhren
- 250 g Mairübchen
- 900 g mittelgroße Kartoffeln
- 500 ml Gemüsefond
- 80 g wilder oder 100 g Zucht-Bärlauch
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 EL Traubenkernöl
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g TK-Erbsen
- Zesten von 1 unbehandelten Orange
- 500 g Kalbsfilet
- 50 g frisch geriebener Meerrettich
- 1 Eigelb
- 2 bis 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

BÄRLAUCH-PANNACOTTA ZUM FRÜHLINGSSALAT

Zutaten (für 6 bis 8 Personen;

Vorbereitung am Vortag):

Pannacotta:

- 10 Bärlauchblätter
- 2 bis 3 Knoblauchzehen
- 250 ml Buttermilch
- 250 g süße Sahne
- Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)
- 5 Blatt Gelatine
- 6 bis 8 kleine Förmchen

Salat:

- 150 g Rucola
- 150 g Feldsalat
- 8 Radieschen
- 100 g TK-Himbeeren
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL Zucker
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Walnussöl
- 1 EL Himbeeressig
- Salz, Pfeffer

1 Für die Pannacotta Bärlauch grob und Knoblauch fein hacken. Buttermilch und Sahne mit Bärlauch und Knoblauch pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gelatine nach Anweisung auflösen und mit der Bärlauchmasse verrühren, in 6 bis 8 kleine Förmchen füllen und über Nacht kühl stellen.

2 Bei den Salaten eventuell die Strünke entfernen und Salate in mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen halbieren und in Spalten schneiden. Salatblätter und Radieschen vermengen. Aufgetaute Himbeeren pürieren. Senf, Zucker, Öle und Essig verrühren, Himbeerpüree unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit dem Dressing marinieren und auf Teller verteilen. Pannacotta-Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, stürzen und zum Salat anrichten.

Zeitaufwand: 40 Min. (ohne Kühl- und Auftauzeit), pro Portion: 178 kcal, 745 kJ

SUDOKU

Die Ziffern 1 bis 9 müssen in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block genau einmal vorkommen. Addieren Sie die Werte der drei grau unterlegten Kästen. Sie ergeben die Lösungszahl.

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

FAHRRADTASCHE GEWINNEN

Finden Sie die richtige Antwort. Wir verlosen drei Fahrradtaschen von Vaude. Einkäufe oder Unterlagen lassen sich ganz einfach in der wasserabweisenden Hinterradtasche von Vaude verstauen. Sie eignet sich sogar für eine kürzere Radreise. 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 8. Mai 2020

Die Lösung des letzten Gewinnspiels (Silberrätsel):

Wunschmoment.

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

AUTO STROM

OB UNTERWEGS ODER ZU HAUSE – UNSERE EINFACHEN, GÜNSTIGEN UND FLEXIBLEN LADELÖSUNGEN MACHEN E-MOBILITÄT ZU EINER RUNDEN SACHE.

Mit **LSW AUTOSTROM** laden Sie Ihr Elektroauto unterwegs ganz einfach an einer von rund 5.000 öffentlichen Ladestationen. Noch günstiger und bequemer geht's bei Ihnen zu Hause mit **LSW AUTOSTROM ZUHAUSE** und unserer **LSW WALLBOX**.

In jedem Fall mit 100 % Ökostrom! Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann sprechen Sie uns einfach an! Weitere Infos unter www.lsw.de/autostrom/.

WIR SIND DIE ENERGIE!