

# LSW MAGAZIN

01 | 2023



VfL-Fußball.Akademie

## FUSSBALL UND SCHULE IM DOPPELPASS

LSW

# ENERGIEPREISDECKEL

Mit dem Ziel, Privathaushalte und Unternehmen von den stark gestiegenen Energiekosten zu entlasten, wirken seit März in Deutschland die Energiepreisbremsen rückwirkend zum Januar. Wir beantworten die wichtigsten Fragen.



## Wie funktionieren die Energiepreisbremsen?

Mit den Energiepreisbremsen deckelt die Bundesregierung rückwirkend zum 1. Januar die Kosten für Strom, Gas und Fernwärme mit einem gesetzlich festgelegten Referenzpreis. Dieser gilt für 80 Prozent des prognostizierten Jahresverbrauchs. Die Energiepreisdeckel liegen für Haushalte und kleinere Unternehmen brutto bei

- 40 Cent pro Kilowattstunde für Strom
- 12 Cent pro Kilowattstunde für Gas
- 9,5 Cent pro Kilowattstunde für Fernwärme.

Grundlage für die Berechnung der individuellen Entlastung ist bei Gas und Wärme die Jahresverbrauchsprognose aus dem September 2022. Bei Strom wird die aktuell vorliegende Jah-

resverbrauchsprognose herangezogen. Alle Kunden, deren vertraglich vereinbarter Preis unter den Referenzpreisen liegt, profitieren für ihren gesamten Verbrauch von den günstigeren Preisen. In diesen Fällen greifen die Energiepreisbremsen nicht.

## Muss ich mich selbst um die Entlastungszahlung kümmern?

Privathaushalte und kleinere Unternehmen müssen nicht aktiv werden, um die Entlastung zu erhalten. Die LSW setzt die Energiepreisbremsen für ihre Kunden um und informiert sie über den Umfang der individuellen Ersparnis sowie die sich hieraus ergebenden neuen Abschlüsse. Nur Verbraucher, deren monatliche Entlastung 150.000 Euro übersteigt, müssen sich bis zum 31. März bei ihrem Energielieferanten melden.

## Ich bin im vergangenen Jahr umgezogen. Wie wird mein voraussichtlicher Jahresverbrauch berechnet?

Liegt kein Referenzwert zur Ermittlung der Verbrauchsprognose vor, schätzt der Netzbetreiber den Verbrauch in der neuen Wohnung anhand von Erfahrungswerten.

## Lohnt es sich weiterhin, Energie zu sparen?

Es lohnt sich auf jeden Fall, den Energieverbrauch zu reduzieren, auch wenn Energiepreisbremsen gelten. Denn für jede Kilowattstunde Strom, Gas oder Wärme, die oberhalb des preislich gedeckelten Kontingents von 80 Prozent des prognostizierten Verbrauchs genutzt wird, fällt der vertraglich vereinbarte höhere Preis an. Jede gesparte Kilowattstunde macht sich also im Portemonnaie bemerkbar. Tipps zum Energiesparen finden Sie auf

[www.lsw.de/energieberatung](http://www.lsw.de/energieberatung)

Weitere Informationen finden Sie online unter [www.lsw.de/service/energiepreisbremsen](http://www.lsw.de/service/energiepreisbremsen)

## WIR SIND FÜR SIE DA



E-Mail: [service@lsw.de](mailto: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

» An der VfL-Fußball.  
Akademie lernen die  
Spieler, Verantwortung  
zu übernehmen – auf  
und neben dem Platz. «

## INHALT

- 04** **KICKER KIDS**  
Ein Traum wurde wahr – LSW KICKER KIDS  
begleiten Profis auf das Spielfeld.
- 05** **DER WALD RUFT**  
Erfrischende Touren zu Brunnen und  
Quellen im Stadtwald Wolfsburg.
- 06** **SCHRAUBE LOCKER?**  
Ein Frühjahrscheck des Fahrrads macht  
den Drahtesel sicher.
- 08** **JUNGE WÖLFE IM REVIER**  
Fit werden für die Liga und das Leben – ein  
Besuch in der VfL-Fußball.Akademie.
- 11** **MIT SONNE SPAREN**  
Mini-Photovoltaik-Anlagen – erst  
anmelden, dann einstecken.
- 14** **FARBE AUF DEM TELLER**  
Zwei inspirierende Rezepte mit  
Karotten als Hauptdarsteller.

### 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 Jörn Könke, Antje  
Kottich und Birgit Wiedemann, trurnit  
GmbH/Hamburg (Verlag),  
Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg

**Fotos:** LSW, Joachim Lührs (Titel, 8–10) oder  
Fotonachweise auf den Seiten

**Druck:** Evers-Druck GmbH, Meldorf

Jürgen Hüller,  
Geschäftsführer  
LSW Energie



## DEN TRAUM

von einer Karriere im Fußball haben viele junge Men-  
schen. Doch nur den wenigsten ist es vergönnt, dieses  
Ziel zu erreichen. Ein Besuch in der VfL-Fußball.Akade-  
mie für den männlichen Nachwuchs zeigt, dass neben  
dem Training auch die Schule oder eine Berufsausbil-  
dung hoch im Kurs stehen. An der VfL-Fußball.Akade-  
mie lernen die jungen Talente auch fürs Leben. Sie wol-  
len mehr erfahren? Unsere Reportage gibt Ihnen ab  
Seite 8 einen Einblick.

Energie wird immer wertvoller. Viele Verbraucher den-  
ken deshalb darüber nach, ihren eigenen Strom zu pro-  
duzieren. Das geht am einfachsten mit Sonnenenergie.  
Doch nicht jeder hat Platz für eine Photovoltaik-Anlage  
auf dem Dach. Die Alternative: ein Balkonkraftwerk.  
Was beim Anschluss der steckerfertigen Mini-PV-Anla-  
gen unbedingt zu beachten ist, erfahren Sie hier im Heft  
auf der Seite 11.

Doch auch Sparen hilft, das Portemonnaie zu entlasten.  
Mit welchen gängigen Energiespartipps Sie dieses Ziel  
in Ihrem Haushalt leichter erreichen können, lesen Sie  
auf den Seiten 12 und 13.

Ich wünsche Ihnen ein sonniges Frühjahr!

**Ihr**  
**Jürgen Hüller**



**Einmal mit den Profis des VfL Wolfsburg den heiligen Rasen der Volkswagen Arena betreten – das ist der große Traum vermutlich jedes Nachwuchs-Kickers. Für eine Jugendmannschaft des MTV Walle wurde er Anfang des Jahres Wirklichkeit.**

Der Verein hatte im November beim Gewinnspiel „LSW & VfL SUCHEN KICKER KIDS“ teilgenommen. Der erste Preis: Zwölf Teammitglieder einer Fußball-Jugendmannschaft dürfen beim Spiel des VfL gegen den SC Freiburg am 21. Januar 2023 an der Seite ihrer Idole in die Volkswagen Arena einlaufen und anschließend das Spiel sehen. Mehr geht nicht! 35 Vereine versuchten ihr Glück und mel-

deten sich pünktlich zum Einsendeschluss beim Gewinnspiel an. Das Los entschied für die Jugend des MTV Walle, die wohl noch lange von diesem unvergesslichen Fußball-Tag berichten wird. Der zweite Preis, ein Fußball für jeden Spieler der Mannschaft, ging an den JSG Bergfeld/Brome/Parsau. 20 Eintrittskarten für den Tierpark Essehof erhielt der TSV Meine für den dritten Platz.

## ENERGIE VERSTEHEN

**„Energie erleben und verstehen“ – unter diesem Motto hat die LSW erneut Umweltunterricht für zehn Grundschulklassen der 4. Jahrgangsstufe verlost.**



Der Unterricht findet in Kooperation mit dem Deutschen Umwelt-Aktion e. V. (DUA) statt, der seit mehr als 60 Jahren den Gedanken des Naturschutzes in die Schulen trägt und umweltgerechtes Handeln fördert. In den Einheiten wecken Umweltbeauftragte des DUA kindgerecht das Verständnis für Themen rund um die Energieerzeugung und sensibilisieren die Grundschülerinnen und Grundschüler in der Region auf anschauliche Art und Weise für Umweltschutz und Energiesparmöglichkeiten.



Umweltunterricht an der Grundschule Fallersleben

### Das sind die Gewinnerschulen:

- Grundschule Fallersleben
- Aller-Oker-Grundschule, Müden/Aller
- Bunte Grundschule, Detmerode
- Grundschule Isenbüttel
- Adam-Riese-Grundschule, Gifhorn
- Grundschule Sülfeld



# DER WALD RUFT

**Welche Zeit eignet sich besser für eine Waldwanderung als der Wonnemonat Mai? Also auf in den Wolfsburger Wald zur diesjährigen Brunnen- und Quellenwanderung. Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Im Wolfsburger Wald leitet die Libelle Naturliebhaber auf verschiedenen Routen zu zahlreichen Brunnen und Quellen. 1980 haben der Stadtforst Wolfsburg und LSW als Trinkwasserversorger diesen einzigartigen Wanderweg erschaffen, den sie seither pflegen und erweitern.

Jedes Jahr im Frühjahr laden die Initiatoren gemeinsam zu einer geführten Brunnen- und Quellenwanderung ein. Am 14. Mai ist es wieder so weit: Die Wanderung findet in diesem Jahr zum 42. Mal statt. Start ist um 10 Uhr am VW Bad.

## Auf Drahtesel oder Schusters Rappen

Die Teilnehmer können entscheiden, ob sie die Route mit dem Fahrrad oder zu Fuß erkunden möchten. Die Wanderung dauert etwa zweieinhalb Stunden. Wer der Libelle folgt, gelangt entlang der Brunnen und Quellen zu immer neuen, faszinierenden Plätzen im Wald. Zielpunkt sind auch in diesem Jahr die „Drei Steine“, an denen traditionell für einen Imbiss und Getränke gesorgt ist.

Weitere Informationen zur Brunnen- und Quellenwanderung mit Streckentipps und Objekten stehen online unter [www.lsw.de/brunnen-und-quellen](http://www.lsw.de/brunnen-und-quellen)

Bei der Brunnen- und Quellenwanderung entdecken Naturliebhaber faszinierende Orte im Wolfsburger Wald.



Der Maritime Chorus Wolfsburg lädt ein zu Shantys und Seemannsgarn.

## ZUSATZKONZERT

Geschichten und Lieder mit maritimem Hintergrund – das konnte man in den 1960er-Jahren in der ARD-Kultshow „Haifischbar“ erleben. Der Maritime Chorus Wolfsburg lässt die alten Zeiten im Musical „Geschichten aus der Haifischbar“ wieder aufleben und entführt die Zuschauer in die Welt von Seemannsgarn und unvergesslichen musikalischen Klassikern wie „Junge, komm bald wieder“ oder „Hamburger Veermaster“. Aufgrund der großen Nachfrage gibt es am 30. April um 15 Uhr ein Zusatzkonzert im Wolfsburger Kulturzentrum Hallenbad im Schachtweg. Die Tickets kosten 12 Euro zzgl. VVK-Gebühr. **Weitere Informationen gibt es unter: [www.hallenbad.de](http://www.hallenbad.de)**

## WIR GRATULIEREN

Astrid Fatthauer (Foto), Silvio Kampe und Sieglinde Meyer sind die glücklichen Gewinner unseres Weihnachtsrätsels in der Ausgabe 4/2022. Sie



freuen sich über je einen Gutschein im Wert von 100 Euro für die City-Galerie Wolfsburg, einlösbar in 100 Fachgeschäften und Shops.

## ZUR SICHERHEIT: E-BIKE JÄHRLICH CHECKEN

Auch Besitzerinnen und Besitzer eines Elektrofahrrads sollten wichtige Teile wie Licht oder Bremsen regelmäßig auf ihre Funktion kontrollieren. Das E-Rad einmal im Jahr von einer Werkstatt warten zu lassen verlängert auch die Lebensdauer. Die Fahrradprofis überprüfen die Lichtanlage, Bremsen, Bremsbeläge, Kette, Ritzel, Schaltung, Felgen und Reifen. Zum Check gehört außerdem eine Inspektion des Elektromotors mit eventuell nötigen Software-Updates sowie die Überprüfung des Akkus mit Ladegerät.

# HABEN SIE 'NE SCHRAUBE LOCKER?

Macht nichts. Nach einem Frühjahrscheck zu Hause oder in der Profiwerkstatt läuft Ihr Fahrrad wieder wie geschmiert. Die Kontrolle von Licht und Bremsen ist überlebenswichtig. Ein Überblick, worauf es ankommt.

Wer sich's zutraut, kann sein Fahrrad selbst einem Check unterziehen. Oder man fragt den Fachmann – vor allem bei einem E-Bike ist das ratsam.

### Reinigen

Ein sauberes Fahrrad sieht gut aus, fährt besser und verschleißt weniger. Lenker, Sattel, Rahmen, Felgen und alle Teile mit einem Lappen und warmem Wasser mit etwas Spülmittel von Schmutz befreien. Ein trockenes Tuch hilft beim Nachpolieren. Verchromte Teile und Metalle freuen sich über ein Metallpflegemittel, das Rost entfernt und Oberflächen schützt. Bei der Gelegenheit den Rahmen auf Risse und Verformungen untersuchen.

### Ölen

Gut geschmiert fährt sich's leichter: Kette, Kettenblätter und Zahnkränze mit einem trockenen Lappen von Fett und grobem Schmutz befreien. Mit Fahrradöl abschmieren, überschüssiges Öl abwischen und die Tretkurbeln einige Male drehen, damit sich das Öl verteilt. Hinweis: Öl nicht auf Felgen oder Bremsbeläge/-scheibe kommen lassen. Ist die Kette zu rostig, besser austauschen. Hängt sie durch, das Hinterrad lösen und die Kette nachspannen.

### Nachziehen

Alle Schrauben und Muttern, besonders die Verbindungen an Sattel und Lenker, kontrollieren und eventuell nachziehen. Die Sattelhöhe ist ideal eingestellt, wenn die Ferse mit leicht durchgestrecktem Bein die Pedale auf dem tiefsten Punkt erreicht.

### Aufpumpen

Mit prallen Reifen rollt das Rad leichter, fährt sich sicherer und die Mäntel halten länger. Die Reifen mit einer Fahrradpumpe mit Manometer aufpumpen, Infos zu Mindest- und Maximalwert des Luftdrucks finden sich auf dem Mantel. Ist das Profil deutlich abgefahren oder zeigen sich am Mantel poröse Stellen und Risse, den Reifen besser ersetzen.

### Prüfen

Lassen sich auf den Bremsklötzen keine Querrillen mehr erkennen, müssen sie erneuert werden. Scheibenbremsbeläge bei weniger als einem Millimeter austauschen. Die Bremsen sollten nicht an Felge oder Bremscheibe schleifen. An den Stellschrauben am Griff lassen sich die Bremsen nachjustieren. Schwergängige Bremszüge mit Fahrradöl beweglich machen. Manche Bremssysteme dürfen nur mit Silikonspray gewartet werden.

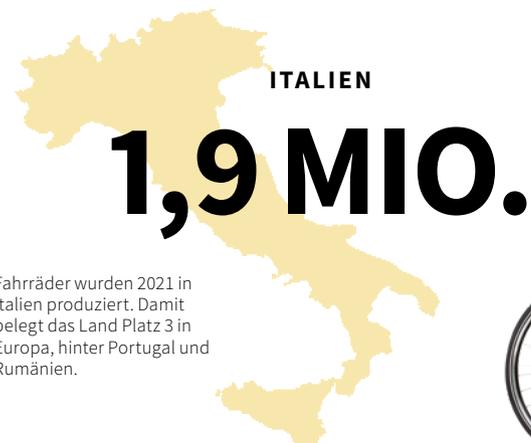
### Kontrollieren

Bei Ansteckleuchten den Ladezustand von Batterien oder Akkus prüfen. Bei einer festen Lichtanlage alle Verkabelungen und Steckkontakte kontrollieren. Kommt kein Licht, ist meist ein Kabel defekt. Bei Nabendynamos sitzt oft der Stecker nicht richtig oder hat keinen Kontakt. Auch eine Klingel ist vorgeschrieben: Funktioniert sie noch? Nicht zu vergessen: Reflektoren. Sitzen sie fest?

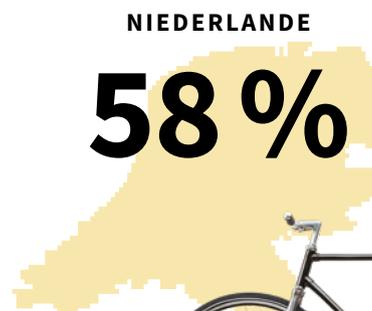
## FEST IM SATTEL



der privaten deutschen Haushalte hatten 2021 mindestens ein Fahrrad.



Fahrräder wurden 2021 in Italien produziert. Damit belegt das Land Platz 3 in Europa, hinter Portugal und Rumänien.



der Niederländer „fietsen“ regelmäßig: 2- bis 5-mal pro Woche steigen sie aufs Rad.



12 Uhr in Wolfsburg:  
Während andere  
Vokabeln pauken,  
rücken die Spieler der  
Akademie zum  
Passtraining an.



Wie läuft das Training, wie läuft die Schule? Michael Gentner (Mitte) bespricht mit seinen Trainern Dennis da Silva Félix (links) und Daniel Bauer (rechts) die Entwicklung des Kaders. Bei aller Fokussierung auf den Sport dürfen die Spieler eines nicht vernachlässigen: die Schule.





# JUNGE WÖLFE IM REVIER

**„Ich will Fußballprofi werden.“ Wolfsburgs beste Nachwuchskicker träumen von einer großen Karriere vor jubelnden Kulissen. Doch vor dem Erfolg steht harte Arbeit. Ein Besuch in der VfL-Fußball.Akademie, in der ein starkes Team die Talente fit für die Bundesliga macht – und fürs Leben.**

Keine lauten Kommandos, keine schrillen Pfiffe, keine ledernden Schussgeräusche, kein anfeuerndes Klatschen – die Trainingsplätze der VfL-Fußball.Akademie am Berliner Ring sind menschenleer, nur ein Platzwart kontrolliert den auftauenden Rasen im grellen Sonnenlicht. „Bald ist Schluss mit der friedlichen Ruhe“, berichtet Michael Gentner, als er aus seinem Bürofenster auf das Trainingsgelände blickt. Um 11.45 Uhr beginnt das Schultraining der U16, hochtalentierete Nachwuchsspieler der VfL-Fußball.Akademie im 16. Lebensjahr, die für eine kurze Trainingseinheit ihren Unterricht in der gegenüberliegenden Eichendorffschule unterbrechen dürfen.

## **Im Team: Pädagogen und Psychologen**

Michael Gentner ist der Direktor der VfL-Fußball.Akademie. Seit Anfang 2022 leitet der Bruder des Wolfsburger Meisterspielers Christian Gentner die Nachwuchsschmiede des VfL Wolfsburg. An seiner Seite: Francisco Coppi, ein Wolfsburger Fußball-Urgestein und seit 2018 Leiter Administration an der Akademie. Die beiden führen ein starkes Team, genauer gesagt, kümmern sich 106 Mitarbeiter, sechs Pädagogen und zwei Sportpsychologen um die Spieler im Nachwuchsleistungszentrum.

## **Verantwortung für 60 Spieler**

Das Ausmaß der Anlage ist beeindruckend: Fünf Spiel- und Trainingsplätze, darunter ein beheizbarer Kunstrasenplatz, stehen den Spielern und Trainern zur Verfügung. Dazu bietet ein hochmodernes Funktions- und Internatsgebäude auf 2.200 Quadratmetern Platz für 26 Apartments sowie Büros, Funktionsräume, Küche, Mensa, einen Fitnessraum und eine Sauna. „In unserem Internat wohnen 37 Jungs – in 13 Einzel- und 12 Doppelzimmern. Dazu kommen 20 Spieler in betreuten WGs. Das heißt, wir haben die Verantwortung für circa 60 Spieler. Das Alter reicht von 14 bis 19 Jahren“, erklärt Michael Gentner.



**» Jeder Spieler, der zu uns kommt, möchte Profi werden. Aber nur drei Prozent schaffen es. «**

**Francisco Coppi, Leiter Administration an der VfL-Fußball.Akademie**

„Jeder Spieler, der zu uns kommt, möchte Bundesligaprofi werden. Aber die wenigsten werden es schaffen. Nur etwa drei Prozent unserer Talente werden später einmal als Profi in ein Stadion einlaufen – mit einem stabilen, ausreichenden Einkommen. Das liegt zum einen an dem hohen Niveau und zum anderen an der zahlreichen Konkurrenz. Es gibt viele Leistungszentren und viele Nachwuchsspieler, aber dafür nicht ausreichend viele Plätze in den hohen Ligen. Deshalb bietet unsere Akademie mehr als nur Fußball“, erklärt Francisco Coppi. ▶





Die Spieler trainieren nicht nur auf dem Platz, sondern auch im eigenen Fitnessraum der Akademie. Immer dabei: ein Trainer, der die Übungen anleitet.



Etwa 20 Quadratmeter groß ist ein Einzelzimmer im Internat. Genügend Platz, um zu chillen oder zu lernen.

Lounge-Ecke im Wölfe-Style: Eine große Couch lädt zu gemeinsamen TV-Abenden ein.



Viel Gemüse und Kohlenhydrate, wenig Zucker: Der Koch achtet auf eine gesunde Ernährung in der Kantine (li).



### ► Nachwuchs aus eigenen Reihen

„Natürlich ist das primäre Ziel unserer Förderung, junge Talente zu Bundesligaspielern auszubilden, damit sie einmal beim VfL Wolfsburg im großen Stadion spielen. Wir wollen der ersten Mannschaft jährlich zwei bis drei Spieler anbieten. Sollte es bei den Wölfen nicht klappen, ist es unser Anspruch, dass die Spieler fußballerisch so gut ausgebildet sind, dass sie in einem anderen Verein im bezahlten Fußball landen können“, sagt Michael Gentner.

### Im Fokus: Fußball, Schule, Persönlichkeit

„Uns geht es aber nicht nur um die fußballerische Entwicklung, sondern um viel mehr. Wir arbeiten nach dem Drei-Säulen-Prinzip. An erster Stelle steht der Fußball, ganz klar. Daneben spielt aber die schulische beziehungsweise auch die berufliche Ausbildung eine wichtige Rolle. Wir haben eine sehr gut funktionierende Kooperation mit der Eichendorffschule, an der die Schüler Trainingsplatz und Schulbank vereinen können, bis zum Abitur. Gleichzeitig haben wir mit Volkswagen einen super Partner, der zahlreiche Ausbildungsmöglichkeiten anbietet. Wir wollen Sorge tragen, dass die Jungs

breit aufgestellt sind. Dass sie, wenn sie im Fußball nicht erfolgreich sind, trotzdem eine gute schulische Entwicklung gemacht haben, studieren können oder auch eine Lehre bei VW beginnen und dort vielleicht ins Berufsleben einsteigen“, so Direktor Gentner.

### „Wir bilden vor allem Menschen aus“

Die dritte Säule der Ausbildung ist die Persönlichkeitsentwicklung der Spieler. „Das ist ein ganz wichtiger Teil“, erklärt Francisco Coppi. Zuständig dafür ist in erster Linie das Projekt „Lebens.Wert“ unter der Leitung der ehemaligen Fußballerin Conny Pohlers. „Wir bieten den Spielern Workshops zu Themen wie Ernährung, Kommunikation, Finanzen und Schlafen an. Zudem haben wir zwei Sportpsychologinnen im Haus, plus natürlich unsere Pädagogen, die als Ansprechpartner bei Themen zur Seite stehen, die die

Spieler nicht mit dem Trainer oder Manager besprechen wollen. Wir bilden hier nicht nur Leistungssportler aus, sondern vor allem Menschen. Die jungen Kerle müssen natürlich wissen, wie man einen Handyvertrag abschließt, wie man ein Bankkonto eröffnet, was in einem Mietvertrag stehen soll, wie man in sozialen Netzwerken Chancen und Gefahren gleichzeitig erkennt. Wir wissen, dass nicht jeder, der die Akademie einmal verlässt, Profi wird. Dieser großen Verantwortung stellen wir uns und wollen die Spieler bestmöglich auf eine erfolgreiche Zukunft vorbereiten. Als gestandene Männer, die im Leben zurechtkommen. Mit Fußball oder ohne“, sagt Michael Gentner in die Runde. Draußen hört man die ersten Kommandos, Trillerpfeifen und Anfeuerungen. Das Training der jungen Wölfe im Wolfsburger Revier hat begonnen.

### KOMMT INS AOK STADION!

„Gebt mir ein V, gebt mir ein f, gebt mir ein L, gebt mir ein VfL!“ Die Mannschaften der U19 und U17 tragen ihre Heimspiele im AOK Stadion aus und brauchen lautstarke Unterstützung. Der Eintritt ist frei. Die Teams freuen sich über jeden Support. Auf geht's, Wölfe!

# MIT SONNE SPAREN

**Mini-Photovoltaik-Anlagen liefern Ökostrom für den Eigenverbrauch direkt vom Balkon. Doch bevor es losgeht, müssen Sie Ihre Mini-Photovoltaik-Anlage bei der LSW Netz anmelden. Wir haben die wichtigsten Voraussetzungen im Netzgebiet der LSW für Sie zusammengefasst.**

Die steigenden Strompreise belasten viele Haushalte. Klar im Vorteil sind diejenigen, die sich mit einer eigenen Photovoltaik-Anlage unabhängig von den Geschehnissen am Energiemarkt machen. Wer eigenen Solarstrom erzeugen möchte, braucht hierfür keine großen Dachflächen: Steckfertige Photovoltaik-Anlagen, auch Mini-PV-Anlagen genannt, kommen mit wenigen Quadratmetern aus und finden auf dem Balkon, dem Garagendach oder der Rasenfläche im Garten Platz. Die „Balkon-Kraftwerke“ erzeugen den Strom genau dort, wo er verbraucht wird: im heimischen Stromkreis. Wichtig hierbei: Eine sichere Anwendung ist nur mit einer Wieland-Steckverbindung mit spezieller Einspeisesteckdose möglich. Die Installation erfolgt durch eine Elektrofachkraft. Haushaltsübliche Schutzkontaktsteckdosen (Schuko-Steckdosen) sind nicht für den Einsatz von Mini-PV-Anlagen zugelassen!

## So melden Sie Ihre Mini-PV-Anlage an:

Steckerfertige PV-Anlagen müssen beim zuständigen Energieversorger im jeweiligen Netzgebiet angemeldet werden. Bei der LSW Netz ist der Anmeldeprozess einfach und komfortabel. Alles, was Sie tun müssen, ist Folgendes:

- Sofern Ihre Mini-PV-Anlage nicht mehr als vier Solarmodule umfasst und die Wechselrichterleistung nicht höher als 600 Volt Ampere (VA) oder 800 Watt Peak (Wp) Modulleistung beträgt, können Sie das An-

meldeformular „Steckerfertige Photovoltaik-Anlagen“ nutzen, um Ihre Erzeugeranlage bei der LSW Netz anzumelden. Das Formular finden Sie unter **[www.lsw-netz.de/strom/einspeisung](http://www.lsw-netz.de/strom/einspeisung)**

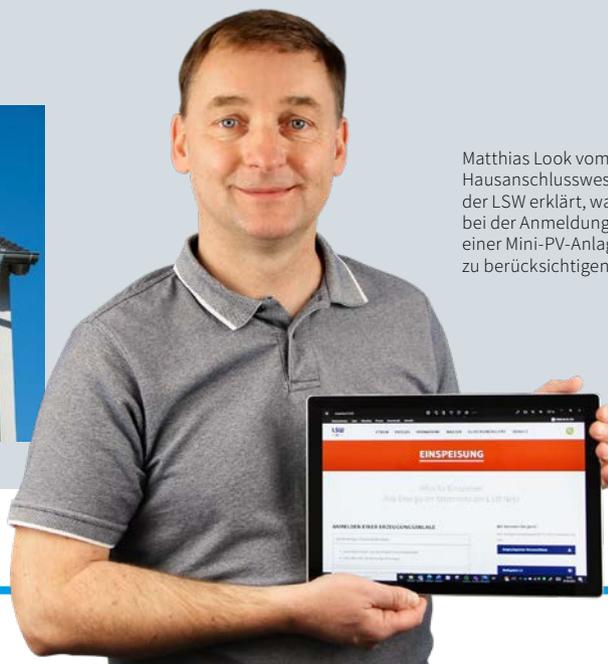
- Schicken Sie das ausgefüllte Formular mit einem Foto Ihres Zählers an **[hausanschluss@lsw.de](mailto:hausanschluss@lsw.de)**. Pro Haushalt können Sie eine Stecker-PV-Anlage über diese vereinfachte Anmeldung registrieren. Für alle weiteren Anlagen ist die Anmeldung über einen Elektrofachbetrieb erforderlich.
- Für die Nutzung jeder Mini-PV-Anlage ist ein Zweirichtungszähler vorgeschrieben. Zur Erklärung: Einen Einrichtungszähler erkennt man an der Messwertangabe 1.8.0 im Display für den Strombezug. Der Zweirichtungszähler hat zusätzlich die Messwertangabe 2.8.0 für die eingespeiste Strommenge. Sofern ein solcher bei Ihnen noch nicht vorhanden ist, kommen wir auf Sie zu und vereinbaren mit Ihnen einen Termin für den Zählertausch, sobald wir Ihre vollständigen Anmeldeunterlagen erhalten haben. Die Installation des Zweirichtungszählers ist für die Kunden der LSW kostenlos.

Ebenfalls wichtig zu wissen: Ihre steckerfertige Photovoltaik-Anlage müssen Sie auch im Marktstammdatenregister anmelden. Weitere Informationen dazu unter **[www.marktstammdatenregister.de](http://www.marktstammdatenregister.de)**

Mieter sollten die Installation einer PV-Anlage vorab mit dem Vermieter abstimmen.



stock.adobe.com – Robert Poorten



Matthias Look vom Hausanschlusswesen der LSW erklärt, was bei der Anmeldung einer Mini-PV-Anlage zu berücksichtigen ist.



# DA GEHT NOCH WAS!

**Energie wird immer teurer. Da hilft nur Sparen. Aber klappt das auch im Alltag? Bildredakteur Alexander hat die gängigen Energiespartipps zu Hause ausprobiert – mit erstaunlichem Ergebnis.**

Jeder sucht momentan nach Wegen, Energie zu sparen. Ich habe meine Dreizimmerwohnung schon vor einigen Jahren mit LED-Lampen ausgestattet und die Dichtungen der Zimmertüren erneuert. Außerdem ziehe ich nachts die Rollläden runter, um die Wärme in den Räumen zu halten, und spare Wasser beim Zähneputzen oder Händewaschen. Da sollte meine Energiebilanz doch ganz gut sein, oder?

Das möchte ich genauer wissen und mache den Vergleich: Zwei Wochen lang messe ich meinen Energieverbrauch ganz genau. In der ersten Woche verhalte ich mich wie sonst auch, in der zweiten spare ich Energie, wo es nur geht. Ein großes Thema ist natürlich das Warmwasser: Immerhin macht es im Schnitt 15 Prozent des Energieverbrauchs in Haushalten aus. Ich prüfe zunächst alle Per-

latoren, also die kleinen Siebeinsätze, die am Ablauf der Wasserhähne sitzen. Sie begrenzen den Wasserdurchfluss – allerdings unterschiedlich stark. Denn nicht jeder Wasserhahn ist bereits mit einem besonders wassersparenden Modell ausgerüstet. Da geht noch was!

Dass anschließend weniger Wasser durch den Hahn fließt, fällt nicht auf. Der Wasserstrahl wird mit Luft vermengt und sieht optisch genauso üppig aus wie vorher – dabei rauschen statt elf Litern nur noch knapp vier Liter pro Minute in den Abfluss.

Als Nächstes ist meine Dusche dran: Sie bekommt neben einem neuen Duschkopf auch einen Einsatz im Schlauch, um die Durchlaufmenge zu begrenzen. Außerdem möchte ich statt 8 bis 10 nur noch 5 Minuten duschen und die Temperatur etwas verringern – kalt

duschen kommt für mich aber nicht infrage. Hier erlebe ich die erste Enttäuschung: Ohne richtigen Druck tröpfelt das wenige Wasser eher wie ein leichter Sommerschauer auf mich herab. Immerhin: Der Verbrauch sinkt von zwölf Litern auf circa fünf Liter pro Minute. Ich nehme mir trotzdem vor, nach einem anderen Sparduschkopf zu schauen, der den Komfort nicht einschränkt.

## **Beim Wäschetrocknen wird's eng**

Auch beim Stromverbrauch gibt es noch Potenzial. Den Geschirrspüler lasse ich im Eco-Modus laufen. Die Waschmaschine stelle ich erst an, wenn die Trommel randvoll ist, 30 bis 60 Grad müssen reichen. Da ich keinen Wäscheraum habe, hänge ich die Wäsche zum Trocknen im Wohnzimmer auf. Damit aber die Feuchtigkeit abzieht, muss ich



Diese und weitere  
**Energiespartipps**  
 stellt die Bundesregie-  
 rung in ihrer Energie-  
 spar-Kampagne vor:  
[www.energie-  
 wechsel.de](http://www.energie-<br/>
  wechsel.de)



Fotos: Marko Godec

## STROMDIEBE JAGEN

Kommen Sie Stromfressern im Haushalt auf die Schliche: Leihen Sie sich bei Ihrem Energieversorger oder in einer Beratungsstelle der Verbrauchzentrale kostenlos ein Strommessgerät. Stecken Sie es zwischen Steckdose und Haushaltsgerät: Schon erscheint auf dem Display der Stromverbrauch von Kühlschrank oder Kaffeemaschine.

regelmäßig lüften, wobei die Wohnung herunterkühlt und dann wieder beheizt werden muss. Energiesparend ist das nicht, aber der Wohnsituation geschuldet.

### Deckel drauf – und gut ist's!

In der Küche prüfe ich die Temperatur des Kühlschranks: Weniger als sechs Grad müssen nicht sein. Das Gefrierfach ist nicht verrostet – perfekt. Beim Kochen verwende ich nur noch Töpfe mit Deckeln, die zur Größe

der Herdplatte passen. Der Ofen läuft ab sofort immer auf Umluft und wird nicht mehr vorgeheizt. Und das restliche Wasser im Glas vom Abendessen? Anstatt es in die Spüle zu kippen, gieße ich damit die Zimmerpflanzen. Läuft doch! Langsam macht mir das Energiesparen Spaß.

Dann wird es doch noch ungemütlich. Sparen beim Entertainment – geht das, ohne sich einzuschränken? Filme und Serien mit externer Stereoanlage auf dem Fernseher anschauen, Videospiele auf der Konsole zocken, das verbraucht halt viel Strom. Alles, was an der Steckerleiste hinter dem niedrigen Fernsehtisch angeschlossen ist, nutze ich regelmäßig. Auch beim PC und dem Zubehör sehe ich keinen Spielraum. Der Monitor ist bereits mit einer niedrigen Helligkeit eingestellt und der PC steht so, dass er gut belüftet wird und sich nicht unnötig aufheizt. Aber dann fällt mir ein, dass ich zumindest über Nacht einige Steckerleisten mithilfe einer Zeitschaltuhr-Steckdose abschalten kann. So läuft zum Beispiel der Internet-Router nicht mehr durch. Wenn ich morgens

Bildredakteur Alexander beim Energiesparen in seiner Wohnung. Ein Strommessgerät (s. großes Bild), schaltbare Steckerleisten und Durchflussbegrenzer helfen ihm, den Wasser- und Stromverbrauch zu verringern. Auch gut: ein optimal temperierter Kühlschrank, eine randvolle Waschmaschine, Geschirrspülen im Eco-Modus und Deckel auf Kochtöpfen.

aufwache, ist er trotzdem schon wieder eingeschaltet, und meine Geräte sind eingeloggt. Energiesparen ohne Verzicht – das gefällt mir.

Fazit am Ende der Woche beim Blick auf den Strom- und den Wasserzähler: Die Maßnahmen wirken. Gegenüber der Vorwoche habe ich 3,5 Kilowattstunden Strom, 4,6 Liter Warmwasser und 8,4 Liter Kaltwasser gespart. Das klingt erst mal nicht nach viel – bringt aber aufs Jahr gerechnet eine Ersparnis von fast 80 Euro und entlastet die Umwelt. Viele Tipps werde ich daher auch künftig berücksichtigen. Irgendwie hat mich das Thema Energiesparen gepackt. Und einen besseren Sparduschkopf habe ich inzwischen auch gefunden: Warm soll es unter der Dusche ja schon bleiben.

# FARBE AUF DEM TELLER

**Möhren können weit mehr als eine schnelle Beilage sein: In unseren Rezepten wird die Karotte zum Hauptdarsteller. Vorhang auf für ein buntes Kochvergnügen!**

## BUNTER GEBRATENER KAROTTENSALAT

- 1 Den Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen. Die Karotten schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem Topf mit 1 Liter Salzwasser circa 5 bis 7 Minuten blanchieren. Die Karotten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Den Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, mit dem Knoblauch und den Kapern fein hacken und in einem Schälchen mit 4 Esslöffel Öl verrühren.
- 3 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und längs halbieren. Das Fladenbrot in schmale Scheiben schneiden und im Backofen circa 7 Minuten knusprig backen.
- 4 Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Karotten darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit dem Essig ablöschen, Margarine, Tomatenstreifen und etwas Sesam hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 1 bis 2 Minuten in der Pfanne schwenken. Das Fladenbrot aus dem Ofen nehmen.
- 5 Die Karotten auf Tellern anrichten, den restlichen Sesam darüberstreuen und das Kräuteröl darüberträufeln. Den noch warmen Salat mit den Fladenbrotscheiben servieren.



### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Karotten
- 20 g frischer Ingwer
- 50 g Margarine
- 1 EL brauner Zucker
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Basilikum

**Zubereitungszeit:**  
**ca. 30 Minuten**





Fotos: Marko Godec

**Zutaten für 4 Personen:**

- 800 g bunte Karotten
- 40 g Sesam
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Kapern
- 6 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 Fladenbrot
- 2 EL Weißweinessig
- 20 g Margarine
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitungszeit:**  
ca. 35 Minuten

## KAROTTENSUPPE MIT INGWER

- 1 Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ein paar Scheiben für die Deko aufheben. Den Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
- 2 Ingwer und Karotten in Margarine anschwitzen, Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Mit den zurückgelegten Karottenscheiben und Basilikum dekorieren und servieren.

# 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.

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

## AKKUSCHRAUBER ZU GEWINNEN

Finden Sie die richtige Antwort. Wir verlosen drei kultige Akkuschauber Bosch Ixo 6. Hobbyhandwerker können die Drehzahl stufenlos, je nach Anwendung, steuern. 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 21. April 2023**

Die Lösung des letzten Gewinnspiels (Sudoku): **17**.

Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz im Netz- bzw. Grundversorgungsgebiet der LSW 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](http://www.lsw.de)

# BONUS FÜR IHR E-AUTO

---

Verdienen Sie ganz einfach Geld mit Ihrem vollelektrischen Fahrzeug – Jahr für Jahr! Mit unserem THG-Quoten-Service. Wie das ganz einfach geht und weitere Informationen hierzu finden Sie auf [www.lsw.de/elektromobilitaet.de](http://www.lsw.de/elektromobilitaet.de)



**WIR SIND DIE ENERGIE!**

**LSW**