

LSW MAGAZIN

02 | 2016



ERNÄHRUNGS- COACHING

Drei Gewinner
machen mit

SEITE 4

PER RAD ZUM STORCH

Ein Fahrbericht

SEITE 8

LECKERE REZEPTE

Erdbeeren mal
ganz anders

SEITE 14

LSW



Foto: fotolia – Marco2811



Foto: Polizeiliche Kriminalprävention

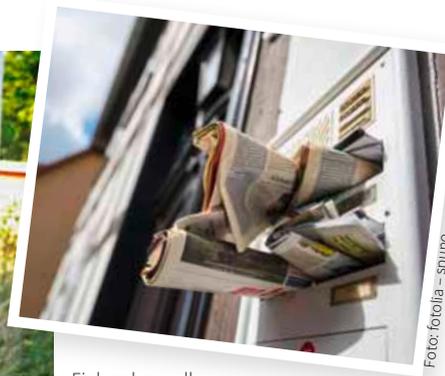


Foto: fotolia – Spuno

Einbrecher wollen nicht gestört werden. Machen Sie ihnen die „Arbeit“ nicht zu leicht

ACHTUNG EINBRUCH

Urlaubszeit, das heißt leider immer wieder auch Saison für Einbrecher. Einige einfache Tipps können dazu beitragen, das Risiko eines Einbruchs zu verringern

Die Kriminalpolizei betont immer wieder, wie wichtig mechanische Sicherungen für Fenster und Türen sind: Halten diese einem Aufbruchversuch länger als drei Minuten stand, geben Einbrecher meist auf. Vier von zehn Versuchen scheitern. Doch so wichtig diese Sicherheitsmaßnahmen auch sind,

gerade wenn Sie in die Ferien aufbrechen, sollten Sie besonders darauf achten, dass Ihre Abwesenheit nicht auffällt.

Briefkasten leeren

Der einfachste und wahrscheinlich wichtigste Tipp: Achten Sie darauf, dass Ihr Briefkasten nicht überquillt. Haben Sie Nachbarn, denen Sie vertrauen? Dann bitten Sie diese, regelmäßig den Briefkasten zu leeren und in der Wohnung ab und zu nach dem Rechten zu sehen – möglichst am Abend. Wenn zu unregelmäßigen Zeiten das Licht

angeht oder die Jalousien geöffnet und geschlossen werden, kann das potenzielle Einbrecher, die Ihre Wohnung beobachten, abschrecken. Wichtig für Bewohner von Mehrfamilienhäusern: Achten Sie auf Ihre Fußmatte. Viele Treppenhausreiniger stellen die Matten beim Wischen aufrecht an die Wand. Steht sie dort mehrere Tage, ist das für Einbrecher ein Indiz, dass niemand zuhause ist.

Anrufbeantworter ausschalten

Besprechen Sie Ihren Anrufbeantworter keinesfalls mit den Zeiten Ihrer Abwesenheit, schalten Sie ihn am besten aus. Einbrecher versuchen oft durch regelmäßige Anrufe herauszubekommen, ob jemand in Haus oder Wohnung ist.

WIR SIND FÜR SIE DA

KUNDENZENTRUM WOLFSBURG

Poststraße 6
38440 Wolfsburg
Telefon: 05361 189-3600
Fax: 05361 189-3699

TECHNISCHE KUNDENBERATUNG

Hinterm Hagen 13
38442 Wolfsburg
Telefon: 05362 12-0
Fax: 05362 12-4820

SERVICEPUNKT GIFHORN

Michael-Clare-Straße 2
38518 Gifhorn
Telefon: 05371 802-2380
Fax: 05371 802-2385

KUNDENZENTRUM GIFHORN

Im Heidland 1
38518 Gifhorn
Telefon: 05371 802-0
Fax: 05371 802-2103

KUNDENZENTRUM WITTINGEN

Bahnhofstr. 29 – 33
29378 Wittingen
Telefon: 05831 27-0
Fax: 05831 27-111

SERVICEPUNKT SCHLADEN

Harzstr. 26
38315 Schladen
Telefon: 05335 224
Fax: 05335 6739

IMPRESSUM

LSW MAGAZIN: 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, Dörte Benz, E-Mail: kommunikation@lsw.de

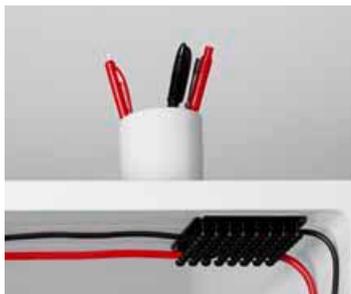
In Zusammenarbeit mit Udo Kasten, Andrea Melichar, Birgit Wiedemann, trurnit Hamburg GmbH (Verlag), Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg

Druck: hofmann infocom, Nürnberg

INHALT

05

Heiße Kartoffeln
– eine Vorschau
auf das Kabarett-
Festival



06

Kabelsalat rund um
den Schreibtisch?
Das muss doch
wirklich nicht sein



08

Besuch bei den Störchen rund um
Gifhorn – Fahrbericht von einer
(ent-)spannenden Radtour



15

Beantworten Sie
drei Fragen zur EM
und gewinnen Sie
einen Solarrucksack

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

sind Ihre Koffer schon gepackt? Prima, dann steht ja einer entspannten Ferienzeit nichts mehr entgegen. Doch Urlaub muss nicht zwangsläufig Fernreise bedeuten. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe des LSW Magazins eine Radtour vor, die zeigt, wie entspannt man sich auch ohne großen Aufwand in der Umgebung erholen kann. Abwechslung aus dem Alltagstrott bieten aber auch viele Veranstaltungen in der Region – zwei Beispiele sind das Kabarett-Festival „Heiße Kartoffeln“ in Gifhorn und Umgebung oder die Konzert-Reihe Jazz & more in Wolfsburg. Zum Abschluss noch ein Hinweis auf unser Gewinnspiel. Mit etwas Glück und drei richtigen Antworten können Sie diesmal einen Solarrucksack gewinnen. Der sorgt dafür, dass Ihr Handy, Tablet oder Navigationsgerät immer voll geladen ist – egal, was Sie im Sommer draußen unternehmen.

Ihr
Jürgen Hüller

Jürgen Hüller,
Geschäftsführer
LSW Energie

MELDUNGEN



Dürfen wir vorstellen? Die Teilnehmer des Ernährung-coachings. V. l.: Dustin Kretschmer, Rebecca Both, Marietta Gärtner, Ernährungsberaterin Birgit Leuchtman-Wagner

WIR MACHEN MIT!

In der Märzausgabe des LSW Magazins hatten wir dazu aufgerufen, sich für ein Ernährung-coaching zu bewerben. Nun stehen die drei Gewinner fest

Die Resonanz auf die Verlosung des Ernährung-coachings war hoch. Besonders interessant: Die sehr individuellen und unterschiedlichen Beweggründe der Interessenten, sich für das Coaching zu bewerben und damit die eigene Ernährung zu optimieren.

Ausführliche Beratung

Das Spektrum der Motivation reichte vom Erreichen des Idealgewichtes, über den Wunsch nach einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung am Arbeitsplatz, bis hin zur Umstellung der Ernährung aufgrund gesundheitlicher Anforderungen. Zum Beispiel Rebecca Both. Sie blickt auf eine lange „Diät-Karriere“ zurück – mit teil-

weise großen Erfolgen. Doch der Jo-Jo-Effekt machte diese Erfolge, und damit ihre Motivation abzunehmen, immer stärker zunichte. Das Ernährungs-Coaching ist für sie ein wichtiger Schritt, um dieser Spirale von Gewichtsverlust und -zunahme zu entgehen.

Das Coaching begann Ende April. Zwischenzeitlich gab es Beratungsgespräche sowie ein Austausch per E-Mail mit Birgit Leuchtman-Wagner, Ernährungsberaterin DGE bei der Deutschen BKK. „Alle individuell geführten Gespräche verliefen sehr gut,“ erklärte Leuchtman-Wagner.

Individuelle Betreuung

Das Ernährung-coaching läuft über einen Zeitraum von acht Wochen. Es umfasst regelmäßige individuelle Beratungsgespräche sowie einen Austausch per E-Mail – abgestimmt auf den Terminkalender der Teilnehmer. Je nach Bedarf werden einzelne Schritte zur Ernährungsumstellung entwickelt und festgelegt. Dabei geht es um Koch-Ideen, Einkaufstrainings, Änderungen von ungünstigen Essgewohnheiten oder um Informationen rund um das alltägliche Essen und Trinken.

JAZZ & MORE 2016

17 Jahr'... – wer dabei an Udo Jürgens denkt, liegt in diesem Fall falsch. Zum 17. Mal jährt sich 2016 die Konzertreihe Jazz & more in Wolfsburg. An sechs aufeinanderfolgenden Samstagen im Juli und August kommen dabei die Fans von Jazz, Swing und Dixieland auf ihre Kosten. Die Konzerte auf dem Hugo-Bork-Platz, jeweils von 11 bis 14 Uhr, im Überblick:

- 9. Juli: Saratoga Seven Jazzband, Braunschweig

- 16. Juli: Old Fashion Swingtett, Burgdorf
- 23. Juli: Sazerac Swingers, Gütersloh
- 30. Juli: Bluespower, Braunschweig
- 6. August: Bourbon Skiffle Company, Hannover

Gourmetfest mit Jazz

Das Konzert der Traditional Old Merry Tale Jazzband aus Hamburg bildet am 13. August den Abschluss der Veranstaltungsreihe. Es findet wieder zusammen mit dem Gourmetfest auf dem Hollerplatz statt.





Foto: Simin Kianmehr

Zwei von vielen Höhepunkten beim Kabarett-Festival: Katie Freuden-schuss und Jürgen Becker

HEISSE KARTOFFELN

Die Kabarett-Tage in Gifhorn sind Kult. Die 13. Auflage des Festivals präsentiert – unterstützt von der LSW – Künstlerinnen und Künstler aus dem gesamten Bundesgebiet. Wir wünschen Ihnen heiße Tage!

Vom 9. bis zum 25. September können Sie sieben Auftritte an sechs Veranstaltungsorten erleben. Los geht's immer um 19.30 Uhr.

- Jürgen Becker, Moderator der Mitternachtsspitzen, startet am 9. September mit seinem neuen Programm „Volksbegehren“ in der Stadthalle Gifhorn.
- „Guter Sex ist teuer“ heißt es am 10. September bei Lisa Feller im Kulturzentrum Wesendorf.
- In Groß Schwülper stellt Katie Freuden-

schuss am 13. September fest: „Bis Hollywood is eh zu weit“.

- Matthias Reuter präsentiert am 16. September im Kulturzentrum Meinersen sein Programm „Auswärts denken mit Getränken“.
- In der Stadthalle Gifhorn hält Hagen Rether am 19. September ein „Plädoyer für Aufklärung“.
- „Ferien auf Sagrotan“ zeigt Ingo Börchers am 23. September in der Lübbecker Tenne.
- Schwarze Grütze, das sind Dirk Pursche und

Stefan Klucke, die am 25. September in Hankensbüttel „Das Besteste“ präsentieren.

Zu den „Heißen Kartoffeln“ gehört immer auch ein kulinarischer Teil – Köstlichkeiten aus dem Land der Heidekartoffel. Karten für das Kabarett-Festival – die Kosten für das Essen sind darin übrigens nicht enthalten – gibt es beim Kulturverein Gifhorn, Steinweg 3, in allen bekannten Vorverkaufsstellen der Region sowie bundesweit bei allen Vorverkaufsstellen mit Reservix-Ticket-System.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Jürgen Hüller (Mitte) gratulierte den beiden Gewinnerduos aus Wolfsburg. Von links: Daniel Schmidt und Sina Müller sowie Laura und Walburga May.

Werner Wappelhorst aus Gifhorn und Siegfried Weinreich aus Wolfsburg konnten bei der Übergabe der Theatergutscheine nicht dabei sein und nahmen ihren Gewinn im Kundenzentrum in Empfang.

Die Lösungszahl für das Sudoku der März-ausgabe des LSW Magazins lautete: **18**



OH MIST!

SABEL KALAT

Haben Sie sich gerade schon wieder mit den Füßen in den Strippen unterm Schreibtisch verheddert? Verschandelt der Kabelsalat für Fernseher, DVD-Player & Co. auch Ihr Wohnzimmer? Willkommen im Club! Jeder war bestimmt schon mehr als einmal von den unzähligen Leitungen genervt, die unser technisch hochgerüstetes Leben begleiten. Doch es gibt einige praktische Helfer, mit denen sich das Chaos gut in den Griff bekommen lässt.

Eine Kabelspirale (ab sieben Euro) bündelt mehrere Kabel in einer Ummante-

Strippen und Leitungen haben die mysteriöse Neigung, Knoten zu bilden. Das entstehende Gewirr ist kein schöner Anblick. Mit folgenden Tipps gewinnen Sie den Kampf gegen den ewigen Kabelsalat

lung. Der Schlauch lässt sich in die gewünschte Richtung biegen und sorgt so dafür, dass die Kabel da liegen, wo sie am wenigsten stören.

Ein paar Utensilien ...

Unschöne Steckdosenleisten verschwinden samt Kabelgestrüpp in einer Kabelbox. Die Behälter gibt es in vielen Farben, sie sehen gut aus, sind allerdings mit rund 30 Euro keine ganz günstige Lösung. Wer sowohl zu Hause als auch unterwegs arbeitet, kennt das Problem: Lose Kabel

des Laptops und der Peripheriegeräte liegen verknäult unterm Schreibtisch, und bei jedem Anstöpseln angelt man von Neuem nach der passenden Strippe. Hier helfen selbstklebende Kabelhalter. Die Clips auf oder unter den Schreibtisch kleben, Kabel durch die Gumminase führen und alles bleibt an seinem Platz.

... und der Kabelsalat ist gegessen

Die Clips gibt es in dezenten Farben oder in auffälligem Neondesign, ein Set kostet zwischen drei und elf Euro. Ähnlich funktio-

nieren Kabelgitter (um die zehn Euro): die Kabel in das Plastikraster einfädeln und schon ist die Kabelführung perfekt. Liegen mehr als zwei Kabel zusammen, gehen sie umgehend eine innige Verbindung ein. Um Knotenbildung zu verhindern, genügen einfache Kabelbinder. Damit zu lange Kabel in Schlaufen legen oder mehrere Kabel zu einem Strang binden. Die Plastikbänder gibt es für ein paar Cent in jedem Baumarkt zu kaufen. Tipp: Wer kennzeichnet, welches Kabel zu welchem Gerät gehört, verliert nie den Überblick.



Das Kabelgitter Cablox (o.) hält die Kabel mit Stäbchen. Die Kabelbox Bluelounge (l.) versteckt den Mehrfachstecker. Kabelclips fixieren die Strippen (r.) am Tisch



DIE ZUKUNFT WIRD DRAHTLOS

Induktives Laden und miteinander kommunizierende Geräte – lesen Sie, wie visionäre Technik unseren Alltag verändert:
www.energie-tipp.de/kabellos

PER RAD ZUM STORCH

Historische Mühlen, seichte Flüsse, wogende Felder, stille Natur und ein prächtiges Schloss prägen die Gifhorner „Storchenroute“. Sie erlaubt einen Blick in die Kinderstube von Meister Adebar. Joana Ernst und Tim Ullrich, beide Mitarbeiter der LSW, die in der Region Nisthilfen geschaffen hat, klapperten die Strecke ab. Hier ihr Bericht von einer Radtour der gemütlichen Art





Mit ihren Rädern gingen
Joana Ernst und Tim Ullrich
auf Storchentour rund um
Gifhorn



Ein süßer Duft empfängt uns kurz hinter Gifhorn. Die Blüten eines Rapsfeldes bewegen sich im flirrenden Gelb. Wir radeln im schönsten Sonnenschein durch die Felder, sind auf der „Storchentour“ in Richtung Isenbüttel unterwegs. Fünf Storchennester erwarten uns auf dem vom Naturschutzbund NABU und dem Fahrradclub ADFC ausgearbeiteten Rundkurs. Erste Station ist aber das Wasser. Der Tankumsee mit seinem hellen Strand verführt zum kurzen Stopp. In der Sommerhitze bietet der Badeseesee eine begehrte Abkühlung. Wir aber ziehen weiter, durchqueren Isenbüttel und treffen auf das erste Storchennest. Es thront auf einem Mast mitten im Ort Ausbüttel Siedlung. Seit dem Jahr 2000 wird der Nistplatz immer wieder von Weißstörchen aufgesucht.

Einfache Orientierung

Auf dem Weg nach Vollbüttel soll man häufig Meister Adebar über die Wiesen stellen sehen. Kein Wunder, denn nach drei Kilometern steht ein Mast mit dem nächsten Storchennest. Hier nistet ein erfahrenes Paar, das in jedem Jahr Junge hervorbringt. Zwei kleine Schnäbel recken sich jetzt neugierig über den Rand des Horstes. Abseits der Hauptstraße geht es gen Westen auf einer Nebenstrecke nach Leiferde. Die Tour führt – wie alle vorgestellten Fahrradtouren (siehe Kasten S. 11) – durch herrliche Natur, auf recht ebenen, asphaltierten Wegen, meist abseits großer Straßen. Zwar ist die Storchentour nicht ausgeschildert, aber mit dem Flyer und der Karte des NABU ist die Orientierung an den normalen Straßenschildern einfach. Smartphone-Besitzer können sich auf verschiedenen Websites die genauen GPS-Daten für die Tour herunterladen. In Leiferde erfahren wir von einer Storchentour-Love-Story: Fridolin und Friederike sind tat-



sächlich wieder vereint. Hatte der Storchenmann doch mit einer neuen Storchenfrau angebandelt, weil Friederike, seine angestammte Partnerin, im Frühjahr nicht auftauchte. Nicht selten verunglücken Zugvögel im Winterquartier oder auf dem Rückflug. Friederike allerdings verspätete sich lediglich. Eine kurze Attacke auf die konkurrierende Störchin mit der Ringnummer 5x573 und Friederike hatte Fridolin zurückerobert. Das Paar mit ihren mittlerweile zwei Jungen nistet auf dem ehemaligen Molkereischorn-

steins beim NABU-Artenschutzzentrum. Hier können Besucher das alltägliche Storchenleben hautnah beobachten.

Sicht auf das Nest

Eine Kamera überträgt die direkte Sicht ins Nest auf einen Monitor. Ein besserer Einblick ist sonst nirgendwo möglich. Allerdings gilt für alle Nester, dass dort eine Informationstafel angebracht ist, die die Nisterfolge auflistet. Über eine Allee mit Kopfweiden bei Dalldorf erreichen wir Meinersen mit seinen

beschaulichen Landhäusern. Ein kleiner Schwenk leitet an die Oker, wo ein Lehrpfad und ein Spielplatz sich dem Element Wasser widmen. Hier erwartet den Radler auch eine idyllische Gartenterrasse und die Gemütlichkeit des Antiquitäten-Cafés. „Zum Okerwehr“, der Name des Gasthauses beschreibt die Lage exakt. Im Fachwerkhaus werden mittwochs, feiertags und an Wochenenden Kaffee und Kuchen gereicht. Gestärkt treffen wir in Ahnsen ein, um das Nest auf dem Schornstein der ehemaligen

STORCHENSCHUTZ

Hans-Jürgen Behrmann kümmert sich um die Störche in der Region: Er begann vor zehn Jahren als Weißstorchbetreuer im Kreis Gifhorn und fand 19 Brutpaare vor. Heute hegt er hier 40 besetzte Nester. Behrmann beobachtet und dokumentiert das Brutgeschehen im Landkreis, ist bei Notfällen zur Stelle. Er ist Mitarbeiter der Vogelwarte Helgoland und legt den Jungstörchen nummerierte Ringe an. Dabei hilft ihm ein angeborener Instinkt der Vögel. Wenn sich der Betreuer einem Nest nähert, fallen die Jungstörche automatisch in eine Starre. Die „Simulanten“ lassen sich bewegungslos beringen und regen sich erst wieder, wenn der Mensch fort ist. Dabei nutzt Hans-Jürgen Behrmann oft die Unterstützung der LSW, die ihn mit dem Hubwagen in die Höhe befördert. „Im Laufe der Jahre hat sich eine tolle Zusammenarbeit ergeben, wovon die Storchenpopulation profitiert“, berichtet der Weißstorchbetreuer. Denn in zehn Jahren hat der Energieversorger 32 Masten für Nisthilfen gespendet und nach Behrmanns Vorgaben aufgestellt. „Über die Großzügigkeit der LSW bin ich sehr dankbar“ sagt er. Sein Ansprechpartner bei der LSW, Netzmeister Helmut Arlet, hilft gern. „Naturschutz ist uns wichtig“, erklärt er, „Das zeigt sich auch in dem Engagement, die Strommasten der LSW für Störche sicher zu gestalten. Wir rüsten Isolatoren und stromführende Teile mit Schutzvorrichtungen aus und minimieren damit das Verletzungsrisiko für die Vögel.“



Links: LSW-Netzmeister Helmut Arlet. Rechts: Hans-Jürgen Behrmann, Weißstorchbetreuer im Landkreis Gifhorn



Die Storchentour – das heißt Bewegung in schöner Landschaft, viel Ruhe und zur Abwechslung ein Besuch im Artenschutzzentrum des NABU in Leiferde. Die Nisthilfe wurde mit Hilfe der LSW aufgestellt

Molkerei zu beobachten. Seit 2007 wurden hier neun Storchenkinder flügge. Nur einige Kilometer weiter liegt das kleine Dorf Päse, das 2001 beim Bundeswettbewerb „Unser Dorf soll schöner werden“ eine Goldmedaille gewann. In Müden fließen Oker und Aller in einem malerischen Dreieck zusammen. Ganz in der Nähe des imposanten Wehres finden wir das letzte Storchennest dieser Tour. Von hier aus lohnt sich ein Abstecher ins 400 Meter entfernte Heimatmuseum. Traditionelle Handwerksberufe wie Böttcher oder Weber werden dort anschaulich gemacht. Und im historischen Backhaus kann man sich mit Proviant versorgen. Der Butterkuchen und der Zuckerkuchen sind legendär. Leider ist das Backhaus nur sonntags am Nachmittag geöffnet. Gegenüber liegt die Fachwerkkirche, die eher wie ein kleines

» Störche sind ein Indikator für eine grundlegend intakte Natur. «

Hans-Jürgen Behrman

Schlösschen wirkt. Wir biegen auf den Aller-Radweg, der zunächst direkt am Fluss entlang, dann durch Schatten spendende Wälder führt und landen über Wilsche wieder am Ausgangspunkt in Gifhorn. Die 62 Kilometer waren für uns eine Tagestour – ein Storch würde für diese Strecke weniger als zwei Stunden Flugzeit benötigen.



MEHR RADTOUREN

Sie möchten die Umgebung auch per Rad erkunden? Gerne. Hier einige Vorschläge für leicht zu befahrende Rundtouren.

Nochmals Störche

Es gibt in der Region zwei weitere Storchentouren, die sich leicht verbinden lassen. Eine führt zu den Storchennestern rund um Hankensbüttel und Wesendorf. Eine weitere Route liegt nördlich von Wolfsburg, reicht von Caberlah, Osloß bis Rühren.

Weitere Informationen: www.nabu-gifhorn.de

Lange Geraden

Eine Fahrt in den Nordosten von Gifhorn. Gute Aussichten und Begegnung mit der Schifffahrt bieten die geraden Strecken durch den Straßenort Neudorf-Platendorf und entlang des Elbe-Seitenkanals. Stationen sind der Bernsteinsee und die historische Wahrenholzer Mühle mit seinem Café. 55 Kilometer.

Heidjertour

Zwei Schleifen (insgesamt 61 Kilometer, verkürzbar auf 43 Kilometer) verbinden die beliebtesten Heideflächen im Gifhorer Raum.

Bernsteinsee

Vom Bernsteinsee geht es 42 Kilometer über Dannenbüttel, Gifhorn und Kästorf wieder zurück zum Ferienresort am Wasser.

Moore und Wälder

Eine 52 Kilometer lange Rundtour führt über Müden, Wagenhoff und Gifhorn. Dabei wird streckenweise der Aller-Radweg und der Weser-Harz-Heide-Radfernweg genutzt.

Weitere Informationen und die Tourdaten zum Download: www.ZeitOrte.de

Moor Ausflug

Marktplatz Gifhorn - Triangel - Neudorf-Platendorf - Bernsteinsee - Westerbeck - Dannenbüttel - Gifhorn. 32 Kilometer.

Südheide

Der Gifhorer Südheide Rundweg umfasst 200 Kilometer (aufteilbar in zwei Schleifen) und streift die Highlights der Region: Die Gifhorer Sehenswürdigkeiten: Wahrenholzer Mühle, Jagdmuseum Wulff, Haus der Landschaft Knesebeck, Otterzentrum Hankensbüttel und Kloster Isenhagen

Weitere Informationen: www.suedheide-gifhorn.de
Informationen über Radfahren in der Region und Tourenberichte: www.adfc-gifhorn.de

VERLUST VON WERTSACHEN

TIPPS FÜR PECHVÖGEL

Geklaut oder verloren? Wenn Geldbörse oder Schlüssel nicht am gewohnten Platz liegen, klingeln bei jedem die Alarmglocken. Dann heißt es kühlen Kopf bewahren und schnell handeln. Mit diesen Tipps und unserer Notfallliste sind Sie auf der sicheren Seite

Ausweis, Führerschein, Kreditkarte & Co.: Wenn die Geldbörse fehlt, ist meist nicht nur das Bargeld weg

Am Badensee, im Biergarten oder in der Eisdielen – wo im Sommer viel Trubel herrscht, wird oft weniger auf die Habseligkeiten geachtet. Dann fehlen auf einmal Tasche oder Geldbörse. Ob gestohlen oder verloren: Wenn Schlüssel, Smartphone, Personalausweis, Führerschein und Bankkarten weg sind, sollten Sie sofort handeln und klären, was passiert ist. Zuerst an Ort und Stelle nachfragen, ob die vermissten Gegenstände abgegeben wurden. Ist das nicht der Fall, beim zuständigen Fundbüro anrufen und nachfragen. Falls Haus- und Wohnungsschlüssel mit Adressdaten abhandengekommen sind, die Nachbarn anrufen und sie bitten, bis zu Ihrer Rückkehr ein

Opfer eines Diebstahls sollten auf eine Anzeige bei der Polizei nicht verzichten

wachsames Auge auf Ihr Zuhause zu haben. Der Austausch sämtlicher Schlösser ist kostspielig, aber Sicherheit geht vor.

Karten sperren lassen

Sichern Sie Ihre Bank- und Kreditkarten: Unter der bundesweit einheitlichen Telefonnummer 116 116 (aus dem Ausland dazu die Vorwahl 0049 benutzen) lassen sich mit einem Anruf alle Karten sperren, die elektronische Identifikation Ihrer Passdokumente blockieren und die Nutzung des Handys unterbinden. Letzteres kann auch Ihr Mobilfunkanbieter sperren. Dazu benötigt er Ihre Kundennummer und Ihr Kennwort. Gehen in der Fremde Personalausweis oder Reisepass verloren,

wenden Sie sich für Ersatz an die zuständige Auslandsvertretung. Sind alle Dokumente und Zugänge geschützt, sollten Sie einen Diebstahl bei

der Polizei zur Anzeige bringen. Die dort erhaltenen Dokumente gut aufbewahren, sie sind wichtig, um gestohlene Papiere neu ausgestellt oder von Versicherungen Schadensersatz zu bekommen. Verzichten Sie nur dann auf eine Anzeige, wenn Sie einen Diebstahl ausschließen können.



NOTFALLLISTE AUF'S HANDY

Auf einen Blick alle Notfallnummern und Schritte beim Verlust von Wertgegenständen: Bildcode scannen und Notfallliste mit persönlichen Daten ergänzen

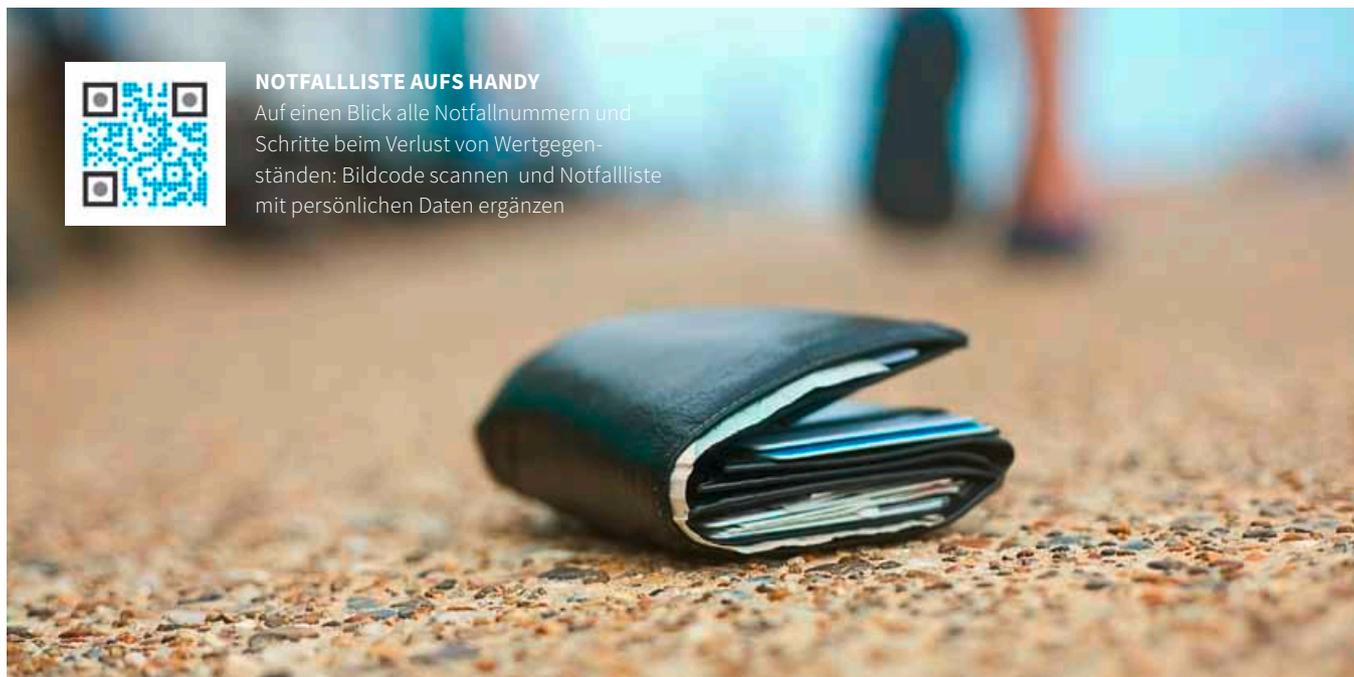


Foto: avenueimages - Seb Oliver



Foto: Minka Group



» Ventilatoren sind für die bevorstehenden warmen Tage eine echte Alternative zur Steigerung des Wohlbefindens. Moderne Geräte haben eine Anschlussleistung von circa 30 Watt. «

LSW-Energieexperte Tobias Göring

SO BLEIBT'S KÜHL IN IHRER WOHNUNG

- 1** Schließen Sie Türen und Fenster: Kommt warme Luft von draußen herein, erwärmen sich die Wände der Räume. Lüften Sie nur frühmorgens oder spätabends.
- 2** Beschattung von außen hilft: Jalousien, Fensterläden und Vorhänge schließen, sie halten die Hitze aus den Zimmern. Helle Farben reflektieren Sonnenlicht.
- 3** Selbstklebende Reflektionsfolien für Fenster sorgen dafür, dass die Sonne nicht in die Räume brennt. Lohnt sich besonders bei großen Südfenstern.
- 4** Fernseher, Computer oder Halogenstrahler geben Wärme ab. Deshalb alle entbehrlichen Elektrogeräte ausschalten. Nur benutzen, wenn sie gebraucht werden.
- 5** Vor einem Neubau oder einer Sanierung über eine fest installierte, kontrollierte Wohnraumlüftung nachdenken.

IMMER HART AM WIND SUMMER COOL

Sengende Hitze, die Luft flirrt. Jetzt hilft eine kalte Dusche – oder ein Ventilator. Er bringt Luft in überhitzte Räume, moderne Flügelräder arbeiten sogar energiesparend

Deckenventilatoren mit Energiesparmotoren glänzen mit niedrigem Stromverbrauch. Selbst auf höchster Leistungsstufe genügen ihnen oft nur 30 Watt, die Hälfte weniger als herkömmliche Modelle benötigen.

Wer die Betriebskosten im Laufe der Jahre zusammenzählt, stellt fest, dass sich die Anschaffungskosten von bis zu 400 Euro für ei-

nen Energiesparventilator lohnen. Zum Vergleich: Ein mobiles Klimagerät benötigt selbst in kleinster Ausführung fast 40-mal so viel Energie wie ein sparsamer Ventilator. Der muss auch im Winter nicht untätig herumhängen. Unter der Zimmerdecke sammelt sich die warme Luft, der Ventilator wirbelt sie nach unten und die Heizung kann länger Pause machen.

DIE KÖNNEN AUCH ANDERS

Saftig-süße Erdbeeren schmecken nach Sommer! Doch auch in der herzhaften Variante sind die roten Früchtchen eine Bereicherung für jede leichte Küche

PASTA MIT FRISCHKÄSE UND ERDBEEREN

Das brauchen Sie (für 4 Personen):

500 g Makkaroni, Salz, 500 g frische Erdbeeren, 1 Zitrone, 4 EL Minzöl, 2 EL Zucker, ½ TL Zimt, 150 g Frischkäse (40% Fett). Zum Garnieren: Zimt zum Bestreuen, frische Minzeblätter

Und so wird's gemacht:

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen. Was-

ser abgießen, Nudeln kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zitrone auspressen, den Saft mit Minzöl, Zucker und Zimt verrühren, mit den Erdbeeren und Makkaroni mischen. In vier gleich große Schälchen anrichten, mit 1 EL Frischkäse garnieren und mit Zimt und Minzeblättern bestreut servieren.

SALAMI-MOZZARELLA-SPIESSE MIT ERDBEEREN

(BILD RECHTS)

Das brauchen Sie (für 4 Personen):

1 unbehandelte Zitrone, etwa 5 g Ingwer, 1 kleine rote Chilischote, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker, 250 g Mozzarellakugeln, 250 g frische Erdbeeren, 150 g Pfeffersalami, 1 Handvoll frischen Koriander

Und so wird's gemacht:

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Schale fein abreiben und Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, entkernen und fein wür-

feln. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ingwer und Chili verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mozzarella abgießen und abtropfen lassen. Erdbeeren waschen und putzen. Salami in dünne Scheiben schneiden. Erdbeeren, Salami und Mozzarella abwechselnd auf Spieße stecken und in eine flache Form legen. Mit der Marinade beträufeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und darüber streuen. 30 bis 60 Minuten marinieren und servieren.





MITMACHEN UND GEWINNEN



Vom 10. Juni bis zum 10. Juli 2016 rollt der Ball: 24 Mannschaften kämpfen in Frankreich um die Europameisterschaft. Und Sie können gewinnen!

Beantworten Sie drei Fragen zur diesjährigen Fußball-Europameisterschaft und gewinnen Sie einen von drei Solarrucksäcken – damit haben Sie immer genug Energie, um Ihr Handy oder Ihr Tablet zu laden.

1. An wievielen Spielorten findet die EM 2016 statt?

a: 12 // b: 10

2. In welcher Vorrundengruppe tritt die deutsche Nationalmannschaft an?

a: Gruppe C // b: Gruppe A

3. In welchem Jahr hat Deutschland zum letzten Mal eine EM gewonnen?

a: 1996 // b: 1992



Sie haben die richtigen Antworten? Dann schicken Sie uns die drei Lösungsbuchstaben auf einer Postkarte, per E-Mail oder per Fax an:

LSW – Stichwort Rätsel

38432 Wolfsburg

Fax: 05361 189-3709

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

lsw.de

Sie können auch eine SMS schicken: Kurzwahlnummer 82283 (maximal 49 Cent aus allen Netzen). Die SMS muss in dieser Reihenfolge enthalten:

LSW Quiz, Lösung, Name und Anschrift, Telefonnummer.

Die LSW ermittelt die Gewinner durch Losentscheid. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Ebenfalls ausgeschlossen sind Sammelsendungen sowie die Teilnahme über Gewinnspielvereine und automatisierte Dienste.

Einsendeschluss ist der 10. Juli 2016

Die Lösung des letzten Gewinnspiels: 18

IHR REGIONALER PARTNER

Wir sind als regionaler Dienstleister für Energie und Wasser immer in Ihrer Nähe.

Als kompetenter Partner vor Ort stellen wir eine zuverlässige Versorgung sicher.

www.lsw.de

WIR SIND DIE ENERGIE!

LSW