

CLICK!



LIEBLINGSPLATZ GEMÜNDEN

Wie engagierte Bürgerinnen und Bürger geschlossene Geschäfte wiederbeleben und damit die Altstadt ein Stück weit aufwerten

JAHRES- ABRECHNUNG

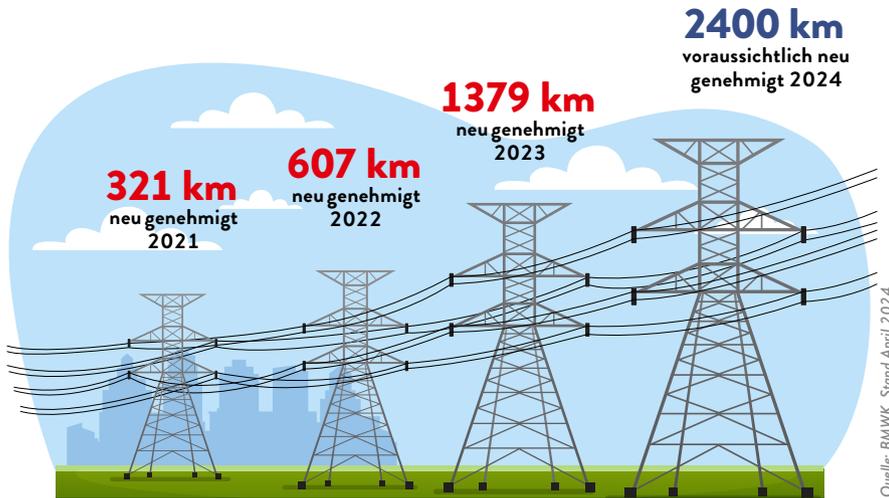
Wie prüfe ich meine Stromkosten?

RÄTSEL

Einkaufsgutscheine gewinnen



NETZAUSBAU NIMMT FAHRT AUF



Das deutsche Stromnetz wird deutlich schneller ausgebaut. 2023 wurden mehr als viermal so viele Trassenkilometer genehmigt wie 2021, meldet das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. Für 2024 erwarten die Fachleute rund 2400 weitere Kilometer Stromautobahn.

Quelle: BMWK, Stand April 2024



Foto: iStock.com – GoodLifeStudio

DEUTLICH MEHR LADESÄULEN

DER AUSBAU der öffentlichen Ladeinfrastruktur in Deutschland schreitet kontinuierlich voran. Zum Stichtag am 1. September 2024 gab es insgesamt mehr als 145 000 öffentliche Ladepunkte, ein Jahr zuvor waren es noch gut 115 000. Die Ladepunkte verteilten sich auf rund 78 000 Ladesäulen und wurden von etwa 8500 Anbietern betrieben. Spitzenreiter war Bayern mit rund 28 900 Ladepunkten, dahinter folgten Nordrhein-Westfalen mit circa 27 300 und Baden-Württemberg mit etwa 25 800. Die höchste Wachstumsrate gab es mit 43 Prozent in Berlin, dahinter folgte Bremen mit 41 Prozent. ■

ADRESSE UND RUFNUMMERN



Energieversorgung Gemünden GmbH
Schulstraße 5
97737 Gemünden a. Main
E-Mail: info@evg-gemuenden.de
Internet: www.evg-gemuenden.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Donnerstag
von 8 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr,
Freitag von 8 bis 12 Uhr (oder nach Vereinbarung)

Servicenummern
Störungsmeldungen
Telefon (0941) 2800-3366

Technischer Service
(Haus- und Bauanschluss,
Anschlussänderungen),

Zählerangelegenheiten
Heiko Betz
Telefon (09351) 973412
Fax (09351) 941-691
E-Mail: info@evg-gemuenden.de

Kaufmännische Angelegenheiten
Sophie Höfling
Telefon (09351) 973418
Fax (09351) 941-691
E-Mail: info@evg-gemuenden.de

Abrechnung
Telefon 0800-7890003
Fax (09351) 973444
E-Mail:
info@energieversorgung-gemuenden.de

Effiziente Energiefresser

AN DEN MEISTEN elektronischen Haushaltsgeräten klebt ein EU-Energielabel. Die farbige Ampelskala informiert über die Energieeffizienz, die Ziffer darunter über den -verbrauch. Viele Käufer orientieren sich nur an der Energieeffizienzklasse. Das Problem: Energieeffizientere Geräte können mehr Energie verbrauchen als weniger energieeffiziente – etwa, wenn sie größer sind. Dessen sind sich viele Verbraucher nicht bewusst, ergab eine Hochschulstudie. Das Phänomen nennt sich „Energieeffizienz-Trugschluss“. ■

IMPRESSUM

click! – das Kundenmagazin der EVG; Herausgeber: Energieversorgung Gemünden GmbH, Schulstraße 5, 97737 Gemünden;
E-Mail: info@evg-gemuenden.de; Redaktion: Christian Kütt, Roland Brönnner (verantwortl.), Heiko Betz, Frank Melcher.
Verlag: trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn, Druck: Kolibri Druck, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg

LIEBE KUNDINNEN, LIEBE KUNDEN,

das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu, in dem wir Sie wie gewohnt zuverlässig mit Energie beliefern durften. Ihr Vertrauen und Ihre Treue schätzen wir sehr. Deshalb möchten wir den Anlass nutzen und Ihnen herzlich dafür danken. Wir freuen uns auf das kommende Jahr mit Ihnen und wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein frohes Weihnachtsfest, entspannte Feiertage sowie Gesundheit, Glück und viele schöne Momente für 2025.

Ihr Team der
Energieversorgung Gemünden

Foto: iStock.com - Vitalina



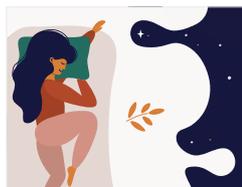
Dreckige Öfen müssen raus

ALTE KAMINE UND HOLZÖFEN verschmutzen häufig die Luft. Daher gibt es neue Regeln: Eingebaute Kamin- und Holzöfen dürfen ab 1. Januar 2025 nur noch maximal 0,15 Gramm Staub sowie 4 Gramm Kohlenmonoxid ausstoßen. Anlagen, die diese Werte überschreiten, müssen bis Ende des Jahres nachgerüstet oder außer Betrieb genommen werden. Betroffen sind in erster Linie Kamine und Öfen, die zwischen 1995 und 2010 produziert wurden. Gut zu wissen: Eine neue, effiziente Anlage zu kaufen, ist meist günstiger als eine Nachrüstung sowie das anschließende Messen der Öfen. ■

INHALT



Porträt:
Lieblingsplatz Gemünden
SEITE 4



Besser leben:
Endlich gut schlafen
SEITE 12



Fernwärme:
Welche Heizkörper passen?
SEITE 6

Veranstaltungen in und um Gemünden
SEITE 15



Foto: Ekkehard Winkler - trumit

Mit einem Smart Meter können Haushalte ihren Energieverbrauch genauer nachvollziehen.

Die neuen Stromzähler kommen

AB 2025 sind Haushalte von 6000 bis 100 000 Kilowattstunden (kWh) Stromverbrauch pro Jahr zum Einbau von intelligenten Messsystemen, sogenannten Smart Metern, verpflichtet. In diese Kategorie fallen zum Beispiel größere Privathaushalte mit mehr als fünf Personen. Die meisten Haushalte liegen jedoch unter einem Jahresverbrauch von 6000 kWh: Für sie bleibt der Einbau optional.

Ebenfalls in der Pflicht ist, wer eine Photovoltaikanlage von sieben bis 100 Kilowatt installierter Leistung, eine Wärmepumpe oder eine Wallbox zum Laden des Elektroautos nutzt. Mit dem Smart Meter haben Verbraucher ihren Energiekonsum präziser im Blick. Der Messstellenbetreiber tritt aktiv an die Haushalte heran und kümmert sich um den Einbau. ■

GEÖFFNET IST, WENN OFFEN IST

Erloschenes Licht zurück in die Schaufenster bringen – mit diesem einfachen Ansatz begegnen engagierte Gemündener Bürgerinnen und Bürger dem zunehmenden **LEERSTAND IN DER ALTSTADT**. Mit großem Erfolg.

Zusammen mit netten Leuten in entspannter Atmosphäre einen leckeren Schoppen genießen – das ist seit gut zwei Jahren auch wieder in Gemünden möglich. Genauer in der Weinbar „Zum Schelch“ direkt am Marktplatz. Das Besondere daran: Wer hier eine gute Zeit beim einen oder anderen Glas Silvaner verbringt, hilft anderen. Etwa den örtlichen Kitas, den Bewohnerinnen und Bewohnern des Kreis-seniorenzentrums, Schulen oder Vereinen. Denn streng genommen, handelt es sich beim „Schelch“ um das Clubheim vom Lieblingsplatz Gemünden Förderverein für eine lebens- und lebenswerte Stadt e. V. Dessen aktive Mitglieder schmeißen den Laden in ihrer Freizeit – sind also so etwas wie Hobby-Gastronomen. Und weil sie dabei ehrenamtlich unterwegs sind, kann der Verein alles, was nach Abzug der Kosten übrig bleibt, spenden. Das Motto könnte also lauten: Feiern für den guten Zweck.

Dass dieses Projekt so gut ankommt und der Verein von Dezember 2022 bis Oktober 2024 schon 6300 Euro an acht verschiedene Empfänger verteilen konnte, hat niemand vorhergesehen. „Ursprünglich ging es uns darum, wieder Licht in die Stadt zu bringen“, erinnert sich Walter Volpert, 1. Vorsitzender von Lieblingsplatz Gemünden. Tatsächlich wollten er und seine Mitstreiterinnen und Mitstreiter einer traurigen Entwicklung etwas entgegensetzen und die Altstadt nicht ihrem Schicksal überlassen. „Wie viele Städte dieser Größenordnung leidet auch Gemünden unter dem Strukturwandel. Nach und nach schließen Geschäfte und in der Folge Cafés, Restaurants und andere gastronomische Unternehmen“, benennt Walter Volpert das Grundproblem. Spätestens mit Einbruch der Dämmerung wird es still in der einst bis weit in den Abend hinein belebten Fußgängerzone. Eben auch, weil viele Schaufenster dunkel bleiben.



Ein Highlight im Highlight: In der Weinbar „Zum Schelch“ gibt es den leckeren Silvaner vom einzigen Weinberg der Stadt.



Fotos: Frank Melcher

Zweimal im Monat hell

Klar, mit rein ehrenamtlichem Personal ist es praktisch unmöglich, an sechs oder gar sieben Tagen in der Woche durstige Gäste zu bedienen. Aber weil das Projekt nur die Kosten decken und keine Gewinne erwirtschaften muss, reichen zwei Abende im Monat völlig aus. Im Grunde genommen ist diese knappe Verfügbarkeit wahrscheinlich sogar ein wichtiger Erfolgsfaktor. „Die Leute freuen sich darauf, dass wir wieder da sind“, ist Walter Volpert sicher. Tatsächlich war bislang jeder der knapp 90 Öffnungstage im „Schelch“ in gewisser Weise ein Party-Highlight. Was auch damit zusammenhängt, dass sich Vereinsmitglieder immer wieder etwas Neues ausdenken und es üblicherweise einen Anlass gibt, um ein bisschen zu feiern. Zum Beispiel am Herbstmarkt, mit dem vor gut zwei Jahren alles angefangen hat. Im Sommer sorgt der Verein mit schicken Tischen und Stühlen auf dem Marktplatz vor der Bar für den „Weißen Weingarten“. Die 38 Quadratmeter der ehemaligen Metzgerei bieten eine winzige Bühne, auf der regelmäßig Künstlerinnen und Künstler aus der Gegend auftreten oder die Gäste selbst bei Karaoke das Mikro in die Hand nehmen. Auch die DJ-Nacht, die Lieblingsplatz Gemünden zusammen mit dem benachbarten Modegeschäft veranstaltet hat, erwies sich als Top-Event. Zudem beschränken sich die Aktivitäten nicht zwingend auf die Abendstunden: „Unsere Piano-Matinée im Sommer auf dem Marktplatz war ein echter Kracher“, erinnert sich Walter Volpert.

Schon über Gemünden hinaus bekannt

„Zum Schelch“ hat sich aus dem Stand heraus als Geheimtipp mit Kultcharakter etabliert. Die Magie des ersten Abends wirkt offenkundig dauerhaft und ohne sich abzunutzen. Mundpropaganda reicht völlig aus, um die Sache noch bekannter zu machen. Unterstützt von regelmäßigen Posts auf Facebook und Instagram. „Damit erreichen wir inzwischen mehr als 5000 Menschen – längst nicht mehr nur in Gemünden“, freut sich Walter Volpert.

Neben den Tatsachen, dass „Zum Schelch“ nur relativ selten geöffnet hat, der Funke von den engagierten Vereinsmitgliedern immer auf die Gäste aus allen Altersgruppen überspringt und die Überschüsse Gemündener Einrichtungen zugute kommen, gibt es noch einen vierten wichtigen Faktor in der Erfolgsformel: Top-Qualität aus der Region. Etwa den Gemündener Scherenberg Silvaner von Winzer Ralf Schwarz, weitere leckere Tropfen aus dem Gössenheimer Weingut Hack und Geistreiches aus verschiedenen Brennereien in der Nähe. Wurst und Backwaren liefern Handwerksbetriebe aus Nachbarorten.

Stichwort essen. Im „Schelch“ gibt es nur kalte Kleinigkeiten wie Brezeln oder einen Wurststeller. Wer richtig Hunger hat, bringt sich einfach etwas mit. Gern auch aus der Pizzeria oder woanders her. „Wir stehen nicht in Konkurrenz zu anderen Gastbetrieben. Im Gegenteil. Wir verstehen uns als Ergänzung und kooperieren mit den ansässigen Betrieben, wenn es sich ergibt“, erklärt Walter Volpert.

Menschen zusammenbringen

Neben dem „Schelch“ betreibt Lieblingsplatz Gemünden auch den „Freiraum“ direkt im Haus daneben. Auch hier hinein fließt ein Teil der Einnahmen aus der Weinbar und dient auf diese Weise guten Zwecken. Denn der Verein stellt den „Freiraum“ für eine geringe Aufwandsentschädigung zur Verfügung. Auch für kommerzielle Anbieter. Entsprechend positiv hat sich das Programm entwickelt: So finden verschiedene Kurse statt – vom Tanzen für Kinder und Jugendliche über Yoga und Entspannung bis zum Malen. Verschiedene Vereine und Organisationen nutzen ihn für Treffen, Workshops und Kurse. Schon drei Künstlerinnen und Künstler haben hier ihre Bilder ausgestellt und regelmäßig kommen Menschen zusammen – für einen lustigen Spielenachmittag oder zum wöchentlichen GenerationenTreff. Zudem steht der Raum für größere Familienfeiern zur Verfügung.

Wichtig zu wissen: Um all das ins Rollen zu bringen, brauchte es eine Anschubinvestition. Die haben zahlreiche Spenderinnen und Spender beigesteuert – in Form von Geld und von nützlichen Einrichtungsgegenständen. „Wir waren schon etwas naiv, als wir uns an das Projekt gewagt haben. Aber die breite Unterstützung von Anfang an hat uns bestärkt, auch in schwierigen Situationen weiterzumachen“, erzählt Walter Volpert. Zum Glück für die Stadt. Und vor allem deren Bürgerinnen und Bürger, die vom Engagement von Lieblingsplatz Gemünden profitieren. ■

ZUM SCHELCH	FREIRAUM
Marktplatz 11, Gemünden	Marktplatz 12, Gemünden
www.liebblingsplatz-gemuenden.de www.facebook.com/ZumSchelch www.facebook.com/freiraum.gemuenden www.instagram.com/zumschelch www.instagram.com/freiraum-gemuenden_main	

WELCHE HEIZKÖRPER

passen?

Wärmepumpen arbeiten besonders effizient mit großflächigen Heizkörpern. Das müssen aber oft gar keine Fußboden- oder Wandheizungen sein. Auch mit normalen Heizkörpern lassen sich Wärmepumpen kostensparend betreiben.

Wärmepumpen gewinnen rund drei Viertel der Energie aus der Umwelt. Mithilfe von Strom heben die Geräte Wärme aus der Luft, dem Erdreich oder Grundwasser auf ein höheres Temperaturniveau und machen sie so nutzbar. Damit stromsparend geheizt werden kann, muss der Temperaturunterschied zwischen Energiequelle und Heizsystem möglichst gering sein. Die maximale Vorlauftemperatur der Heizung sollte im tiefen Winter nicht über 55 Grad Celsius liegen, besser darunter. Als Vorlauftemperatur bezeichnet man die Temperatur, die das Wasser hat, wenn es die Wärmepumpe verlässt und zu den Heizkörpern gepumpt wird.

Wärmepumpen funktionieren nicht nur mit Fußbodenheizung

Mit Flächenheizungen wie Fußboden-, Wand- oder Deckenheizungen laufen Wärmepumpen am effizientesten. Denn sie geben aufgrund ihrer besonders großen Oberfläche die Wärme in den Raum am besten ab. Mit ihnen muss das Wasser weniger stark

erwärmt werden als mit normalen Heizkörpern. Doch auch mit konventionellen Heizkörpern können Wärmepumpen kostensparend heizen. Der Grund: In deutschen Haushalten wurden viele Heizkörper beim Einbau großzügiger ausgelegt und sind daher überdimensioniert. Oft stecken dahinter ästhetische Gründe, etwa dass der Heizkörper genauso breit ist wie das darüberliegende Fenster.

Für Wärmepumpen sind übergroße Heizkörper ein Segen. Durch die größere Oberfläche können die Räume auch mit niedrigeren Temperaturen gleich gut beheizt werden. Der Umbau hin zu einer Flächenheizung ist dann nicht erforderlich. Reichen einzelne der bestehenden Heizkörper nicht aus, gibt es die Option, sie gegen größere Modelle oder sogenannte Niedertemperaturheizkörper auszutauschen. Letztere verteilen die Wärme zusätzlich mit leisen, kleinen Ventilatoren im Raum.

Fazit: Um eine Wärmepumpe effizient betreiben zu können, muss man den Boden nicht für eine Fußbodenheizung aufreißen oder Wand oder Decke mit einer Flächenheizung belegen. ■



„EIN EXPERTEN-CHECK GIBT GEWISSHEIT.“

Was müssen Sanierungswillige in puncto Heizkörper beachten, wenn sie sich eine Wärmepumpe installieren lassen? Energieexperte Frank Hettler von Zukunft Altbau weiß Antwort.

Herr Hettler, ich will mir eine Wärmepumpe einbauen lassen und weiß nicht, ob die bestehenden Heizkörper reichen. Wie gehe ich am besten vor? Es ist ratsam, zuerst die Heizleistung der Heizkörper für jeden Raum von Fachleuten nachrechnen zu lassen. Erst dann weiß man sicher, ob die alten Heizkörper ausreichen, einzelne Heizkörper durch Modelle mit größerer Übertragungsfläche ersetzt oder eine Flächenheizung installiert werden sollte. Oft ist auch ein hydraulischer Abgleich der Heizungsanlage sinnvoll. Er sorgt dafür, dass an jedem Heizkörper die individuell erforderliche Menge Heizungswasser ankommt. In der Regel kann dann die Vorlauftemperatur gesenkt werden.

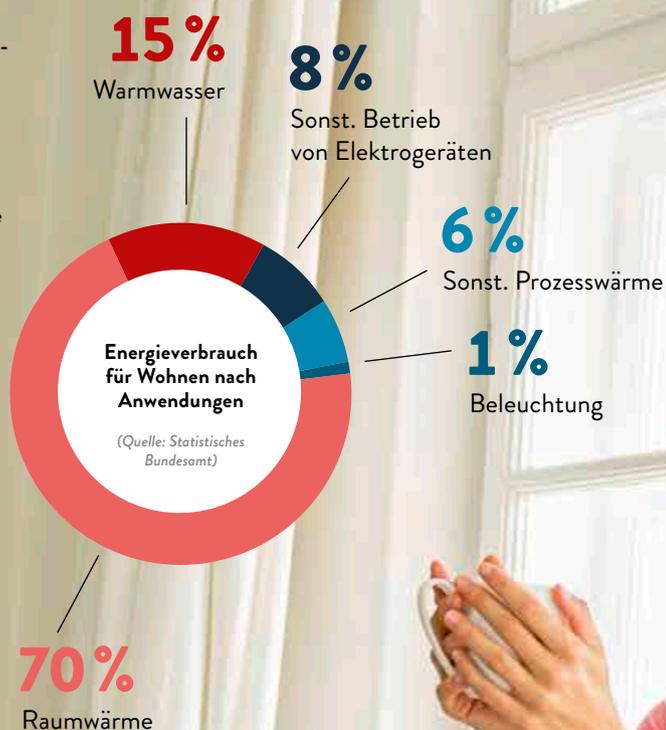
Mit welchen Kosten muss man bei neuen Heizkörpern oder einer neuen Fußbodenheizung rechnen? Der Einbau einer Fußbodenheizung kostet je nach Größe des Hauses rund 50 Euro pro Quadratmeter, wenn man den Estrich erhalten und „einfräsen“ kann. Dabei sägt ein Installateur mit einer Fräse Schlitze für die Leitungen der Fußbodenheizung in den Estrich. Mit neuem Fußbodenaufbau sind 100 bis 150 Euro pro Quadratmeter fällig – je nach Aufbau und Belag. Die Kosten pro Heizkörper liegen, je nach Anzahl und Abmessung, bei einer Größenordnung von 500 bis 1000 Euro. Ein hydraulischer Abgleich für ein kleines Gebäude schlägt für Planung und Umsetzung je nach Aufwand mit 1000 bis 3000 Euro zu Buche. Alle diese Maßnahmen fördert der Staat mit einem Zuschuss von bis zu 20 Prozent.

Kann man selbst herausfinden, ob das eigene Haus und die Heizkörper fit für eine Wärmepumpe sind?

Ja, das ist relativ einfach. An einem kalten Tag in einer Frostperiode stellt man die Vorlauftemperatur des Heizkessels auf 50 bis 55 Grad ein und dreht dann die Thermostate an den Heizkörpern auf 20 Grad Celsius. Das ist die Stellung drei am Thermostatkopf. Werden alle Räume anschließend ausreichend warm, ist das Haus fit für eine Wärmepumpe. Wenn nicht, muss nachgebessert werden, gegebenenfalls auch mit Dämmmaßnahmen. Energieberaterinnen und -berater helfen hier weiter.

Zukunft Altbau ist ein vom Umweltministerium Baden-Württemberg gefördertes Informationsprogramm rund um die energetische Sanierung von Gebäuden.

85 Prozent der Energie in Privathaushalten werden für Raumwärme und Warmwasser verwendet. Es zahlt sich daher aus, auf ein Heizsystem zu setzen, das mit erneuerbaren Energien betrieben wird, wie die Wärmepumpe.



ZUSCHÜSSE VOM STAAT

Der Einbau einer umweltfreundlichen Heizung, wie etwa einer Wärmepumpe, wird vom Staat bis zu 70 Prozent gefördert. Weitere Infos unter: www.energiewechsel.de/geg

Auch der hydraulische Abgleich des Heizsystems sowie die Installation von Flächenheizungen oder Niedertemperaturheizkörpern werden bezuschusst: mehr.fyi/heizung

WIE BERECHNE ICH MEINE STROMKOSTEN?

Heiko Betz, Sophie Höfling und das Team vom Kundenservice der EVG beantworten gerne Ihre Fragen unter Telefon (0 93 51) 97 34-12 oder -18.

Alle Jahre wieder liegt die **Stromrechnung** im Postfach oder Briefkasten. Die Energieversorgung Gemünden beantwortet drei häufig gestellte Fragen dazu.

Ich bin neu hierhergezogen und habe meine erste Stromrechnung im allgemeinen Grundversorgungsstarif erhalten. Gibt es dazu Alternativen?

Der allgemeine Grundversorgungsstarif ist quasi die Mutter aller Stromtarife. Die EVG bietet darüber hinaus weitere individuelle Tarife an, die auf Personen oder Haushalte zugeschnitten sind. In Ihrer Stromrechnung ist der Jahresstromverbrauch aufgeführt: Er hilft zur Orientierung bei der Wahl des für Sie passenden Tarifs. Lassen Sie sich beraten, die EVG hilft gern! Rufen Sie uns an, Telefon (0 93 51) 97 34-12 oder -18 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: info@energieversorgung-gemuenden.de. Alle Tarife finden Sie auch im Internet unter: www.evg-gemuenden.de/portfolio/strom

2 Wie kann ich meine Stromkosten selbst berechnen und überprüfen?

Die Gesamtsumme der Stromkosten setzt sich zusammen aus dem Grund- und dem Arbeitspreis, beides finden Sie in Ihrer Stromrechnung. Weitere wichtige Angaben wie der Jahresstromverbrauch, die Höhe des neuen Abschlags, eine Übersicht über Ihre Zahlungen sowie die Stromkennzeichnung müssen in der Rechnung erscheinen. Dort steht auch Ihr Stromverbrauch in Kilowattstunden (kWh) für den Abrechnungszeitraum, der sich aus der

Differenz von Anfangs- und Endzählerstand ergibt. Multiplizieren Sie die Anzahl der kWh mit dem Arbeitspreis Ihres Stromtarifs, der in der Regel in Cent angegeben wird. Dann haben Sie die Verbrauchskosten. Dazu addieren Sie den Grundpreis und erhalten so Ihre Stromkosten. Ein Beispiel: Ein Stromverbrauch von 2200 kWh im Jahr kostet bei einem Brutto-Arbeitspreis von 41,88 Cent und einem Brutto-Grundpreis von 105,03 Euro/Jahr insgesamt 1026,39 Euro. Hinzu kommt aber noch der Messpreis für den Messstellenbetreiber. Er beträgt für eine konventionelle Messeinrichtung 12,44 Euro/Jahr brutto und für eine moderne Messeinrichtung 20,00 Euro/Jahr brutto.

3 In meiner Stromrechnung habe ich einen Fehler entdeckt. Was kann ich tun?

Auch wenn wir einen Fehler gemacht haben sollten, sind Sie zunächst zur Zahlung verpflichtet. Wenn Sie ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt haben, wird der Betrag ohnehin automatisch abgebucht. Wenn Sie überweisen, geben Sie in der Betreffzeile Ihrer Überweisung den Zusatz „Zahlung unter Vorbehalt“ an. Das zeigt an, dass Sie Ihr Geld zum Teil zurückfordern werden. In beiden Fällen legen Sie danach innerhalb von 14 Tagen Widerspruch ein: Schildern Sie in dem Schreiben, welche Angaben nicht korrekt sind. Nachdem der Widerruf bei uns eingegangen ist, prüfen wir den Sachverhalt, beheben den Fehler und antworten Ihnen.

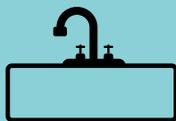
GLANZ- VOLLE KÄLTE

Putzen geht meist auch ohne warmes Wasser. An welchen Stellen im Haushalt Sie mit **kaltem Wasser** alles sauber bekommen und wo Sie besser auf heißes setzen.



FENSTER ABZIEHEN

Reiniger mit Alkohol lösen Fette und weitere Partikel ab – und zwar am besten in Verbindung mit kaltem Wasser. Wer Fenster putzt, gewinnt sogar etwas Zeit zum Abziehen der Scheibe: Denn nicht nur der Alkohol verflüchtigt sich in kaltem Wasser weniger schnell, auch das Wasser verdunstet langsamer.



SPÜLBECKEN SÄUBERN

Kalkflecken am Spülbecken lassen sich gut mit einer Lösung aus Zitronensäure entfernen. Die Säure sollte allerdings nur mit kaltem oder lauwarmem Wasser genutzt werden. Bei zu viel Hitze zerfällt sie zu Calciumcitrat, einem schwer löslichen Salz.



ABFLUSS BEFREIEN

Der Abfluss ist verstopft und die Reinigung des Siphons, der Einsatz des Pömpels oder einer Spirale hat nichts gebracht? Wer als Alternative einen Rohrreiner verwendet, sollte dies mit kaltem Leitungswasser tun. Denn manche chemischen Mittel setzen in Verbindung mit warmem Wasser giftige Dämpfe frei.



WASSERKOCHER ENTKALKEN

Wer einen Glaswasserkocher nutzt, blickt oft auf Kalkablagerungen. Um diese loszuwerden, schüttet man eine Tasse Wasser mit einem Schuss Essigessenz in den Wasserkocher und kocht das Gemisch auf. Dann die gelösten Rückstände einfach mit der Flüssigkeit wegstippen. Danach das Gerät mehrfach mit klarem Wasser spülen – fertig.



GESCHIRR REINIGEN

Spülmittel lösen Fette und andere Rückstände vom Geschirr am besten mit heißem Wasser. Außerdem töten höhere Temperaturen Keime und Bakterien. Daher gilt fürs Geschirr: Besser auf warmes oder heißes Wasser setzen.

20°

WÄSCHE WASCHEN

Die Wäsche braucht nur eine Auffrischung? Dann empfiehlt sich ein Waschmittel, das schon bei niedrigen Temperaturen ab etwa 20 Grad Celsius wirkt. Eine Kombination aus Tensiden und Enzymen entfernt die Flecken. Wichtig für die Hygiene in der Maschine ist es dennoch, ab und zu mit einer Temperatur von 60 Grad Celsius zu waschen.

Die optimale Temperatur:
Wie kalt das Wasser für ein Reinigungsmittel sein darf, zeigt meist der Blick aufs Etikett.



EINKAUFSZETTEL & KAKAO-REZEPT

QR-Code scannen und Zutatenliste und mehr aufs Smartphone laden

Zu den beiden orientalischen Rezepten passt ideal noch eine wärmende Trinkschokolade. Eine Anleitung dafür finden Sie unter: mehr.fyi/lecker

Kochen wie im Orient

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Marokko. In einer **TAJINE** lassen sich Fleisch und Gemüse schonend schmoren. Mit im Gepäck: verführerische Kugeln und ein warmes Getränk.



Zutaten für die Weihnachtskugeln
(ca. 15 Stück)

- 250 g Datteln, entsteint
- 70 g gemahlene Mandelkerne
- 70 g gemahlene Haselnusskerne
- 30 g Haferflocken
- 30 g Kokosflocken
- 40 g Backkakao
- 2 TL Vanillepaste
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Für die Glasur:

- je 50 g Schokolade: Weiß, Zartbitter und Vollmilch
- 15 g Kokosfett (je 5 g pro Schokoladensorte)

Zum Dekorieren, nach Wahl:

- Mandelstifte
- Pekannüsse
- Mandeln
- Sesam
- Pistazien



WEIHNACHTSKUGELN

- 1 Alle Zutaten für die Weihnachtskugeln in einen Hochleistungsmixer geben, bis eine glatte Masse entstanden ist. Alternativ gehen auch ein hohes Mixgefäß und ein Pürierstab.
- 2 Die Dattelmasse in 3 Stränge rollen, in gleich große Stücke schneiden und mit den Händen zu Kugeln formen.
- 3 Für die Glasur die verschiedenen Schokoladen fein hacken und zusammen mit dem Kokosfett nacheinander im Wasserbad schmelzen.
- 4 Die Kugeln in die geschmolzenen Schokoladen tunken und mit einer Gabel herausnehmen, kurz abkühlen lassen und anschließend nach Belieben dekorieren.
- 5 In den Kühlschrank stellen, bis die Schokoladen fest sind, und im Anschluss genießen.

HIRSCH-TAJINE

- 1 Das Hirschfleisch in 3 cm große Würfel schneiden.
- 2 Knoblauch und Ingwer reiben, Kreuzkümmel, Pfeffer und Olivenöl dazugeben und das Fleisch damit marinieren. Die Zwiebel und Karotten schälen, in Würfel schneiden.
- 3 Das marinierte Fleisch, Karotten, Zwiebeln und Backpflaumen gleichmäßig in der Tajine verteilen. Die Bio-Zitrone in Scheiben schneiden und halbkreisförmig darauf verteilen. Die Zimtstange in die Mitte drücken und mit dem Wildfond auffüllen, bis alles bedeckt ist. Nun den Deckel auf die Tajine geben, kaltes Wasser in die Mulde füllen und bei mittlerer Hitze 45 Minuten schmoren lassen. Danach die Kichererbsen hinzugeben und weitere 15 Minuten garen. Dann die Zimtstange entfernen.
- 4 Minze und Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Mandeln in einer Pfanne rösten und anschließend grob zerkleinern.
- 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Kräuter und Mandeln darauf verteilen und servieren.
- 6 Dazu passt Fladenbrot oder Couscous.

Zutaten für die Hirsch-Tajine
(für 4 Personen)

- 700 g Hirschfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm frischer Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 6 EL Olivenöl
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Karotten
- 200 g Backpflaumen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 Zimtstange
- 700 ml Wildfond
- 1 Dose Kichererbsen
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Blattpetersilie
- 250 g Mandeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Endlich gut schlafen

Im Schlaf regenerieren sich **KÖRPER UND GEIST**.
Wenn es mit dem Einschlafen nicht klappt, leidet die Gesundheit. Tipps für eine erholsame Nachtruhe.

Immer mehr Menschen schlafen schlecht – zu diesem Ergebnis kommt eine Analyse der Barmer Krankenkasse aus dem Jahr 2022. Danach leiden etwa sechs Millionen Deutsche unter Schlafstörungen. Langfristig wirkt sich der Schlafmangel auf die Gesundheit aus – schwächt Immunsystem und Stoffwechsel oder kann psychische Erkrankungen wie etwa Depressionen verstärken. Oft hilft es, die Schlafgewohnheiten zu ändern.

HIER GIBT'S HILFE!

Halten die Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum an, sollten Betroffene ärztlichen Rat einholen und sich individuell behandeln lassen.



BEWEGUNG

MACHT

MÜDE

Besonders Menschen mit Bürojob bewegen sich oft zu wenig. Das kann zu Ruhelosigkeit am Abend führen. Wer Sport oder Spaziergänge regelmäßig in seinen Alltag integriert, ist weniger angespannt. Wichtig: Zwischen Training und Schlaf sollten mindestens zwei bis drei Stunden liegen.



GEWOHNHEITEN ETABLIEREN

Feste Rituale helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und die Erlebnisse des Tages zu verarbeiten. Dabei ist alles erlaubt, was entspannt: zum Beispiel ein Bad, Meditation oder Yoga. Feste Schlafzeiten helfen außerdem, sich an regelmäßiges Zubettgehen zu gewöhnen.

LIEBES TAGEBUCH ...

Wenn der Kopf keine Ruhe gibt und die Gedanken nicht in den Schlaf finden, am besten alles aufschreiben, was einem in den Sinn kommt. Auch ein Schlaftagebuch kann dabei helfen, Muster zu erkennen, die sich positiv oder negativ auf den Schlaf auswirken. Damit Ärztinnen und Ärzte das Tagebuch auswerten können, ist es wichtig, alle schlafrelevanten Gewohnheiten über einen längeren Zeitraum von zwei bis drei Wochen zu protokollieren – direkt morgens nachdem Aufstehen und abends vor dem Augenschließen.

Süße Träume

NICHT ZU WARM UND NICHT ZU KALT

Die ideale Raumtemperatur für die Nacht liegt bei etwa 17 bis 18 Grad Celsius. Ein offenes Fenster sorgt zusätzlich für frische Luft und einen besseren Schlaf. Außerdem sollte das Zimmer möglichst dunkel sein – bei Dunkelheit schüttet unser Körper das Schlafhormon Melatonin aus.

HANDY AUS!

Fernseher, Computer und Smartphone sorgen für Unruhe: Die Blauanteile im Display täuschen Tageslicht vor, wodurch der Körper weniger Melatonin ausschüttet. Auch Podcasts und Hörspiele lenken ab und fordern Aufmerksamkeit beim Zuhören. Schalten Sie die Geräte am Abend bewusst ab – mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen.

SCHWER VERDAULICH?

ZU GROSSE oder fetthaltige Mahlzeiten halten die Verdauung auf Trab. Abends besser etwas Leichtes und spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Außerdem auf Koffein, Nikotin und Alkohol verzichten – die Wirkstoffe bleiben bis zu fünf Stunden im Blut und lassen den Körper schlecht zur Ruhe kommen. Beruhigend wirken hingegen Schlaf- und Nerventees mit Baldrian, Melisse oder Lavendel.

Schlummerland

WICHTIGE SERVICENUMMERN

KOMMUNALUNTERNEHMEN

KU Stadtwerke Gemünden am Main AöR
Schulstraße 5, 97737 Gemünden am Main
Telefon (0 93 51) 97 34-0
www.ksg-gemuenden.de
Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag 8 bis 12 Uhr
und 13 bis 16 Uhr, Freitag 8 bis 12 Uhr
(oder nach Vereinbarung)

STADTVERWALTUNG

Stadt Gemünden am Main
Scherenbergstraße 5
97737 Gemünden am Main
Telefon (0 93 51) 80 01-0
Fax (0 93 51) 80 01-1199
www.stadt-gemuenden.de
Öffnungszeiten
Montag, Dienstag, Mittwoch 8 bis 12 Uhr,
Donnerstag 8 bis 12 Uhr und 14 bis 15.30 Uhr
(Einwohnermeldeamt bis 18 Uhr),
Freitag 8 bis 12 Uhr (oder nach Vereinbarung)

BAUAMT

Telefon (0 93 51) 80 01-1500
Sprechzeiten
Montag, Dienstag, Mittwoch 8 bis 12 Uhr,
Donnerstag 8 bis 12 Uhr und 14 bis 15.30 Uhr,
Freitag 8 bis 12 Uhr (oder nach Vereinbarung)

MÜLL

Abfallentsorgung wird geregelt über
das Landratsamt
Telefon (0 93 53) 793-0

NAHVERKEHR

Verkehrsunternehmens-Verbund
Mainfranken GmbH
Telefon (09 31) 36 886 886
www.vvm-info.de
Sprechzeiten
Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr,
Samstag 9 bis 18 Uhr



STRASSENLATERNE DEFEKT?

Hinweis an:
KU Stadtwerke Gemünden am Main
Schulstraße 5
97737 Gemünden am Main

Telefon (0 93 51) 97 34-0
Fax (0 93 51) 97 34-23
E-Mail: info@ksg-gemuenden.de

Mir ist Folgendes aufgefallen:
 Straßenbeleuchtung ausgefallen
 Straßenbeleuchtung beschädigt
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Lampennummer _____

Genauere Ortsangabe _____

Datum _____

Absender _____

Telefon für eventuelle Rückfragen _____



WINTER 2024

VERANSTALTUNGEN

29. November

Adventszauber um den Marktbrunnen mit Entzünden der ersten Adventskerze auf der Scherenburg, Glühwein, Kinderpunsch und weiteren Leckereien und Verkaufsbuden, ab 16 Uhr, Kerze 17 Uhr, Marktplatz, Gemünden

30. November

Weihnachtsmarkt Seifriedsburg, ab 17 Uhr, an der Jakobuskirche

1. Dezember

Adventsbasar in der SOS Dorfgemeinschaft Hohenroth, 11 bis 17.30 Uhr

4. Dezember

Bauernmarkt in der Innenstadt, 9 bis 13 Uhr, Obertorstraße, Gemünden

6. Dezember

Adventszauber um den Marktbrunnen mit Besuch vom Nikolaus und von Knecht Ruprecht, ab 16 Uhr, Marktplatz, Gemünden

8. Dezember

Konzert der Trachtenkapelle Wernfeld, 18 Uhr, Kirche Wernfeld

12. Dezember

Vorlesestunde für Kinder von 5 bis 10 Jahren mit Ulrike Leipelt, Eintritt frei!, 16 Uhr, Lesesaal Stadtbibliothek, Gemünden

13. Dezember

Adventszauber um den Marktbrunnen, ab 16 Uhr, Marktplatz, Gemünden

14. Dezember

2. Gemündener Schlosshof-Weihnacht, 15 bis 22 Uhr, Hutten-schlosshof, Gemünden

18. Dezember

Bürgermeistergrillen, Marktplatz, Gemünden

19. Dezember

Vorlesestunde für Kinder von 5 bis 10 Jahren mit Matthias Risser, Eintritt frei!, 16 Uhr, Lesesaal Stadtbibliothek, Gemünden

23. Dezember

Weihnachtskonzert der Trachtenkapelle Adelsberg e. V., 17 Uhr, Adolphsbühnhalle, Adelsberg

25. Dezember

Traditionelles Weihnachtskonzert der Musikkapelle Seifriedsburg, 18 Uhr, Jakobuskirche, Seifriedsburg

30. Dezember

Kino-Klassiker im „Kleinen Kino“ im Huttenschloss, 19.30 Uhr, Einlass ab 19 Uhr, Kinosaal im Huttenschloss, Gemünden

12. Januar

Spiel und Spaß: Rommé, Canasta, Rummikub, Scrabble, Kniffel und weitere Spiele, ab 15 Uhr, Museumscafé, Huttenschloss, Gemünden

12. Januar

Kino-Klassiker im „Kleinen Kino“ im Huttenschloss, 19.30 Uhr, Einlass ab 19 Uhr, Kinosaal im Huttenschloss, Gemünden

12. Januar

Glühweinwanderung mit vier Stationen (Anglerheim, Sportheim Schaippach, Sauruh, Huttenschloss), Veranstalter: Touristinformation Gemünden/ Stadtmarketing Gemünden, 12 bis 17 Uhr, Start: Huttenschlosshof, Gemünden



Foto: Jasna Blažic

GUTSCHEINE GEWINNEN

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und gewinnen Sie einen von zehn Gutscheinen über jeweils 20 Euro für Basti – Basteln-Deko-Geschenke in Gemünden. Einsendeschluss ist der **12. Dezember 2024**

DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels einfach auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an:

Energieversorgung Gemünden GmbH
click!-Rätsel
Schulstraße 5
97737 Gemünden

Mit der Teilnahme erkennen Sie die Teilnahmebedingungen an. Teilnehmen dürfen alle Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die persönlichen Daten werden nur zum Zweck der Auslosung gesammelt, nicht weitergegeben und nach der Verlosung gelöscht. Die komplette Datenschutzerklärung finden Sie unter www.evg-gemuenden.de/datenschutzerklaerung

Pudergrundstoff	▼	Stadt in Florida	Behörde	▼	Frauenname	Mantelstoff	argentinischer Tanz	Himmelsrichtung
italienischer Likör	7					6		
Hauptstadt Perus		2			Frage nach Sachen			5
Kfz-Abgasreiniger			4	geschlossen	Vorsilbe	10		
in der Absicht			Nutztier	1			9	
Katzenlaut	3				rus-sischer Strom			8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

GROSSE AUSWAHL, KLEINE PREISE

Sie sind rar geworden, aber es gibt sie noch – die richtig guten Fachgeschäfte. Eines davon ist Basti in der Obertorstraße 14. Auf rund 250 Quadratmetern halten Inhaber Manfred Weigand und seine zwei Mitarbeiterinnen rund 5000 verschiedene Artikel für ihre Kundinnen und Kunden bereit. Das Gros davon sind klassische Schreibwaren. Dazu kommen jede Menge Materialien zum Basteln, Deko-Artikel sowie Verpackungen und Karten für alle denkbaren Anlässe. Doch nicht nur diese riesige Auswahl überzeugt. Bei Basti gibt es fast alle Produkte zu Preisen, die deutlich unter der unverbindlichen Empfehlung der Hersteller liegen – viele davon sogar günstiger als bei der Online-Konkurrenz. Noch dazu ist eine eingehende Beratung immer inklusive.

Basti bietet aber noch viel mehr. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. „Wir können praktisch alles, was zu unserem Sortiment passt, beschaffen. Üblicherweise innerhalb von zwei Tagen“, verspricht Manfred Weigand. Tatsächlich hat der Vollblut-Kaufmann über seinen Großhändler Zugriff auf über 80 000 Artikel.

Vorbeischaun und fragen lohnt sich also immer. Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit. Und nicht nur für jene, die gern Selbstgebasteltes verschenken, sondern auch für Menschen, die ihre Geschenke schick verpacken möchten. „Wir helfen immer gern mit Ideen weiter“, erzählt Manfred Weigand.

Wegen der außergewöhnlichen Beratung und der guten Preise decken sich inzwischen zahlreiche Unternehmen und Institutionen aus

der Region bei Basti ein. Kindergärten und Schulen kaufen Bastelmaterial, Betriebe und Kommunen ordern klassischen Bürobedarf – vom Bleistift über Papier bis zum Toner. Wer per E-Mail an basti.gemuenden@gmail.com anfragt, erhält sofort ein attraktives Angebot. ■

Basti – Schreibwaren, Basteln, Deko, Geschenke
Obertorstraße 14, 97737 Gemünden
Telefon (0 93 51) 60 23 00

Sandra Rippel und Manfred Weigand finden für fast alle Kundinnen und Kunden das Richtige. Und wenn etwas nicht sofort verfügbar ist, beschaffen sie es kurzfristig.



Foto: Frank Meißner