deltajournal 3/19

Stadtwerke HOCKENHEIM

deltajournal

WWW.STADTWERKE-HOCKENHEIM.DE

MOBILITÄT

Entdecken Sie die Stadt neu – mit dem E-Bike

1250 JAHRE HOCKENHEIM

Zum Jubiläumsfest gab es eine Entenjagd

MEISTER-LEISTUNG

Stadtwerke-Meister Christian Klefenz trainiert auf dem Sportrad für den Triathlon

Foto: FinisherPix®

INHALT

4 **Meine Stadtwerke**
Angelika Scherer ist 40 Jahre im Dienst

5 **Meine Stadtwerke**
Projekt MoBILE kommt in Schwung

6 **Hockenheim erleben**
Die Stadt mit dem E-Bike neu entdecken

8 **Aquadrom**
Entenjagd zum Jubiläumsfest

9 **Auf einen Kaffee mit ...**
Christian Klefenz

10 **Veranstaltung**
Goethe im Wasserturm

IMPRESSUM

deltajournal – Kundenzeitschrift der Stadtwerke Hockenheim
Obere Hauptstraße 8, 68766 Hockenheim, Telefon: 06205/2855513
Lokalteil Hockenheim:
Martina Schleicher (verantwortlich) und Erhard Metzler
Verlag: trurnit Stuttgart GmbH, Curiestraße 5, 70563 Stuttgart
Redaktion: Marion Janz (trurnit), Christian Stalf (Stadt Hockenheim), Telefon: 0711/253590-0, redaktion.stuttgart@trurnit.de, www.trurnit.de
Druck: hofmann infocom, Nürnberg

UNSER WASSERREICHER KÖRPER

Bis zu zwei Monate kommt der Mensch ohne Essen aus. Ganz anders beim Wasser: Ohne zu **TRINKEN** überleben wir nur wenige Tage. Schließlich besteht der menschliche Organismus bis zu 70 Prozent aus Wasser. Ein paar nasse Fakten.

Wie viel Wasser wir brauchen, hängt von Alter, Aktivität und Gesundheit ab.

Wir Menschen sind „Aquatiere" – denn Wasser ist unsere Lebensgrundlage. Je nach Alter ist unser Körper unterschiedlich „nass": Gut 60 Prozent des Normalgewichts eines mittelalten Erwachsenen macht das Wasser in seinem Körper aus. Da Frauen mehr Körperfett haben als Männer, ist ihr Wasseranteil etwas geringer. Kinder dagegen sind „nasser", ihr Körper besteht sogar zu 70 Prozent aus Wasser. Im Laufe des Lebens sinkt unser Körperwasseranteil. Dennoch bleibt er auch dann bei über 50 Prozent.

WASSERKREISLAUF IM KÖRPER

Das Wasser im Körper ist erstaunlich verteilt: Unser Gehirn etwa besteht zu satten 80 Prozent aus Wasser. Über 60 Prozent des Körperwassers fließen in die Körperzellen, damit diese arbeiten können. Noch mehr Wasser wird benötigt, um die Zellen zu umspülen. Der zweite wichtige „Arm" des Körperwassers ist der Blutkreislauf. Nur wenn die Zusammensetzung der Flüssigkeit im Blut und zwischen den Zellen stimmt, sind die Zellen selbst im Gleichgewicht. Ist diese Balance gestört, bekommen wir in der Regel Durst.

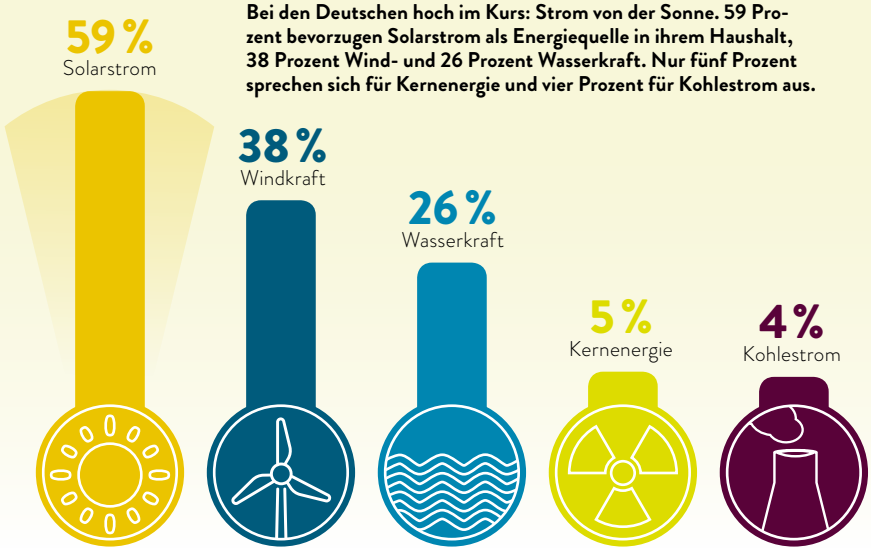
Der Körper kann sein Lebenselixier nicht speichern. Im Gegenteil: Über Nieren, Darm, Lunge und Haut scheiden wir täglich etwa zweieinhalb Liter aus. Bei Hitze, Anstrengung oder Fieber ist es noch mehr. Bei Wassermangel bekommen wir Kopfschmerzen, Konzentrations- und Kreislaufbeschwerden, trockene Haut, dunklen Urin oder Verstopfung. Warum ist das so? Der Körper braucht Wasser, um das Blut über die Nieren täglich ungefähr 300-mal zu reinigen. Das Resultat: ein bis drei Liter Urin. Und dafür benötigen wir laufend Nachschub.

WIE VIEL TRINKEN?

Eine Faustregel für die richtige Trinkmenge lautet: Erwachsene sollten täglich etwa 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken. Wenn Sie 50 Kilogramm auf die Waage bringen, sind zwei Liter Wasser das tägliche Trinkpensum. Auf 75 Kilogramm Körpergewicht umgerechnet, steigt die empfohlene Trinkmenge auf 2,3 bis 3 Liter.

SONNE: BELIEBTESTE STROMQUELLE

Bei den Deutschen hoch im Kurs: Strom von der Sonne. 59 Prozent bevorzugen Solarstrom als Energiequelle in ihrem Haushalt, 38 Prozent Wind- und 26 Prozent Wasserkraft. Nur fünf Prozent sprechen sich für Kernenergie und vier Prozent für Kohlestrom aus.



Quelle: Green City

Foto: Getty Images – MartinPrescott

NEUN MILLIARDEN EURO SPAREN

230 EURO Stromkosten pro Jahr kann jeder bundesdeutsche Haushalt im Schnitt sparen. Das ergab der neue Stromspiegel, für den rund 226 000 Daten von Privathaushalten ausgewertet worden sind. Hochgerechnet auf ganz Deutschland verschwenden die Haushalte jährlich neun Milliarden Euro. Gleichzeitig entstehen unnötige Emissionen von fast 18 Millionen Tonnen CO_2, was etwa den Emissionen des Braunkohlekraftwerks in Weisweiler entspricht. Verbraucher können ihr persönliches Sparpotenzial mit einem interaktiven Online-Rechner ermitteln. **Mehr Infos:**
→ www.stromspiegel.de

TEST: WALLBOXEN FÜR ZU HAUSE

DER ADAC hat Wallboxen zum heimischen Aufladen von Elektroautos getestet und nahm zwölf Heimladegeräte genauer unter die Lupe. Sieger bei schnellen Wallboxen mit einer Ladeleistung von 22 Kilowatt (kW) wurde die Ladesäule Amtron Xtra 22 CS von Mennekes (Preis: 1 900 Euro). Bei den 11-kW-Geräten kam die eMH1 von ABL (895 Euro) auf den ersten Platz. Empfehlenswert ist auch die Keba Ke-Contact P30 mit 4,6 kW Leistung (762 Euro). Dagegen warnen die Tester vor Billig-Wallboxen: Bei Fehlermeldungen schalteten die geprüften Geräte den Ladestrom nicht ab.

Foto: Getty Images – efetova

Die Nutzungsdauer von Einwegbechern beträgt im Schnitt nur 15 Minuten.

BESSER BECHERN

„KAFFEE AUF DIE HAND“ hieß es früher, der erste Kaffee zum Mitnehmen in Deutschland wurde angeblich 1996 ausgeschenkt. „Coffee-to-go“ nennt sich das heute, rund 70 Prozent der Verbraucherinnen und Verbraucher greifen mittlerweile zum Pappbecher mit Plastikdeckel. Aus einer guten Idee wurde eine echte Umweltplage mit 1,2 Milliarden To-Go-Bechern pro Jahr, alle Einweg. Also besser den Becher selbst mitbringen oder einen Mehrwegbecher vor Ort kaufen. „Der Blaue Engel“ zeichnet ressourcenschonende Mehrwegbechersysteme aus. Laut dem Gütesiegel werden bei der Herstellung umwelt- und gesundheitsbelastende Materialien vermieden, die Becher weisen eine Lebensdauer von mindestens 500 Spülzyklen auf und werden danach zurückgenommen und wiederverwertet.

KABEL-GOLD

Sogenannte passive Elektro- und Elektronikprodukte, die Strom durchleiten, dürfen seit Mai 2019 laut Elektrogesetz nicht mehr in der Restmülltonne landen. Dazu zählen zum Beispiel Verlängerungskabel, Steckdosen, Lichtschalter, Adapter, Antennen, Stromschienen und Sicherungen. Verbraucher können sie kostenlos in kommunalen Wertstoffhöfen oder bei Elektrogerätehändlern abgeben. In alten Elektroprodukten stecken wertvolle Rohstoffe: Zehn Kilogramm Elektronikschrott enthält so viel Gold wie eine Tonne Golderz. **Mehr rund ums Elektroschrottrecycling:**
→ www.energie-tipp.de/recycling

VIER JAHRZEHNTE IM DIENST

Seit **40 JAHREN** legt sich **ANGELIKA SCHERER** bei ihrer Arbeit ins Zeug. Das wurde gewürdigt.

Mit einem sommerlich bunten Blumenstrauß bedankten sich OB Dieter Gummer, Martina Schleicher (Stadtwerke Hockenheim), Johannes Lienstromberg (Personalrat) und Erhard Metzler (Stadtwerke Hockenheim) bei Jubilarin Angelika Scherer (im Vordergrund).

Eine Schreibprobe – diese legte Angelika Scherer bei ihrem Bewerbungsverfahren bei den Stadtwerken Hockenheim im April 1987 ab. „Die Probe ist, wie es sich für eine ordentliche Verwaltung gehört, fein säuberlich in der Personalakte vermerkt“, fügte Oberbürgermeister Dieter Gummer mit einem Augenzwinkern hinzu. „Es gibt nicht viele Beschäftigte, die so oft ein Jubiläum im öffentlichen Dienst feiern dürfen wie Sie“, betonte er bei einer kleinen Feierstunde anlässlich des 40-jährigen Dienstjubiläums im öffentlichen Dienst von Angelika Scherer. An dieser Feierlichkeit nahmen auch Werkleiterin Martina Schleicher und Werkleiter Erhard Metzler von den Stadtwerken sowie Personalrat Johannes Lienstromberg teil.

LERNEN UND LAUFEN

Angelika Scherer wurde am 5. März 1958 in Hockenheim geboren. Nach Schulabschluss und Ausbildung zur Groß- und Außenhandelskauffrau in einem Mannheimer Pharmaziegroßhandel begann ihre Anstellung im öffentlichen Dienst 1979 bei der Stadt Filderstadt im Hoch- und Tiefbauamt, anschließend führte sie das Berufsleben ins Personalamt zur Stadt Mannheim. Am 15. April 1987 nahm sie ihre Tätigkeit im Sekretariat bei den Stadtwerken Hockenheim auf.
Oberbürgermeister Gummer hob die Bereitschaft zur kontinuierlichen Weiterbildung hervor, die Angelika Scherer seit ihrem Dienstantritt bei den Stadtwerken auszeichnet. „Ich nehme regelmäßig Englischunterricht, damit meine Sprachkenntnisse nicht einrosten, das ist mir sehr wichtig“, betont die Jubilarin. In den letzten Jahren ist sie zudem Team-Kapitän der gemeinsamen Läufermannschaft der Stadtwerke Hockenheim und der Stadtverwaltung Hockenheim beim BASF Firmencup und kümmert sich dort um die Belange der Sportler.

DIE ERNEUERUNG DES UMSPANNWERKS IST GEPLANT

Die Stadtwerke Hockenheim hatten im April dieses Jahres zu einer Reise in die Geschichte des Stroms eingeladen. Beim Tag der Offenen Tür im Umspannwerk Talhaus konnten rund 70 Bürger Einblicke in die technische Anlage gewinnen. Die Führung fand anlässlich des Jubiläums „100 Jahre Stromnetz“ in Hockenheim statt. Aufmerksamen Teilnehmern blieb womöglich noch eine Aussage im Kopf, die Elektromeister Philipp Rothausky äußerte. Das Umspannwerk soll erneuert werden. Dafür sind bereits einige Schritte erfolgreich gegangen worden.

ES GEHT VORAN

„Die technische Planung für die Erneuerung des Umspannwerks ist mittlerweile abgeschlossen“, weiß Valentin Fein, Abteilungsleiter Strom bei den Stadtwerken Hockenheim, zu berichten. Die Ausschreibung für die Erneuerung ist ebenfalls erfolgt. „Wir warten aktuell noch auf die Angebote der potenziellen Auftragnehmer“, so Valentin Fein weiter. Der Bauantrag ist gestellt. Der erste Spatenstich für die Erweiterung des Umspannwerks ist für nächstes Jahr vorgesehen. Also ein schöner Grund, 2020 noch einmal im Umspannwerk zu feiern.

Quelle: Stadt Hockenheim/Fotografen Dorothea und Norbert Lenhardt

Das „e4TESTIVAL“ ist ein Schaufenster für die Elektromobilität auf dem Hockenheimring. Die Stadtwerke könnten mit ihrem Batteriespeicher einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen der Elektromobilität in Hockenheim leisten.

MOBILE KOMMT IN SCHWUNG

Stadtwerke Hockenheim möchten innovativen **BATTERIESPEICHER** realisieren. Das Projekt ist beantragt.

Es wäre ein großer Erfolg für die Stadtwerke, wenn sie mit dem Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg und dem Karlsruher Institut für Technologie am Hockenheimring ein besonderes Projekt realisieren könnten. Es trägt den Namen „MoBILE“. Die Abkürzung steht für „Modulare Batteriespeicher in Verbindung mit intelligenter Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge“.

WAS VERBIRGT SICH HINTER DIESEM LANGEN TITEL?

Kernelement von „MoBILE“ ist die Investition in einen intelligenten und modularen Batteriespeicher. Dieser Speicher soll in Verbindung mit einer Ladesäule am Standort Hockenheimring getestet werden. Die mobile Container-Batterielösung dient der Pufferung von temporär auftretenden Ladespitzen im gesamten Areal des Hockenheimrings. Für die Stadtwerke Hockenheim würde das Projekt „MoBILE“ einen wertvollen Beitrag zum nachhaltigen Netzbetrieb und zur Vermeidung des Netzausbaus leisten.

ELEKTROMOBILITÄT IST IM RENNEN

Das Vorhaben steht auch in enger Verbindung zur Weiterentwicklung des Hockenheimrings. Dieser wird zu einem Schaufenster der Elektromobilität. Veranstaltungen wie das „e4TESTIVAL“ sollen ein breites Publikum für die Elektromobilität begeistern. Auch der Bau des neuen Porsche Experience Centers auf dem Hockenheimring erfordert einen innovativen Ansatz für den Netzbetrieb. Dazu gehört vor allem eine Infrastruktur an Ladesäulen, die für die Schnellladung von E-Fahrzeugen bereitgestellt wird.

VIELFACHER NUTZEN

„Unser Ziel ist die Vermeidung von Lastspitzen. Gleichzeitig könnte der zukünftige Batteriespeicher zur Unterstützung des Netzbetriebs eingesetzt werden“, erläutert Erhard Metzler, Werkleiter der Stadtwerke Hockenheim. „Der modulare Aufbau des Speichers ließe sich auch dazu nutzen, den weiteren Ausbau der Ladeinfrastruktur auf den Parkflächen des Rings und der Stadt zu planen“, ergänzt er.

SMARTES HOCKENHEIM: DIE UMSTELLUNG AUF MODERNE MESSEINRICHTUNGEN SCHREITET VORAN

Die Einführung moderner Messeinrichtungen in Hockenheim geht vorwärts. Dabei handelt es sich um digitale Stromzähler, die den Stromverbrauch besser veranschaulichen, als das ihre Vorgängermodelle getan haben. Die Stadtwerke tauschten im letzten Jahr insgesamt 300 Zähler in moderne Messeinrichtungen um. In diesem Jahr sind rund 1 400 Zählerwechsel vorgesehen. Dafür holen sich die Stadtwerke Unterstützung durch einen Kooperationspartner. Die betroffenen Kunden wurden von dem anstehenden Wechsel bereits informiert. Der Austausch ist gesetzlich vorgeschrieben. Damit soll ein Ziel der Energiewende – die verbesserte Energieeffizienz – erreicht werden. Die Kunden der Stadtwerke Hockenheim haben davon aber auch Vorteile: mehr Transparenz beim Strombezug, genaue Darstellung der verbrauchten Energie, Anzeige der in Anspruch genommenen Leistungen, jederzeitige Abrufbarkeit der Daten und leichtere Identifizierung von „Stromfressern".

INFORMATIONEN

Die FAQ für moderne Messeinrichtungen sehen Sie auf der Internetseite der Stadtwerke Hockenheim:
➜ www.stadtwerke-hockenheim.de/

1250 JAHRE HOCKENHEIM

Mit dem **E-BIKE** die Stadt neu entdecken

Heute eine Selbstverständlichkeit, 1919 eine Sensation in Hockenheim: Genau 100 Jahre ist es her, dass unsere Stadt elektrischen Strom bekam. Mit dem E-Bike geht es auf Spurensuche.

VERBORGENES WISSEN

Die Stadtwerke laden voraussichtlich Ende September/Anfang Oktober in Kooperation mit dem Heimatverein zu einer Entdeckungstour der besonderen Art ein. Sie denken, Sie wissen schon alles über Hockenheim? Wir überraschen Sie garantiert mit neuen, spannenden Fakten – unter anderem zur Energieversorgung der Stadt. Wussten Sie zum Beispiel, dass der Hoggemer Spargel eine Trafostation beheimatet? Oder dass heute mehr als 183 Kilometer erdverlegte Niederspannungsleitungen zuverlässig mit Strom versorgen?

E-BIKES VON DER STADT

An insgesamt zwei Terminen satteln wir die E-Bikes und starten zu einer 90-minütigen geführten Tour quer durch Hockenheim. Pro Termin ist die Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzt. Die E-Bikes stellt die Stadt Hockenheim kostenlos zur Verfügung.

MACHEN SIE MIT!

Entdecken Sie Hockenheim neu!
Bei Fragen schreiben Sie gerne eine E-Mail an:
info@stadtwerke-hockenheim.de
Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

IN DIE PEDALE GETRETEN

Für die Sieger der **UMWELTBEWUSSTEN FORTBEWEGUNG** gab es attraktive Preise.

Quelle: Stadtverwaltung Hockenheim / Foto: Dorothea und Norbert Lenhardt

Die glücklichen Gewinner der städtischen Verlosung des E-Bikes im Hof der Schule am Kraichbach: die Klasse neun mit Patrick Berg (mit orangem T-Shirt in vorderer Reihe).

Die Aktion „STADTRADELN“ ist vorbei. Als Rhein-Neckar-Kreis-Kommune hat die Stadt Hockenheim im Aktionszeitraum 18. Mai bis 7. Juni 2019 teilgenommen. Dabei wurde unter allen Aktiven ein E-Bike der Stadtwerke Hockenheim und für Abschlussklassen ein Geldpreis verlost. Bürgermeister Thomas Jakob-Lichtenberg, Stefanie Simonis (Stadtverwaltung Hockenheim) und Jan Mersmann (Stadtwerke Hockenheim) informierten die Gewinner über ihr Glück. Bei der Preisübergabe im Hof der Schule am Kraichbach erhielt Patrick Berg das E-Bike, die neunte Klasse der Schule bekam einen Geldpreis ausgehändigt.

RADELN FÜR BESSERE LUFT

„Ich finde es toll und ein starkes Zeichen für den Klimaschutz, dass Sie alle mitgemacht haben“, sagte Bürgermeister Thomas Jakob-Lichtenberg. Stefanie Simonis von der Stadtverwaltung Hockenheim fasste die Leistungen der Gewinner zusammen. „Patrick Berg hat während der Aktion 216 Kilometer auf dem Fahrrad zurückgelegt und damit knapp 31 Kilogramm CO_2 vermieden“, berichtete sie. Die Abschlussklasse der Schule am Kraichbach stand dem in nichts nach. Die rund zehn Schüler haben knapp 112 Kilogramm CO_2-Erleichterung mit 791 Kilometern erbracht, so Simonis weiter.

UMWELTBEWUSSTE GEWINNER

Die Gewinner sind glücklich über die Preise. Patrick Berg freute sich über das neue E-Bike der Stadtwerke Hockenheim. „Ich fahre täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit. Damit und mit meiner Teilnahme am STADTRADELN möchte ich den ökologischen Gedanken unterstützen“, meinte der 41-Jährige. Er wusste auch schon, was er mit dem Preis machen wird. „Das E-Bike soll zukünftig als Familienrad eingesetzt werden, weil wir mittelfristig eines unserer beiden Autos verkaufen möchten“, sagte er. Ein gesundes Klima hat auch die Schüler zur Teilnahme motiviert. „Das Fahrradfahren für einen guten Zweck hat Spaß gemacht. Wir hoffen, dass noch mehr Schüler mit dem Rad zur Schule kommen“, sagte der 15-jährige Claudiu Cadaru über die Motivation der Schüler.

In Hockenheim waren im Juli und August die Enten los.

Quelle: Aquadrom

ENTENJAGD ZUM JUBILÄUMSFEST

ENTE gut, alles gut: für die **FINDER**, die **ÜBERRASCHUNGEN** bekamen.

Sommer, Sonne, Badezeit … und Entenjagd? Zur 1250-Jahr-Feier der Stadt Hockenheim veranstaltete das Aquadrom von Ende Juli bis Ende August eine spannende Entenjagd. Zahlreiche Teilnehmer haben in diesem Zeitraum 1 250 Quietsche-Enten in ganz unterschiedlichen Farben und Größen gefunden. Jede Ente war ein Gewinn. Die Gewinner holten je nach Farbe kleinere oder größere Überraschungen im Aquadrom ab. Die großen Enten waren nur gültig mit einem Anhänger.

VOM WASSER INS TROCKENE

Die Entenjäger wurden während der Aktion am besten im öffentlichen Raum fündig. In der Innenstadt, auf Spielplätzen, an Stromkästen, an Parkplätzen und öffentlichen Plätzen waren die Enten versteckt. Außerdem hielten sich einige Enten in der Stadtbibliothek, im JUZ, im Pumpwerk, in der Stadthalle Hockenheim, im Rathaus und auch auf dem Gelände des Landesgartenschauparks auf. Aufgepasst, obwohl die Aktion vorbei ist: Vielleicht tummeln sich noch irgendwo Enten in Hockenheim.

NEUE WEBSITE IST ONLINE

Unter → **www.aquadrom.de** stehen aktuelle Meldungen unter der Startseite. Wer mag, kann sich auf einen Klick einen Termin in der Salzgrotte reservieren oder sich für eine Lange Saunanacht anmelden. Oder einfach Bilder anschauen – davon gibt es jetzt auch mehr.

ERLEBNIS-NÄCHTE IN DER SAUNA

Der Sommer neigt sich langsam, aber sicher dem Ende entgegen. Die kühlere Jahreszeit ist jedoch kein Grund, nicht ins Aquadrom zu gehen. In der zweiten Jahreshälfte erwarten die Besucher besondere Saunanächte.

Die Saunanächte im Überblick:
- **28.09.2019, 18 bis 24 Uhr:** Nachholtermin: Lange italienische Saunanacht
- **31.10.2019, 18 bis 24 Uhr:** Halloween in der Sauna
- **23.11.2019, 18 bis 24 Uhr:** Skandinavischer Traum in der Sauna

Alle 14 Tage findet mittwochs abwechselnd auch Qigong und Meditation in der Salzgrotte statt. Mehr Informationen zu den Terminen gibt es unter → **www.aquadrom.de**

CHRISTIAN KLEFENZ

Der Stadtwerke-Meister Christian Klefenz ist passionierter **TRIATHLON-SPORTLER**. Dafür sucht er weitere Sponsoren und Unterstützer. Wir haben uns mit ihm über diese Sportart unterhalten.

Was begeistert Sie am Triathlon?
Auslöser meiner Begeisterung war ein Urlaub 2015 im österreichischen Zell am See, wo damals die Ironman-Weltmeisterschaft über die Mitteldistanz stattfand. An diesem Tag waren alle umliegenden Straßen für den Verkehr gesperrt. Deshalb entschieden wir uns, mit dem Shuttlebus das Spektakel als Zuschauer zu besuchen. Wir fanden vor Ort eine gigantische Atmosphäre vor. „Einmal solch ein Rennen bestreiten und unter dem Jubel der Zuschauer die Ziellinie überqueren", dachte ich mir, „das wäre schon cool." Dieser Punkt ist mittlerweile abgehakt und ich kann bestätigen, dieser „Flow" begeistert mich. Aber auch beim täglichen Training erlebt man dieses Gefühl.

Welche Sportart beziehungsweise Disziplin liegt Ihnen am meisten?
Eigentlich habe ich keine favorisierte Sportart. Ich betreibe alle drei Disziplinen gleich gerne. Je nach Witterung oder anderen Einflüssen kann ein Training dann aber auch mal zur Qual werden. Beispielsweise, wenn im Schwimmbecken auf der abgetrennten Sportschwimmerbahn viel Betrieb herrscht und man sein Programm nicht abarbeiten kann oder ein Radtraining bei Dauerregen auf dem Plan steht. Das hat dann mehr mit Mentaltraining zu tun.

Wie trainieren Sie und wie viel Zeit nimmt das Training in Anspruch?
Das Training wird nach dem saisonalen Hauptwettkampf ausgerichtet, dieses Jahr war dies der Ironman Frankfurt. Ich trainiere nach Plan. Dieser startete sechs Monate vor dem Langdistanzwettkampf in Frankfurt. Ein Trainingsblock geht über vier Wochen. Die Trainingsumfänge variieren zwischen zehn und 20 Stunden pro Woche, wobei immer auf drei Belastungswochen eine Regenerationswoche folgt. Zwei Wochen vor dem Wettkampf wird getapert, das heißt, die Trainingsintensität wird etwas gesteigert, dafür werden die zeitlichen Umfänge reduziert. So behält man seine gute Form bei und ermöglicht dem Körper die nötige Regeneration. Außerdem werden in den beiden Monaten vor Tag X einige Testwettkämpfe über kürzere Distanzen absolviert, um die Form zu checken.

Erhalten Sie für den Sport Unterstützung und, wenn ja, von wem und welche?
In erster Linie von meiner Familie, die mir den Rücken frei hält und mich in jeglicher Form unterstützt. Außerdem bin ich Markenbotschafter der Firma Adviva, die mich kompetent mit hochwertigen Einlagen versorgt. Auch durch die ASG Tria Hockenheim erhalte ich in vielfältiger Weise Unterstützung. Egal ob bei Fragen rund um den Sport oder durch das Training, das top organisiert ist. Sie beteiligen sich auch finanziell an den Startgeldern.

Was sagen Ihre Kolleginnen und Kollegen bei den Stadtwerken über Ihr Hobby?
Das kann ich so genau gar nicht sagen. Viele Kollegen wissen, welchen Sport ich betreibe, und akzeptieren das, was für mich so auch absolut okay ist. Manche Kollegen fragen aber auch schon mal, welcher Wettkampf als Nächstes ansteht oder welche Platzierung bei einem Rennen erreicht wurde.

Welche Vorteile bringt das Triathlon-Training für die tägliche Arbeit?
Ich habe durch das Training einen Ausgleich. Ich kann abschalten und frische Kraft tanken. Das ist meines Erachtens wichtig, um auch in der Firma leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Außerdem denke ich, die Strukturiertheit im Alltag und der eiserne Wille, die gesteckten Ziele zu erreichen, können von Vorteil sein.

ZUR PERSON

Christian Klefenz (38 Jahre) hat nach der Mittleren Reife 1997 eine Ausbildung zum Elektroinstallateur bei den Stadtwerken Hockenheim begonnen. Nach einem befristeten Arbeitsjahr ging er 2002 zum Grundwehrdienst bei der Luftwaffe der Bundeswehr. Anschließend war er als Monteur in der Zählerabteilung beschäftigt und ist nun als Meister für den Bereich Straßenbeleuchtung und Netz zuständig. Er ist seit Januar 2016 Mitglied bei der ASG Triathlon Hockenheim. Seine letzten Wettkämpfe: 19. Mai 2019 Challenge Heilbronn über die Mitteldistanz, 2. Juni 2019 der Ironman 70.3 Kraichgau über die Mitteldistanz, 30. Juni 2019 der Ironman Frankfurt über die Langdistanz (3,8 Kilometer Schwimmen, 185 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen).

Die Stadtwerke Hockenheim präsentieren:

HUMANISMUS IM WASSERTURM

Mittendrin.
Nebenan.

16.11.2019
Goethe in Rom

Heike Görner
Dr. Letizia Mancino

23.11.2019
Goethe – Humanist und Freimaurer

Prof. Dr. Jan Snoek
Werner H. Heußinger

14.12.2019
Goethes Farbenlehre und die moderne Optik

Jan Ziolkowski
Prof. Dr. Christoph Cremer

Die Veranstaltungen finden jeweils um 17:00 Uhr im Wasserturm Hockenheim statt.

Zu allen drei Veranstaltungen werden Bilder von Dr. Letizia Mancino ausgestellt. Interessierte können an den Veranstaltungstagen von 15:00 bis 16:30 Uhr die Bilder im Wasserturm besichtigen.

Anmeldung unter www.stadtwerke-hockenheim.de oder unter der Telefonnummer 06205 2855-540.
Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

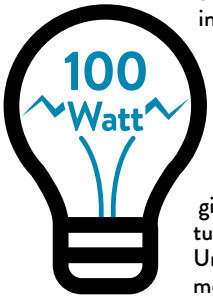
In Kooperation mit:

Goethe-Gesellschaft Heidelberg e.V.

Heidelberger Gespräche Gesellschaft zur Förderung humanistisch abendländischer Kultur e.V.

1250 Jahre HOCKENHEIM

Stadtwerke HOCKENHEIM



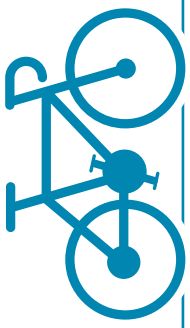
10 JAHRE GLÜHLAMPEN-VERBOT

Am 1. September 2009 wurde der Verkauf von Glühlampen mit 100 Watt Leistung und mehr in der EU verboten. Stufenweise verschwanden die ineffizienten Leuchtmittel aus dem Handel: Nur fünf Prozent der Energie wandeln sie in Licht um, der Rest verpufft als Wärme. Was Kritiker zum Untergang des Abendlandes hochjammerten, spart Unmengen Strom: Allein in Deutschland ging der private Stromverbrauch für Beleuchtung seitdem um mehr als ein Viertel zurück. Und das, obwohl die Haushalte Jahr für Jahr mehr Licht brauchen.

1 Billion Euro

gaben Verbraucher weltweit 2018 für technische Geräte wie Smartphones oder Fernseher aus.*

** Quelle: Gesellschaft für Konsumforschung (GfK)*



RADFAHREN ENTSPANNT IM JOB

Wer mit dem Auto zur Arbeit fährt, kennt das Gefühl: Je länger es dauert, desto mieser die Laune. Wissenschaftler der University of East Anglia in Norwich kamen in einer Langzeitstudie mit 18 000 Personen zu einem erstaunlichen Ergebnis: Während die Zufriedenheit von Autofahrern bei steigender Dauer zum Arbeitsweg abnimmt, ist es bei Fahrradpendlern genau umgekehrt – je weiter der Weg, desto besser! Außerdem gaben Autopendler um 13 Prozent häufiger als Radfahrer an, unter Stress zu leiden und sich auf der Arbeit schlecht konzentrieren zu können. Also: Radfahrer arbeiten besser und entspannter!

HEUTE SCHON GEPLOGGT?

Joggen ist eigentlich stinklangweilig, finden viele. Gut, dass es jetzt Ploggen gibt! Der Trend kommt aus Schweden und bedeutet Joggen mit Müllsack und dabei den Unrat aufsammeln, der einem auf dem Weg begegnet. Das gleicht einem Ganzkörper-Intervalltraining, weil man sich ständig bückt – und der Müllsack mit jedem Kilometer schwerer wird. Ein ideales Training für Arme, Schultern und Herz-Kreislauf-System.

Foto: Getty Images – doble-d

Der Akku ist ständig alle? Viele Smartphones müssen täglich ans Netz.

Foto: iStock – beer5020

Mehr Ausdauer

Länger Saft fürs Smartphone:
→ **www.energie-tipp.de/akku**

AKKU-RAT

Früher oder später lassen sie nach und geben ganz den Geist auf: Smartphone-Akkus. Mit ein paar Tipps können Verbraucher **LEBENSDAUER UND LAUFZEIT** erhöhen.

Die Situation kennt jeder: Ein wichtiges Telefonat oder eine dringende Nachricht – und das Smartphone macht schlapp. Ärgerlich. Laut einer Umfrage des IT-Branchenverbandes Bitkom wünschen sich 63 Prozent der Handy-Nutzer eine längere Akkulaufzeit. Was viele nicht wissen: Sie können selbst eine Menge tun, damit ihr Akku möglichst lange ohne Aufladen durchhält. Wer GPS-Ortung, WLAN und Bluetooth nur bei Gebrauch einschaltet sowie die Bildschirmhelligkeit reduziert, spart Energie und erhöht die Akkulaufzeit. So lassen sich auch abends noch Whatsapp-Nachrichten lesen oder Instagram-Bilder bestaunen. Und auch die Lebensdauer des Akkus kann man mit ein paar Tricks verlängern.

EXTREME VERMEIDEN

Der wichtigste Tipp: richtig laden. Moderne Lithium-Ionen- beziehungsweise Lithium-Polymer-Akkus haben nichts mehr mit den früheren Nickel-Cadmium- oder Nickel-Metallhydrid-Akkus gemein. Diese wiesen Memory- oder Trägheitseffekte auf. Und um die zu vermeiden, lud so mancher den Akku ganz auf, um ihn danach vollständig zu entladen. Das ist aber bei modernen Energiespeichern kontraproduktiv. Dauerhaft hohe Ladezustände sind schädlich für Lithium-Ionen-Akkus. Genauso wie dauerhaft niedrige. Am besten man hält den Ladezustand zwischen 30 und 70 Prozent. Das lässt den Akku langsamer altern. Insofern ist es keine gute Idee, das Smartphone über Nacht am Netz zu lassen. Auch Hitze und Kälte können dem Akku schaden. Das Smartphone deshalb nicht bei praller Sommersonne oder bei Minusgraden hinter die Windschutzscheibe des Autos legen.

Der sorgsame Umgang mit dem Akku verlängert nicht nur dessen Laufzeit und Lebensdauer, er schützt auch die Umwelt. Denn obwohl es seit 2006 eine EU-Batterierichtlinie gibt, werden die Kraftspender oft nicht recycelt. Laut Öko-Institut landen europaweit jährlich rund 35 000 Tonnen Batterien einfach im Hausmüll. Ein Grund mehr, Akkus pfleglich zu behandeln.

HÄUFIGE FRAGEN, UNSERE ANTWORTEN

Der Weg zur modernen **ERDGASHEIZUNG** ist nicht schwer. Langfristig senkt eine Investition in einen neuen Kessel Kosten.

1 Lohnt es sich, den alten Heizkessel gegen einen neuen Erdgas-Brennwertkessel auszutauschen?
Im Gegensatz zu Rotwein wird bei Heizkesseln mit zunehmendem Alter die Qualität leider nicht besser. Trotzdem liegt das Durchschnittsalter deutscher Heizkessel bei 24 Jahren. Solche Oldies können Sie ruhigen Gewissens in Rente schicken: Im Vergleich zu einem Standardkessel kann ein modernes Brennwertgerät pro Jahr mehr als zehn Prozent Energie sparen. Ist der Kessel älter als 15 Jahre, rät die Stiftung Warentest zum Tausch. Hausbesitzer haben die Kosten meist nach zehn bis 15 Jahren wieder drin. Förderprogramme unterstützen beim Umstieg.

2 Stimmt es, dass ich bei einem Brennwertkessel auch einen neuen Schornstein brauche?
Nein, aber eine Abgasleitung. Denn Brennwertkessel nutzen die Kondensationswärme aus den Heizungsabgasen. Deren Temperaturen sind so niedrig, dass sich viel Kondenswasser im Kamin bildet. Damit die Feuchtigkeit das Mauerwerk nicht schädigt, wird im vorhandenen Schornstein ein Kunststoff- oder Edelstahlrohr eingezogen. Außerdem benötigt der Brennwertkessel auch einen Anschluss an das Abwassersystem, um das Kondenswasser abzuleiten. Bei Brennwertkesseln mit größerer Leistung fällt mehr Kondenswasser an. Dann ist unter Umständen ein spezielles Gerät erforderlich, um das leicht saure Kondensat vor der Einleitung in die Kanalisation zu neutralisieren.

3 Ist es sinnvoll, die Erdgasheizung mit einer Solarthermieanlage zu kombinieren?
Für Neubauten lohnt sich die Kombination auf jeden Fall. In Baden-Württemberg ist durch das Erneuerbare-Wärme-Gesetz sogar gesetzlich vorgeschrieben, 15 Prozent der Wärme mit erneuerbaren Energien zu erzeugen. Bei einer Modernisierung empfiehlt sich der Einbau einer Erdgasheizung, die sich später im zweiten Schritt leicht mit einer Solarthermieanlage oder Wärmepumpe erweitern lässt. Wie schnell sich eine Solarthermieanlage bezahlt macht, hängt auch von Ihrem individuellen Wärmebedarf ab. Eine sechsköpfige Familie mit vier Kindern wird zum Beispiel wesentlich öfter duschen oder baden als ein Single oder ein kinderloses Ehepaar. Sind Ihre finanziellen Mittel beschränkt, investieren Sie lieber zuerst in eine Wärmedämmung für Heizkörpernischen und Rollladenkästen. Und zur Belohnung vielleicht in ein Glas guten Rotwein ...

Foto: iStock – pixelfit

STEILE LAGE

Im Südwesten geht es beim **WEINBAU** hoch hinaus

In den Weinbauregionen Badens und Württembergs liegen einige der steilsten Weinberge Deutschlands. Bei Neigungen von bis zu 75 Grad bieten sie spektakuläre Ausblicke und prägen mit ihren Terrassen und Trockenmauern den Weinsüden. Wo die Weinberge zu unwegsam sind für Traktoren und alte Trockenmauern mühsam standhalten, kultivieren Winzer wie einst edle Weine in Handarbeit.

BÜHLERTÄLER ENGELSFELSEN: GESCHÜTZTE EINZELLAGE

Eine der steilsten Lagen Europas: Seit 800 Jahren ist der Rebenanbau auf den Böden am Rand des Nordschwarzwalds begünstigt, denen die Winzer bei 75 Grad Neigung vor allem Spätburgunder abtrotzen. Der Wanderpfad Engelssteig führt mitten durch.

➜ **www.buehlertaeler-engelsberg.de**

MEERSBURGER RIESCHEN: BESTE AUSSICHTEN AM BODENSEE

171 Stufen sind es auf der „Rieschentreppe" vom Hafen bis in die Oberstadt von Meersburg. Auf halber Höhe lohnt es innezuhalten: für einen Blick über den Bodensee und ringsum aufs Rebenmeer der kleinen, feinen Rieschen-Lage. Seit dem Mittelalter sind die Erträge berühmt – Riesling, Traminer, Spät- und Grauburgunder mit zarten Vanille- und Haselnussnoten. Das Staatsweingut Meersburg lädt regelmäßig zum Weinerlebnistag ein.

➜ **www.staatsweingut-meersburg.de**

ESSLINGER NECKARHALDE: WEIN-REICH

Wo sich Zauneidechsen tummeln, fühlen sich Merlot und Cabernet wohl: Rund 900 Jahre alte Trockenmauern aus Stubensandstein bieten auch der Fauna auf zwei Kilometern Länge ein eigenes Mikroklima.

➜ **www.esslingen.de**

ROSSWAGER HALDE: REBEN UND FACHWERK

Am Ufer der Enz rücken die Fachwerkhäuser des Vaihinger Stadtteils Rosswag zusammen, um dem Wein Platz zu machen: Auf den steilen, sonnigen Terrassen oberhalb wachsen schon früh im Jahr die Reben des Lembergers – ein kräftiger Rotwein mit dem Aroma von Waldbeeren.

➜ **www.lembergerland.de**

Zwei der spektakulärsten Steillagen in Baden-Württemberg sind Bühlertäler Engelsfelsen (l.) und Meersburger Rieschen (r.).

Fotos: (c) Naturpark Schwarzwald Mitte-Nord, (c) Staatsweingut Meersburg, (c) Weingärtner Esslingen/Margit Rapp, © Lembergerland Kellerei Rosswag

Die steilen Lagen Esslinger Neckarhalde (l.) und Rosswager Halde (r.) stehen für besondere Weinerlebnisse.

Fotos: Getty Images – NoirChocolate, Westend61 – Dieter Heinemann

AUS RESTEN FEINES ZAUBERN

Was tun mit schrumpeligem Obst, dem Brot von vorgestern und dem geöffneten Becher Sahne im Kühlschrank? Ab in die Pfanne damit! Aus **ÜBERBLEIBSELN** lassen sich im Handumdrehen raffinierte Gerichte zubereiten.

SEMMELKNÖDEL MIT RAHMPILZEN

Zutaten (für 4 Personen)

SEMMELKNÖDEL:
- 250 g Brötchen (Semmeln, Weißbrot, Brezeln, Toastbrot etc.*)
- 4 Eier
- 130 ml warme Milch
- 1 bis 3 Zwiebeln je nach Sorte (Schalotten, Gemüsezwiebel etc.*)
- 1 bis 2 TL Fett (Butter, Olivenöl, Butterschmalz etc.*)
- Fein gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie etc.*)
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

PILZSAUCE:
- ca. 700 g Pilze (Austernpilze, Champignons, Egerlinge, Kräuterseitlinge etc.*)
- 1 bis 3 Zwiebeln je nach Sorte (Schalotten, Gemüsezwiebeln etc.*)
- 1 bis 2 TL Fett (Butter, Olivenöl, Butterschmalz etc.*)
- ca. 200 g/ml Sahne (Schmand, Crème fraîche, Frischkäse, Milch etc.*)
- Salz, Pfeffer, Muskat nach Geschmack

*was gerade im Haus ist und wegmuss

1. Backwaren mit lauwarmer Milch übergießen und circa 5 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein hacken, in Fett andünsten und mit Eiern, Kräutern, Salz und Pfeffer zur Masse geben. Mit den Händen gut durchkneten und weitere 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Hände mit Wasser befeuchten und aus der Masse Knödel formen.
3. Einen ausreichend großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, die Knödel dazugeben und sofort die Hitze reduzieren. Die Knödel etwa 15 Minuten simmern lassen.
4. In der Zwischenzeit Fett in einer Pfanne erhitzen und zuerst die klein gehackten Zwiebeln anschwitzen, dann die in Scheiben geschnittenen Pilze. Wenn alles leicht gebräunt ist, die Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwa 5 Minuten bei reduzierter Hitze ziehen lassen.
5. Knödel mit Pilzsauce auf tiefen Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

ARME RITTER IN SÜSS

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Scheiben Backwaren (Weißbrot, Hefezopf, Kuchenrest, Semmeln, Toastbrot etc.*)
- 2 bis 3 Eier je nach Größe
- 100 ml Milch (Sahne, Sojamilch etc.*)
- 20 g Fett (Butter, Pflanzenöl, Margarine etc.*)
- 1 bis 2 TL Zucker (Birkenzucker, Stevia, Süßstoff etc.*)

FÜR DAS TOPPING
- Zimt oder Vanillezucker nach Geschmack
- 2 bis 4 TL Zucker, Ahornsirup oder Honig*
- Früchte* nach Bedarf und Geschmack
- Nüsse* nach Bedarf und Geschmack

*was gerade im Haus ist und wegmuss

1. Eier aufschlagen und mit den flüssigen Zutaten sowie den Süßungsmitteln verquirlen.
2. Die Backwaren in Scheiben schneiden, auf Teller oder in eine flache Form legen und mit der Masse übergießen. So lange stehen lassen, bis sich die Scheiben schön vollgesogen haben.
3. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben jeweils von beiden Seiten für etwa 3 Minuten goldbraun braten.
4. Die ausgebackenen Armen Ritter auf Tellern arrangieren. Mit geschnittenen Früchten und gehackten Nüssen bestreuen, nach Geschmack süßen.

TIPP: Arme Ritter gibt es in allen Varianten. Wer es herzhaft mag, schmeckt die Eiermasse mit Salz und Pfeffer ab und überbackt die Brotscheiben mit Käse.

MITMACHEN UND GEWINNEN

Herbstzeit ist Erkältungszeit? Das muss nicht sein. Wenn Sie Meeresluft in der Salzgrotte im Aquadrom schnuppern, ist das gut für Ihre körperliche und seelische Gesundheit. Die 45 Minuten pro Sitzung in angenehmer Atmosphäre lohnen sich mehr als einmal. Wer das Rätsel richtig löst, hat die Chance, eine 5er-Karte zu gewinnen.

frischer Nieder-schlag	Fleiß, Beflis-senheit		kleines Logik-rätsel	zu einem früheren Zeit-punkt		Gleis-umstell-vorrich-tung		Sitten-lehre
				4			3	
künst-liche Welt-sprache				Staat in Europa (Abk.)		engl. Fürwort: es		
Orna-ment			Fraktur			2		5
		1			griechi-scher Buch-stabe			
rück-sichts-los					6	Fremd-wortteil: aus		

Lösungs-wort: 1 2 3 4 5 6

SICHERN SIE SICH IHRE CHANCE

Die Buchstaben in den markierten Kästchen ergeben das Lösungswort. Schreiben Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse auf eine Postkarte und senden Sie diese an:

Stadtwerke Hockenheim
Obere Hauptstraße 8
68766 Hockenheim

Sie können auch faxen an:
06205/2855505

Oder eine E-Mail senden an:
info@stadtwerke-hockenheim.de

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Lösungswort

Senden Sie den vollständig ausgefüllten Coupon bis **4. Oktober 2019** per Post an Stadtwerke Hockenheim, Obere Hauptstraße 8, 68776 Hockenheim oder per Fax an die Nummer 06205/2855505. Oder schicken Sie eine E-Mail mit denselben Angaben an info@stadtwerke-hockenheim.de. Mit Ihrer Teilnahme an Gewinnspielen der Kundenzeitschrift deltajournal akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen: Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen Einsendern mit dem richtigen Lösungswort verlost. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter http://www.stadtwerke-hockenheim.de/cms/Home/Datenschutz/Datenschutz_2963.html im Internet abrufbar ist oder die Sie bei uns postalisch anfordern können.

INFOS ZUM GEWINNSPIEL

Einsendeschluss ist der **4. Oktober 2019**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Barauszahlung oder Umtausch des Preises ist nicht möglich. Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht.