

und

# ENERGIE UMWELT



Partner von  
**ENERGY-M**

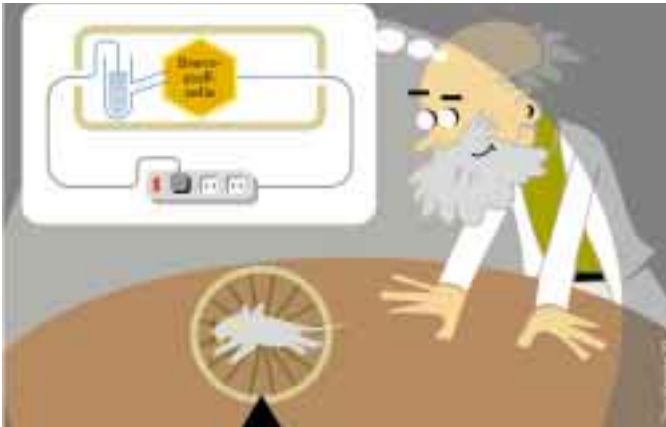
2/2002



Sparen und Kultur erleben:

**Mit der Energy-M Card zum  
Schlossgrabenfestival**

# Wasser – Stoff für Träume



Beinahe ein Perpetuum mobile: Strom erzeugt Wasserstoff – die Brennstoffzelle wandelt ihn wieder in Strom um

**Ist Wasserstoff die Zukunftsenergie?**  
Wasserstoff ist keine Energiequelle wie Erdöl oder Windkraft. Wasserstoff ist wie Strom ein Sekundärenergieträger, er muss erst hergestellt werden. Das passiert bei der Elektrolyse: Man leitet Strom in Wasser, das sich dadurch in Wasser- und Sauerstoff aufspaltet.

**Worin unterscheiden sich die Energieträger Strom und Wasserstoff?**  
Strom kann für jede Anwendung genutzt werden – zum Heizen oder um Motoren anzutreiben. Seine Vielseitigkeit macht ihn zu einer hochwertigen Energie. Aus diesem Grund wird Wasserstoff oft mittels Brennstoffzellen in Strom umgewandelt.

**Was ist der Vorteil von Wasserstoff?**  
Wasserstoff lässt sich verlustärmer speichern als Strom. Das könnte man künftig in Kraftwerken nutzen: Wird nachts mehr Strom produziert als gebraucht, stellt man damit Wasserstoff her – und wandelt ihn am nächsten Morgen wieder in Strom um.

**Wasserstoff kann man auch verbrennen – warum setzen viele trotzdem auf teure Brennstoffzellen und nicht auf normale Motoren?**  
Ich bin gegen einen Streit „Brennstoffzelle gegen Verbrennungsmotor“. Beide Techniken haben ihre Berechtigung.



Ines Freesen organisiert die Wasserstoff Expo in Hamburg

Wichtig ist ja nur, dass kein Kohlendioxid entsteht. Dennoch ist die Brennstoffzelle ein vielversprechender Ansatz, weil sie sehr effizient arbeitet. Verbrennungsmotoren erreichen Wirkungsgrade von nur 25 Prozent. Brennstoffzellen schaffen schon um die 35 Prozent.

**Wann kommt die Brennstoffzelle?**  
Schon jetzt laufen viele Feldversuche. In etwa zwei Jahren gibt es die ersten Serienmodelle für den Keller. Dann kann jeder selbst Strom und Wärme erzeugen.

## Tipps zum Thema

Vom 10. bis 12. Oktober findet auf der Hamburger Messe die *Wasserstoff Expo* statt. Die Tageskarte kostet 7 Euro. Nähere Infos gibt es unter [www.h2expo.de](http://www.h2expo.de) oder telefonisch unter **(02 11) 68 78 58-0**. Informationen rund um Brennstoffzellen und Wasserstoff gibt's im Inter-

net unter [www.hyweb.de](http://www.hyweb.de) und [www.brennstoffzellen-forum.de](http://www.brennstoffzellen-forum.de)  
*Bücher zum Thema:*  
Welt der Wunder 03: Zukunft Energie, ISBN 3-933731-61-5, 15,90 Euro;  
Wasserstoff, Energie für morgen, Bd. 4, Grundlagen und Anwendungen ISBN 3-935161-08-5, 19,26 Euro

## KURZ ERKLÄRT

In der Brennstoffzelle wollen sich Wasser- und Sauerstoff verbinden, aber eine Membran trennt beide. Sie lässt nur den Wasserstoffkern durch, die Elektronen müssen durch ein Kabel um die Membran herumwandern. Dabei bringen sie zum Beispiel eine Glühlampe zum Leuchten.

## KURZ GEMELDET

### Zwei Autos geben Gas

Ab Herbst 2002 hat Volkswagen erstmals ein Erdgasauto im Angebot: den Golf Variant Bi-Fuel. Das Fahrzeug ist mit einem 55-Liter-Benzin- und einem 86-Liter-Erdgas-tank ausgestattet. Mehr Infos unter Hotline **0 800-86 55 79 24**.

Fiat erweitert seine Erdgasflotte: Zum Minivan Multipla kommt der Kastenwagen Ducato Bipower hinzu. Ebenso wie sein Kollege fährt er bivalent, verträgt also auch Benzin. Allein die drei Erdgasflaschen unterhalb des Bodens liefern Energie für 270 Kilometer. Mehr Infos erhält man unter der Hotline **0 180-5-50 402**.

### ADAC setzt auf Erdgas

Künftig fahren 30 gelbe Engel mit Erdgasautos. Der Club spart damit beim Treibstoff etwa 20 Prozent Kosten gegenüber Diesel ein. Die Umwelt entlasten die gelben Helfer bei einer jährlichen Fahrleistung von rund 30 000 Kilometern um etwa 1,2 Tonnen Kohlendioxid pro Jahr und Fahrzeug.

### Neues Gesetz – viele Fragen

Die Energie-Einspar-Verordnung ist am 1. Februar in Kraft getreten und wirft bei Bauherren viele Fragen auf. Antworten gibt die Arbeitsgemeinschaft für sparsamen und umweltfreundlichen Energieverbrauch in ihrer Broschüre „EnEV-Checkliste für die Neubauplanung“. Sie steht im Internet unter **www.asue.de** zum Herunterladen bereit oder kann kostenlos unter Telefon **(06 31) 3 60 90 70** bestellt werden.

### Energieberatung vom PC

Die CD-ROM „Schlaumacher Energie“ hilft beim Energiesparen. Sie enthält die aktuellen Gesetze und Förderungen und berechnet die Einsparmöglichkeiten inklusive der finanziellen Auswirkungen. Die CD-ROM gibt's kostenlos bei der Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. telefonisch zu bestellen unter **(02 28) 64 89-6 01** oder unter der E-Mail-Adresse **braun@vzvb.de**

## BUCHTIPPS

### Feng-Shui gegen das Gerümpel des Alltags

Karen Kingstons amüsante Anleitung zur Entrümpelung der eigenen vier Wände – auch für Menschen, die nicht an chinesische Weisheiten glauben. 189 Seiten, 8,90 Euro, ISBN: 3-499608-13-8

### Relax

Susanne Faust und Carolin Lockstein zeigen Wege in die kleinen Oasen des Alltags – kurz und knapp, erfrischend formuliert. 168 Seiten, 15,90 Euro, ISBN: 3-774222-23-1

## LESERBRIEF

Sie schreiben immer wieder informative Artikel rund ums Modernisieren und die Erneuerung von Heizkesseln. Das mag sinnvoll für die Umwelt sein – aber muss ich als Mieterin für die Kosten aufkommen?

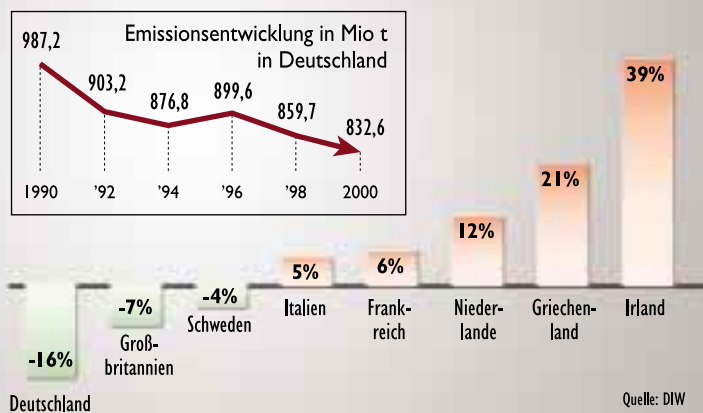
Martina Rausch

Mehr als 800 000 Mieterhöhungen werden jährlich aufgrund von Modernisierungen verschickt. Allerdings dürfen höchstens 11 Prozent der Kosten auf die Miete umgelegt werden – und das nur bei echten Modernisierungen, nicht bei Reparaturen. Die Erneuerung des Heizkessels oder eine bessere Dämmung lohnen sich dennoch auch für Mieter: Die Nebenkosten sinken, da weniger Heizenergie benötigt wird – insgesamt können Mieter also sogar sparen. Der Deutsche Mieterbund hat alles Wissenswerte rund um die Rechte und Pflichten der Mieter bei Umbau und Sanierung in der Broschüre „Modernisierung“ zusammengefasst. Sie kostet 5 Euro und ist im Buchhandel unter ISBN 3-933091-30-6 erhältlich oder beim DMB unter Telefon **(0 30) 2 23 23-0** oder E-Mail **info@mieterbund.de**

Die Redaktion

## Deutschland Spitzenreiter bei der CO<sub>2</sub>-Reduzierung

Reduktion energiebedingter CO<sub>2</sub>-Emissionen in der EU seit 1990



Insgesamt haben die Staaten der Europäischen Union die Kohlendioxidemissionen seit 1990 um 1 Prozent gesenkt. Angestrebt ist, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß bis 2012 um 8 Prozent zu verringern

# Bei KLARON geht die Sonne auf

Leistungsstarke Solarstromanlagen setzen sich immer mehr in privaten, öffentlichen oder geschäftlichen Bereichen durch. Auch die KLARON AG setzt auf die Energie von der Sonne.

Die Firmen der KLARON-Gruppe mit Sitz in Merseburg befassen sich mit Immobilienerwerb, -sanierung und -verwaltung, betreiben Kabelnetze und bieten den Mietern ihrer betreuten Objekte einen umfassenden Service an, beispielsweise mit dem KLARON-CLUB. Das Tochterunternehmen KLARON ENERGIE GmbH hat sich die Nutzung von Sonne, Wind und Wasser zur Energieerzeugung auf die Fahnen geschrieben.

„Auf Grund knapper werdender Ressourcen ist es eine große Herausforderung für die Wohnungswirtschaft, erneuerbare Energien für unsere Kunden unmittelbar nutzbar zu machen“, beschreibt KLARON-Vorstand Ronald Klausing die Beweggründe des Unternehmens, sich im Energiebereich zu engagieren. Dabei haben sie den Nutzen sowohl für die Mieter als auch für das Unternehmen im Auge: „Wir wol-

len auch herausfinden, inwiefern der Einsatz erneuerbarer Energien die Betriebskosten beeinflusst“, so Klausing.

## Strom aus Sonnenlicht

Im Dezember letzten Jahres ging in Merseburg, Straße des Friedens, die erste Photovoltaikanlage der KLARON ENERGIE GmbH in Betrieb. Seit Ende des 1. Quartals 2002 sind alle 15 Anlagen in Merseburg am Netz und erzeugen somit umweltfreundlichen Strom aus Sonnenlicht. Mit einer Anschlussleistung von etwa 62 Kilowatt gehören diese zu den größten Anlagen ihrer Art in Sachsen-Anhalt. Bei der Planung und Ausführung der Anlagen arbeitet KLARON eng mit Shell Solar und Schüco Solar zusammen, zwei kompetente Unternehmen auf diesem Gebiet. Die enge und kooperative Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Merseburg markierte einen zu-



Die erste Photovoltaikanlage der KLARON ENERGIE GmbH in der Straße des Friedens



sätzlichen wichtigen Meilenstein bei der weiteren Ausrichtung der KLARON-Gruppe auf die ökologische Bewirtschaftung von Immobilien. Die KLARON ENERGIE GmbH hat jedoch noch mehr vor: Neben Entwicklung und Betrieb von Solaranlagen will sie sich zukünftig auch mit der Nutzung von Energie aus Wind, Wasser und Erdwärme betätigen. „Überall, wo wir Kundencenter betreiben, werden wir auch erneuerbare Energien zum Einsatz bringen“, beschreibt Ronald Klausing die Ziele. Der Anfang ist schon gemacht: In der neuen Firmenzentrale im Hallenser Wissenschafts- und Innovationspark Heide-Süd bilden Architektur und Heizkonzept eine Einheit. Neben Sonnenenergie soll auch Erdwärme genutzt werden. Außerdem entsteht hier die erste Solartankstelle in Sachsen-Anhalt, die von fünf Solarbäumen auf dem Freigelände gespeist wird. Der erste Kunde ist auch schon da: Ein Solar-Swathmobil, in dem Kunden ausprobieren können, wie es sich mit Sonnenstrom fährt.



Bei Planung und Installation der Anlagen arbeitet KLARON eng mit Fachleuten zusammen



Die Montage der Module: Alle zusammen haben eine Leistung von 62 Kilowatt



## Die Region läuft

Anfang September ist fast die ganze Region im Lauf-  
fieber. Denn am 1. September laden Energy-M und  
Doppelolympiasieger Waldemar Cierpinski zum ersten  
Mitteldeutschen Marathon seit 1925 ein.

Bereits 1897 trug der „Club der Sportbrüder Leipzig“ erstmals einen  
Marathonlauf aus. 1925 war die Strecke zwischen Halle und Leipzig  
sogar Austragungsort der deutschen Meisterschaft. Nun wurde von  
Waldemar Cierpinski und Energy-M die klassische Strecke wiederbe-  
lebt. Rund 10 000 Marathonläufer, auch international erfolgreiche,  
werden am 1. September erwartet. Die Strecke führt von Halle über  
die Merseburger Straße, Ammendorf, Osendorf, Döllnitz, Lochau,  
Raßnitz, Ermlitz, Schkeuditz, Leipzig-Wahren, Möckern, Kirchberg-  
straße, Stallbaumstraße, Waldstraße, Leutzscher Allee und Marsch-  
nerstraße bis zum Sportforum.

Aber nicht nur die klassische Strecke von 42,195 Kilometern kann  
man unter die Füße nehmen. Auf dem Rollfeld Flughafen Leipzig-Hal-  
le ist Start für den Halbmarathon. Die Strecke kann man laufend oder  
auf Inlineskatern absolvieren. Ziel ist hier ebenfalls das Sportforum.  
Außerdem gibt es noch Wettbewerbe im Minimarathon über 4,2 Ki-  
lometer, über 10 Kilometer jeweils in Halle und im Triathlon von  
Osendorf nach Leipzig. Die Marathonstrecke können auch Schul-  
mannschaften sowie 4er-Mannschaften als Staffel absolvieren.

### MARATHON-INFO

MDM-Meldebüro  
(Im Gebäude der AOK Sachsen –  
Ecke Waldstraße)  
Willmar-Schwabe-Straße 2  
04109 Leipzig

Hier erhält man auch Informationen über die  
Höhe der Startgebühren für die einzelnen  
Wettbewerbe. Mit dem Eingang der Startge-  
bühren erhält man die Startunterlagen inklusive  
Programmheft.

Die Startnummernausgabe ist in Leipzig am  
30. August von 16 bis 20 Uhr und am 31. Au-  
gust von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Am Wett-  
kampftag erfolgt die Ausgabe der Startnum-  
mern im jeweiligen Startbereich von 6 bis  
8.30 Uhr.

Online-Anmeldung und alle wichtigen Informa-  
tionen im Internet unter:

[www.mitteldeutscher-marathon.de](http://www.mitteldeutscher-marathon.de)

#### Start zum 1. Mitteldeutschen Marathon:

Sonntag, 1. September 2002

9.30 Uhr

Start Marathon in Halle  
Start der Marathonstaffeln und  
Start des 10-Kilometer-Laufes  
Start des Triathlons in Osendorf

10 Uhr

Start für die Inlineskater vom Flughafen

10.25 Uhr

Start Halbmarathon vom Flughafen  
anschließend Siegerehrungen und Abschlussfeier.

## Sparen mit **ENERGY-M** Duo

Sie wollen Energiekosten sparen? Nutzen  
Sie unsere Energy-M Erdgas- und Duo-  
Angebote:

### Energy-M Erdgas XXL

Garantiert Ihnen einen günstigen Erdgas-  
Tarif. Dieses Produkt ist speziell auf Haus-  
halts- und Gewerbekunden abgestimmt.  
Bei einer Vertragslaufzeit von zwei Jahren  
erhalten Sie neben dem günstigen Erdgas  
XXL-Tarif einen einmaligen Wartungs-  
scheck für Ihre Heizungsanlage in Höhe  
von 15 Euro.

### Energy-M Duo

Bei diesem Angebot werden Sie von den  
Stadtwerken Merseburg besonders güns-  
tig mit Strom und Erdgas versorgt. Es be-  
inhaltet ebenfalls einen Wartungsscheck  
in einer Höhe von bis zu 50 Euro.  
Voraussetzung für Energy-M Duo ist,  
dass Sie ein Energy-M Erdgas XXL und  
ein Energy-M-Privat- oder -Business-An-  
gebot nutzen.

Ob Sie die Schecks für die Wartung Ihrer  
Gasheizung, Elektroanlage oder für Ab-  
gasmessungen des Schornsteinfegers

nutzen, bleibt Ihnen überlassen. Die War-  
tungsschecks können Sie ganz einfach bei  
den Stadtwerken einlösen.

### Erdgaspreise gesenkt

**Seit dem 1. Mai haben die Stadtwerke  
Merseburg die Erdgaspreise gesenkt.  
Das heißt, Energy-M Duo und Ener-  
gy-M Erdgas XXL sind jetzt noch güns-  
tiger!!!**

Für weitere Informationen stehen Ihnen  
die Mitarbeiter der Stadtwerke Merse-  
burg gern zur Verfügung:

**Telefon (0 34 61) 4 54-230 / -231.**

# Fit im Spaziergang

Ob Jung oder Alt, dick oder dünn – walken dürfen alle. Die sanfte Sportart bringt den Kreislauf in Schwung und den Menschen an die frische Luft. Wie man's richtig macht, steht hier.



Walking heißt wörtlich übersetzt „gehen“. Diese Art des Gehens hat allerdings die gleichen positiven Effekte für Gesundheit und Fitness wie Joggen. Mit „Walken“ ist kein bequemer Spaziergang gemeint, sondern aufrechtes flottes Gehen mit verstärktem Armeinsatz bei ruhigem Oberkörper. Bei jedem Schritt schwingen die Arme wie Pendel mit, die Hände sind zur lockeren Faust geschlossen. Den Oberkörper aufrichten, die Schultern zurücknehmen, den Brustkorb anheben – das ist die optimale Haltung, die Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskeln vermeidet. Walken kann jeder, auch stark Übergewichtige, denn dieser Ausdauersport belastet die Gelenke um 60 Prozent weniger als Joggen. Doch wie bei allen Sportarten kommt es auch hier auf das richtige Maß an.

## Nicht überfordern

Der Körper soll gefordert, aber nicht überfordert werden. Fachleute empfehlen die Geschwindigkeit so zu dosieren, dass man etwa 40 bis 45 Minuten am Stück durchhält. Für Anfänger gilt: dreimal 30 Minuten pro Woche walken. Die optimale Herzfrequenz beim Training errechnet sich aus 180 Schlägen pro Minute minus Lebensalter.

Um den Puls zu kontrollieren, gibt es Pulsmesser. Ihr Vorteil: Ist man zu schnell unterwegs, ertönt ein Alarm-



**Vor und nach sportlichen Aktivitäten nicht vergessen – viel trinken, am besten Wasser, und Dehnübungen machen**



Fotos: Mauritius

signal und der Walker weiß, dass er einen Gang zurückschalten muss. Da beim Walking der Fuß von der Ferse bis zum Fußballen abgerollt wird, ist es wichtig, dass der Walker die richtigen Schuhe trägt. Walkingschuhe sollten Sohlen mit guten Dämpfungseigenschaften haben und so beschaffen sein, dass sie die Abrollbewegung nicht beeinträchtigen. Die geeigneten Schuhe sind die einzige Investition, die man zum Walken tätigen muss.

### Was Walken bewirkt

Begegnet man Walkern, denkt man zunächst nicht an „richtige“ Sportler.

Dennoch: Walking ist eine Ausdauersportart. Nach vier Kilometern Walking hat man 4000 bis 5000 Mal den Boden berührt. Das Ergebnis: Die Muskulatur wird besser durchblutet und gestrafft, das Herz trainiert, die Atmung vertieft, vorzeitiger Leistungsabbau gestoppt und die Stress-toleranz erhöht – Walking sorgt für Wohlbefinden.

Und das interessiert Faulenzer mit schlechtem Gewissen: Walker verbrennen pro Minute sieben Kilokalorien, berechnete das Sportinstitut der Universität Bern. Was gesund ist, macht also auch schön schlank.

### BUCHTIPPS

„Tipps für Walking“  
Klaus Bös und Joachim Saan  
Meyer & Meyer Verlag Aachen  
ISBN 3-89124-807-5  
9,90 Euro

Handbuch für Walker  
Klaus Bös  
Meyer & Meyer Verlag Aachen  
ISBN 3-89124-219-0  
18,90 Euro

Internet: [www.lauftreff.de](http://www.lauftreff.de)



**Prof. Hermann Salomon,  
Johannes-Gutenberg-Universität Mainz**

Was sagt der Profi zum Walken? Professor Hermann Salomon, Dozent im Fachbereich Sport der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz und lange Jahre Hochleistungssportler als Speerwerfer und Fünfkämpfer, gibt Auskunft.

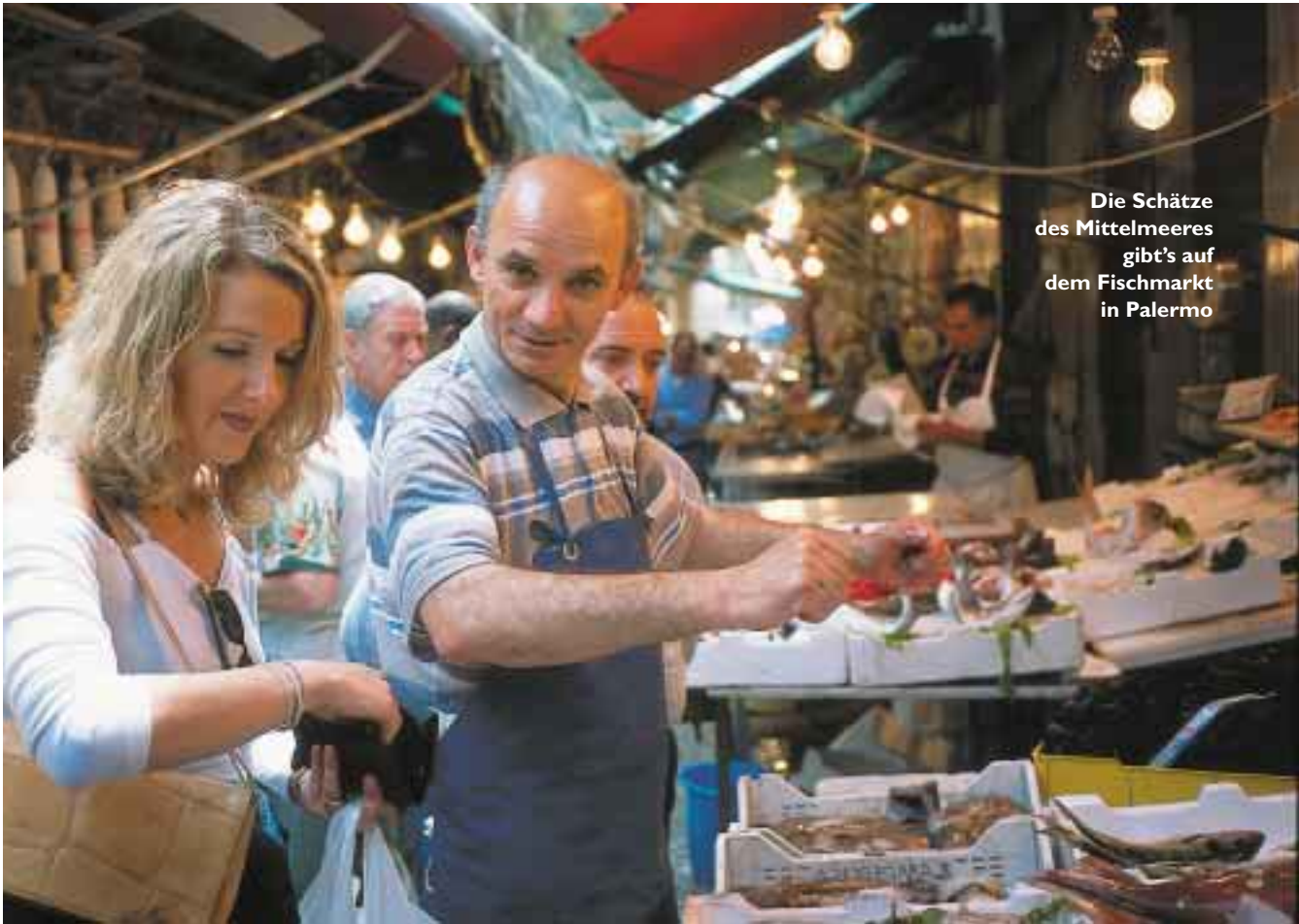
„Wo liegt der Unterschied zwischen Walking und der olympischen Disziplin Gehen?“

Das Wettkampfgehen, das bei den Olympischen Spielen und den Weltmeisterschaften durchgeführt wird, ist auf Sieg, Rekord und Höchstleistung ausgerichtet. Das hat mit Walking nichts zu tun. Walking ist – vergleichbar mit Joggen – ein Freizeitsport, der für Gesundheit und Fitness sorgt.

Dann wäre Walken auch für Hochleistungssportler eine Alternative?

Die positiven Auswirkungen des Walkings sind vielen Wettkampfsportlern und Hochleistungssportlern bekannt, aber meiner Meinung nach wird noch viel zu wenig gewalkt – nur im Urlaub oder in der Phase zwischen dem Ende der Wettkampfsaison und dem Beginn des Wintertrainings. Ich denke aber, dass sich immer mehr Sportler für das „Warmgehen“ statt „Warmlaufen“ entscheiden. Viele Athleten, zum Beispiel aus dem Bereich Kugelstoß, Speerwurf oder auch Diskus, könnten von dieser gelenkschonenden Erwärmungsart profitieren. Ich jedenfalls walke, wo ich kann – sogar vom Hörsaal zum Stadion.

Foto: Corbis Stock Market



Die Schätze  
des Mittelmeeres  
gibt's auf  
dem Fischmarkt  
in Palermo

# In Palermos Bauch

Die Einwohner Palermos  
lieben ihr Marktviertel:  
Hier pulsiert das Leben.  
Oft streicht vom Hafen her  
eine Meeresbrise durch  
die Gassen und verschafft  
Händlern und Kunden eine  
kleine Abkühlung.

Der Vucciriemarkt ist Palermos Treffpunkt für alle, die mit dem Zubereiten von Essen zu tun haben: Hierher kommen die abgearbeiteten Hausfrauen aus den engen Wohnvierteln, die schicken Bürgerdamen von den Mafia-villen über der Stadt, die Bauern aus dem Umland, die Restaurantbesitzer und die Fischer vom nahen Hafen. Ausgiebiges Besichtigen der Ware, feilschen um das beste Stück, ein wenig probieren – das ist es, womit hunderte von Menschen ihren Vormittag verbringen. Über allem schwebt der sonore Ruf der Fischhändler: Sie widmen sich voller Inbrunst der „Abban-

niata“, einem arabisch klingenden Singsang, mit dem sie sich über Plätze und Gassen hinweg unterhalten und nebenbei ihre Ware anpreisen.

Die größten Menschentrauben bilden sich um die Stände der Thunfischverkäufer. Das rote Thunfischfleisch wird in großen Stücken auf Holzbrettern ausgebreitet. Die meisten Exemplare sind zu groß, um sie im Ganzen auszustellen – im Schnitt misst der Thun etwa einen Meter fünfzig und wiegt über 100 Kilo. Wie Landkarten des Geschmacks liegen die großen Schei-





ben auf den Tischplatten, sie bilden Sektionen, die sehr unterschiedlich schmecken. Das Zerteilen der Riesenfische mitten auf der Straße ist ein viel beachtetes Ritual. Mit enormen Hackmessern hantieren die Fischhändler und trennen die kostbaren Stücke unter der Anteilnahme dutzender Hausfrauen heraus.



Auf dem Vucciriemarkt sind Meerestiere die Hauptdarsteller: Die Speere der Schwertfische stechen in den Himmel wie Fahnenstangen. Riesige Tintenfische ringeln sich auf Nestern aus Seetang, Stapel von schneeweißem Stockfisch liegen in Marmorbecken, bewässert von kleinen Springbrunnen.

### Gegrillte Brassen

Rund um den Markt, in Toreingängen und entlang der Gässchen, wird in handtuchschmalen Trattorias geköchelt und gegrillt. Der „Maestro del Brodo“ preist seine scharfe Suppe an, auf den Theken der „Grillada“-Stände türmen sich Berge von panierten, frisch zubereiteten Makrelenstücken und duftenden Brassenhäppchen – alles in Nasen- und Augenhöhe präsentiert, damit viele stehen bleiben und einen Imbiss nehmen. Ab zwei Uhr ist das kulinarische Theater zu Ende, die Stände werden abgebaut, Stille kehrt ein und die Katzen machen sich über die Reste auf dem Pflaster her. Palermos Bauch hält Siesta.

Die Küche Palermos ist arabisch beeinflusst. Viele Gerichte sind scharf gewürzt. „Tonno al araba“ wird aus frischem Thunfisch mit Peperoncini, Chili-Pfeffer, Pistazien und Limonen zubereitet. „Thunfisch-Tartar“ entsteht aus gewürfelm Thunfischfilet, Pfeffer, wildem Fenchel, arabischer Minze, Essig und Öl, Kapern sowie Pinien- und Pistazienkernen. Das „Cuscus Trapanese“ schließlich, gedämpfter Hartweizengrieß mit Fischstückchen und einer Soße aus Sud, Zwiebeln, Petersilie und Knoblauch, könnte auch in einem tunesischen Basar-Restaurant als Hauptspeise durchgehen.



## THUNFISCHSCHEIBEN MIT LORBEER UND ZITRONEN

(für 4 Personen)

- 4 Scheiben frischer Thunfisch  
(etwa 3 Zentimeter dick, 200 bis 250 Gramm je Scheibe)
- 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 6 EL Olivenöl
- 20 Lorbeerblätter
- 2 EL Butter

Frische Lorbeerblätter und Zitronenschnitze zum Garnieren

- Thunfischscheiben kurz waschen, mit Küchenkrepp trocknen.
- 3 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl verrühren.
- Den Thunfisch zusammen mit den halbierten Lorbeerblättern und der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und zirka vier Stunden im Kühlschrank unter gelegentlichem Wenden marinieren.
- 2 EL Olivenöl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen.
- Die Thunfischscheiben aus der Marinade heben und von den Lorbeerblättern befreien, in der Pfanne je Seite zirka vier Minuten braten.
- Salzen und leicht pfeffern, auf eine vorgewärmte Platte heben.
- Bratensatz mit der Marinade (ohne die Lorbeerblätter) lösen, aufkochen und über den Fisch gießen, mit frischen Lorbeerblättern und Zitronenschnitzen garnieren.



Fotos: Stockfood

# Mehr als heiße Platten

## KOMBIS FÜR DEN KOMFORT



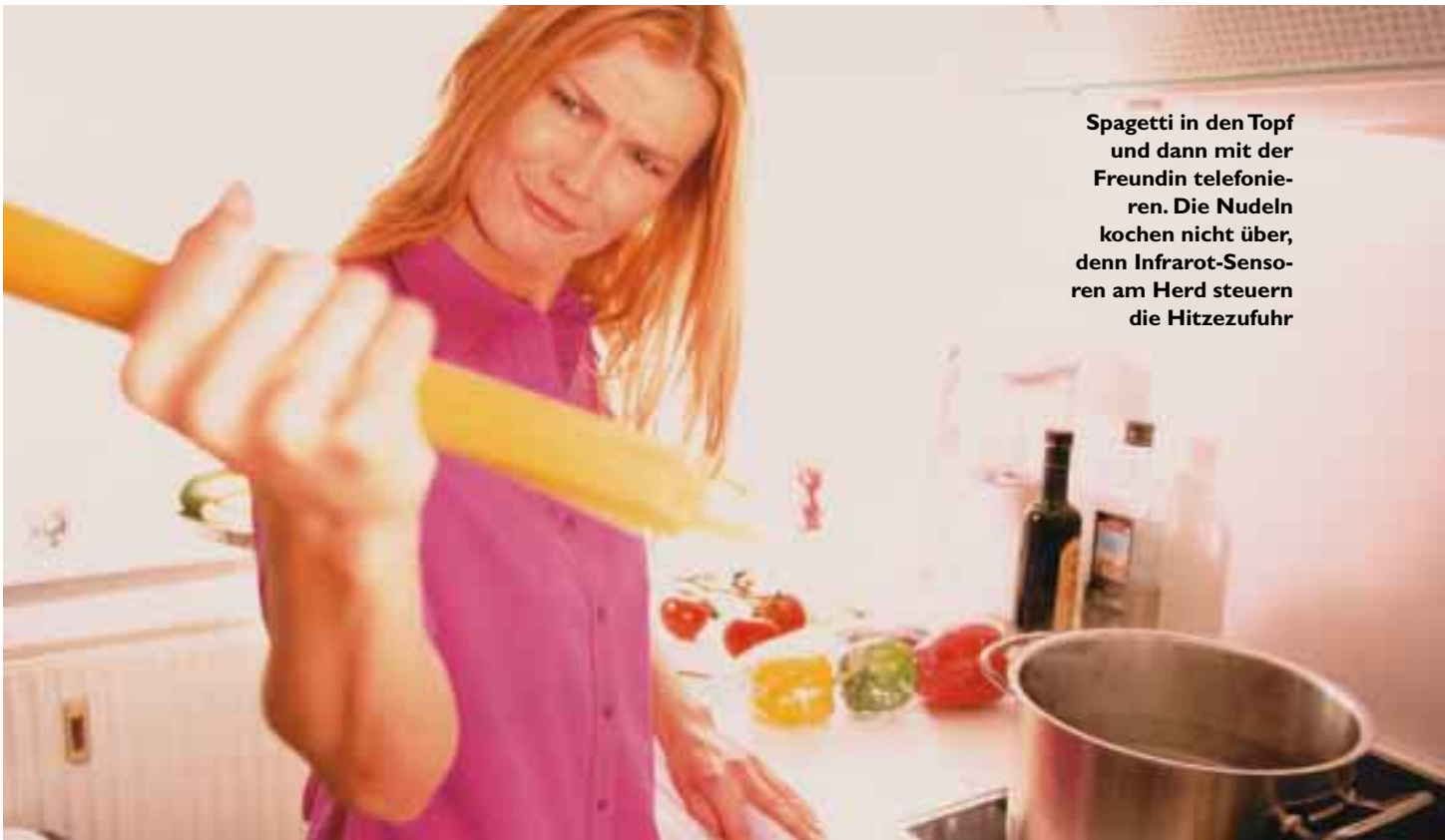
Gas-Elektroöfen bieten die gesamte Palette von Grill über Umluft und Ober- oder Unterhitze. Damit steht dem Koch die ideale Beheizungsart für jede Köstlichkeit zur Verfügung. Dank der Kombination lassen sich die Vorteile von Erdgas und Strom gut ausschöpfen: die Sparsamkeit von Gas zusammen mit den elektrischen Sonderfunktionen wie Lüfter oder programmierbarer Schaltuhr.

Vor den Gaumenfreunden kommt die Plackerei in der Küche. Ob tägliche Pflicht oder Kochkür für ein Festessen mit Freunden: **Wir stellen Neuheiten vor, die dem Kochfrust den Garaus machen.**

## KLEINE HÄNDE GANZ SICHER



Wenn Erwachsene auf Knöpfe drücken, werden Kinderaugen groß. Schaut niemand hin, wandern die kleinen Hände zum Schalter und machen es den großen Vorbildern nach. Im schlimmsten Fall verbrüht überkochendes Nudelwasser die Finger. Eltern freuen sich über die eingebaute Kindersicherung: Ein Knopfdruck verriegelt alle Voreinstellungen oder auch den ausgeschalteten Herd.



**Spagetti in den Topf und dann mit der Freundin telefonieren. Die Nudeln kochen nicht über, denn Infrarot-Sensoren am Herd steuern die Hitzezufuhr**

## MEIN HERD KOCHT OHNE MICH

Kochen per Automatik spart Zeit. Backrohre bieten hier verschiedene Ansätze: Programme kochen Gerichte mit den immer gleichen Voreinstellungen. Sensoren erkennen die Temperatur – auch im Innern eines Bratens – oder das Gewicht eines Essens. Zeitschaltuhren piepsen nach Ablauf der Garzeit nicht hilflos nach einem Koch, sondern schalten selbst ab.

Damit der programmierbare Ofen nicht zum gleichen Problem ausartet wie das Videogerät, helfen Klartext-Anzeigen beim Bedienen.

Auch Kochmulden haben die Temperatur jetzt im Griff: In die Kochplatte integrierte Infrarot-Sensoren überwachen die Temperatur im Topf und sorgen so für gleichmäßige Hitze – unabhängig vom Topfinhalt. Überkochen ist ausgeschlossen.



## SPEISEN A LA CARTE



Es muss nicht immer die streng gegliederte Vier-Platten-Kochmulde sein. Wer Lust auf Exotisches hat, kombiniert verschiedene Herdmodule: Grill, Fritteuse, Wokbrenner und die klassischen Platten. Das bringt Abwechslung in die Küche – und auf den Speiseplan.

## GAS AUF GLAS

Attraktiv und funktional: Gusseiserne Brenner und Topfhalter sitzen auf der eleganten Glaskeramik-Oberfläche. Die Vorteile von Gas, blitzschnelle und genaue Wärmezufuhr, bleiben erhalten – das Putzen fällt leichter. Die Aufsätze können abgenommen werden, die Geschirrspülmaschine übernimmt die Reinigung. Zurück bleibt die glatte Glaskeramikfläche, auf der nichts anbrennt, und die dem Lappen keine Kanten entgegensetzt.



**Jürgen Geiger,**  
Fachjournalist für  
Energie

## EXPERTENRAT

*Bei uns steht der Hausbau an. Ein Gasanschluss für die Heizung ist schon geplant – aber was mache ich, wenn ich später auf einen Erdgasherd umsteigen will?*

Ein Klick – schon sind Erdgaswäschetrockner, -herd, -Terrassenheizstrahler oder -Barbecue-Grill angeschlossen. Die Sicherheitssteckdose Sentry GC, die Mertik Maxitrol seit Anfang dieses Jahres verkauft, macht Gasgeräte mobil. Eine mehrstufige Sicherheitsverriegelung schützt das System gegen Manipulationen und Eindringen von Fremdkörpern. Die Gaszufuhr stoppt automatisch, falls der Schlauch beschädigt wird. Zieht man den Stecker, schließt sich die Steckdose von allein. Die Gassteckdose ist genormt, so dass später zugekaufte Geräte auch von anderen Herstellern passen. Sie eignet sich für die Aufputz- oder Unterputzmontage sowohl im Freien als auch drinnen. Wer seinen Neubau mit einigen Dosen ausrüstet, hält sich den Weg für einen späteren Ausbau des Geräte-parks offen.

**Erdgasbacköfen sind am sparsamsten – aber auch beim Elektroherd kann man mit Umluft gegenüber Ober- und Unterhitze bis zu zehn Prozent Energie sparen: Aufheizen ist teurer als der Antrieb des Ventilators**

### HERD-TEMPERATUREN IN GRAD CELSIUS

Elektro	Umluft	Gasherd
120 bis 150	100	Stufe 1/2 bis 1
150	130	Stufe 1
175	150	Stufe 2
200	180	Stufe 3
225	200	Stufe 4
250	225	Stufe 5
275	250	Stufe 6
300	–	Stufe 7

## INFOTIPP

Mit der Funktion „Abruf“ können unter der Faxnummer **0 180-5-00 53 19** (12 Cent pro Minute) die Adressen von Herstellern und eine Zusammenstellung ihrer Produkt-Highlights abgefragt werden. Die gleichen Infos gibt es auch gegen Einsendung einer leeren Mail an die Adresse **info-service@energie-tipp.de**



# Mit der **Energy-M Card** zum Schlossgrabenfestival

Mit der **Energy-M** Kundenkarte gibt es 10 Prozent Rabatt auf die Eintrittspreise der Konzerte des „10. Internationalen Schlossgrabenfestivals Merseburg 2002“, das auch von den Stadtwerken unterstützt wird.

## Herzlichen Glückwunsch

den Gewinnern aus Heft 1/2002! Die drei Akku-Bohrschrauber von Bosch gingen an: Stephan Löhlein, Manfred Kaßler und Simone Walter (alle aus Merseburg). Viel Spaß beim Schrauben und Bohren an der heimischen Werkbank.

Sparen macht Spaß. Gerade dann, wenn man es noch mit einem besonderen Kulturerlebnis verbinden kann. Das Internationale Schlossgrabenfestival Merseburg bietet vom 21. Juni bis 31. August wieder Konzerte der Extraklasse. So stehen Gerhard Schöne, Anne Wylie aus Irland und viele andere internationale Künstler mit Jazz, Gospel und Kabarett auf dem Programm. Karten gibt es bei der Merseburg-Information, Burgstraße 5.

Telefon: (0 34 61) 1 94 33.

Wer übrigens noch keine **Energy-M** Card sein Eigen nennt und **Energy-M** Kunde ist, sollte ganz schnell seine persönliche Karte bei den Stadtwerken Merseburg beantragen.

Telefon: (0 34 61) 4 54-2 30.

Innerhalb von vier Wochen liegt sie im Briefkasten. Für den „sparsamen“ Genuss der Konzerte des Schlossgrabenfestivals ist es also noch nicht zu spät! Die Konzertreihe wird übrigens vom „Cultour Büro Halle“ organisiert, das

sich seit 1992 Konzerten mit den Schwerpunkten Jazz, Gospel, Klassik, Weltmusik und Kabarett in Mitteldeutschland widmet. Weitere Veranstaltungsreihen auf diesen Gebieten gibt es in Halle, Dessau und Frankfurt/Oder. Auch auf diese Veranstaltungen bekommt man Rabatt mit der **Energy-M** Card.

Weitere Informationen unter  
Telefon: (03 45) 2 02 48 46.

## IMPRESSUM

Stadtwerke Merseburg GmbH  
Sixtstraße 1  
06217 Merseburg  
Telefon: (0 34 61) 4 54-0  
Fax: (0 34 61) 4 54-1 70

Lokalteil Merseburg: Astrid Zwarg  
Herausgeber: Tag & Nacht Verlag Leipzig  
Gründer: Georg Trurnit Berkenhoff  
Redaktion: Andrea Czakalla (verantw.),  
Gerald Fähmann,  
Silvia Günther (Red. Ass.)

Bildredaktion: Marko Godec  
Gestaltung, Satz: DT&P GmbH  
Druck: Frotzcher Druck, Leipzig

Chlorfrei gebleicht, 30% Altpapier-Anteil

## Die Veranstaltungen zum „10. Internationalen Schlossgrabenfestival Merseburg 2002“

**Freitag, 21. Juni 2002**

Eröffnungskonzert

Gerhard Schöne & Musikanten  
mit der „Burgen- und Schlösser-Tour 2002“

**Samstag, 6. Juli 2002**

„Irish Folk Nacht“

Anne Wylie & Band aus Irland

**Samstag, 20. Juli 2002**

„Tango-Nacht“

mit „Milonga Triste“ aus Deutschland  
und echtem argentinischen Tango mit  
Sonja Levitán und Cecilia Rodríguez

**Samstag, 3. August 2002**

„American Folk Night“

The Simon & Garfunkel Revival Band

**Samstag, 17. August 2002**

„Klezmer“ Chansons und Tänze mit dem  
Ensemble „Das Blaue Einhorn“

**Samstag, 31. August 2002**

Abschlusskonzert „Gospel & Spirituals“ mit  
„Cynthia Utterbach & Trio“  
aus den USA



### Anne Wylie

kommt aus Dublin, dem kulturellen Herzen Irlands. In ihrer Musik und ihren Texten greift sie auf das kulturelle Erbe ihrer keltischen Vorfahren zurück. In ihren Konzerten zeigt sich, wie viel man an Ausstrahlung mit sehr wenigen Instrumenten machen kann.



### Das Blaue Einhorn

Die vier Musiker aus Dresden bieten ein einzigartiges Repertoire an traditionellen Liedern, Chansons und Klezmermärtzen aus Osteuropa und aller Welt. Die Zuhörer werden mit Akkordeon, Trompete, Bauchgeige oder Gitarre dazu geführt, den Tanz des Lebens mitzutanzten.



### Gospels & Spirituals

Die aus Los Angeles stammende Cynthia Utterbach kam 1994 durch die Musicalproduktion „Buddy Holly“ nach Hamburg. Seitdem hat sie sich durch zahlreiche Auftritte in Clubs, auf Festivals und als Dozentin in ganz Europa einen Namen als hervorragende Jazz-Sängerin gemacht. Ihre Vorbilder: Billie Holiday und Ella Fitzgerald.



### „Tango au feminin“

Sonja Levitán und Cecilia Rodríguez dürften wohl das einzige rein weibliche Duo der Welt in der Männerdomäne Tango sein. Beide kommen aus Buenos Aires, Argentinien. Während Sonja Levitán Bando-neon und Gitarre spielt, konzentriert sich Cecilia Rodríguez auf das ursprüngliche Instrument der Tangomusik – die Querflöte.



### The Simon & Garfunkel Revival Band

Die Erfurter Michael Frank und Thomas Heinke sind die neuen „Simon & Garfunkel“, nicht nur gesanglich, sondern auch instrumental. Sie treffen die Stimmlage der Originale exakt bis aufs i-Tüpfelchen und bieten eine exzellente Instrumentalleistung.



### Gerhard Schöne & Musikanten

Gerhard Schöne gehört zu den wenigen „Lieder-machern“ in Deutschland, deren Popularität ungebrochen ist. In seinen Konzerten gelingt es ihm immer wieder, verschiedene Generationen anzusprechen und auch zu verbinden.

Seit 1990 hat er zwölf neue Alben herausgebracht. Dieses Jahr feiert er seinen 50. Geburtstag.

Seine „Burgen- und Schlösser-Tour 2002“ ist kein mittelalterliches Spektakel, sondern ein „poetisch-sinnliches Sommerkonzert an magischen

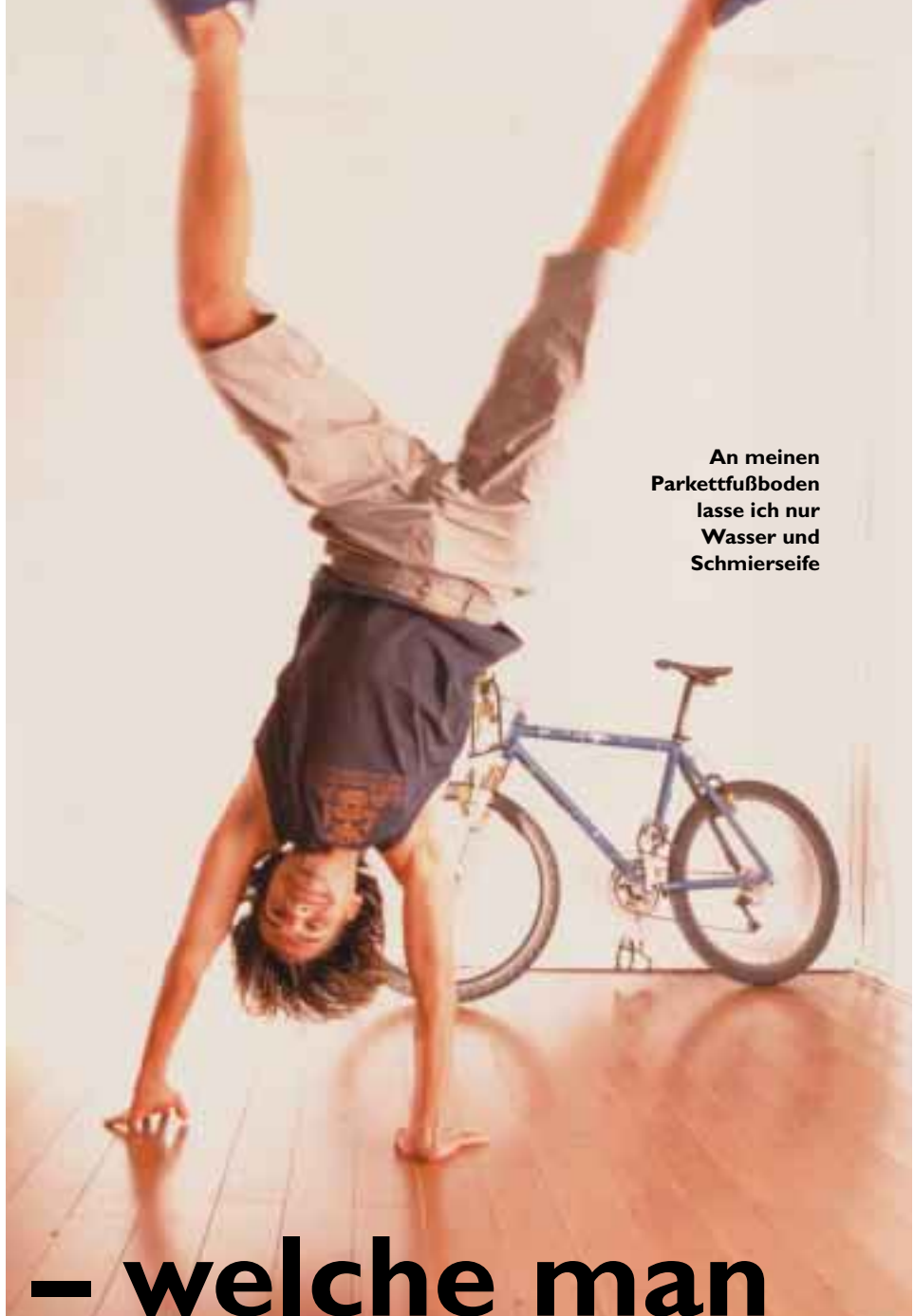
Orten“, wie Gerhard Schöne es nennt.

Die Musiker:  
Stefan Kling, Berlin  
Jörg Nasser, Dresden  
Rolo Rodriguez, Montevideo  
Rainer Schwander, Würzburg  
Anne Lieberwirth, Leipzig.



Monika Heinis vom aid e.V. in Bonn

Wenn die Sonne durch die Fenster blinzelt, greifen selbst Putzmuffel zu Wischtuch und Reiniger. Wie man beim Säubern machen Umwelt und Geldbeutel schont, sagt Monika Heinis. Sie ist Dezer- nentin für Hauswirt- schaft und Hygiene beim aid infodienst in Bonn.



An meinen Parkettfußboden lasse ich nur Wasser und Schmierseife

# Putzmittel – welche man wirklich braucht

*Sind für den gründlichen Hausputz Spezial- reiniger oder Mittel mit antibakteriellen Zusät- zen notwendig?*

Die antibakteriellen Zusätze, mit denen manche Hersteller für ihre Pro- dukte werben, sind schädlich für die Umwelt. Es reicht aus, seinen Haushalt sauber zu halten, man muss ihn im Normalfall nicht desinfizieren. Des- halb benötigt man lediglich ein nor- males Geschirrspülmittel, einen All-

zweckreiniger oder ein Scheuermittel. Spezialreiniger für WC und Backofen zum Beispiel sind überflüssig. Viele enthalten unnötige Duftstoffe und ag- gressive Chemikalien. Um Kleidung aufzufrischen, die man nicht waschen kann, empfehle ich Lüften statt Sprays.

*Beim Putzen die Umwelt schonen – braucht man dazu Bioreiniger oder reicht sparsames Dosieren herkömmlicher Mittel?*

Weder ein grünes Etikett noch ein ho- her Preis garantieren Umweltfreund- lichkeit und effektives Putzen. Ein gutes Produkt ist zu 100 oder 98 Pro- zent biologisch abbaubar. Beim Do- sieren an die Gebrauchsanweisung halten, denn durch Überdosierung wird es auch nicht weißer als weiß. Im Waschmittelsektor werden die Kom- paktwaschmittel häufig zu großzü- gig eingesetzt. Hier wie auch beim

maschinellen Geschirrspülen können Tabs helfen.

*Welche Tipps aus Omas Trickkiste empfehlen Sie?*

Essig, verdünnte Essigessenz oder Zitronensäure helfen beim Entfernen von Kalkflecken. Ein Schuss Spiritus und ein Spritzer Spülmittel im Wasser reichen zum Fensterputzen völlig aus. Scheint die Sonne direkt auf eine Glasfläche, bleiben immer Putzstreifen zurück. Um fetthaltige Flecken von Textilien zu lösen, eignet sich Gallseife.

*Kommt man mit Hilfsmitteln wie Mikrofasertüchern auch mal ganz ohne Chemie aus?*

In einigen Fällen bringen solche Hilfsmittel enorme Einsparmöglichkeiten. Mikrofasertücher verstärken mit ihrer speziellen Oberflächenstruktur den Reinigungsfaktor Mechanik. Also: Je mehr Muskelkraft ich aufwende, umso weniger Chemie benötige ich. In der Theorie gehören außerdem Wasser, Chemie und Zeit zu den Reinigungsfaktoren. Durch das Plus an einem Faktor lässt sich ein anderer reduzieren. Darum spart man zum Beispiel beim Spülen von Töpfen und Pfannen viel Kraft und Chemie, wenn das Geschirr in klarem Wasser eingeweicht wird.

## LESETIPP

### **Umweltschutz rund um die Küche**

Broschüre über schonende Reinigung und Müllentsorgung, gegen Rechnung (1,50 Euro, zzgl. Versandkosten), aid-Vertrieb DVG, Telefon (0 22 25) 92 61-46 oder [bestellung@aid.de](mailto:bestellung@aid.de)

### **Putz- und Reinigungsmittel**

Heft über sanfte Alternativen, 2,10 Euro in Briefmarken,

**Die Verbraucher INITIATIVE e.V., Elsenstr. 106, 12435 Berlin, Telefon (0 30) 53 60 733.**

## Saubere Visionen

### **Selbstreinigende Oberflächen**

So wie das Regenwasser von der rauen Oberfläche der Lotusblume abperlt und sie dabei rein wäscht, so können auch Häuser nach einem Gewitter sauber sein. Botaniker der Universität Bonn arbeiten daran, den „Lotus-Effekt“ für umweltschonende Reinigung mit purem Wasser nutzbar zu machen. Erhältlich sind bislang entsprechende Dachziegel (Erlus), Fassadenfarbe (ISPO) und demnächst eine Holzlasur (A. André Sohn GmbH).

Auf extrem glatte Oberflächen setzt hingegen die Firma Villeroy & Boch. „CeramicPlus“ heißt das System für den Sanitärbereich. Schmutzpartikel entfernt hier ebenfalls abperlendes Wasser. Für Rückstände an schwer zugänglichen Stellen empfiehlt der Hersteller ein feuchtes Tuch und mildes Reinigungsmittel.

### **Waschmaschine ohne Pulver**

Nur mit Wasser und Ultraschallwellen soll Schmutzwäsche künftig sauber werden. Am Fraunhofer Technology Center Hialeah in Florida wurde eine neue Technik entwickelt, die bei der Ma-

schinenwäsche nicht nur Wasser und Strom spart, sondern auch ohne Waschpulver auskommen soll. Dabei produzieren Ultraschallwellen kleinste Blasen, die Schmutzpartikel von den Textilien lösen. Bislang existiert allerdings erst ein Prototyp. Auf dem japanischen Markt gibt es seit kurzem eine Ultraschall-Waschmaschine des Elektrokonzerns Sanyo. Allerdings verzichtet diese noch nicht ganz auf Chemie im Wasser.

### **Allergien vermeiden**

Allergikern empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW ([www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)):

Beim Putzen und Waschen

- ✓ Konservierungsstoffe vermeiden und Pulverprodukte benutzen
- ✓ Baukasten-Waschmittel verwenden, da sie keine optischen Aufheller enthalten
- ✓ Gummihandschuhe tragen
- ✓ Waschmittel nicht zweckentfremden, zum Beispiel zum Teppichreinigen, da sie Enzyme enthalten
- ✓ Staubsauger mit Abluftfeinfilter benutzen und beim Saugen die Fenster öffnen.



# Telefon zu gewinnen

Mobil telefonieren im eigenen Haushalt – mit dem schnurlosen Telefon Gigaset 4010 Classic von Siemens kein Problem: Die Akkus reichen für 20 Stunden Sprechzeit, das Telefon speichert 20 Nummern und die letzten fünf Anrufe für die Wahlwiederholung. Mit dem Mobilteil kann man frei sprechen und es erkennt, wer anruft. Außerdem zeigt das Telefon die Gesprächsdauer und -gebühren an. Wir verlosen drei Home-Handys im Wert von je 100 Euro.



## Das Rätsel

Welchen Eingang muss man passieren, um in die Schatzkammer zu gelangen? Senden Sie den Lösungsbuchstaben auf einer Postkarte an:

**Stadtwerke  
Merseburg GmbH**

Kennwort:  
Energie & Umwelt  
Postfach 1564  
06205 Merseburg

**Einsendeschluss  
ist der  
12. Juli 2002**

*Der Rechtsweg ist  
ausgeschlossen.*

Der Lösungsbuchstabe der letzten Ausgabe lautete **B**.

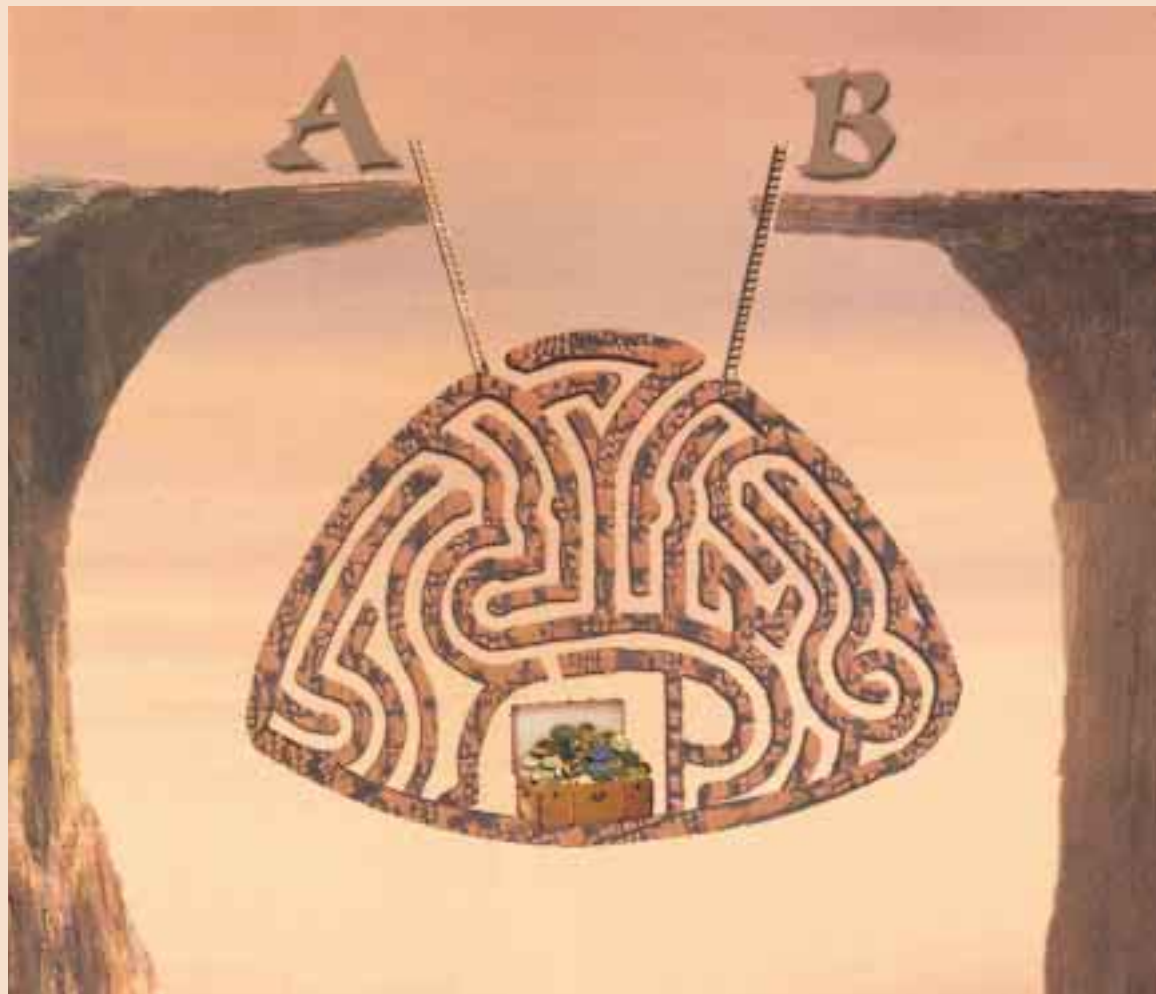


Illustration von Thomas Thiemeyer aus: Magische Labyrinth, Zwischen Tag und Traum © 2001 arsEdition GmbH, München