

treffpunkt

ENERGIEmagazin der Stadtwerke Wernigerode



Zauberhafter Advent

Weihnachtszeit bringt
Kinderaugen zum Leuchten.

Wärmewende

Stadtwerke-Chef Steffen Meinecke spricht über den Ausbau der Fernwärme.

Weltmeisterin

Junioren-Skispringerin Kim Amy Duschek vom Ski-Klub Wernigerode im Interview.



Steffen Meinecke,
Geschäftsführer
der Stadtwerke
Wernigerode

Liebe Leserin, lieber Leser,

Deutschland will bis 2045 klimaneutral sein. Rund 60 Prozent des Endenergieverbrauchs gehen derzeit auf den Wärmesektor zurück. Mit der Wärmewende kommen auf die Stadt, ihre Einwohner und uns als Stadtwerke einige Veränderungen zu. Eines steht jedoch fest: Fernwärme wird auf dem Weg zur Klimaneutralität eine bedeutende Rolle einnehmen (Seite 4-5). Neben der Fernwärme sind auch moderne Stromzähler (Seite 10) und Mieterstrom (Seite 11) Bausteine der Energiewende, die wir bei den Stadtwerken mit großem Elan angehen. Apropos Elan: Wir wünschen Wernigerodes junger Weltmeisterin Kim Amy Duschek auch in der neuen Saison viel Erfolg (Seite 14).

Viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr Steffen Meinecke

Wir sind für Sie da:

Kundenzentrum am Hauptsitz:
Am Kupferhammer 38, 38855 Wernigerode
Öffnungszeiten:
Mo.–Do. 9–18 Uhr / Fr. 9–14 Uhr

Tel. 03943 556-326, Fax 03943 556-443
kundenservice@stadtwerke-wernigerode.de

Kundenzentrum „treppunkt ENERGIE“:
Ringstraße 37, 38855 Wernigerode
(in den Altstadt-Passagen)

www.stadtwerke-wernigerode.de

Stadtwerke Wernigerode, Am Kupferhammer 38, 38855 Wernigerode;
Postfach 10 11 21, 38841 Wernigerode; Telefon 03943 556-318;
www.stadtwerke-wernigerode.de; Lokalteil: Katja Bröker (verantw.)
Herausgeber: trunxit GmbH, Uferstraße 21, 04105 Leipzig;
Redaktion: Gerhard Berger
Titelbild: iStock.com - FluxFactory
Gestaltung: trunxit GmbH
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn



Inhalt

- 4 Wärmewende:** Die Stadtwerke bauen die Fernwärme weiter aus.
- 6 Ratgeber:** Was muss man beim Kauf von elektrischen Fahrrädern beachten?
- 8 Energiespar-Game:** Sind Sie mit am Start?
- 10 Nachgefragt:** 5 Fragen (und 5 Antworten) zu digitalen Stromzählern.
- 11 Mieterstrom:** Warum dieses Angebot eine Win-win-win-Situation ist.
- 12 Rezepte:** Gefülltes Brathuhn zum Fest.
- 14 Im Gespräch:** Kim Amy zwischen Schanze, Schule und großen Träumen.
- 15 Polarlichter:** Mit etwas Glück kann man sie auch im Harz sehen.
- 16 Kreuzworträtsel:** Mitmachen und einen von drei Duschköpfen gewinnen.

Wissenschaftspreis für KI-Forschung

Ein Paradebeispiel interdisziplinärer Spitzenforschung: Mit diesen Worten beschreibt die Jury des Wernigeröder Wissenschaftspreises die Dissertation des diesjährigen Preisträgers Dr. Narendra Narisetti. Die Arbeit verbindet Informatik, Ingenieurwissenschaft und Biologie, genauer gesagt: künstliche Intelligenz mit Pflanzenwissenschaften. Dr. Narendra Narisetti hat eine automatisierte Bildanalyse entwickelt, die mittels Deep-Learning-Modell Pflanzen samt Wurzeln mit einer Genauigkeit von über 90 Prozent erfasst. „Damit leistet er einen substantiellen Beitrag zur Agrartechnologie und zur Hochdurchsatz-Phäno-

typisierung – einem zentralen Feld für Pflanzenzüchtung und Ernährungssicherheit“, heißt es in der Jury-Einschätzung weiter. Der Wernigeröder Wissenschaftspreis würdigt den wissenschaftlichen Nachwuchs der Region und ist mit einem Preisgeld von 3.000 Euro dotiert. Die Promotion von Dr. Narendra Narisetti ist die erste im neuen Promotionszentrum IWIT (Ingenieurwissenschaften und Informationstechnologien) an der Hochschule Harz, gemeinsam mit den Hochschulen Anhalt und Merseburg. Damit markiert die Arbeit auch in dieser Hinsicht einen Meilenstein für die Hochschulentwicklung vor Ort.



Foto: Marko Godec/Itturn mit GrnbH

Heizkörper sollten nicht hinter Vorhängen oder Möbeln versteckt sein. Denn dann staut sich die Wärme dahinter und wird nicht richtig an den Raum abgegeben.

5 Tipps zum Heizen

Eine gut funktionierende Heizung trotzt der Winterkälte ohne Murren. Wer jetzt die Heizkörper entlüftet und ein paar Grundregeln beachtet, hat es schön warm und spart Geld.

Heizkörper reinigen: Staub, Schmutz und Spinnweben mindern die Wärmeleistung.

Hindernisse beseitigen: Möbel, Vorhänge oder Verkleidungen vor Heizkörpern fressen bis zu fünf Prozent Heizkosten.

Luft rauslassen: Gluckert der Heizkörper oder bleibt er stellenweise kühl? Dann fließt das Heizwasser nicht richtig. Entlüftete Heizkörper sparen bis zu 15 Prozent der Energiekosten.

Räume richtig lüften: Gekippte Fenster bringen fast nichts. Besser ist es, dreimal täglich querzulüften. Heizung dabei abdrehen und alle Fenster und Türen auf. Jeweils 5 Minuten reichen aus.

Mehr Tipps:

www.stadtwerke-wernigerode.de/energiesparen

Verweilen, sehen, finden

In der Adventszeit kann man sie wieder entdecken: die Weihnachtskrippen. Der Wernigeröder Krippenweg lädt auch in diesem Jahr zu einem winterlichen Spaziergang ein – mitten durch die Altstadt sorgen viele Geschäfte mit ihren Krippen und Lichterglanz in den Schaufenstern für eine tolle Atmosphäre. Ein Flyer der Tourist-Information zeigt alle Standorte und schlägt eine Route vor, auf der selbst Einheimische ihre Stadt auf besondere Weise erleben können.

Fernwärme wird weiter ausgebaut

Stadtwerke gestalten den Weg in eine klimaneutrale Zukunft aktiv mit. Geschäftsführer Steffen Meinecke spricht über den Ausbau der **Fernwärme** in Wernigerode, einer wichtigen Säule der kommunalen Wärmeplanung.



Sämtliche Städte und Gemeinden in Deutschland sind verpflichtet, in den kommenden zwei Jahren eine kommunale Wärmeplanung vorzustellen. Dabei wird untersucht, wie hoch der Wärmebedarf in jedem einzelnen Siedlungsgebiet ist – und wie er klimaschonend gedeckt werden kann. Das heißt: wo in einer Kommune zentrale Wärmenetze sinnvoll sind und wo es individuelle Lösungen geben wird.

Jahrelange Erfahrung

Schon lange bevor der Gesetzgeber den Weg zur Wärmewende vorgezeichnet hat, setzen die Stadtwerke Wernigerode bereits auf zentrale Wärmenetze. Die Stadtwerke haben sich im Jahr 1990 aus der Fernwärmeverversorgung heraus wiedergründet – mit den großen Wernigeröder Wohngebieten als Hauptabnehmer. Seitdem bauen sie das Netz sukzessive aus. „Im Jahr 2010 habe ich die Zwei-Kilometer-Trasse vom Harzblick zum Harzklinikum mit geplant“, erinnert sich Steffen Meinecke, heute Geschäftsführer der Stadtwerke Wernigerode. Darüber konnten später erste Gebäude auch in der Innenstadt mit Wärme beliefert werden. 2021 ging das Gläserne Kraftwerk in Betrieb und weitere Gebäude wurden angeschlossen.

„Unsere Energieversorgung soll nicht nur grün, unabhängig und stabil sein. Sie muss auch bezahlbar bleiben für die Menschen.“

Steffen Meinecke

Fotos: Gerhard Berger (Portrait), Kaija Bröker (Baustelle), Eckehard Winkler (Schweißen)



Ansturm auf Fernwärme

Dass die Stadtwerke mit ihren Wärmenetzen Weitsicht bewiesen haben, zeigt die gerade in jüngster Zeit rasant steigende Nachfrage: „Seit drei Jahren erleben wir einen regelrechten Ansturm auf die Fernwärme“, so der Stadtwerke-Chef. Schließlich erfüllen Hausbesitzer mit Fernwärme automatisch die Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes. Allein im Jahr 2024 wurden fast zehn Prozent der derzeit gut 500 Anschlüsse neu errichtet. Und der Ausbau wird in den kommenden Jahren zielgerichtet weitergehen – wo immer Wärmenetze sinnvoll sind. Die Stadtwerke Wernigerode haben nach Bedarf und Potenzialen geforscht. „In der Altstadt zum Beispiel wäre Fernwärme sicher sinnvoll“, sagt Steffen Meinecke. „Hier gibt es viele mögliche Hausanschlüsse auf engem Raum und für Wärmepumpen fehlt oft der Platz.“ Die Zielsetzung der Stadtwerke ist klar: Um ein bis zwei



Das Wärmenetz booms: Allein in den letzten zwei Jahren haben die Stadtwerke Wernigerode die FernwärmeverSORGUNG in der Stadt um mehr als vier Kilometer erweitert.

Kilometer sowie 30 bis 40 neu angeschlossene Abnehmer soll das Netz in den kommenden 20 Jahren jährlich wachsen.

Die „Vergrünung“ der Fernwärme

Neben dem Ausbau der Netze haben die Stadtwerke die Dekarbonisierung bei der Produktion der Wärme ins Auge gefasst. „Entsprechend den Vorgaben des Wärmeplanungsgesetzes werden wir unsere herkömmliche Erzeugung bis 2045 vergrünen“, sagt Steffen Meinecke. Während in anderen Gegenden Quellen wie die Abwärme aus Industrie oder auch die Wärmegewinnung aus Gewässern oder Tiefengeothermie infrage kommen, ist dies in Wernigerode nicht möglich. So planen die Stadtwerke derzeit mit Solarthermie – also

Wärme direkt von der Sonne – in Verbindung mit Großwärmepumpen und Pufferspeichern. „Dazu suchen wir aktuell nach Flächen“, so der Stadtwerke-Geschäftsführer.

Alternative Stromquellen

Derzeit gewinnen die Stadtwerke die Wärme aus Blockheizkraftwerken (BHKW), die neben der Heizenergie auch Strom erzeugen. Die eigene Stromproduktion ist wichtig für die Sicherung stabiler Strompreise vor Ort. Deshalb denken die Verantwortlichen des Energieversorgungsunternehmens bereits jetzt an Alternativen für die aktuell mit Erdgas betriebenen BHKWs. „Der Strombedarf wird steigen“, sagt Steffen Meinecke. Und selbstverständlich wird sich auch bei der künftigen eigenen Stromproduktion alles

45,8 km
ist das Fernwärmennetz in Wernigerode heute bereits lang



Arbeiten am Wärmenetz: Die Stadtwerke Wernigerode haben ambitionierte Ausbauziele.

Anschlussmöglichkeit an die Fernwärme selbst prüfen

Wo in Wernigerode ist ein Anschluss ans Fernwärmennetz jetzt oder in Zukunft möglich? Einfach Straße und Hausnummer eingeben:

www.stadtwerke-wernigerode.de/fernwaermegebiet

7.200

Häuser bzw. Wohnungen sind aktuell an die Fernwärme angeschlossen

um erneuerbare Energiequellen drehen. Für den Geschäftsführer der Stadtwerke Wernigerode geht es aber um mehr.

Energie: grün und bezahlbar

„Unsere Energieversorgung soll ja nicht nur grün, unabhängig und stabil sein“, betont Steffen Meinecke. „Sie muss auch bezahlbar bleiben für die Menschen.“ Der Preis für Wernigeröder Fernwärme liegt heute im Deutschland-Vergleich im Mittelfeld. Dieses Niveau wollen die Stadtwerke auch in Zukunft halten. „Uns geht es um die Menschen der Region“, sagt der Geschäftsführer der Stadtwerke. Und selbstverständlich darum, die Wohnungen für die Menschen zu heizen, statt das Klima zu erwärmen. ■



KAUFGUIDE



AKKU

Entspannt auf dem E-Bike ins Grüne oder in die Stadt radeln – das geht nur, wenn der Akku genügend Reichweite bietet. Die beste Wahl: ein Lithium-Ionen-Akku, der mindestens 500 Wattstunden speichern kann. Wobei die Reichweite je nach Fahrstil, Strecke und Außentemperatur variiert. Ist der Akku in den Rahmen integriert, haben Diebe wenig Chancen. Abnehmbare Akkus erleichtern wiederum das flexible Laden. Sitzt der Akku unten am Rahmen, kann das den Fahrkomfort verbessern. Allerdings bekommt er dann mehr Schmutz und Nässe ab und kann beim Wechseln leichter herunterfallen. Auch Gewicht und Kosten spielen eine Rolle: Wer einen großen Akku wählt, verfügt zwar über mehr Reichweite, doch das Rad wird schwerer und teurer.



MOTOR

Wie ein E-Motor das Fahren unterstützt, hängt auch davon ab, wo er sitzt. Es gibt Modelle mit Nabemotoren, die entweder direkt das Vorder- oder das Hinterrad antreiben. Mittelmotoren haben sich als bester Kompromiss herausgestellt. Sie sind langlebig, flexibel mit Naben- oder Kettenantrieb kombinierbar, bieten ein angenehmes Fahrgefühl und werden bei rund 90 Prozent der aktuell verfügbaren E-Bikes verbaut. Beim Kauf achtet man am besten auf das Drehmoment des Motors. Es wird in Newtonmeter (Nm) angegeben. Die Zahl hilft dabei einzuschätzen, wie stark der Motor die Tretleistung unterstützen kann. Für den Alltag reichen 50 Nm aus, Mountainbiker greifen eher zu 65 bis 85 Nm.

Ihr altes Fahrrad hat ausgedient und Sie wollen auf ein elektrisches Modell umsatteln? Auf diese **Details** sollten Sie beim Kauf Ihres ersten E-Bikes unbedingt achten.



3

RAHMEN

Der Rahmen sollte zur Körpergröße passen. Wichtig ist aber auch, wie man sein E-Bike einsetzen will. Ein Trapezrahmen erleichtert durch das stark abfallende Oberrohr das Auf- und Absteigen, bietet also für den Einsatz in der Stadt viel Komfort. Zudem ist er sehr stabil. Gleches gilt für den sogenannten Waverahmen, der sogar ganz ohne Oberrohr auskommt. Wer es lieber sportlich mag und gleichzeitig wenig Gewicht bei hoher Steifigkeit bevorzugt, wählt einen Diamantrahmen.



4

STEUEREINHEIT

In der Steuereinheit, auch E-Bike-Controller genannt, laufen alle von Sensoren gemeldeten relevanten Fahrrdaten zusammen. Über ein Display am Lenker lassen sich diese Daten einfach abrufen. Wichtig ist die Anzeige der Akkukapazität, der aktuellen Geschwindigkeit und des gewählten Unterstützungsmodus. Das Display sollte intuitiv bedienbar und gut ablesbar sein. Moderne Systeme bieten zusätzlich Smartphone-Konnektivität, Navigationshilfen und Fehlerdiagnosen.

5

ZUBEHÖR

Es ist nie verkehrt, in die Sicherheit zu investieren. Intelligente Schlosser, die sich nur per App auf dem Smartphone entriegeln lassen, bieten effektiven Diebstahlschutz. LED-Lampen am Fahrradhelm erhöhen die Sicherheit im Dunkeln. Zusätzliche Gadgets wie Smartphone- oder Werkzeughalter brauchen wenig Platz und erhöhen den Komfort.



IHR ENERGIESPAR-LEVEL



niedrige Einsparung

mittlere Einsparung

hohe Einsparung



niedrig

CLEVER SPÜLEN

Die Spülmaschine ist beim Wasser- und Energieverbrauch im Schnitt meist sparsamer als das Handspülen. Moderne Geräte benötigen nur etwa zehn Liter Wasser und weniger als eine Kilowattstunde Strom pro Spülgang. Allerdings ist die Energiebilanz bei beiden Spülvarianten stark vom Nutzerverhalten abhängig.



EFFIZIENT KÜHLEN

Wer seinen etwa 15 Jahre alten Kühlschrank durch ein modernes, energieeffizientes Gerät ersetzt, spart jährlich bis zu 30 Prozent für das Kühlen – abhängig von Größe, Modell und dem aktuellen Strompreis. Bei Kühl- oder Gefriergeräten, die älter als zehn Jahre sind, kann sich ein Austausch bereits lohnen.

Willkommen
beim **Energiespar-**
Game! Die Redak-
tion der treffpunkt
hat mal durchge-
spielt, wo sich zu
Hause besonders
viel Wärme, Wasser
und Strom sparen
lassen. Sind Sie mit
am Start?

PRESS START



EN3RGY_SAF3R_0425

SPARSAM DUSCHEN

Verwenden Sie für Duschbrausen und Wasserhähne Spareinsätze. So sparen Sie bis zu 50 Prozent Wasser. Und zwar ohne Komfortverlust: Der Wasserstrahldruck bleibt gleich. Die Einsätze lassen sich einfach austauschen. Am besten die bestehenden zu Hause abschrauben und mit in den Baumarkt nehmen – praktisch für den Größenvergleich. Weitere 50 Prozent Warmwasser können Sie sparen, indem Sie duschen, statt zu baden. Der durchschnittliche Wasserverbrauch beim Duschen liegt bei 70 Litern. In eine Badewanne passen dagegen 150 bis 200 Liter Wasser.



hoch

STECKER ZIEHEN

Acht Prozent des Stromverbrauchs in einem Dreipersonenhaushalt entstehen durch den Stand-by-Betrieb von Elektrogeräten. Wer „den Stecker zieht“, stellt sicher, dass Fernseher, Spielkonsole und Co. nicht weiter Strom ziehen. Über eine Steckerleiste mit Kippschalter lassen sich gleich mehrere Geräte vom Netz trennen.



niedrig

LED NUTZEN

LED wandeln Strom effizient in Licht um und sparen bis zu 80 Prozent Energie im Vergleich zu Halogenlampen. Dennoch macht die Beleuchtung im Schnitt nur rund 10 Prozent des Haushaltstromverbrauchs aus. Dadurch ist der Energiespareffekt insgesamt begrenzt. Dafür brennen LED viel länger.



hoch

TEMPERATUR SENKEN

Bis zu 70 Prozent des Energieverbrauchs im Haushalt entfallen auf das Heizen. Tipp: in allen Räumen die Temperatur dauerhaft um ein Grad senken. Das spart etwa sechs Prozent Heizenergie ein. Außerdem regelmäßig stoß- statt dauerlüften, also die Fenster für kurze Zeit ganz öffnen. Wichtig: die Thermostate für die Dauer des Lüftens auf null drehen, damit der Temperaturfühler nicht auf die einströmende Kaltluft reagiert und die Heizung dann hochfährt.

1

Was machen die neuen Zähler anders als die herkömmlichen?



Neue Stromzähler sollen in den kommenden Jahren die analogen, schwarzen Ferraris-Zähler ersetzen. Bei den modernen Messeinrichtungen handelt es sich um Zähler, die den Stromverbrauch digital messen. Kommt noch eine Kommunikationseinheit – das sogenannte Gateway – dazu, spricht man von einem intelligenten Messsystem, umgangssprachlich auch Smart Meter genannt. In Kombination mit einer Steuerbox können Smart Meter mit anderen Geräten kommunizieren, wie etwa Photovoltaikanlagen oder Wärmepumpen.

2

Wer bekommt welchen Zähler?

Alle erhalten bis 2032 eine moderne Messeinrichtung. Bei Besitzern von neu installierten Solaranlagen mit mehr als sieben Kilowatt Leistung wird diese zu einem Smart Meter erweitert. Ist eine Wärmepumpe, Klimaanlage, Wallbox oder ein Speicher mit einer Leistung über 4,2 Kilowatt angeschlossen, ist ebenfalls ein Smart Meter verpflichtend. Gleichermaßen gilt für Verbrauchsstellen mit einem Jahresverbrauch über 6.000 Kilowattstunden.



3

Was können die neuen Messeinrichtungen?



Moderne Messeinrichtungen ermöglichen einen besseren Überblick über den eigenen Stromverbrauch. Sie zeigen ihn im Tages-, Wochen- oder Monatsverlauf. Per PIN-Eingabe können sich Kunden das Display hierfür freischalten. Die Einsicht soll laut Gesetzgeber zum Einstufen motivieren. Smart Meter zählen sogar viertelstundenscharf. Kunden können sich die Daten in diesem Fall online über das SmartMeter-Portal abrufen.



4

Entfällt mit den digitalen Zählern die jährliche Ablesung?

Bei den modernen Messeinrichtungen nicht. Anders ist dies bei Smart Metern. Sie übermitteln regelmäßig Daten an die Stadtwerke Wernigerode und es muss nicht mehr abgelesen werden. Die Kommunikation dient jedoch nicht nur der Verbrauchsermittlung: Über eine Steuerbox kann der Netzbetreiber bei Wallboxen, Wärmepumpen und Co. zudem auf veränderte Stromflüsse im Netz reagieren.

5

Welche Kosten fallen an?

Die Stadtwerke Wernigerode treiben die Digitalisierung konsequent voran und erneuern jährlich rund 3.000 Stromzähler in der Region.

So erfüllen sie die gesetzlichen Quotenvorgaben bis 2032. Für Haushaltskunden entstehen im Zuge des Zählerwechsels keine Mehrkosten. Die Kosten für die Messeinrichtung sind in den Standard-Lieferprodukten einkalkuliert.



Baum fürs Klima

Die Stadtwerke Wernigerode haben als symbolischen Akt im Hof des Wohnkomplexes am Walther-Grosse-Ring eine Bank gestiftet und einen Baum gepflanzt. Hierbei wurden sie tatkräftig von Gartenprofi Lars Wetzig unterstützt. Alle sechs Wohnblöcke ringsum sind mit Mieterstrom-Anlagen ausgestattet.

Foto: Katja Bröker



Sonne auch für Mieter

Nicht nur Gebäudeeigentümer haben die Chance auf günstigen Solarstrom vom eigenen Dach. Die Stadtwerke bieten **Mieterstrom**. Davon profitiert auch das Klima.

Mieterstrom bezeichnet Strom, der in unmittelbarer Nähe zu den Verbrauchern erzeugt wird, meist durch Photovoltaikanlagen (PV) auf den Dächern von Mehrfamilienhäusern. Die erzeugte Energie wird direkt in die geschlossenen Wohnungen geleitet, ohne über das öffentliche Stromnetz zu gehen. Dies ermöglicht auch Mietern, kostengünstig Sonnenstrom zu beziehen, ohne eine eigene PV-Anlage installieren zu müssen.

130 Euro Einsparung pro Jahr

„Kundinnen und Kunden mit einem Jahresverbrauch von rund 2.000 Kilowattstunden können

500
Wohnungen
haben Zugang zu
Mieterstrom

Gebäude- und Wohnungsbaugesellschaft Wernigerode mbH (GWW) und der Wernigeröder Wohnungsgenossenschaft eG (WWG) bereits 14 solcher Anlagen installiert. Über 300 Haushalte profitieren bereits davon. „Aber es könnten noch mehr sein“, sagt Daniel Stab. In den betreffenden Immobilien könnten noch weitere 200 Verbrauchsstellen das Lieferprodukt in Anspruch

rund 130 Euro pro Jahr gegenüber der Grundversorgung sparen“, rechnet Daniel Stab, verantwortlich für energienahe Dienstleistungen bei den Stadtwerken, vor. Die Stadtwerke Wernigerode haben mit der

nehmen. „Man muss übrigens keine Angst haben, dass einem der Strom ausgeht, wenn die Sonne mal nicht scheint“, erläutert Stab. Falls Reststrom benötigt wird, kommt der aus dem Stromnetz. Auch das ist Naturstrom, sodass das Mieterstromprodukt der Stadtwerke zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien stammt.

100 Prozent Naturstrom

Allein die PV-Anlagen sparen rund 130 Tonnen Kohlendioxid gegenüber der Stromerzeugung aus fossilen Quellen ein. Nimmt man an, dass ein Baum rund 25 Kilogramm Kohlendioxid (CO_2) speichern kann, entspricht das der Leistung von exakt 5.274 Bäumen. ■

600
kg
 CO_2 vermeidet jeder
Kunde im Schnitt pro Jahr

FESTLICHER BRATEN

Wärme und Leichtigkeit auf dem weihnachtlichen Esstisch – zwei Rezepte, die **Herz und Gaumen** gleichermaßen verwöhnen.

Wer noch eine herzhafte Beilage wünscht – **Semmelknödel** passen perfekt zum Hähnchenbraten:
[mehr.fyi/
semmelknoedel](http://mehr.fyi/semmelknoedel)



Einkaufszettel

QR-Code scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

BRATHUHN MIT WEISSBROTFÜLLUNG

Zubereitung:

- 1 Weißbrot in Würfel schneiden, auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 10 Minuten rösten. In eine Schüssel geben. Die Milch erhitzen und über die Brotwürfel geben. Ei verquirlen, Thymianblätter abzupfen und mit Salz und Pfeffer unterheben. Masse beiseitestellen.
- 2 Apfel schälen, in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, hacken und mit den Apfelwürfeln und Pistazien unter die Brotmasse rühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 3 Huhn waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben. Das Huhn mit der Brotmasse befüllen, Füllung gut hineinpressen. Die Schenkel mit einem Küchenfaden zusammenbinden und das Huhn in einen Bräter setzen. Öl mit Paprikapulver vermengen und das Huhn damit einpinseln. Alles im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 90 Minuten garen.
- 4 In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und putzen. Zwiebeln schälen, halbieren und vierteln. Karotten schälen und mit der groben Seite der Kastenreibe reiben. Zwiebeln zusammen mit Essig in einem Topf einmal kräftig aufkochen. Danach das Olivenöl, den Senf und Honig einröhren, beiseitestellen und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Das Huhn anrichten. Den Salat zusammen mit den Karotten und den ausgekühlten Zwiebeln und der Marinade vorsichtig vermengen und dazu servieren. Den Salat mit Kernöl beträufeln.

Zutaten für 4 Personen:

- 80 g Weißbrot
- 60 ml Milch
- 1 Ei, Größe M
- 2 Stängel Thymian
- 1 Apfel
- 1/2 Bund Petersilie
- 30 g Pistazien, gehackt
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1 Huhn, ca. 2 kg
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 150 g Feldsalat
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 EL Honig
- 2 EL Kernöl

Der neue Familienkalender ist da!

Mehr Leckereien gibt es im Rezept-Kalender der Stadtwerke, erhältlich in den Kundenzentren Am Kupferhammer und in den Altstadt-Passagen in Wernigerode.



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rindersuppenfleisch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Pimentkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Karotten
- 400 g Knollensellerie
- 1/2 Stange Lauch
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1 Baguette, 250 g
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Sauerrahm

BROT SUPPE

Zubereitung:

- 1 Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In der Brühe mit Lorbeerblättern, Pimentkörnern und Wacholderbeeren zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Karotten und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden.
- 2 Das Gemüse nach der Garzeit in die Suppe geben und alles ca. 20 Minuten weiterköcheln lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 3 In der Zwischenzeit das Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech nebeneinanderlegen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 8–10 Minuten knusprig-braun rösten.
- 4 Petersilie und Schnittlauch waschen, putzen und grob schneiden. Den Sauerrahm mit Salz und Pfeffer würzen und glatt rühren.
- 5 Die Brotchips auf Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und mit der heißen Suppe übergießen. Je einen Klecks Sauerrahm auf das Gericht geben, mit Schnittlauch bestreuen.



Foto: Ski-Klub Wernigerode 1911 e.V.

„Ich möchte irgendwann bei Olympia starten.“

Kim Amy Duschek

Zwischen Schanze und Schule

Kim Amy Duschek steht noch am Anfang einer vielversprechenden Karriere — und hat bereits einen Titel, von dem viele träumen: den Junioren-Weltmeistertitel im Team-Skispringen. Die 18-Jährige spricht über den Moment auf dem Podium, den Alltag zwischen Schule und Bundeskader, ihre Energiequellen und die nächsten Sprünge auf dem Weg nach oben.

Hallo Kim Amy, Gratulation zum Titel! Wie hast du den entscheidenden Moment erlebt?

Danke! Das war ein unbeschreibliches Gefühl! Wir haben im Team hart auf dieses Ziel hingearbeitet – und dann ganz oben zu stehen, war einfach überwältigend. Beim finalen Sprung war ich unglaublich fokussiert, wollte einfach das abrufen, was wir so oft trainiert hatten. Als alles gepasst hat, war das pure Erleichterung und Freude.

Der Weg dorthin war sicher nicht immer leicht. Woher nimmst du deine Energie?

Gerade im Nachwuchsbereich ist die Doppelbelastung aus Schule und Leistungssport nicht ohne. Rückschläge gehören dazu. Ich musste lernen, geduldig zu bleiben. Da hilft mir die Liebe zum Skispringen, dieses Freiheitsgefühl, wenn

man abhebt. Das gibt mir unheimlich viel Energie. Und natürlich helfen mir meine Familie und mein Team – sie glauben an mich, auch wenn's mal nicht so rundläuft.

Dein Großonkel war Olympiateilnehmer. Wie wichtig ist deine Familie für deinen sportlichen Weg?

Sehr wichtig! Meine Familie versteht, was Leistungssport bedeutet, und steht voll hinter mir. Von meinem Großonkel habe ich viele spannende Geschichten gehört. Das motiviert mich, diesen Weg auch selbst zu gehen.



Tipps von Weltmeisterin

Kim Amy teilt ihre Erfahrungen mit jungen Talenten:
www.facebook.com/StadtwerkeWernigerode

Du startest für den Ski-Klub Wernigerode und bist im Bundeskader – wie sieht der Trainingsalltag aus?

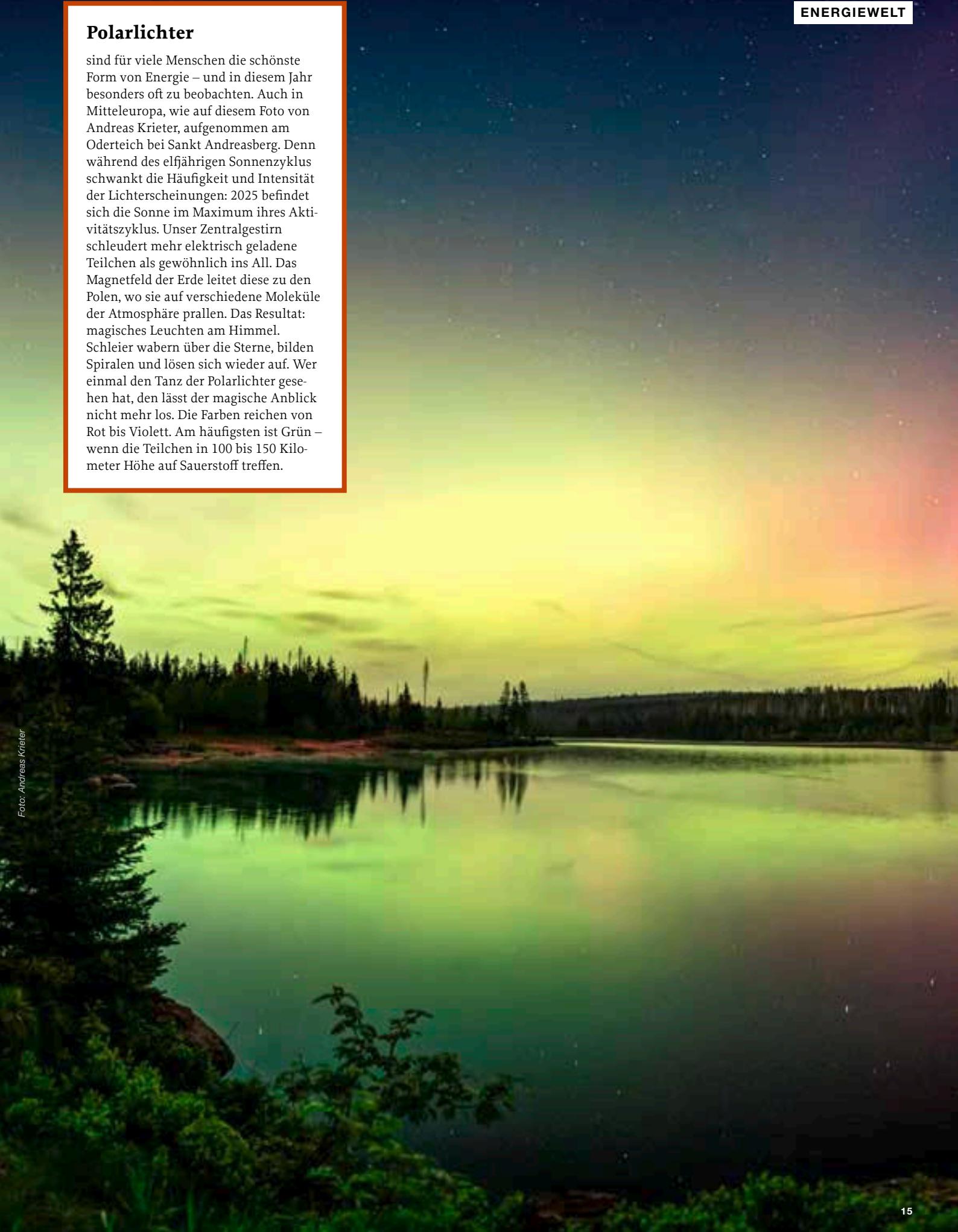
Das hängt vom Wochentag ab. Unter der Woche steht nach der Schule Training an – Athletik, Kraft, Sprungtechnik oder Regeneration, je nach Plan. Am Wochenende gibt's meist zwei Einheiten.

Was sind deine Ziele für die nächste Zeit?

Ich möchte mich technisch weiterentwickeln und konstant gute Leistungen zeigen. Langfristig träume ich natürlich vom Weltcup und davon, irgendwann bei Olympia zu starten. Aber nichts überstürzen. Das geht nur Schritt für Schritt. ■

Polarlichter

sind für viele Menschen die schönste Form von Energie – und in diesem Jahr besonders oft zu beobachten. Auch in Mitteleuropa, wie auf diesem Foto von Andreas Krieter, aufgenommen am Oderteich bei Sankt Andreasberg. Denn während des elfjährigen Sonnenzyklus schwankt die Häufigkeit und Intensität der Lichterscheinungen: 2025 befindet sich die Sonne im Maximum ihres Aktivitätszyklus. Unser Zentralgestirn schleudert mehr elektrisch geladene Teilchen als gewöhnlich ins All. Das Magnetfeld der Erde leitet diese zu den Polen, wo sie auf verschiedene Moleküle der Atmosphäre prallen. Das Resultat: magisches Leuchten am Himmel. Schleier wabern über die Sterne, bilden Spiralen und lösen sich wieder auf. Wer einmal den Tanz der Polarlichter gesehen hat, den lässt der magische Anblick nicht mehr los. Die Farben reichen von Rot bis Violett. Am häufigsten ist Grün – wenn die Teilchen in 100 bis 150 Kilometer Höhe auf Sauerstoff treffen.



RÄTSEL

aus-denken		Frauen-name	Huhn	griech. Buch-stabe	
Stille				7	
kon-stant				6	
				12	
Stadt in Italien		Kalifen-name	Zuruf an Zug-tiere	Welt-raum-agentur	unbe-nutzt
Nadel-arbeit		4			
spa-nischer Artikel			dt.- poln. Insel	1	
Rang-stufe				8	

Rätseln und gewinnen

Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.

Einsendeschluss ist der
16.01.2026

Freund von Asterix		französisch: Straße	Schwei-zer Kanton	Ver-losung
Nest-gelege		5		
Wäh-rung in Irland				2
Kleber	3			
Lauf-vogel		Fluss in Bayern	Ziegen-leder	
Staat in Amerika	10			
afrika-nischer Strom			11	
Staat in Afrika	9			

- Lösungswort:
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort des Rätsels auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an:
Stadtwerke Wernigerode GmbH

Kennwort: Energie-Quiz
Postfach 10 11 21, 38841 Wernigerode. Bitte geben Sie an, was Sie gewinnen wollen.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Sammel-einsendungen bleiben unberücksichtigt.

Das Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 3/2025 war Duschkopf. Die drei Gewinner der Wassersprudler sind Maren Beuger aus Stapelburg, Rainer Keune aus Darlingerode und Kerstin Köhler aus Reddeber.

Mit der Teilnahme akzeptieren Sie folgende Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Der Gewinn wird unter den Einsendern mit dem richtigen Lösungswort verlost. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimmen Sie der Veröffentlichung Ihres Namens inkl. Ort zu. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine erneute Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, erlischt der Anspruch auf den Gewinn und es wird ein Ersatzgewinn ausgelost. Die Einsendungen werden nach einem halben Jahr vernichtet.

Informationen gemäß Art. 13 DSGVO:
Verantwortliche Stelle: Stadtwerke Wernigerode GmbH, Am Kupferhammer 38, 38855 Wernigerode, Tel. 03943 556-0, info@stadtwerke-wernigerode.de, Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 lit. a). Die Angabe der Daten ist zur Bearbeitung Ihres Anliegens erforderlich. Ohne deren Bereitstellung können wir Ihr Anliegen nicht oder allenfalls eingeschränkt beantworten. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Kopplung an sonstige Leistungen. Datenschutzbeauftragte/-r: Stadtwerke Wernigerode GmbH, Am Kupferhammer 38, 38855 Wernigerode, Tel. 03943 556-314, datenschutz@stadtwerke-wernigerode.de. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unseren Datenschutzhinweisen entnehmen, die unter www.stadtwerke-wernigerode.de/datenschutz abrufbar sind oder die Sie postalisch anfordern können.

Für Dusche und E-Bike

Machen Sie mit bei unserem Preisträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen **wasser-sparenden Duschkopf** oder ein

Schloss für Ihr E-Bike!



Komfort und Wohlbefinden für Ihr Bad Erleben Sie pure Entspannung und modernes Design aus der innovativen Pulsify-Linie von Hansgrohe: Das Duschsystem wertet nicht nur jedes Badezimmer auf, sondern macht das tägliche Duschritual zum echten Highlight. Die besondere Powder-Rain-Technologie hält Sie in Tausende mikrofeine Tropfen – so sanft wie ein Sommerregen auf der Haut. Für maximale Abwechslung sorgen zwei weitere Strahlarten: ein kraftvoller IntenseRain und ein belebender Massagestrahl.

Alternativ gibt es ein ABUS Granit XPlus 540 **Bügel-schloss für Fahrrad** zu gewinnen. Die innovative PowerCell-Technologie sorgt für höchste Sicherheit.

