

meine energie

Das Magazin für nachhaltige
Energiekultur und Lifestyle
von badenova für die Region

Ausgabe 1 | Mai 2023

Das 1 x 1 der Energiewende für Zuhause

Erdwärme

Geothermie als Energie-
quelle kurz erklärt

Upcycling-Tipp

Blumenvasen aus alten
Milchtüten zaubern

Gewinnspiel

Eure Meinung
ist gefragt

4

Deine Energie

Gestaltet die Energie-
wende in eurem Zuhause –
wir zeigen wie.



8

Was bringt mir warme Erde?

Erdwärme ist klimaneutral,
versorgungssicher und nahezu
unerschöpflich.



MEINE ENERGIEWENDE

- 4 Deine Energie**
Mach dein Zuhause fit
für die Energiewende
- 8 Erdwärme**
Geothermie als Energie-
quelle kurz erklärt

MEINE NACHHALTIGKEIT

- 10 Capsule Wardrobe**
Kleiderschrank nachhaltig
befüllen
- 12 Vegane Pancakes**
Einfaches Rezept für Anfänger
- 14 Upcycling-Idee**
Blumenvasen aus alten
Milchtüten

MEINE BADENOVA

- 16 Neues von uns**
Neuigkeiten und tolle
Preise beim Gewinnspiel
- 18 Einer von uns**
Hüter des Trinkwassers

18

#wasmachsch?

Ein Blick hinter die Kulissen



14

Aus alt mach neu

Mit unserer Upcycling-Idee könnt ihr aus alten Milchtüten zauberhafte DIY Vasen zaubern.

Liebe Leserin, lieber Leser,

vermutlich hast du schon von der Energie- und Wärmewende gehört. Aber hast du dich schon gefragt, was das für dich bedeutet?

Hierzulande wird intensiv darüber diskutiert, wie Deutschlands Stromerzeugung in Zukunft aussehen soll und wie künftig geheizt wird. Offenheit für Neues, Nachhaltigkeit und Unabhängigkeit sind dabei drei Schlüssel zum Erfolg. Offenheit deshalb, weil wir uns bewusst von Rohstoffen wie Kohle und Gas lösen müssen. Bei der Energiewende führt der Weg über Photovoltaik und Wind, bei der Wärmewende wird gerade in unserer Region Tiefengeothermie extrem relevant – hier wird Wärme aus hunderten, manchmal sogar mehreren tausend Metern Tiefe aus dem Erdinneren gewonnen. Und das deutlich unbedenklicher, als es so manche Geschichte darstellen mag.

Im Gegensatz zu Gas, Kohle und einigen anderen Methoden sind die hier genannten Wege nachhaltig. Denn wenn wir den Klimawandel aufhalten und unseren Kindern eine lebenswerte Zukunft schenken möchten, müssen wir Umweltschutz endlich in den Fokus rücken. Und das muss nicht zwingend Verzicht sein, sondern erfordert vor allem, dass wir in einigen Dingen deutlich achtsamer durchs Leben gehen. Auch dazu haben wir ein paar Perspektiven in unserem Heft beleuchtet.

Bleibt noch die Autonomie: Viele von uns können sich zu Hause unabhängiger machen vom internationalen Energiemarkt. Photovoltaik – fürs Dach oder den Balkon –, Stromspeicher, Wärmepumpe und die eigene Ladestation fürs Elektroauto sind einige Facetten, die nicht nur die Welt ein bisschen nachhaltiger machen, sondern euch Unabhängigkeit geben und sich langfristig auch im positiven Sinne in eurem Geldbeutel bemerkbar machen. Wir zeigen euch Ansätze, wie ihr das für zu Hause erreichen könnt.

Zu guter Letzt wünsche ich dir viel Freude, Unterhaltung und wertvolle Infos mit dieser Ausgabe von „meine energie“ – und mit etwas Glück kannst du einen tollen Preis bei unserem Gewinnspiel auf Seite 16 ergattern.

Viel Erfolg wünscht



M. Zimmermann

Manuel Zimmermann
badenova Unternehmenskommunikation

SERVICERUFNUMMERN | IMPRESSUM

Störfall (24/7)	0800 2767776
badenova	0800 2838485 service@badenova.de
badenovaNETZE	0800 2212621 service@badenovanetze.de



Herausgeber badenova AG & Co. KG, Tullastraße 61, 79108 Freiburg
Kontakt service@badenova.de **Verantwortlich** badenova Unternehmenskommunikation, Manuel Zimmermann **Redaktion** Michelle Brunnenstein, Sabrina Heizler, Marleen Lemle, Janina Seiler, Berit Stier, Manuel Zimmermann, Maren Zurnieden **Layout** Malaika Friedmann, Patrick Gutmann **Fotos** Brennenstuhl.com: Seite (S.) 17 rechts; Jonas Conklin: S.1, 3 unten, 4 Mitte; Christoph Dueppner: S.2 links unten, 8; Istockphoto.com: S.2 links, 4, 5, 10, 16 unten, 17 oben Mitte; Larissa McMahon: S.11; Münchrath Ideen + Medien: S.3 rechts oben, 18, 19; Shutterstock.com: S.4 links; Ina Walter: S.12, 13; alle weiteren: badenova
Herstellung Freiburger Druck GmbH & Co. KG **Auflage** 620.000.







DEINE ENERGIE

Das 1 x 1 der **ENERGIE- WENDE** für dein Zuhause

Energie – ein Wort, das für vieles steht, gerade in heutigen Zeiten. Wir brauchen Energie für die Arbeit, für die Familie, für die Schule und die Freizeit.

Und wenn die persönlichen Energiespeicher leer sind, dann müssen sie schleunigst wieder aufgeladen werden, damit wir sie weiter in Dinge stecken können, die uns Freude bereiten. Genügend Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung sind zum Beispiel solche Energietanker, mit denen wir nachhaltig unsere Speicher aufladen können.

Mit unserem Zuhause verhält es sich ganz ähnlich. Dank Strom und Wärme können wir es im Dunkeln hell haben, im Winter kuschelig warm und im Sommer angenehm kühl. Und natürlich wissen wir: Auch diese Energie kommt irgendwo her, muss gewonnen und im letzten Schritt sicher in unsere Häuser und Wohnungen weitergeleitet werden.

Der Ukraine-Krieg hat im Umgang mit dem Thema Energie und Energieversorgung ein Umdenken bewirkt. Viele Menschen in Deutschland verspüren seitdem den Wunsch, in ihrer eigenen Energieversorgung unabhängig von globalen und politischen Ereignissen zu sein. Nicht zuletzt spielt bei unserer Energiebeschaffung auch der Klimawandel eine große Rolle und die sogenannten Erneuerbaren wie beispielsweise Windkraft, PV und Erdwärme gewinnen rapide an Bedeutung.

Die Energiewende ist also in aller Munde. Die gute Nachricht dabei ist: Wir können schon in unserem eigenen Zuhause und Alltag zur persönlichen Energiewende beitragen und dabei nicht nur unseren Geldbeutel, sondern auch die Umwelt schonen. Doch wo kann man im Eigenheim selbst aktiv werden? Wo lässt sich Energie einsparen und was sind die großen Energiefresser? Wir haben für euch einige Tipps zusammengefasst:



Es muss nicht immer die neue Heizung oder Solaranlage sein. Die Energiewende in den eigenen vier Wänden kann mit einfachen Tipps auch im kleinen Stil vollzogen werden.



DEN EIGENEN ENERGIEVERBRAUCH CHECKEN

Ein Energiemessgerät, auch als Stromzähler bekannt, erfasst die gelieferte Energie aus dem elektrischen Versorgungsnetz und kann so den eigenen Energieverbrauch anzeigen. Das hilft, Stromfresser im Eigenheim zu identifizieren und gegebenenfalls auszutauschen. Beim Kauf neuer Geräte dann unbedingt darauf achten, dass diese mit der Energieeffizienzklasse A ausgezeichnet sind. Das dunkelgrüne A auf Elektrogeräten steht für den niedrigsten Energieverbrauch. So verhindert man schon direkt beim Kauf den Verbrauch unnötiger Energie. Übrigens: Alle, die in und um Freiburg leben, können sich seit März mit ihrem Bibliotheksausweis kostenlose badenova Energiemessgeräte in der Stadtbibliothek Freiburg ausleihen (siehe Seite 17).

Wer es ganz genau wissen möchte: Das Energiesparkonto der gemeinnützigen Beratungsgesellschaft co2online macht den eigenen Verbrauch in anschaulichen Tabellen und Grafiken sichtbar und vergleicht, wenn man möchte, den Verbrauch mit ähnlichen Haushalten. Der Service ist kostenlos und liefert einen detaillierten Überblick darüber, wo vielleicht noch Energie gespart werden könnte.

Wenn ihr euch ein Bild vom eigenen Energieverbrauch gemacht habt, dann kann's an die Planung gehen. Jeder und jede entscheidet natürlich selber was er oder sie leisten kann und will, um die Energiewende zu Hause voranzutreiben. Die gute Nachricht, es gibt zahlreiche Möglichkeiten:

STROM DIREKT VOM DACH

Es ist noch Platz auf dem Dach oder am Balkon? Dann gelingt die Produktion des eigenen Stroms einfach mit einem PV-Modul auf dem Balkon oder Flachdach, im Garten oder an der Hausfassade. Zu den größten Vorteilen einer Solaranlage gehört die Produktion des eigenen Solarstroms. PV-Anlagen mit Stromspeicher sichern zudem die Stromversorgung an weniger sonnigen Tagen. Auf diese Weise ist man unabhängig von Dritten und kann teure Stromkosten sparen.

HEIZUNGSLSÜSUNGEN MIT ERNEUERBAREN ENERGIEN

Welche Heizung ist die richtige für mich? Eine berechtigte Frage, die sich auch nur individuell beantworten lässt. Möglichkeiten gibt es viele: Wärmepumpe, Hybridheizung, Holzpellettheizung oder das schon erwähnte Heizen mit Solarthermie. Auf der Suche nach der richtigen Heizung spielen einige Faktoren eine Rolle, wie zum Beispiel das Heizverhalten und die verfügbaren finanziellen Mittel. badenova bietet hier einen besonderen Service an, mit dem ihr bequem, einfach und in wenigen Schritten zur individuellen Heizungs- oder Solarlösung kommt. In der Infobox lest ihr wie.



ALLES AUS EINER HAND!

Mit unseren regionalen Handwerkspartnern und euch gestalten wir die Energie- und Wärmewende in der Region! Im ersten Schritt analysieren wir euer Gebäude, um die maximale Energieeffizienz herauszuholen. Denn: Jedes Zuhause ist anders. Für die einen eignet sich eine Wärmepumpe, für die anderen eher die Pelletheizung. Damit ihr so wenig Aufwand wie möglich habt, hat badenova einen digitalen Baukasten geschaffen, der alle Produkte und Services aus einer Hand anbietet. Von euch braucht es nur ein paar Angaben und wir können loslegen. Ist der Fahrplan klar, vernetzen wir alle dafür notwendigen Akteure – also Schluss mit langem Herumsuchen: Mit ein paar Klicks könnt ihr die eigene Energiewende zu Hause anstoßen. Den Rest erledigen wir.

> badenova.de/energiewende



AUF DEN WÄSCHETROCKNER VERZICHTEN

Der Frühling ist da und wir können die Wäsche wieder auf dem Balkon, im Garten oder dem Innenhof trocknen lassen. Damit sparen wir die Energie ein, die ein Wäschetrockner verbraucht und können beim Aufhängen selber ein paar Sonnenstrahlen genießen – für die persönlichen Energiereserven.

SPARSAM LEUCHTEN

Mit LED-Glühbirnen haben wir es in den eigenen vier Wänden bei vergleichsweise geringerem Energieverbrauch schön hell. Und wenn man den Raum verlässt, Licht ausmachen nicht vergessen!

WARMWASSERVERBRAUCH SENKEN

Der Warmwasserverbrauch macht im Schnitt circa 13 Prozent des Energieverbrauchs in einem Haushalt aus. Die gute Nachricht: Um Wasser einzusparen gibt es gleich mehrere Möglichkeiten. Beim Wäsche waschen können wir zum Beispiel auf die Vorwäsche verzichten und wann immer möglich mit niedrigen Temperaturen um die 30° C waschen. Auch bei der Körperhygiene lässt sich Wasser einsparen. Häufiger Duschen als Baden verbraucht weniger Warmwasser. Im Vergleich: Eine herkömmliche Badewanne fasst circa 200 Liter. Beim Duschen belüftet sich der

Wasserverbrauch auf etwa 70 Liter. Um selbst in der Dusche noch mehr Wasser einzusparen, gibt es Sparduschköpfe, die es in jedem Baumarkt zu kaufen gibt. Hier wird dem Wasserstrahl Luft beigemischt, sodass sich am Volumen nicht viel ändert, letztendlich aber weniger Wasser verbraucht wird. Um die Wärme für das Wasser besonders umweltfreundlich und kostenlos zu erhalten, ist der Einsatz von Solarthermie zu empfehlen. Solaranlagen können nämlich nicht nur Strom erzeugen, sondern auch Wärme, die direkt vom Dach die Heizung bei der Warmwasserbereitung unterstützt oder diese sogar ganz abdeckt.

AUF REGIONALEN ÖKOSTROM UMSTEIGEN

Energie einsparen oder die Umstellung auf erneuerbare Energien muss nicht immer kompliziert oder teuer sein und hat längst nicht mit Verzicht zu tun. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie die persönliche Energiewende umgesetzt werden kann. Denn eines gilt sowohl für die Energie für unser Zuhause als auch für die eigene: Wir brauchen sichere Quellen, mit denen wir die Energiespeicher regelmäßig aufladen, um unser alltägliches Leben nachhaltig energievoll bestreiten zu können.

Mehr Energiespartipps für euer Zuhause findet ihr übrigens auch in unserem Blog **ENERGIEVOLL** auf

> badenova.de/blog



Was bringt mir **WARMER ERDE?**

ERDWÄRME ALS ENERGIEQUELLE KURZ ERKLÄRT



Unter unseren Füßen befinden sich nahezu unerschöpfliche Mengen an Energie – und zwar in Form von Wärme. Auch wenn wir es dank ihrer gut gedämmten Oberfläche nicht wahrnehmen: Die Erde ist ein heißer Planet.

99 Prozent ihrer Masse sind wärmer als 1.000° C. Vom restlichen Prozent sind wiederum 99 Prozent heißer als 100° C. Dabei gilt, je näher man dem Erdkern kommt, desto wärmer wird es.

Die Nutzung dieser Wärmeenergie wird Geothermie oder Erdwärme genannt. Sie zählt als eine der erneuerbaren, nachhaltigen Energiequellen. Die weltweite Erdwärme-Energiereserve, die sich bereits mit der heutigen Technik erschließen ließe, schätzen Expertinnen und Experten auf

das Dreißigfache sämtlicher fossiler Rohstoffe. Im Gegensatz zu diesen steht Erdwärme unbegrenzt und jederzeit zur Verfügung. Bei uns in der Region Breisgau könnten wir beispielsweise über 40.000 Personen mit erneuerbarer, lokaler Wärme versorgen und damit jedes Jahr um die 75.000 Tonnen CO₂ einsparen. Doch wie kommen wir eigentlich an die wertvolle Wärme?

IST ERDWÄRME GLEICH ERDWÄRME oder WELCHE GEOTHERMISCHEN VERFAHREN GIBT ES?

Man unterscheidet zwischen zwei Arten von Geothermie: Die Oberflächengeothermie und die Tiefengeothermie. Bei ersterer wird die Wärme nahe der Erdoberfläche bis 400 Meter Tiefe entzogen. Mithilfe von Erdwärmekollektoren, Erdwärmesonden, Grundwasserbrunnen oder Energiepfählen nutzen viele Privatleute diese Wärme heute schon in Verbindung mit einer Wärmepumpe für

die effiziente Heizung ihrer Häuser. Allein in Baden-Württemberg sind mehrere zehntausend solcher Anlagen in Betrieb. Bohrt man tiefer als 400 Meter, spricht man von Tiefengeothermie. Diese gilt als besonders effizient, da sie auch größere Wohngebiete versorgen kann und quasi unerschöpflich ist.

GIBT ES EIN NACHHALTIGES VERFAHREN, UM ERDWÄRME ZU GEWINNEN?

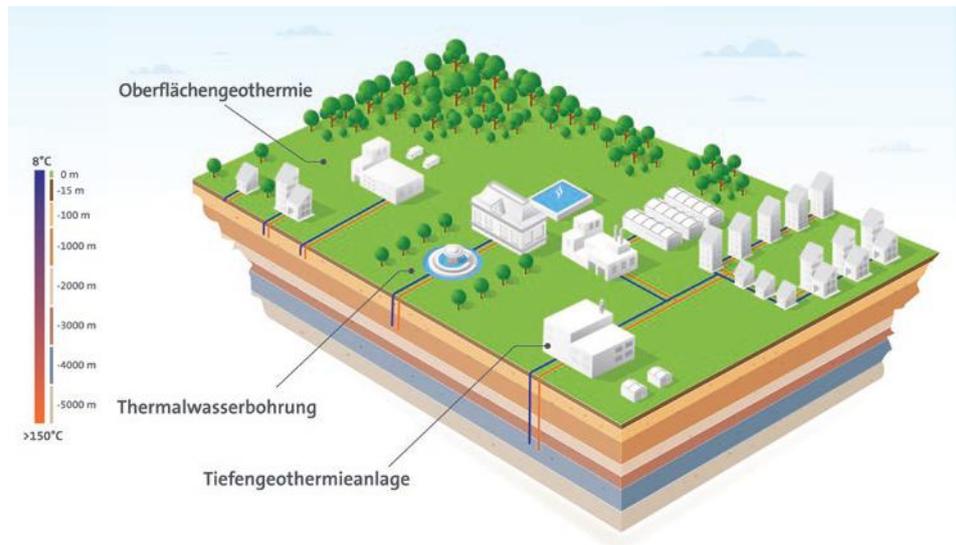
Ja, und wir von badenova entscheiden uns bei der Tiefengeothermie für dieses nachhaltige Verfahren, das sogenannte hydrothermale Verfahren. Dabei wird durch zwei Tiefbohrungen warmes Thermalwasser aus einem Reservoir in der Tiefe an die Oberfläche befördert. Die Wärme wird über sogenannte Wärmetauscher abgenommen und auf Fernwärmenetze übertragen. Das abgekühlte Wasser wird wieder zu seinem Ursprung zurückgeführt. Dadurch entsteht ein geschlossener Kreislauf. Damit sich heißes und abgekühltes Wasser nicht beeinflussen, werden die beiden Bohrungen unter der Erde in gewissem Abstand voneinander platziert. Der Vorteil dieses Verfahrens: Das geothermische Reservoir unter unseren Füßen bleibt nahezu unangetastet, denn dem Kreislauf wird lediglich die Wärme entnommen. Und: Wir bohren nur in den Tiefen und Gesteinsschichten, die auf natürliche Weise durchlässig sind und Wasser führen. Jeder einzelne Schritt wird dabei von Behördenseite genau kontrolliert und freigegeben.

WO FUNKTIONIERT ERDWÄRME?

Erdwärme lässt sich immer dort besonders gut nutzen, wo es mit zunehmender Tiefe schnell warm wird. Bei uns ist das insbesondere der Oberrheingraben, der zwischen Vogesen und Pfälzer Wald auf der einen und Schwarzwald, Kraichgau, Odenwald und Spessart auf der anderen Seite verläuft. Die Besonderheit am Oberrheingraben ist, dass die wasserführenden Schichten, die sonst wenige hundert Meter tief liegen, sich hier erst in einer Tiefe von circa 3.000 Metern befinden. Rund um Freiburg liegen sie sogar noch einmal rund 500 Meter tiefer. Dort erreicht das Wasser Temperaturen von mehr als 100° C. Die Geologie hat uns hier also direkt vor unserer Haustür eine natürliche Wärmequelle geschenkt.

WELCHE VORTEILE HAT DAS NUTZEN VON ERDWÄRME?

Ganz klar die Vermeidung von CO₂-Ausstoß und anderen Treibhausgasen. Ein Endlager für Abfälle ist ebenfalls nicht nötig. Erdwärme ist zudem unabhängig von



Wettereinflüssen wie Sonne oder Wind und lässt sich lokal gewinnen. Das wiederum macht uns unabhängig von politischen und globalen Geschehnissen. Aus dem Grund kann für diese Art von Wärme ein stabiles Preisniveau sichergestellt werden. Ein weiteres Plus: Erdwärmenetze sind sehr unauffällig, sehen meist aus wie kleine Turnhallen und auch der Geräuschpegel im Betrieb ist niedrig.

WIESO IST ERDWÄRME FÜR DIE WÄRMEWENDE SO WICHTIG?

Aktuell entstehen laut Umweltbundesamt etwa 30 Prozent aller klimaschädlichen CO₂-Emissionen im Gebäudesektor. Hier werden knapp 35 Prozent unserer gesamten Endenergie vor allem für Heizung und Warmwasser verbraucht. Der Umstieg auf Erdwärme zur Energiegewinnung kann daher einen großen Beitrag leisten, solche schädlichen Treibhausgase einzusparen.

Noch Fragen?

Falls ihr weitere **#guteFragen** habt oder einfach mehr Informationen zum Thema Erdwärme in der Region möchtet, einfach den QR-Code scannen oder unsere Website besuchen:



> badenovawaermeplus.de/geothermie



MINIMALISMUS-METHODE

NACHHALTIGKEIT im Kleiderschrank

Wie schafft man mehr Ordnung im eigenen Kleiderschrank? Wie kann ein nachhaltiger Umgang mit der eigenen Kleidung gelingen? Wir haben bei Larissa McMahon nachgefragt. Auf ihrem Social-Media-Account **larytales** gibt die Influencerin hilfreiche Tipps und Tricks rund um die Minimalismus-Methode **Capsule Wardrobe**.

Was versteht man unter einer Capsule Wardrobe, Larissa?

Die Capsule Wardrobe ist ein Slow Fashion Konzept. Übersetzt heißt es so viel wie Kapsel-Schrank oder Kapsel-Garderobe. Dabei nimmt man eine bestimmte Anzahl an Kleidungsstücken und stellt sie so zusammen, dass man möglichst viele Outfits daraus erstellen kann. Der Fokus liegt darauf, dass die Stücke untereinander kombinierbar und vielseitig einsetzbar sind. Dafür werden zeitlose Basics mit saisonalen Highlights ergänzt und in Kapseln zusammengefasst. Die klassische Capsule Wardrobe besteht aus 33 Teilen und wird drei Monate getragen. Das Schöne ist, dass man das Konzept individuell anpassen kann.

Man kann zum Beispiel eine ganzjährige Kapsel erstellen oder eine Mini-Kapsel aus zehn Kleidungsstücken erstellen. Wichtig ist, dass die Capsule Wardrobe zum eigenen Alltag passt, sonst wird es langfristig nicht funktionieren.

Was ist denn der Vorteil einer Kapsel?

Das Konzept hat unheimlich viele Vorteile. Man lernt dabei sehr viel über sich selbst und den eignen Kleiderschrank. Man kann dadurch seinen Stil entdecken und festigen. Zudem spart man einfach unheimlich viel Zeit. Die Frage „Was soll ich bloß anziehen?“ kommt dann nur noch sehr selten in den Kopf. Der Umgang mit Kleidung wird viel

bewusster, man kauft gezielter ein und schätzt seine Kleidung viel mehr wert. Das sind gute Schritte in Richtung Nachhaltigkeit, denn die Capsule Wardrobe ist nicht nur ein minimalistisches, sondern auch ein nachhaltiges Konzept. Es geht darum, sich bewusst einzuschränken, langfristig durchdachte Kaufentscheidungen zu treffen und Qualität vor Quantität zu wählen.

Inwiefern verhilft die Methode zu mehr Achtsamkeit im Alltag?

Beim Zusammenstellen einer Capsule Wardrobe muss man sich mit sich selbst und seinem Kleiderschrank auseinandersetzen. Am Anfang lohnt sich eine Bestandsaufnahme. Dafür kann man seinen

Schrank erst mal sortieren und gegebenenfalls Kleidung aussortieren. Es ist ein Prozess, der hilft anders zu denken und langsamer zu agieren. Jedes Kleidungsstück in der Kapsel ist bewusst ausgewählt, man macht sich also zuerst viele Gedanken und das führt automatisch zu mehr Achtsamkeit.

Muss man dafür neue Sachen kaufen?

Zur Capsule Wardrobe zählt Oberbekleidung für den Alltag. Sprich Hosen, Kleider, Röcke, T-Shirts, Pullover und so weiter. Dafür muss man allerdings nicht unbedingt Neues kaufen. Ich selbst habe für meine erste Capsule Wardrobe nur Teile genommen, die schon in meinem Kleiderschrank waren. Hätte ich einfach 33 neue Teile gekauft, hätte das dem Konzept völlig widersprochen. Dank einer Capsule Wardrobe kann man das Beste aus dem machen, was man schon hat. Schnell merkt man, was einem an diesen Sachen gefällt und wie man sie neu kombinieren kann. Es kann natürlich aber auch sein, dass man Lücken im Kleiderschrank entdeckt, diese können dann selbstverständlich gefüllt werden.

Welche Tipps hast du, damit Kleidung länger hält?

Da meine Capsule Wardrobe aus Lieblingsteilen besteht, die ich alle bewusst ausgewählt habe, möchte ich natürlich, dass diese möglichst lange halten. Dafür reichen schon kleine Veränderungen beim Waschen. Ich verringere zum Beispiel immer die Drehzahl meiner Waschmaschine, denn das starke Schleudern beansprucht die Fasern. Außerdem lüfte ich öfter meine Kleidung aus und behandle Flecken gezielt, statt die Sachen direkt in die Waschmaschine zu werfen. Es lohnt

sich auch Kleidung, die nicht mehr passt oder kaputt ist, in eine Schneiderei zu bringen und sich hinsichtlich einer Reparatur beraten zu lassen.

Was machst du mit aussortierten Kleidungsstücken?

Die Nachhaltigkeit und Achtsamkeit soll im besten Fall nicht an der eigenen Kleiderstange aufhören. Daher ist es wichtig, sich darüber Gedanken zu machen, was nach dem Aussortieren mit unserer Kleidung passiert und was wir damit machen. Flohmärkte, Online-Secondhandplattformen, Tauschpar-

tys oder lokale Secondhandläden sind eine gute Möglichkeit gut erhaltener Kleidung ein zweites Leben zu ermöglichen.



Lary, ist verheiratet, liebt Kaffee, Bücher, ihren Pudel und die Natur. Auf ihrem Instagramaccount larytales und in ihrem E-Book gibt sie Tipps für mehr Achtsamkeit im Kleiderschrank.





INA WALTER

Bloggerin

Ina ist Foodie und Pflanzenliebhaberin aus dem schönen Freiburg. Auf ihrem Blog **whatinaloves.com** zeigt sie, wie man ganz leicht gesund und saisonal kochen kann.



Rezeptidee

VEGANE PANCAKES

Veganen Rezepten wird oft nachgesagt, dass sie kompliziert und nicht alltagstauglich ist. Wir möchten euch zeigen, dass die Vorurteile gegenüber veganer Ernährung unbegründet sind. Pfannkuchen eignen sich perfekt für ein veganes Frühstück. Ihr könnt einfach auf Eier und Milch verzichten und diese durch Pflanzendrink und Apfelmus ersetzen.



- › Mehl, Pflanzendrink, Apfelmus, Zimt, Apfelessig, Zucker, Backpulver und Salz zusammenrühren, bis ein dicker Teig entsteht.
- › Pfanne mit etwas Öl erhitzen und je Pancake circa ein bis zwei Esslöffel Teig in die Pfanne geben (je nachdem wie groß deine Pfannkuchen werden sollen).

- › Bei mittlerer Hitze die Pfannkuchen für zwei bis drei Minuten je Seite ausbacken. Anschließend wenden und auch von der anderen Seite ausbacken lassen.



- › Die Pancakes könnt ihr dann mit Agavensirup oder Ahornsirup, frischen Früchten und Nüssen/Müsli dekorieren.
- › Übrigens eignet sich das Rezept auch toll als MealPrep-Rezept, denn die Pfannkuchen lassen sich super wieder aufwärmen.

ZUTATEN

- › 200 g Mehl
- › 200 ml Pflanzendrink
- › 80 g Apfelmus
- › 1 EL Apfelessig
- › 3 EL Zucker
- › ½ Päckchen Backpulver
- › ½ TL Zimt
- › 1 Prise Salz
- › ½ Öl zum Ausbacken

Wenn ihr weitere einfache vegane Rezepte sucht, dann schaut gerne auf unserem Blog ENERGIEVOLL vorbei

› badenova.de/blog



BLUMENVASEN

aus alten Milchtüten basteln



Das braucht ihr dafür

- > Einen ausgewaschenen Tetrapack
- > Schere
- > Schwarzer Permanent-Marker
- > Blumenerde/Blumen
- > Dinge, mit denen ihr die Tüte dekorieren möchtet

Bevor eure alten Getränke- oder Milchverpackungen in den Müll wandern, haben wir für euch eine tolle Upcycling-Idee, was sich aus alten Tetrapacks ganz einfach zaubern lässt. Schritt für Schritt zeigen wir euch, wie ihr schnell und einfach eine frühlingshafte Vase für den Garten oder auch die Wohnung basteln könnt. Los geht's!



Schritt 1 Tetrapack-Tüte mit einer Schere aufschneiden.



Schritt 2 Die obere Papierschicht vorsichtig ablösen.



Schritt 3 Den Rand der Tüte umklappen, nach Belieben mehrmals wiederholen.



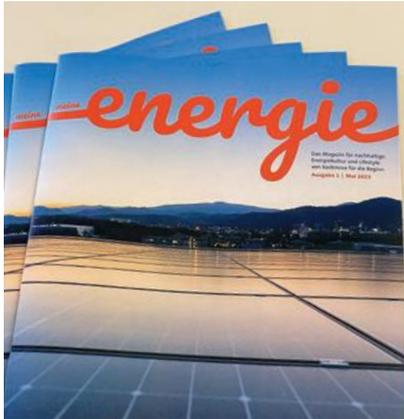
Schritt 4 Vase mit Blumen dekorieren.



Die Vasen, die daraus gebastelt werden, sehen nicht nur toll aus, sondern sind auch wasserdicht und robust.

TIPP Nicht nur Blumen finden in den Vasen ihre neue Heimat, Du kannst die Milchtüten auch als Stiftehalter, Kochlöffelhalter, Zahnputzbecher oder Pflanztopf verwenden. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Beim Gewinnspiel
mitmachen!



NEUES LAYOUT Eure Meinung ist gefragt!

Wir haben **meine energie** neu aufgelegt und wollen jetzt von euch wissen: Wie gefällt es euch? Was findet ihr gut, was würdet ihr verändern wollen? Über den QR-Code gelangt ihr zur Umfrage und erhaltet gleichzeitig die Chance auf drei tolle Gewinne. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir einen Gutschein für den SC-Freiburg-Fanshop im Wert von 60 Euro, zwei Europa-Park-Gutscheine à 50 Euro und einen Gutschein im Thermalbad Vita Classica für zwei Personen im Wert von 300 Euro.

Danke für eure Unterstützung.

> badenova.de/umfrage-meine-energie

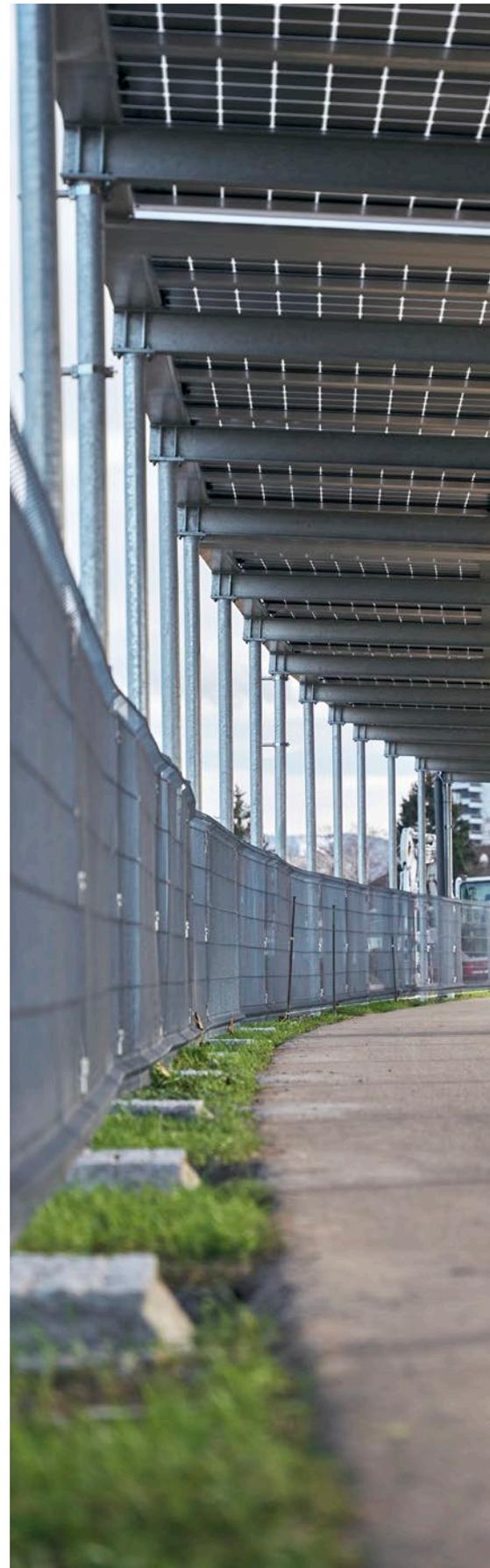


NEUE FIRMA Die neue badenova Energie GmbH

Eines unserer wichtigsten Ziele ist es, für unsere Kundinnen und Kunden sowie unsere Partnerinnen und Partner zukunftsfähig zu bleiben. Und was sichert die Zukunft besser als Innovationen voranzutreiben und stets neu zu denken? Darum wird es ab 1. Juli 2023 die neue badenova Energie GmbH geben. Die badenova Energie GmbH bündelt das Geschäftsfeld Markt und Energiedienstleistungen – also den Vertrieb von Strom und Erdgas sowie PV- und Wärmelösungen – in einer hundertprozentigen Tochtergesellschaft der badenova AG & Co. KG. Für euch als Kundinnen und Kunden ändert sich durch unsere Neu-Firmierung aber nichts – wir stehen weiterhin und mit den gleichen Ansprechpartnerinnen und -partnern sicher an eurer Seite.

ENERGIEWENDE Energieleitplanung

im Rahmen des Klimaschutzgesetzes Baden-Württemberg erstellen gerade zahlreiche Kommunen einen kommunalen Wärmeplan. Damit entwickeln sie eine Strategie für den langfristigen Umbau ihrer Wärmeversorgung. Das Ziel: Klimaneutralität. Diese Planung hilft einzelnen Bürgerinnen und Bürgern Lösungen für ihre klimaneutrale Wärmeversorgung zu finden und in ein Gesamtbild für eine nachhaltige Stadt- und Gemeindeentwicklung zu setzen. badenova tritt dabei als Dienstleister für die Erstellung der Wärmeplanung auf und arbeitet gleichzeitig intensiv daran, die Investitionsentscheidungen in den Strom-, Gas- und Wärmenetzen durch eine integrierte Betrachtung in eine gemeinsame digitale Energieleitplanung zu bringen.





GUT AUSGEDACHT
Deutschlands erste
PV-Radwegüber-
dachung

Der Radweg an der Freiburger Messe wurde auf einer Länge von 300 Metern mit lichtdurchlässigen Glas- Glas-PV-Modulen überdacht. Das Projekt entstand in Zusammenarbeit mit badenovaWÄRMEPLUS, der Stadt Freiburg und dem Fraunhofer Institut für Solare Energiesysteme.



SPORTEVENT
badenova bewegt

Auch in diesem Jahr findet unsere beliebte Veranstaltungsreihe „badenova bewegt“ im gesamten badenova Marktgebiet statt. Ziel der Veranstaltung seit 2006 ist es, junge Menschen – vor allem Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen eins bis sechs – zum Sport und zu mehr Bewegung zu motivieren. Das Sportevent wird in enger Kooperation mit den Sportämtern der jeweiligen Kommune, den örtlichen Sportvereinen und anderen engagierten Institutionen realisiert. Auf spielerische Weise kommen die Schülerinnen und Schüler sowohl einzeln als auch in Teams mit den verschiedensten Sportarten in Kontakt. Schaut gerne vorbei, wir freuen uns auf euch.

badenova bewegt

- 20.05.2023 in Lörrach (Parkschwimmbad)
- 15.07.2023 in Lahr (Seepark)
- 21.07.2023 in Freiburg (Seeparkstadion)
- 22.09.2023 in Offenburg (Bürgerpark)



ANGEBOT
Energiemessgeräte
ausleihbar

Welche Haushaltsgeräte verbrauchen wie viel Strom? Licht in dieses Dunkel bringen Energiemessgeräte, die wir seit März der Stadtbibliothek Freiburg zur Verfügung stellen. Dort können sich Erwachsene mit ihrem Bibliotheksausweis ein Energiemessgerät für vier Wochen ausleihen. Mit dieser Aktion wollen wir gemeinsam mit der Stadtbibliothek aktiv beim Energie- und Geldsparen helfen. Insgesamt 18 Energiemessgeräte sind in der Hauptstelle am Münsterplatz, in den Stadtteilbibliotheken Haslach und Mooswald, in der Mediothek im Rieselfeld und im Bücherbus erhältlich.



MEINE BADENOVA

Hüter des TRINKWA



WASSERS

Markus Gremmelspacher hat die Verantwortung für ein kostbares Gut: das Trinkwasser in Freiburg. Als Wassermeister bei unserer Tochtergesellschaft badenovaNETZE sorgt er dafür, dass täglich bei 230.000 Menschen Trinkwasser bester Qualität aus den Leitungen kommt.

Wenn Markus Gremmelspacher morgens in aller Früh das Wasserwerk in Freiburg-Ebnet betritt, kann er schon anhand der Geräusche hören, ob alle Anlagen einwandfrei laufen. Er kennt die Anlage wie kein anderer. Seit über 35 Jahren ist Markus Gremmelspacher bei badenovaNETZE tätig, seit 28 Jahren als Wassermeister. Auf seinem Gebiet ist er ein echter Experte. Dass dabei sein Beruf über all die Jahre zur Berufung geworden ist, merkt man, wenn man mit ihm spricht.

VIelfÄLTIGE VERANTWORTUNG

Sein Aufgabengebiet ist dabei sehr breit: Als Wassermeister plant, steuert und überwacht er sämtliche Arbeitsprozesse im Wasserwerk – angefangen bei der Wassergewinnung über die Aufbereitung bis hin zur Speicherung. Hierbei stellt er stets eine optimale Wasserqualität sicher. Das Besondere: Das Wasser aus dem Freiburger Osten wird aus fünf Tiefbrunnen, zwei Grundwassersammlern sowie zwei Quellgebieten gewonnen. Die Menschen in der Region und badenova können sich glücklich schätzen: Unterirdisch existieren reiche Grundwasservorkommen – ein wahrer „Wasserschatz“. Aufgrund seiner Reinheit kann das Wasser ohne aufwendige Aufbereitung direkt in die Haushalte geleitet werden. „Jederzeit Trinkwasser in bester Qualität zu liefern, ist unser oberstes Ziel und mein persönlicher Ansporn zugleich“, so Markus Gremmelspacher. „Dabei ist kein Tag, wie der andere und genau das macht mir an meinem Job besonders Spaß“.

Karriere bei badenova

Als einer der größten Arbeitgeber der Region bieten wir vielfältige Möglichkeiten, sich beruflich zu entfalten und sich aktiv für die Energie- und Wärmewende einzusetzen. Bei uns findet ihr spannende Aufgaben in einem attraktiven Arbeitsumfeld: Schaut mal bei unseren Stellenangeboten vorbei.

> badenova.de/karriere



FÜR EINE LEBENSWERTE ZUKUNFT

Bis 2035 wollen wir gemeinsam mit unseren Partnern und Kommunen mehr als 50 neue Windräder zwischen Nord-schwarzwald und Hochrhein bauen und damit einen entscheidenden Beitrag zur Energiewende leisten.

badenova

Energie. Tag für Tag