

meine energie

Das Magazin für nachhaltige
Energiekultur und Lifestyle.
Von badenova. Für die Region
Ausgabe 1 | April 2025

Energie, die morgen schon da ist

1,2 Milliarden Invest

Wie wir das Stromnetz fit
für die Zukunft machen

Solarenergie vom Balkon

Alles, was ihr dazu wissen
müsst

Mehr als nur zocken

Ein Blick in die eFootball-
Kabine des SC Freiburg

MEINE ENERGIEWENDE

- 4 So fließt der Strom**
Energieversorgung in Deutschland
- 7 Wie steht es um die Stromnetze der Zukunft?**
Interview mit Julie Bürkle-Weiss,
Geschäftsführung Technik
badenovaNETZE
- 18 Nachhaltig investieren**
Finanzierungsmodelle
für eure Energiewende

MEINE BADENOVA

- 10 eFootball**
Warum der Sport
über Zocken hinausgeht
- 16 Kurz gemeldet**
Neues aus dem badenova Gebiet
- 20 Einer von uns**
Sales Operation Manager Tobias

MEINE NACHHALTIGKEIT

- 14 Sonnenenergie für euren Balkon**
Alles, was ihr zu Balkonsolar
wissen müsst
- 22 Birgit Bauer-Schick hautnah**
Ein Gespräch über Frauenfußball,
Ziele und Zukunft
- 24 Fit in den Frühling**
Rezepte mit wenig Zutaten
- 26 Schnelle Sprinter, lahme Schnecken**
Unsere Kinderseite

4

Wie funktioniert unsere Stromversorgung?

Die Grundlagen einfach erklärt



22

Vom Fußballplatz bis zum Bundesverdienstkreuz

Im Gespräch mit SC-Freiburg-Legende
Birgit Bauer-Schick

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere Zukunft wird elektrischer. „Hä?“, denken einige vermutlich. Daher löse ich schnell auf: Fossile Rohstoffe wie Gas und Öl werden zunehmend bei der Wärmeversorgung an Bedeutung verlieren, dafür wird es beispielsweise mehr Wärmepumpen geben. Das gilt sowohl für Privathaushalte als auch für Unternehmen. Und trotz der teilweise noch verbreiteten Skepsis wird der Markt der E-Autos ebenfalls noch deutlich wachsen. Das sind nur zwei simple Beispiele aus dem Alltag, bei denen eine elektrische Lösung eine nicht elektrische verdrängt. Dieser Effekt wird in den kommenden Jahren deutlich zunehmen. Und das hat Auswirkungen aufs Stromnetz: Wir werden mehr Strom erzeugen und verbrauchen – und unsere Infrastruktur wird größere Strommengen transportieren müssen. Was dies für die Stromnetze bedeutet, lest ihr in unserer Titelgeschichte.

Apropos Wärmepumpe und Strom: Wir geben euch in dieser Ausgabe auch eine Übersicht von Beispielen, wie die heimische Sanierung finanziert werden kann, und zeigen euch, worauf es bei Balkonsolar ankommt.

Zum Schluss möchte ich den Scheinwerfer noch auf einen ganz besonderen Menschen richten: Birgit Bauer-Schick. Sie hat sich über Jahrzehnte für den Frauen- und Mädchenfußball eingesetzt und steht in Freiburg wie keine andere für das Thema. Das ist auch in Berlin angekommen: Vor wenigen Monaten wurde sie dort mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Im Interview spricht sie über tägliche Motivation, gibt jungen Spielerinnen Tipps und verrät, was passieren müsste, damit sie zum FC Bayern wechseln würde.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.



M. Zimmermann

Manuel Zimmermann
badenova Unternehmenskommunikation



SERVICENUMMERN

| | |
|-----------------|---|
| Störfall (24/7) | 0800 2 767767 |
| badenova | 0800 2 838485 service@badenova.de |
| badenovaNETZE | 0800 2 212621 service@badenovanetze.de |



IMPRESSUM

Herausgeber badenova AG & Co. KG, Tullastraße 61, 79108 Freiburg
Kontakt service@badenova.de **Verantwortlich** badenova Unternehmenskommunikation, Manuel Zimmermann **Redaktion** Sabrina Heizler, Carolin Schiewe, Berit Stier, Manuel Zimmermann **Layout** Malaika Friedmann
Fotos Jonas Conklin: S. 1/2, 6–8, 10–13, 16/17, 20–23; AdobeStock: S. 2–5, 9, 16, 18/19, 26/27; iStock.com – temizyurek: S. 14/15; Marko Godec/Petra Kargl/trurnit GmbH: S. 24/25; alle weiteren: badenova **Herstellung** Freiburger Druck GmbH & Co. KG, Lörracher Straße 3, 79115 Freiburg; Die Druckerei ist seit 2013 EMAS (DE-126-00089) validiert. **Auflage** 536.000



18

Bezahlbare Energiezukunft

So finanziert ihr euch
die Energiewende zu Hause

NETZ DER ZUKUNFT

Zuverlässige STROMVERSORGUNG im Wandel

Als regionales Energieunternehmen ist badenova neben der Gas- und Wärmeversorgung auch für die Stromversorgung verantwortlich. badenovaNETZE, ein Tochterunternehmen von badenova und regionaler Verteilnetzbetreiber, betreut rund 5.000 Kilometer Stromleitungen in Südbaden. badenovaNETZE zählt zu den etwa 860 Netzbetreibern in Deutschland, die für die Funktionsfähigkeit und Sicherheit des Stromnetzes sorgen. Darüber hinaus ist der Netzbetreiber für den Netzausbau und die Netzerneuerung in seinem Versorgungsgebiet zuständig. Dafür erstellt badenovaNETZE eine sogenannte Zielnetzplanung, die langfristige Strategien und Maßnahmen für Optimierung und Erweiterung des Stromnetzes umfasst. Diese Planung ist entscheidend, um den steigenden Anforderungen der Energiewende gerecht zu werden und eine zuverlässige, nachhaltige Stromversorgung in Zukunft sicherzustellen.

Das deutsche Stromnetz gehört zu den zuverlässigsten der Welt. Doch wie gelangt der Strom eigentlich bis in unsere Steckdosen, und welche Herausforderungen bringt die Energiewende mit sich? Die Frequenz von 50 Hertz hat dabei eine besondere Bedeutung. Erfahrt, welche Maßnahmen notwendig sind, um auch in Zukunft eine stabile und nachhaltige Energieversorgung zu gewährleisten, und warum innovative Lösungen wie Smart Grids und Batteriespeicher immer wichtiger werden.

Das deutsche Stromnetz zählt zu den zuverlässigsten weltweit. Laut einer Analyse des VDE Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e. V. waren deutsche Haushalte im Jahr 2023 zu 99,997 Prozent mit Strom versorgt. Die durchschnittliche Stromausfallzeit lag bei etwa 13 Minuten. Zum Vergleich: In Frankreich betrug die Ausfallzeit rund 50 Minuten und in den USA sogar 120 Minuten pro Jahr. Die meisten Menschen sind komplett davon abhängig, dass das Stromnetz reibungslos funktioniert und jederzeit Energie aus der Steckdose fließt.

DER PULS

Hierfür spielt der Wert 50 Hertz eine elementare Rolle. 50 Hertz ist ein wichtiger Wert in der Stromversorgung. Er beschreibt die Schwingung, mit der der Strom durch das Netz fließt. Wie der Puls, der das Blut im Körper zirkulieren lässt. 50 mal pro Sekunde schwingt die elektrische Energie von negativer zu positiver Polung und wieder zurück. Es ist ein sensibles Gleichgewicht, das schon bei Schwankungen von Millihertz ins Stocken geraten kann. Eine große Herausforderung ist es daher, dass die elektrische Energie in dem Augenblick, in dem sie verbraucht wird, auch erzeugt werden muss. Denn das Stromnetz kann die elektrische

Energie nicht speichern. Sie muss ständig zwischen Erzeuger und Verbraucher verteilt werden, damit das Gleichgewicht im Stromnetz zu jeder Zeit gewährleistet ist. Diese Aufgabe übernimmt der Verband der EU-Netzbetreiber. Hier sorgen die nationalen Netzbetreiber für eine stabile Infrastruktur und den immer gleichen Puls von 50 Hertz. Bei steigendem Stromverbrauch werden Kraftwerke europaweit zugeschaltet, bei sinkendem Verbrauch abgeschaltet – auch im Zeitraum von Augenblicken.

DIE SPANNUNG

Und wie kommt der Strom zu uns, in das Haus? Das deutsche Stromnetz erstreckt sich über eine Länge von 1,9 Millionen Kilometern – das entspricht etwa 47 Erdumrundungen. Es besteht aus einem überregionalen Übertragungsnetz sowie regionalen und lokalen Verteilnetzen. Ihr könnt euch das Stromnetz wie ein Straßennetz vorstellen. Ähnlich wie Autobahnen transportieren Höchstspannungsnetze, mit einer Spannung von 220 oder 380 Kilovolt (kV), große Mengen Strom über weite Entfernungen und verbinden Regionen in Europa und Deutschland. Umspannwerke wandeln dann den Strom auf eine niedrigere Spannungsebene um. Ähnlich →



wie bei Autobahnausfahrten, die den Verkehr von der großen Autobahn auf kleinere Straßen ableiten. Von dort gelangt der Strom über Verteilnetze zu den Städten und Industriekunden – vergleichbar mit Bundes- oder Landstraßen. Auf dieser Spannungsebene, im sogenannten Hoch- und Mittelspannungsnetz, fließt der Strom mit bis zu 110 Kilovolt durch die Leitungen. Bevor der Strom mit 220 bis 240 Volt in unserer Steckdose landet, wird er erneut auf eine niedrigere Spannungsebene transformiert. So gelangt der Strom über das Niederspannungsnetz – die „innerörtlichen Straßen“ oder „Feldwege“ – zu den Endabnehmer:innen in die Steckdose.

DIE HERAUSFORDERUNGEN

Das über Jahrzehnte hinweg stabile und eingespielte System steht nun vor neuen Herausforderungen. Die Energieversorgung verändert sich grundlegend. Große zentrale Kraftwerke, deren Strom über die höchsten Spannungsebenen verteilt wird, werden weniger. Stattdessen entstehen immer mehr dezentrale Erzeugungsanlagen wie Windkraft- und Solaranlagen. Diese speisen ihren Strom meist über Mittel- und Niederspannungsnetze ein, die dafür geringere Spannungen nutzen. Dadurch erfolgt die Stromverteilung nicht mehr nur von höheren zu niedrigeren Spannungsebenen, sondern die Netze müssen nun auf allen Spannungsebenen ein Gleichgewicht zwischen Erzeugung und Verbrauch sicherstellen. Auch die Wetterabhängigkeit der erneuerbaren Energien hat Einfluss auf das Gleichgewicht im Netz. Scheint die Sonne oder scheint sie nicht, weht der Wind oder weht er nicht.

Diese Schwankungen müssen jederzeit ausgeglichen werden, um die Netzstabilität weiterhin zu gewährleisten.

Aber nicht nur die Erzeugung und damit die Einspeisung von Strom in das Netz stellt die Branche vor Herausforderungen. Der Stromverbrauch wird zukünftig steigen: Mehr elektrisch betriebene Wärmepumpen, die Elektrifizierung der Industrie sowie die Mobilitätswende wirken sich erheblich auf das Versorgungsnetz aus. Demnach müssen Netzbetreiber kontinuierlich die Einspeisung und den Verbrauch überwachen und anpassen, um das Gleichgewicht im Stromnetz zu gewährleisten.

DIE STROMZUKUNFT

Mit dem Wandel der Energieversorgung muss sich auch das Stromsystem an die neuen Anforderungen anpassen. Netzbetreiber müssen kontinuierlich in die Infrastruktur investieren und das Stromnetz um leistungsstärkere Leitungen und Anlagen erweitern. Batteriespeicher in Haushalten, die elektrische Energie speichern und bei Bedarf wieder abgeben, ergänzen bereits jetzt die Stromversorgung und werden auch zukünftig eine wichtige Komponente für die nachhaltige Energieversorgung sein. Intelligente Netze, sogenannte Smart Grids, sind entscheidend für die effiziente und flexible Steuerung des Stromflusses. Sie überwachen und steuern sich selbst, wodurch der Strom optimal verteilt und die Netzspannung stabil gehalten wird. Diese Entwicklungen sind entscheidend, um eine nachhaltige und zuverlässige Stromversorgung für die Zukunft zu gewährleisten. ●

„Bis 2045 investieren wir 1,2 Milliarden Euro in die Erneuerung und Erweiterung des Stromnetzes in der Region“

Die Energiewende bringt den Ausbau erneuerbarer Energien mit sich und prägt unseren Alltag zunehmend durch elektrische Lösungen. In vielen Städten und Gemeinden wird mehr Strom lokal erzeugt und genutzt, was die Energieversorgung grundlegend verändert. Autos mit Verbrennungsmotoren werden durch Elektroautos ersetzt, und die Wärmeversorgung wird klimafreundlicher durch elektrische Heiztechnologien wie Wärmepumpen.

Welche Auswirkungen das auf unsere Strom-Infrastruktur hat, erklärt Julie Bürkle-Weiss, Geschäftsführerin Technik badenovaNETZE.

WELCHE AUFGABE HAT EIN REGIONALER NETZBETREIBER?

Unsere Aufgabe war es schon immer, unsere Netze zu planen, zu bauen und zu betreiben. Und vor allem einen sicheren und zuverlässigen Betrieb sicherzustellen. Für diesen zuverlässigen Betrieb haben wir auch eine zentrale Aufgabe bei der Planung neuer Leitungen und Anlagen, um wachsende Nachfrage und entsprechende Erzeuger (erneuerbare Energien) zu integrieren. Hierfür bedienen wir uns gewisser Szenarien. Diese sind jedoch nur so lange gültig, bis sich politische oder marktbezogene Rahmenbedingungen ändern. In den letzten fünf Jahren haben sich diese Bedingungen durch die Energiewende so drastisch verändert, wie es noch nie zuvor der Fall war.

WIE WIRKEN SICH DIESE VERÄNDERUNGEN AUF DIE VERTEILNETZBETREIBER AUS?

Schon immer wurde das Netz bedarfsgerecht ausgebaut. In der Vergangenheit hatten wir entsprechend Luft im Netz. Das bedeutet, dass

Julie Bürkle-Weiss ist seit Juli 2022 als Geschäftsführerin Technik bei badenovaNETZE tätig. Sie verfügt über mehr als 15 Jahre Erfahrung in der Energiebranche.





wir ein gut dimensioniertes Grundnetz haben, das die Standardanfragen abdecken konnte. Bei höheren Leistungsanfragen von Betrieben und Kommunen haben wir geprüft, ob ein Ausbau notwendig ist oder ob wir sie im Netz unterbekommen. Diesen Prozess der Netzverträglichkeitsprüfung gab es schon immer. Das Problem heute ist, dass die angefragten Dimensionen sehr groß sind und wir schon bei den vorgelagerten Netzen Leistungsengpässe haben. Das heißt, die Leistung kann in unseren Netzen erst gar nicht bereitgestellt werden. Deshalb setzen wir uns derzeit stark dafür ein, dass wir in bestimmten Regionen neue 380-kV-Knotenpunkte bekommen, die es uns ermöglichen, die benötigte Leistung in die Region zu bringen. Bisher war es nicht notwendig, weil immer genügend Leistung für den Bedarf da war.

IN WELCHER GRÖSSENORDNUNG SIND DIESE ZUSÄTZLICHEN LEISTUNGSANFRAGEN?

Die Dimensionen heutiger Anfragen sind extrem gestiegen. Um in Zahlen zu sprechen: Ein Möbelhaus fragt bei uns heute eine Leistung von 4,5 Megawatt an. Das ist so viel, wie eine Gemeinde benötigt, um circa 5.800 Einwohnerinnen und Einwohnern zu versorgen. Ein weiteres Beispiel: Kürzlich hatten wir eine Anfrage von einem Speditionsunternehmen, das seine Flotte auf elektrische Fahrzeuge umstellen möchte – angefragte Leistung waren 11 Megawatt.

Mit dieser Leistung versorgen wir eine Kleinstadt mit rund 23.000 Einwohnerinnen und Einwohnern.

WIE SEHR WIRD SICH DER ENERGIEBEDARF ÄNDERN?

Durch den Ausbau der erneuerbaren Energien müssen wir bis 2045 rund viermal so viel Leistung in unser Netz aufnehmen wie bisher. Die Erweiterung der Elektromobilität sowie die Automatisierung und Dekarbonisierung der Industrie führen dazu, dass mehr Energie benötigt wird. Alles wird elektrisch. Überall dort, wo Energie gebraucht wird, wie zum Beispiel beim Laden von Elektroautos oder -LKWs sowie in Industriebetrieben, sprechen wir von Bezugsleistung.

Der aktuelle Strombedarf liegt bei etwa 260 Megawatt (MW) und wird auf über 1 Gigawatt (GW) steigen. Das ist vergleichbar mit dem Übergang von der Stromversorgung einer Region wie Freiburg zu einer Metropole wie Stuttgart heute. Dies erfordert erhebliche Investitionen in die Infrastruktur und innovative Lösungen, um die Energieeffizienz zu maximieren und die Versorgungssicherheit zu gewährleisten.

KOMMT DIE ENERGIEWENDE ODER ELEKTRIFIZIERUNG ÜBERRASCHEND ODER WURDE DER NOTWENDIGE NETZAUSBAU VERSÄUMT?

Unser Netz ist derzeit gut und erfüllt unsere aktuellen Anforderungen. Jetzt müssen wir sicherstellen, dass es weiterentwickelt wird, um den zukünftigen Bedarf zu decken.

Energiewende und Elektrifizierung kommen nicht überraschend. Wir haben es schon lange erkannt. Wir wissen, dass in Ballungszentren viele Ladestationen und Wärmepumpen gebraucht werden. Die genauen Anforderungen der Industrie sind jedoch noch schwer vorherzusehen. Früher war es oft schwierig, die Netze rechtzeitig auszubauen, weil unklar war, wo genau die zusätzliche Leistung benötigt wird. Deshalb setzen wir uns dafür ein, frühzeitig in die Planungen einbezogen zu werden, um die notwendige Infrastruktur rechtzeitig zu erweitern. In einigen Gebieten ist der Bedarf jetzt klar erkennbar, aber vor 5 bis 10 Jahren war dies noch nicht absehbar.

WAS BRAUCHT ES FÜR EINEN EFFIZIENTEN AUSBAU?

Ein großes Thema ist derzeit die Finanzierbarkeit und die Bereitstellung der Investitionsmittel. Wir haben unsere Investitionen für die nächsten Jahre geblockt und genehmigen lassen. Das Wichtigste ist jedoch, dass die Genehmigungen schnell erteilt werden. Das raubt uns derzeit am meisten Zeit. Eine weitere Voraussetzung sind die Grundstücke. Es gibt immer weniger verfügbare Flächen und viele Auflagen. Wir konkurrieren mit Ausgleichs- und Landwirtschaftsflächen. Deshalb ist es sehr schwierig, geeignete Flächen und Grundstücke zu finden und zu sichern.

WELCHE KONKRETE MASSNAHMEN PLANT BADENOVANETZE, UM DIE TRANSFORMATION DER STROMNETZE VORANZUTREIBEN?

Bis 2045 investieren wir 1,2 Milliarden Euro in die Erneuerung und Erweiterung des Stromnetzes in der Region. Wir planen, unsere 110-Kilovolt-Spannungsebene erheblich auszubauen und moderne, leistungsstärkere Stromleitungen zu verlegen. Insgesamt erweitern wir unser Netz um etwa 636 Kilometer über alle Spannungsebenen, um die Netzkapazität zu erhöhen und die Versorgung zu verbessern. Gleichzeitig werden wir unsere sieben bestehenden Umspannwerke modernisieren und acht neue in Freiburg und dem Markgräflerland errichten, die ebenfalls positive Auswirkungen auf die Region haben werden. Darüber hinaus ist es eine unserer zentralen Aufgaben, gemeinsam mit den vorgelagerten Netzbetreibern sicherzustellen, dass unsere Region dringend benötigte 380-kV-Knotenpunkte erhält. Diese sind entscheidend, um die Versorgungssicherheit und die Leistungsfähigkeit unseres Netzes zu gewährleisten.

WIE BEEINFLUSSEN DIE INVESTITIONSKOSTEN DIE STROMPREISE FÜR DIE ENDVERBRAUCHERINNEN UND -VERBRAUCHER?

Der Ausbau des Stromnetzes beeinflusst den Endpreis für Kundinnen und Kunden, da ein Teil des Energie-

preises die Netzentgelte sind, die den Netzausbau finanzieren. Wegen hoher Investitionen wird dieser Anteil steigen. Wir erwarten jedoch, dass der Anstieg im Vergleich zu anderen Bereichen gering ist, da mehr Energie durch unsere Netze fließt und sich die Kosten auf mehr Verbraucherinnen und Verbraucher verteilen. Trotzdem rechnen wir mit einer Verdopplung der Netzentgelte im Strombereich.

MÜSSEN WIR UNS UM DIE STROMVERSORGUNG SORGEN MACHEN?

Die Versorgungssicherheit hat für uns oberste Priorität. Unser bestehendes Netz ist zuverlässig und sicher. Jede neue Anlage, die wir ans Netz nehmen, kann einen Ausbau erfordern, aber unser klarer Fokus liegt darauf, die Versorgungssicherheit jederzeit zu gewährleisten. Wir sind vorbereitet und arbeiten an Lösungen, um auch zukünftige Herausforderungen zu meistern. Ein leistungsfähiges Stromnetz ist unser Anspruch, denn die Region stützt sich darauf. Ohne eine starke Infrastruktur, sei es im Bereich Strom oder anderen Bereichen, könnten Probleme bei der Ansiedlung neuer Industrien und der Erweiterung bestehender Unternehmen auftreten. Deshalb setzen wir alles daran, die Infrastruktur zukunftssicher zu gestalten.

VIELEN DANK FÜR DAS GESPRÄCH.

Smart Grid Opfingen: die Zukunft der Energieversorgung mitgestalten

Je mehr Leistung über das Stromnetz fließt, desto größer müssen Anzahl und Kapazität von Stromleitungen und anderen Betriebsmitteln sein. Dies stellt eine erhebliche Herausforderung für alle Netzbetreiber dar. Mit dem Projekt „Smart Grid Opfingen“ möchte badenovaNETZE einen neuen Weg aufzeigen: Durch intelligente Koordination von Stromerzeugung und Stromverbrauch kann das Stromnetz entlastet werden. Der in Opfingen erzeugte Strom soll auch dort genutzt werden, um den Netzausbau zu minimieren und die Übertragungsverluste zu reduzieren.

Verschiedene Geräte wie Solaranlagen, Wärmepumpen und Batteriespeicher werden in ein einheitliches System integriert.

Die Entlastung des Stromnetzes erfolgt durch die intelligente Koordinierung von Einspeiseanlagen wie Photovoltaik und steuerbaren Verbrauchern wie Wärmepumpen, Wallboxen und Ladesäulen. Bei allen Teilnehmenden ist ein Energiemanagementsystem (EMS) installiert, das eine optimale Energieverteilung ermöglicht. Ziel des Projekts ist es, ein möglichst effizientes, sicheres und zukunftsweisendes System zu entwickeln, das die Energiewende unterstützt.



Smart Grid



eFOOTBALL: Jetzt ist volle Konzentration gefragt



SC freiburg

Wir befinden uns vor dem Europa-Park Stadion, auf dem Parkplatz P1, vor dem Eingang der Gästeteams, als sich die Tür öffnet. Vor uns steht Konstantin, er begrüßt mit einem freundlichen Handschlag und begleitet uns zur eFootball-Kabine, die mit ihren Holzbänken und Duschen ursprünglich als Umkleidekabine für Fußballer geplant war. Seit Sommer 2022 ist sie die offizielle Spielstätte des SC-eFootball-Teams und trägt den Namen „badenova Gaming Room“. Konstantin ist Koordinator eSport beim SC. Er erstellt Inhalte für die sozialen Medien, koordiniert die Spieltage und übernimmt alle administrativen Aufgaben rund um das Team.

Heute tritt der SC Freiburg gegen den 1. FC Nürnberg an. Es sind nur noch wenige Minuten bis zum Anstoß. Vor den Bildschirmen sitzen David und Gianluca. David Queck, Spielernamen „Dave“, ist 22 Jahre alt, Spieler und Spielertrainer in Personalunion. Gianluca Mautone, Spitzname „Giani“, sitzt auf der anderen Tischseite. Er ist 20 und der zweite Hauptspieler im eFootball-Team des SC.

Der badenova Gaming Room ist ein großzügig gestalteter Raum, ausgestattet mit signierten Trikots, Vereinslogos und Leuchtschriften an den Wänden. Die Szenerie wird vom bunten, indirekten Licht der LED-Bildschirme beherrscht. Dave und Giani trainieren Dribblings, Querpässe und vorbereitete Spielzüge. Die Blicke sind offen, aufmerksam, die Atmosphäre locker. Jedoch steigt die Konzentration mit jeder Sekunde. Kurz vor Spielstart knistert die Luft. Dass es beim

eFootball um volle Aufmerksamkeit, Spielstrategie und mentale Stärke geht, wird hier schnell klar.

Das Match selbst findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Also verschwinden wir aus dem badenova Gaming Room in den angrenzenden Aufenthaltsraum. Dort angekommen richten wir unsere Blicke auf den großen Bildschirm an der Wand. Spieler Nummer 8 sprintet im roten SC-Trikot quer übers Spielfeld. Eine präzise Flanke, sauber geköpft und der Ball zappelt im Netz. Mittelkreis. Anstoß. Das Solodribbling des Gegenspielers bis zur Strafraumgrenze wirkt fast überhastet. Nr. 12 im weißen Nürnberg-Trikot zieht ab. Weit am Tor vorbei. Der Torwart muss sich nicht einmal strecken. Trotzdem wirkte der Spielzug des Angreifers leichtfüßig. Gesicht, Körperbau, Gang, der gesamte Bewegungsablauf des Spielers erscheinen verblüffend echt.



SPIELER STRATEGISCH EINSETZEN

Alle Erst- und Zweitligisten, die in der VBL CC (Virtual Bundesliga Club Championship) spielen – also dem offiziellen Mannschaftswettbewerb der Deutschen Fußball Liga –, stellen ihr Team aus einem Pool aller virtuellen Spieler der echten Bundesliga zusammen. Also spielen Florian Wirtz und Jamal Musiala heute beim SC Freiburg. Besondere Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Kopfball- oder Dribbelstärke sind den echten Spielern nachempfunden. Neuzugänge, die in der realen Bundesliga einen Vertrag unterzeichnen, werden gescannt, ihre Bewegungsabläufe animiert und sind so als virtuelle Spieler für jeden eFootballer der VBL CC einsetzbar. Es gehört nicht viel Fantasie dazu, sich vorzustellen, wie anspruchsvoll die Mannschaftsaufstellung aus diesem Spielerpool ist – Vorbereitung und Matchplan Next Level.

Die heutigen Spiele gegen den 1. FC Nürnberg gewinnt der SC Freiburg mit 9:2 und 9:1. Ein Spieltag besteht in der VBL CC immer aus einem

Doppel und zwei anschließenden Einzelpartien, die „Best of 3“ gewertet werden. Beim Spiel gegen Nürnberg ist bereits nach zwei Partien Schluss.

Nach Abpfiff fragen wir Konstantin, welche Idee hinter dem noch jungen eFootball-Team steckt: „Unser Ziel ist es, mit dem Thema eFootball, unserer Teilnahme an der VBL und Gaming neue Plattformen und Themen für junge SC-Fans zu bieten. Mithilfe von verschiedenen Aktionen, Events und Inhalten versuchen wir die Sichtbarkeit von eFootball zu stärken, vor allem aber junge Fans an unseren Verein heranzuführen. Wir wollen dies auf eine authentische Art und Weise machen, die zu uns passt.“



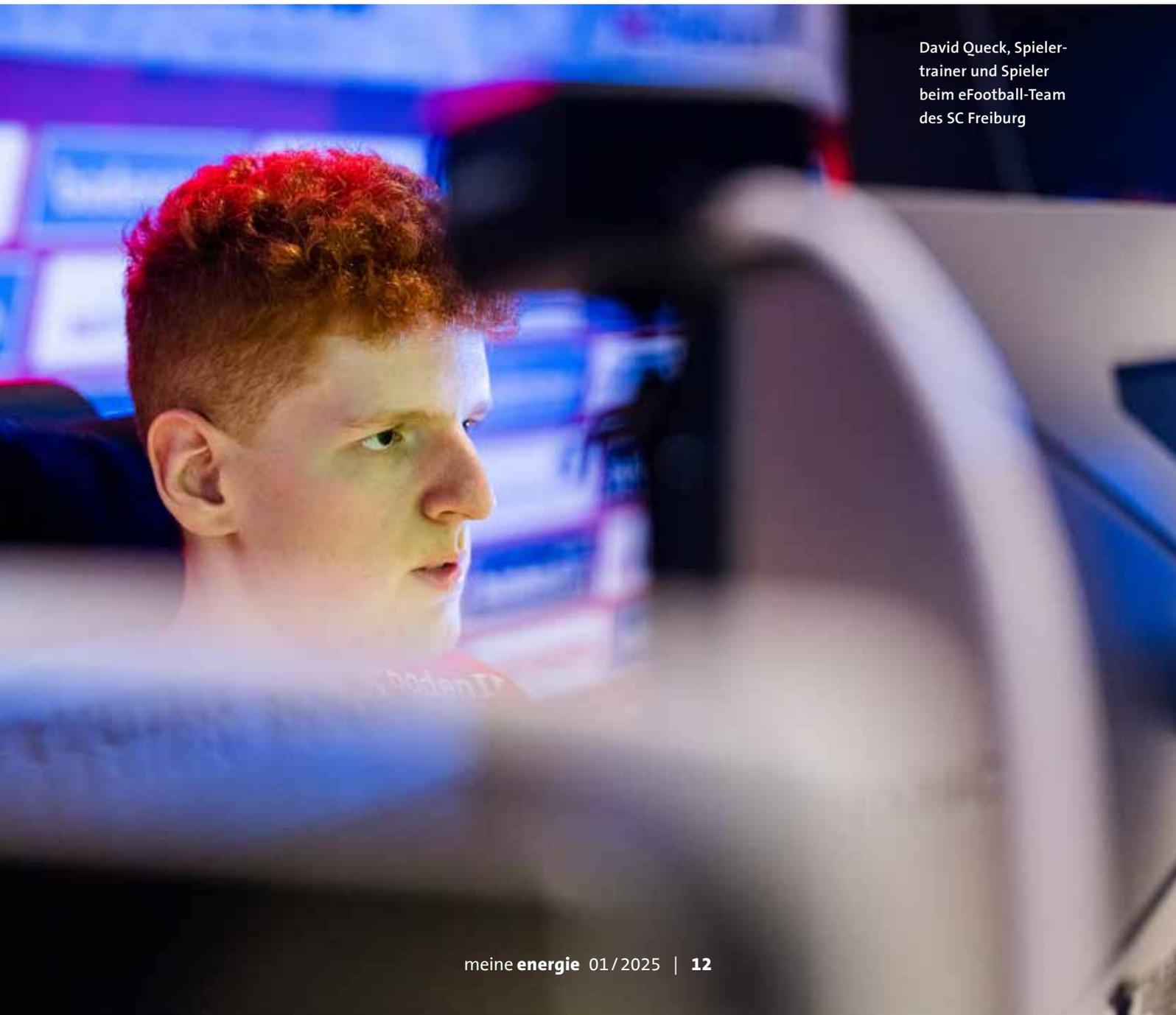
Wichtig war es den Verantwortlichen beim Sport-Club daher auch, dass das eFootball-Team die Werte des SC Freiburg teilt. Dazu gehört die Förderung regionaler Talente als auch das gesellschaftliche Engagement, das den Verein seit Jahren auszeichnet. So veranstaltete der SC im vergangenen Jahr gemeinsam mit dem Jugendhilfswerk Freiburg beispielsweise einen Workshop für Jugendliche, bei dem unter anderem das Thema Medienkonsum und der verantwortliche Umgang mit Gaming thematisiert wurde.

Nach dem Spiel kommt SC-Spielertrainer Dave auf uns zu, der bereits seine fünfte Saison in der VBL spielt. Wir fragen ihn, was einen guten eFootball-Spieler ausmacht. Den deutlichen Sieg im Rücken, denkt er kurz nach und antwortet: „Erfahrung, Übersicht, kognitive Fähigkeiten, Durchhaltevermögen, präzise Spielanalysen und ein hohes Maß an Selbstbewusstsein.“

PERFEKT KOMBINIERT: EFOOTBALL UND BERUF

Weil es sich bei den eFootball-Spielern um junge Erwachsene und teilweise sogar Jugendliche handelt, ist dem SC außerdem die Vereinbarkeit von Beruf und Sport sehr wichtig. Und das gelingt: Dave studiert BWL und Sportmanagement. Gianluca arbeitet drei Tage pro Woche in seinem Ausbildungsberuf als Versicherungskaufmann in seiner Schweizer Heimat. Luca, das jüngste Talent, startete jüngst in sein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) bei der Uniklinik Freiburg, wie badenova ebenfalls eFootball-Partner des SC Freiburg. Fabian studiert Online-Marketing. Und Jakob hat sein FSJ in einer Grundschule abgeschlossen.

Auch sportlich läuft es bislang: In der ersten Saison landete der SC auf Platz drei. Die Stimmung in der Mannschaft ist gut, der eSport schweißt zusammen – Team und Fans. Rund 6.500 Follower auf Instagram folgen dem Team – und es sollen noch mehr werden. ●



David Queck, Spielertrainer und Spieler beim eFootball-Team des SC Freiburg



Wissenswertes zur Virtual Bundesliga Club Championship (VBL CC)

- › Verpflichtend für alle Vereine der 1. und 2. Bundesliga; 3–5 Spieler pro Club
- › Modus: „Ultimate Team“
(Spieler haben individuelle Spielstärken)
- › Halbzeitlänge pro Spiel: 9 Minuten
- › Ein Spieltag besteht aus 3 Partien
(1 Doppel und bis zu 2 Einzel)
- › Reguläre Saison: von Oktober bis März
(anschließend Play-offs und Finale)
- › Übertragungen: Twitch, TikTok,
virtual.bundesliga.com
(ausgewählte Offline-Spieltage)
- › Aktuelle Spieltermine:
virtual.bundesliga.com
- › Amtierender Deutscher Meister:
SC Paderborn 09



Strom VOM BALKON

Balkonsolaranlagen erzeugen klimafreundlichen Strom aus Sonnenlicht – und werden immer beliebter. Wie sie funktionieren und was bei der Installation wichtig ist.

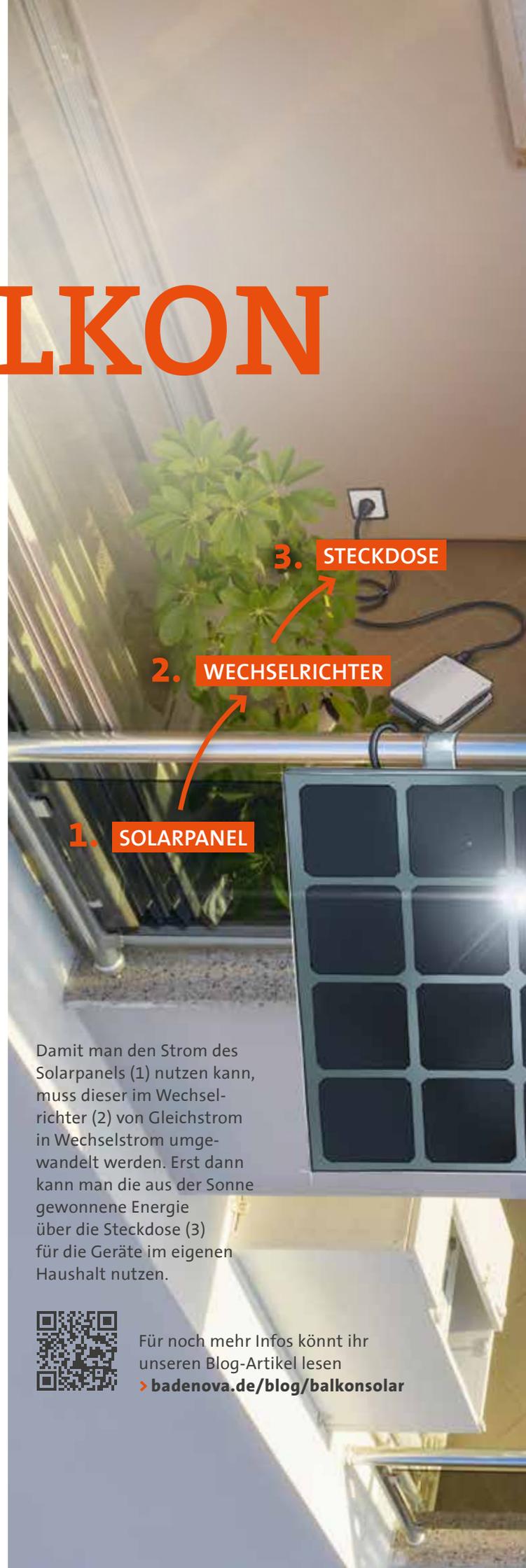
Man nennt sie auch Stecker-Solaranlage, Balkonkraftwerk oder Mini-Photovoltaik(PV)-Anlage. Die Geräte sind vor allem bei Mieterinnen und Mietern beliebt, für die große PV-Anlagen auf dem Hausdach keine Option sind. Steht ein Umzug an, können sie die Anlage eigenständig ab- und wieder aufbauen. Mehr als 400.000 solcher Balkonsolaranlagen sind hierzulande aktuell in Betrieb.

WIE FUNKTIONIERT ES?

Fällt Sonnenlicht auf die Solarmodule, wird elektrische Energie erzeugt. Der Solarstrom fließt in die heimische Steckdose und kann für Haushaltsgeräte genutzt werden, die an anderen Steckdosen in der Wohnung angeschlossen sind. Der eigene Stromzähler zählt dann langsamer, da weniger Strom aus dem öffentlichen Netz bezogen wird. Reicht der Strom vom Balkon nicht für den Betrieb von Waschmaschine und Co. aus, fließt einfach Strom vom Versorger aus dem Netz dazu.

LOHNT SICH DER BETRIEB?

Ja. Zwei Module mit beispielsweise insgesamt 600 Watt-peak Leistung kosten rund 1.000 Euro. Die Stromerzeugungskosten liegen bei rund zehn Cent pro Kilowattstunde. Zum Vergleich: Haushaltsstrom ist zurzeit im Schnitt vier- bis fünfmal so teuer. Je nach Aufstellungsort, Neigungswinkel, Verschattung und Wetter liefern Anlagen dieser Leistung zwischen 450 und 600 Kilowattstunden Strom im Jahr. Den Strom können die Haushalte erfahrungsgemäß zu 60 bis 80 Prozent selbst verbrauchen – das sind 270 bis 480 Kilowattstunden. Bei einem Strom-Arbeitspreis in der Grundversorgung von durchschnittlich 44,4 Cent pro kWh (Stand: Mai 2024) sparen die Betreiber von Stecker-Solaranlagen also jährlich rund zwischen 120 und 213 Euro an Stromkosten ein. Die Anschaffung macht sich demnach in viereinhalb bis acht Jahren bezahlt. ●



1. SOLARPANEL

2. WECHSELRICHTER

3. STECKDOSE

Damit man den Strom des Solarpanels (1) nutzen kann, muss dieser im Wechselrichter (2) von Gleichstrom in Wechselstrom umgewandelt werden. Erst dann kann man die aus der Sonne gewonnene Energie über die Steckdose (3) für die Geräte im eigenen Haushalt nutzen.



Für noch mehr Infos könnt ihr unseren Blog-Artikel lesen
> badenova.de/blog/balkonsolar



Was ist bei der Installation zu beachten?

BRAUCHT MAN FÜR STECKER-SOLARGERÄTE EINE GENEHMIGUNG?

Nein. Wichtig ist aber: Wenn die Solarmodule an der Balkonbrüstung oder der Fassade befestigt werden, müssen Vermieter:innen beziehungsweise die Miteigentümer:innen des Hauses der Balkonsolaranlage zustimmen. Grundsätzlich ablehnen können es Vermieter:innen oder Miteigentümer:innen allerdings nicht. Sie dürfen jedoch Vorgaben machen, die beispielsweise zu einem einheitlichen Erscheinungsbild beitragen.

MÜSSEN STECKER-SOLARGERÄTE ANGEMELDET WERDEN?

Stecker-Solargeräte bis 2.000 Wattpeak brauchen keine Genehmigung. Sie müssen aber online im Marktstammdatenregister der Bundesnetzagentur (marktstammdatenregister.de/MaStR) registriert werden. Hier sind nur noch wenige Angaben nötig. Eine zusätzliche Anmeldung beim zuständigen Stromnetzbetreiber muss nicht mehr zwingend erfolgen.

IST EIN ZÄHLERTAUSCH NÖTIG?

Wer ein Balkonkraftwerk nutzen will, benötigt dafür einen digitalen Stromzähler mit Rücklaufsperrung. Der Netzbetreiber erkennt bei der Anmeldung, ob ein passender Stromzähler vorhanden ist. Übergangsweise können die alten Ferraris-Zähler in Betrieb bleiben – auch wenn diese bei der Einspeisung von Strom rückwärtslaufen.



BADENOVA FESTIVAL-SOMMER

Wir starten in eine neue Saison

Genießt den Sommer in unserer Heimat und lasst euch von Musik mitreißen. Unsere Vorfreude ist riesig: Auch in diesem Sommer sind wir wieder stolze Partnerin beim Pinot & Rock Festival in Breisach (2.–6. Juli), beim STIMMEN-Festival in Lörrach (26. Juni–20. Juli) und bei den Münsterplatzkonzerten in Freiburg (26.–31. August). Es warten wieder großartige Events, tolle Acts und ein Sommer voller Erlebnisse auf euch!

Weitere Infos auf:

- muensterplatzkonzerte-freiburg.de
- pinotandrock.com
- stimmen.com



HERZLICH WILLKOMMEN DIRK SATTUR

VORSTANDSTEAM WIEDER KOMPLETT

Am 1. Mai wird Dirk Sattur (rechts im Bild) neuer Vorstand bei badenova und vervollständigt damit unser Vorstandsteam. „Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam mit Dirk und kompletter Vorstands-Power weiter voranzugehen und die Energie- und Wärmewende für die Region zu meistern,“ sagt Hans-Martin Hellebrand, der zeitgleich zu Dirks Eintritt sein Amt als Vorstandsvorsitzender antreten wird. Auch Dirk betont: „Ich freue mich gemeinsam mit dem badenova Team, die ambitionierten Ziele anzugehen. Die kommunale Familie zu stärken mit innovativen Energie- und Wärmelösungen vor Ort ist eine herausfordernde und spannende Aufgabe.“ Wir freuen uns schon sehr auf deinen Start bei uns, lieber Dirk, und darauf, gemeinsam die Energie- und Wärmewende voranzutreiben!



DNAZWANZIG35 –
DAS BADENOVA ZUKUNFTSFORUM

Inspiration trifft auf Innovation

Unter dem Motto „Wir haben morgen schon was vor“ laden wir dazu ein, gemeinsam über zentrale Themen wie Energie- und Wärmewende, künstliche Intelligenz und gesellschaftlichen Wandel nachzudenken. Inspirierende Keynotes von renommierten Speaker:innen wie Marcel Fratzscher, Fränzi Kühne, Anne Rethmann oder Joey Kelly sowie spannende Podiumsdiskussionen bieten wertvolle Impulse.

Die Veranstaltung findet am **16. September 2025** in den **Black Forest Studios in Kirchzarten** statt. Seid dabei und werdet mit uns Zukunftsgestalter:innen. Sichert euch jetzt Tickets! [➤ dnaZWANZIG35.de](https://dnaZWANZIG35.de)



GEWINNSPIEL

Das gab's noch nie

Gewinne eine PlayStation, ein eFootball-Trikot oder Tickets fürs Stimmen-Festival! Die PlayStation und die eFootball-Trikots sind echte Unikate – nirgendwo zu kaufen! Um teilzunehmen, bewertet unsere aktuelle **meine energie**-Ausgabe über den QR-Code und sichert euch die Chance auf einen Gewinn eurer Wahl. Macht jetzt mit! **Viel Glück!**

Unter allen Teilnehmenden verlosen wir:

- 1 x PlayStation 5 im SCF und badenova Co-Branding
Dieser Gewinn muss persönlich in der Tullastraße abgeholt werden.
- 5 x eFootball-Trikots in Herrengroße L
- 10 x 2 Tickets für das **STIMMEN-Festival 2025** auf dem Marktplatz Lörrach für folgende Konzerte: James Bay 16. Juli; ZAZ 17. Juli; The Beach Boys 18. Juli; BAP 19. Juli; Faithless 20. Juli



Das Gewinnspiel läuft bis einschließlich Sonntag, 11. Mai 2025. Die Gewinner:innen werden wir per E-Mail kontaktieren.

➤ badenova.de/umfrage-meine-energie



EURE ENERGIEWENDE – so finanziert ihr sie!

Eine energetische Sanierung der eigenen vier Wände bringt jede Menge Vorteile mit sich. Sie sorgt für ein gutes Wohnklima, steigert den Wert der Immobilie, senkt die persönlichen Energiekosten und unterstützt die Energiewende für alle. Die Umsetzung scheitert aber oft an fehlendem Eigenkapital für kostenintensive Sanierungen. Spezielle Finanzierungs- und Versicherungsmodelle schaffen hier neue Möglichkeiten für die Energiewende im eigenen Zuhause.

Ganzheitlich und individuell passgenau bei der persönlichen Energiewende zu beraten, ist der Ansatz unseres Geschäftsmodells Energiewende@Home. Hinter dem Begriff verbirgt sich ein digitaler Baukasten, mit dem Interessierte bestimmte Energiedienstleistungen für das eigene Zuhause konfigurieren können, welche dann im Zusammenspiel mit lokalen Partnern wie dem Handwerk umgesetzt werden. Die Bausteine reichen von der klassischen Energieversorgung über Smart-Home-Produkte, PV-Systeme oder Elektromobilität bis hin zur Sanierung der eigenen Heizung. Mit dabei: Finanzierungs- und Versicherungsangebote, damit große Investitionen, wie Photovoltaikanlagen, Wärmepumpen oder Batteriespeicher, nicht zum Hindernis für die eigene Energiewende werden. Das verbirgt sich hinter diesen Angeboten:



FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG FÜR EURE ENERGIEWENDE

Die Möglichkeit zur Finanzierung aller über badenova gekauften technischen Komponenten soll den Kundinnen und Kunden eine zusätzliche Entscheidungshilfe für ihre Investitionen bieten. Dafür arbeiten wir eng mit den Finanzspezialist:innen der Volksbank Freiburg, der Volksbank Gestalterbank sowie der Bausparkasse Wüstenrot zusammen.

So geht's

Im Zuge der geplanten Energielösung für euer Zuhause könnt ihr direkt im persönlichen Gespräch mit der badenova Expertin oder dem badenova Experten Interesse an einer Finanzierung bekunden. Wir leiten dann die weiteren Schritte ein. Alternativ kann die individuelle Finanzierung auch über badenova.de angefragt werden. Diese ist in vier Schritten gestaltet: Interessierte wählen zunächst den/die Finanzierungspartner:in aus und übermitteln danach über ein Kontaktformular die notwendigen Informationen zum Vorhaben.



Im dritten Step nimmt ein Finanzierungsexperte/eine Finanzierungsexpertin Kontakt auf und bespricht individuelle Wünsche und Vorstellungen. Dieser Schritt stellt sicher, dass die Finanzierung optimal zugeschnitten ist. Nach der Zustimmung der Kundinnen und Kunden zum Finanzierungsangebot können letztlich die nächsten Schritte zur Auftragsvergabe und Installation der Photovoltaik- oder Wärmelösung eingeleitet werden.

Gut zu wissen

Die Beantragung bei allen Instituten erfordert zunächst lediglich einen Kostenvoranschlag für die Investition. Die Kreditspannen reichen von Kleinkrediten ab 5.000 bis zu 75.000 EUR bei Wüstenrot und von 20.000 bis 50.000 EUR bei den Volksbanken. Für Kleinkredite bis 50.000 EUR besteht übrigens kein Alterslimit. Darüber hinaus bieten alle Finanzierungspartner:innen individuelle Finanzierungsangebote für größere Investitionen. Weitere Vorteile des Volksbank-Angebots sind mögliche Sondertilgungen, eine Mitfinanzierung der Mehrwertsteuer oder ein obligatorischer Fördermittelcheck. Das Einreichen von Unterlagen zur Immobilie oder ein Grundbucheintrag sind nicht notwendig. Das Angebot der Bausparkasse Wüstenrot beinhaltet ebenso keine Grundbucheintragung, erfordert lediglich zwei Einkommensnachweise und keine Immobilienunterlagen und bietet Zinssicherheit über die gesamte Laufzeit. Beim Kauf einer Wärmepumpe über Energiewende@Home kommt unser Partner Viessmann ins Spiel: Die Wärmepumpen von Viessmann können bei einer Laufzeit von 10 bis 15 Jahren in Raten abbezahlt werden. Eine Instandhaltungsgarantie ist inklusive; in den monatlichen Raten sind dadurch sämtliche Kosten für Reparaturen und Wartungen enthalten.



PASSENDER SCHUTZ FÜR KLIMANEUTRALE ENERGIE

Photovoltaikanlagen, Wärmepumpen oder Batteriespeicher kosten je nach Leistung und Modell mehrere Zehntausend Euro. Große Investitionen, die geschützt werden wollen. Versicherungen gegen Hagel- oder Blitzschlag bei Photovoltaikanlagen oder Überschwemmung bei Wärmepumpen erfreuen sich daher großer Beliebtheit. Mit unserem Partner SV Sparkasse Versicherung haben wir eine kund:innenzentrierte Absicherung entwickelt.



So geht's

Beim Kauf von Energielösungen über badenova ist für ressourcenschonende Produkte wie zum Beispiel PV-Anlagen oder klimafreundliche Heizungsanlagen ein umfassender Versicherungsschutz automatisch enthalten. > badenova.de/energiewende

EINER von uns

#wasmachsch?

Tobias

ICH BIN 26 Jahre alt, seit 2018 bei badenova und seit 2021 im Vertrieb für Systemlösungen Wärme und Erzeugung.

ICH KOMME aus dem wunderschönen Markgräflerland, ursprünglich aus Ballrechten-Dottingen.

MEINE FREIZEIT verbringe ich am liebsten in netter Gesellschaft und in der Sonne oder bei aktiven Unternehmungen wie zum Beispiel einem Spaziergang, einem Kaffee in der Stadt, beim Spielen von Ballsportarten oder bei spannenden Diskussionen.

MEIN TÄTIGKEITSBEREICH Im Vertrieb für Systemlösungen helfen wir mit unserem Produktportfolio Energiewende@Home unseren Kundinnen und Kunden bei ihrer persönlichen Energiewende zu Hause. Unser Angebot umfasst von Photovoltaikanlagen über Heizungslösungen auch Wallboxen oder Stromspeicher. Ich unterstütze unser Vertriebsteam, indem ich gemeinsam mit ihm Verbesserungspotenziale in unseren

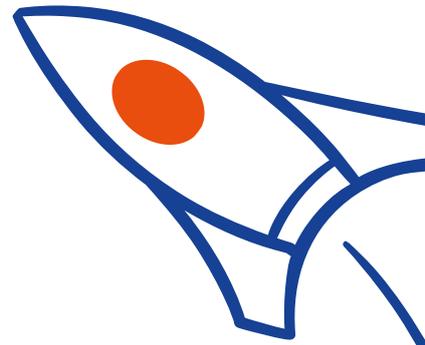
Abwicklungsprozessen identifiziere, Optimierungen vorantreibe und so das Kund:innenerlebnis stetig verbessere.

MEIN ZUSÄTZLICHER VERANTWORTUNGSBEREICH ist die Unterstützung auf Messen. Dort gewinne ich durch die Gespräche Einblicke in die Bedürfnislage der Messebesucher:innen.

MEIN WICHTIGSTES TOOL BEI DER ARBEIT IST unsere Online-End-to-End-Plattform epilot. Das ist unser zentrales Tool, welches auch als 360°-Plattform für die Energiewende bezeichnet wird. Sie ermöglicht uns die digitale Abwicklung unserer Energiedienstleistungsprodukte. Dadurch können wir deutlich schneller arbeiten als zuvor, sind jederzeit auskunftsfähig gegenüber unseren Kund:innen und können mit Kooperationspartner:innen transparent und digital zusammenarbeiten.

AN MEINER ARBEIT SCHÄTZE ICH BESONDERS die Vielseitigkeit und die täglich neuen Herausforderungen. Routinen sind nicht mein Ding, deswegen mag ich diese Abwechslung besonders gerne. Außerdem teile ich die regionale Verbundenheit von badenova. Besonders wichtig sind mir der faire Umgang mit unseren Kundinnen und Kunden

ELEKTRO IT TECHNIK WASSER INNOVATION ZUKUNFT TEAM KARRIERE



SCHON HEUTE FÜR MORGEN!

Mit einer Ausbildung oder einem dualen Studium bei der badenova Unternehmensgruppe



badenova.de/ausbildung

sowie die Möglichkeit, die Energie- und Wärmewende in der Region voranzutreiben.

MEIN BADENOVA TIPP ist definitiv das Essen aus unserem Betriebsrestaurant. Es ist jeden Tag superlecker und mit regionalen Zutaten zubereitet.

NACH FEIERABEND gehe ich gerne eine Runde laufen und freue mich danach meistens auf die Couch und ein leckeres Abendessen. Manchmal gibt's statt der Couch auch ein Feierabendgetränk mit Freunden.

MEIN LIFEHACK Begegne anderen mit Freundlichkeit, Respekt und einem Lächeln – was du gibst, kommt zu dir zurück.



IM GESPRÄCH MIT FRAUENFUSSBALL-LEGENDE BIRGIT BAUER-SCHICK

„AM ZIEL ANKOMMEN – das würde für mich Stillstand bedeuten“

Seit über drei Jahrzehnten prägt sie das Gesicht des Mädchen- und Frauenfußballs beim SC Freiburg. Als treibende Kraft hinter dem Aufbau der Frauenabteilung des Vereins hat sich Birgit Bauer-Schick durch ihr außergewöhnliches Engagement einen wichtigen Platz im deutschen Fußball erarbeitet – 2024 wurde sie für dieses Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Im Interview erzählt sie uns, wie sie von der Auszeichnung erfahren hat, gibt exklusive Einblicke in ihr Leben im Frauenfußball und verrät, was sie über einen möglichen Wechsel zum FC Bayern München denkt.



LIEBE BIRGIT, HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM BUNDESVERDIENSTKREUZ! SEIT ÜBER 30 JAHREN ENGAGIERST DU DICH FÜR DEN FRAUENFUSSBALL UND HAST DABEI MASSSTÄBE GESETZT. GAB ES IN DIESER ZEIT MOMENTE, IN DENEN DU ALLES HINSCHMEISSEN WOLLTEST?

Natürlich gab es schwierige Momente, in denen ich mich gefragt habe, wie es weitergeht. Aber meine Leidenschaft für den Frauenfußball und die Fortschritte, die wir gemacht haben, haben mich motiviert weiterzumachen. Es ist großartig zu sehen, wie sich der Sport entwickelt hat. Das gibt mir die Kraft, auch in schwierigen Zeiten weiterzumachen.

WIE KÖNNEN WIR UNS DEN ALLTAG EINER BEREICHSLEITERIN DER FRAUEN- UND MÄDCHENABTEILUNG BEIM SC FREIBURG GENAU VORSTELLEN?

Mein Tagesablauf ist immer recht unterschiedlich. Meist starte ich gegen 9 Uhr und beantworte erst mal eine Menge E-Mails und Anrufe. An manchen Tagen stehen beispielsweise auch Verhandlungsgespräche mit Spielerinnen und ihrem Management an, bei denen ich anwesend bin. Die Verträge schreibt aber mittlerweile unsere Rechtsabteilung.

WIE MOTIVIERST DU DICH?

Ich muss mich nicht motivieren, weil ich wirklich gerne hierherkomme. Wir haben ein tolles Team – wir verstehen uns gut und lachen viel zusammen. Natürlich gibt es auch stressige Momente. Dann müssen wir darauf achten, dass alle in die gleiche Richtung gehen und niemand aus der Spur gerät. Aber ich denke, so etwas gibt es überall.

VIELE SPIELERINNEN FÜHREN RITUALE AUS, BEVOR SIE AUF DEN PLATZ GEHEN. WAR ES BEI DIR AUCH SO?

Das weiß ich gar nicht mehr, ist schon etwas her. Aber ich bin sehr abergläubisch. Wenn wir zum Beispiel auswärts gewinnen und wir waren in einem bestimmten Hotel, dann gehen wir beim nächsten Mal auf jeden Fall wieder in dasselbe Hotel. In München weiß ich mittlerweile schon gar nicht mehr, in welches Hotel wir sollen (lacht). Anderes Beispiel: Wenn ich eine bestimmte Jacke trage und wir gewinnen, dann trage ich diese beim nächsten Spiel wieder.



WAS WÜRDDEST DU JUNGEN SPIELERINNEN RATEN, DIE PROFIFUSSBALLERINNEN WERDEN WOLLEN?

Wenn die Spielerinnen Talent und gute Trainer:innen haben, dann müssen sie meiner Meinung nach nicht mit 12 oder 13 Jahren direkt in einem großen Verein spielen. Was ich ihnen konkret rate: Geht zum SC Freiburg, denn hier bekommt ihr eine gute Ausbildung! Wichtig ist auch, dass man am Anfang nicht nur aufs Geld schaut, sondern herausfindet, wo man für sich selbst die besten Entwicklungsmöglichkeiten sieht.

DU BIST SCHON 34 JAHRE BEI UNS IN FREIBURG. WIE WICHTIG IST DIR DIE REGIONALE VERBUNDENHEIT?

Sehr wichtig! Ich komme ursprünglich ja nicht aus Freiburg, sondern aus dem für mich schönsten Dorf Deutschlands: Lauf im Ortenaukreis in Baden-Württemberg. Jetzt bin ich in der in meinen Augen schönsten Stadt: Freiburg. Hier fühle ich mich total wohl. Ich hatte das ein oder andere Angebot anderorts, aber wegziehen möchte ich auf keinen Fall.

WAS MÜSSTE GESCHEHEN, DAMIT DU DICH FÜR EINEN WECHSEL ZUM FC BAYERN MÜNCHEN ENTSCHEIDEST?

Gute Frage. Das kann ich mir aktuell nicht vorstellen. Wen ich bei Bayern tatsächlich gut finde, ist Uli Hoeneß. Das ist vielleicht eine komische Aussage mit Blick auf seine Vita, aber wenn ich nur seine professionelle Karriere bewerte, dann respektiere ich, was er bei Bayern München aufgebaut hat. Er ist genauso wie er ist und sagt Dinge geradeheraus. Ihn würde ich gerne einmal persönlich kennenlernen.

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DEN FRAUENFUSSBALL?

Ein bisschen mehr Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit. Für Frauensport allgemein. Auch unsere Basketballerinnen und Handballerinnen in Freiburg sind zum Beispiel super! Ich finde, Frauensport gehört noch mehr gepusht.

ZURÜCK ZUM BUNDESVERDIENSTKREUZ: WIE HAST DU DAVON ERFAHREN UND WAS WAR DAS FÜR EIN GEFÜHL?

Ich habe einen Brief mit dem Absender „Schloss Bellevue“ bekommen. Den Absender habe ich zuerst gar nicht wahrgenommen und den Brief erst mal beiseitegelegt, weil ich dachte, das wäre ein Strafzettel. Kurz bevor ich zu einer Veranstaltung aufgebrochen bin, habe ich doch noch in den Brief geschaut. Das, was ich da gelesen habe, konnte ich erst gar nicht glauben! Eigentlich rede ich echt viel, aber davon habe ich erst Tage später anderen Leuten erzählt, weil es so überwältigend war. Die gesamte Mitteilung war richtig wertschätzend und toll gemacht. Es war eine coole Karte mit Einladung ins Schloss Bellevue zur Übergabe in Berlin.

WAS NIMMST DU AUS DER PERSÖNLICHEN BEGEGNUNG MIT BUNDESPRÄSIDENT FRANK-WALTER STEINMEIER MIT?

Herr Steinmeier ist ein ganz normaler Mensch wie du und ich. Was mir imponiert hat, ist seine wertschätzende Art.

BIST DU AM ZIEL ANGEKOMMEN?

Es ist Wahnsinn, wie weit wir es im Frauenfußball geschafft haben. Am Ziel ankommen, das würde für mich Stillstand bedeuten. Und wir haben noch einiges vor. So wollen wir alle Mädchenteams des SC Freiburg hier zu uns ins Dreisamstadion holen. Ich sehe das Ganze als Reise und freue mich auf alles, was noch kommt!

IN DEINEN ÜBER 30 JAHREN HAST DU SICHER OFT UNGLEICHHEIT ERLEBT. WIE OFT WOLLTEST DU LIEBER BEI DEN MÄNNERN SEIN?

Nie.

VIELEN DANK FÜR DAS GESPRÄCH.



FIT IN DEN FRÜHLING

EINFACHE REZEPTE mit wenig Zutaten

FITNESS-
HÄHNCHEN
MIT QUINOA

GRIECHISCHER
BEERENTRAUM
MIT MINZE

CASHEW-PUTE
ASIA STYLE

Quinoa ist eine glutenfreie Körnerfrucht aus den Anden und wird botanisch in über 120 Arten und rund 1.800 Sorten unterteilt. Die gängigsten sind weiße, rote und schwarze Quinoa.

CASHEW-PUTE ASIA STYLE

Zutaten für 4 Personen:

- > 60 ml Sojasoße
- > 4 EL Ahornsirup
- > 4 Putenbrustfilets
- > 8 Frühlingszwiebeln
- > 150 g Cashewkerne
- > Pfeffer und Salz

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

- 1** Zu Beginn die Sojasoße in einer Schüssel mit dem Ahornsirup verrühren.
- 2** Danach die Putenbrustfilets in kleine Stücke schneiden und 45 Minuten in der Marinade einlegen.
- 3** Währenddessen die Frühlingszwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden.
- 4** Das marinierte Fleisch in einer Pfanne kräftig anbraten, anschließend die Cashewkerne sowie die Frühlingszwiebeln hinzugeben und ein paar Minuten weiter anbraten.
- 5** Zum Schluss alles nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

FITNESS-HÄHNCHEN MIT QUINOA

Zutaten für 4 Personen:

- > 200 g Quinoa
- > 400 g Brokkoli
- > 2 rote Paprika
- > 4 Hähnchenbrustfilets
- > 2 TL Olivenöl
- > Pfeffer und Salz

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

- 1** Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Brokkoli in Röschen schneiden und 4 Minuten in Salzwasser kochen. Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden.
- 2** Hähnchenbrustfilets salzen, in einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten knusprig anbraten und beiseitestellen. Brokkoli in dieselbe Pfanne geben und zusammen mit den Paprikastreifen für ca. 7 Minuten weiter dünsten.
- 3** Quinoa dazugeben, alles mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Hähnchenbrust anrichten.

NUDELSALAT BELLA ITALIA

Zutaten für 4 Personen:

- > 350 g Farfalle
- > 160 g frischer Rucola
- > 350 g Cocktailtomaten
- > 35 g Pinienkerne
- > 30 ml Zitronenöl
- > Pfeffer und Salz

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

- 1** Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
- 2** Währenddessen den Rucola putzen, Tomaten waschen, halbieren und beides zusammen in eine große Salatschüssel geben.
- 3** Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten und beiseitestellen.
- 4** Nudeln abkühlen lassen, unter den Salat mischen, mit Zitronenöl, Pfeffer und Salz würzen.
- 5** Mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

GRIECHISCHER BEERENTRAUM MIT MINZE

Zutaten für 4 Personen:

- > 400 g griechischer Joghurt
- > 2 Eier
- > 20 g Vanillepuddingpulver
- > 45 ml Ahornsirup
- > 120 g tiefgekühlter Beerenmix
- > 4 Minzblätter

Zubereitungszeit:
ca. 35 Minuten

- 1** Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- 2** Joghurt, Eier, Puddingpulver und 2/3 des Ahornsirups in einer Schüssel vermengen, in eine kleine Auflaufformen geben und die Beeren darauf verteilen.
- 3** Die Creme in den Förmchen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, den Rest Ahornsirup und die Minze drübergeben und lauwarm oder kalt genießen.

NUDELSALAT BELLA ITALIA

SCHNELLE SPRIN lahme Schnecken

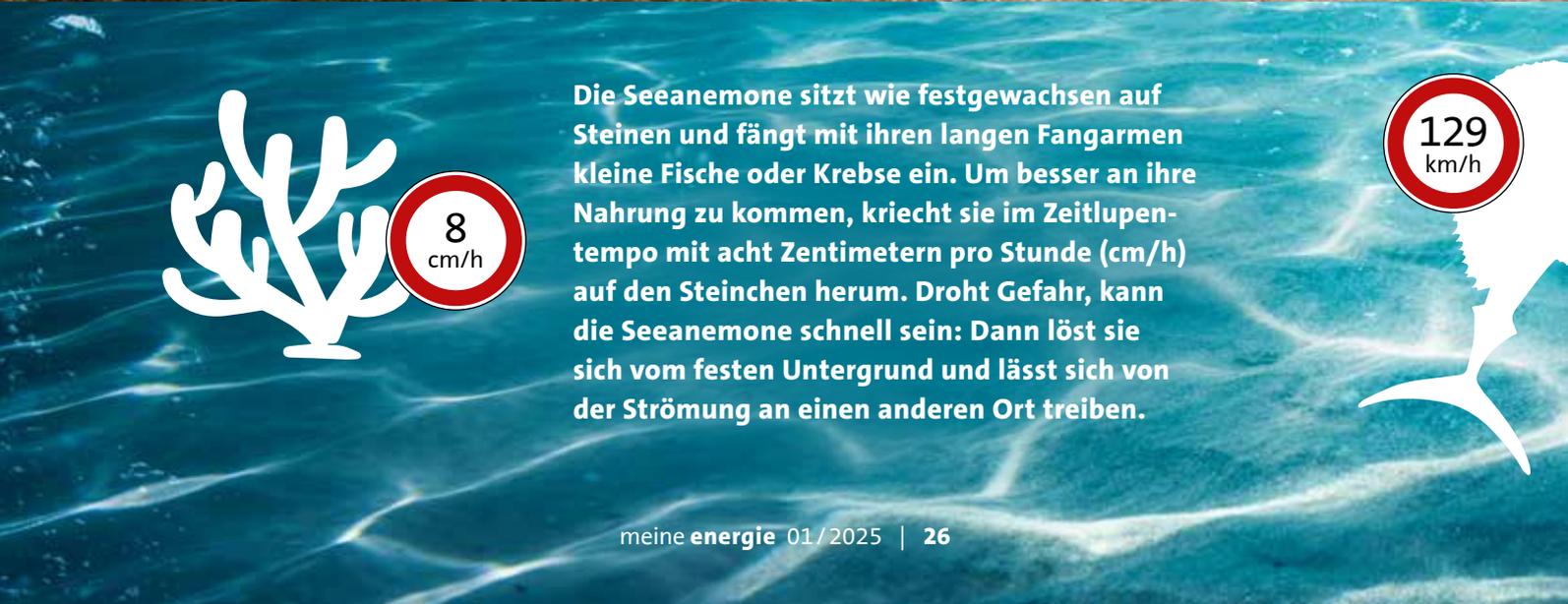
Auf die Pfoten, Flossen, Flügel – fertig, los! Welches sind die schnellsten Tiere der Welt? Und wer kommt einfach nicht vom Fleck? Erfahrt es hier auf der Kinderseite. Eines ist sonnenklar: Bei diesem Wettrennen kann kein Mensch mithalten.



4
m/min

Entspannt geht es beim Faultier zu, dem langsamsten Säugetier der Welt. Es isst Blätter, sitzt oft auf Bäumen und bewegt sich nur selten. Und wenn, dann ganz langsam – mit vier Metern pro Minute (m/min). Es wachsen sogar Algen auf seinem Fell!

45
km/h



8
cm/h

Die Seeanemone sitzt wie festgewachsen auf Steinen und fängt mit ihren langen Fangarmen kleine Fische oder Krebse ein. Um besser an ihre Nahrung zu kommen, kriecht sie im Zeitlupentempo mit acht Zentimetern pro Stunde (cm/h) auf den Steinchen herum. Droht Gefahr, kann die Seeanemone schnell sein: Dann löst sie sich vom festen Untergrund und lässt sich von der Strömung an einen anderen Ort treiben.

129
km/h

TER,

Der Wanderfalke ist der schnellste Vogel der Welt. Er saust im Sturzflug mit bis zu 320 Stundenkilometern auf seine Beute herab, so schnell wie ein Rennwagen. Mit seinen scharfen Krallen packt er seine Opfer, oft Tauben, in der Luft und frisst sie dann am Boden.



95
km/h



Kolibris schlagen bis zu 80-mal pro Sekunde mit den Flügeln. Die winzigen Flugkünstler können vorwärts, rückwärts und auf der Stelle fliegen. Während sie in der Luft stehen, saugen sie mit ihrem Schnabel Nektar aus Blütenkelchen. Ihr rasantes Flügelschwirren hilft auch bei der Paarung: Die Sonnenstrahlilfe, eine Kolibri-Art, kommt beim Balzflug sogar auf bis zu 200 Flügelschläge pro Sekunde und erreicht 95 Stundenkilometer (km/h).

Zum Vergleich: Der schnellste Mensch der Welt ist der jamaikanische Sprinter Usain Bolt. Bei seinem Weltrekordlauf über 100 Meter in 9,58 Sekunden erreichte er 2009 im Berliner Olympiastadion zwischenzeitlich ein Höchsttempo von 44,72 km/h. Sogar seine Durchschnittsgeschwindigkeit lag noch bei 37,58 km/h.

Der unangefochtene Sprintweltmeister an Land ist der Gepard. Er ist nicht nur die schnellste Raubkatze, sondern auch das schnellste Landtier über kurze Strecken. Mit seinem geschmeidigen Körper und den langen, muskulösen Beinen rast er mit bis zu 120 km/h seiner Beute hinterher und beschleunigt von null auf 100 Stundenkilometer in drei Sekunden. Nach dem Sprint muss er sich aber erst mal bis zu 20 Minuten ausruhen.



120
km/h

Dank seines schlanken Körpers und der kräftigen Schwanzflosse rauscht der Schwarze Marlin mit bis zu 129 km/h durchs Meer und ist damit das schnellste Tier im Wasser. Erstaunlich, bringt der Rekordhalter doch bis zu 700 Kilo auf die Waage!

Alles andere als schnell galoppieren kann das Seepferdchen: Der langsamste Fisch der Welt schafft pro Stunde nur eineinhalb Meter (m/h). Gerade wegen seines überschaubaren Tempos ist das Seepferdchen ein guter Jäger: Es lässt sich mit der Strömung treiben, pirscht sich ruhig und ohne Wasser aufzuwirbeln an seine Beute heran und saugt sie mit einer schnalzenden Kopfbewegung ein.



1,5
m/h

badenova

Energie. Tag für Tag



Prof.
Marcel
Fratzscher



Fränzi Kühne



Anne
Rethmann



Joey Kelly

dna ZWANZIG35

das badenova
Zukunftsforum

16. September 2025
Kirchzarten bei Freiburg



Das **Event des Jahres** für Zukunftsgestalter:innen.
Jetzt Ticket sichern! dnazwanzig35.de