STADT MURRHARDT

Murrhardt Magazin

# Murrhardt MAGAZIN

AUSGABE 1/2022

VON STADT UND STADTWERKEN

SWM STADTWERKE MURRHARDT

Foto: Ivo Ludwig

**JAHRESRÜCKBLICK**
Was sich 2021 in der Stadt alles getan hat
➜ SEITEN 4–7

**RECHNUNG**
Was die Posten auf der Jahresabrechnung 2021 bedeuten
➜ SEITEN 10–11

Mitmachen und einen **DAMPFGARER** gewinnen!

# Süddach kein Muss

**PHOTOVOLTAIK** Viele Hausbesitzer meinen, dass eine Photovoltaikanlage nur auf einem Süddach sinnvoll sei. Zwar erzielt eine Ausrichtung nach Süden den höchsten Sonnenertrag, aber moderne Anlagen funktionieren auch mit Abweichungen von bis zu 30 Prozent in Richtung Osten oder Westen. Ein Dach muss also keine perfekte Südausrichtung besitzen, damit die Solaranlage rentabel arbeitet. „Ost- und Westdächer passen besser zum typischen Verbrauchsverhalten eines Privathaushalts. Denn hier liefern die Module in den Morgen- und Abendstunden Strom – dann, wenn in den meisten Haushalten mehr Energie als sonst benötigt wird“, erklärt Tina Götsch, Energieberaterin der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Untertags sind die Familienmitglieder in der Regel nicht zu Hause. Folglich ist in dieser Zeit der Energiebedarf niedrig. Der Großteil des auf Süddächern produzierten Solarstroms fließt somit ins öffentliche Netz.

Dafür gibt es derzeit für Anlagen bis zehn Kilowatt Spitzenleistung 7,91 Cent pro Kilowattstunde als Einspeisevergütung. „Da wird es interessanter, den Strom der Photovoltaikanlage selbst zu verbrauchen. Denn der Strom vom Dach liegt angesichts stark gesunkener Preise für Photovoltaik-Module mittlerweile nur noch bei zehn bis 13 Cent pro Kilowattstunde, wenn die Anschaffungskosten und die geplante Nutzungsdauer pro Kilowattstunde runtergerechnet werden.“ Strom zu kaufen, sei deutlich teurer. „Damit sind Ost- und vor allem Westdächer für Solaranlagen sehr attraktiv und versprechen eine gute Rendite“, so Götsch weiter.

In mehr als **1/3 der Neubauten** in Deutschland wurde 2020 eine Wärmepumpe installiert.

# Flaneure kaufen mehr

**WENN PARKPLÄTZE WEGFALLEN,** befürchten Einzelhändler in der Innenstadt meist Umsatzrückgänge. Eine Umfrage des Potsdamer Instituts für transformative Nachhaltigkeitsforschung zeigt am Beispiel zweier Einkaufsstraßen in Berlin, dass die Händler das Mobilitätsverhalten ihrer Kunden falsch einschätzen. 93 Prozent erreichten die Geschäfte zu Fuß, per Rad oder mit dem öffentlichen Nahverkehr. Sie waren für 91 Prozent des Umsatzes verantwortlich. Nur sieben Prozent kamen mit dem Auto und ließen neun Prozent des Geldes in den lokalen Geschäften.

## AUS FÜR HALOGENLAMPEN

**Bestimmte Niedervolthalogen-Spots, Halogen-Stablampen und T2-Leuchtstoffröhren dürfen seit Anfang September 2021 in der Europäischen Union nicht mehr hergestellt werden. Lagerbestände können noch bis 2023 verkauft werden. Auf Verpackungen von Leuchtmitteln findet sich außerdem das EU-Energiesparlabel mit den neuen Energieeffizienzklassen A bis G. Die Klassen A+ und A++ wurden abgeschafft. Für Verbraucher empfiehlt sich der Umstieg auf energiesparende und langlebige LED.**

## REKORD BEI ELEKTROAUTOS

**Die Verkehrswende kommt ins Rollen,** deutsche Autokäufer entscheiden sich immer öfter für Pkw mit elektrischen Antrieben. Im Dezember 2021 lag der Anteil von E-Autos und Hybride bei Neuzulassungen bei rund 51 Prozent. 21 Prozent der neu zugelassenen Pkw waren Elektroautos und 30 Prozent Hybride, davon 14 Prozent Plug-in-Hybride. Benzinantriebe kamen auf 32, Diesel auf 16 Prozent. Im gesamten Jahr 2021 wurden rund 2 622 000 neue Pkw zugelassen, davon mehr als 1 110 000 mit elektrischen Antrieben. Bund und Hersteller fördern den Kauf von Elektroautos mit bis zu 9000 Euro. Gut für das Klima: Sämtliche neu zugelassene Fahrzeuge stießen nach Angaben des Kraftfahrt-Bundesamtes im Durchschnitt 119 Gramm Kohlendioxid ($CO_2$) je Kilometer aus, rund 15 Prozent weniger als vor einem Jahr.

# Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, werte Leserinnen und Leser,

die erste Ausgabe des Jahres 2022 unserer Kundenzeitschrift der Stadtwerke Murrhardt erscheint in einer neuen Aufmachung und wir freuen uns, Ihnen das erste „Murrhardt Magazin“ vorstellen und übergeben zu dürfen. Gemeinderat und Verwaltung haben sich entschieden, die Kundenzeitschrift der Stadtwerke zu einem „Murrhardt Magazin“ weiterzuentwickeln, um Ihnen als Leserin und Leser einen Mehrwert zu schaffen. Neben den gewohnten Themen rund um die Stadtwerke, Energiethemen und den gewohnten Inhalten wie das Mitmach-Rätsel und Kochrezepte wird es künftig in den vier gewohnten Ausgaben auch kommunale Themen und Berichte geben. Auf diesen zusätzlichen Seiten wollen wir zu Veranstaltungen und über das Geschehen in der Stadt berichten sowie Hintergrundinformationen zu aktuellen Vorhaben und Bauprojekten geben. Vertiefungen sind über QR-Codes mit Verlinkung auf die städtische Internetseite geplant. So soll neben dem digitalen Murrhardt-Newsletter, der über die Homepage **www.murrhardt.de** abonniert werden kann, das Angebot der städtischen Internetseite eine weitere Informationsquelle in Form eines Printmediums für Sie entstehen.

Die erste Ausgabe 2022 enthält einen Jahresrückblick auf das vergangene Jahr und einen Überblick über das aktuelle Geschehen in der Stadt. Wir wünschen Ihnen mit dem „Murrhardt Magazin“ viel Freude und nützliche Informationen rund um unser Städtle.

Ihr
**Armin Mößner**
**Bürgermeister**

Ihr
**Rainer Braulik**
**1. Beigeordneter und Stadtwerke-Geschäftsführer**

# WIE?

## WÜRDEN SIE UNSER „MURRHARDT MAGAZIN“ NENNEN

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich an der Namensgebung beteiligen würden.

**Bitte senden Sie uns Ihren Vorschlag/Ihre Vorschläge** zur Benennung des neuen Magazins **per E-Mail** an die Mailadresse: info@murrhardt.de **mit dem Betreff „Murrhardt Magazin“** und Ihrem Namensvorschlag **bis 18. Februar 2022**.

## ODER

**scannen Sie einfach den hier angedruckten Barcode** mit dem Smartphone/Tablet. Die Mailvorlage mit der Mailadresse und dem Betreff wird Ihnen automatisch erstellt.

SCAN MICH

# DER JAHRESRÜCKBLICK

Viel hat sich im Jahr 2021 getan.

Mit dem Jahr 2021 ging erneut ein bewegtes und schwieriges Jahr mit der Corona-Pandemie zu Ende. Die Corona-Pandemie beschäftigte uns 2021 durchweg und mit der vierten Welle nochmals ganz intensiv während der Advents- und Weihnachtszeit sowie über den Jahreswechsel. Erneut waren wir aufgerufen, gesellschaftlichen Zusammenhalt und Solidarität untereinander zu zeigen, unsere Kontakte zu beschränken und viele lieb gewonnene Veranstaltungen gerade zum Jahresende hin konnten nicht stattfinden. Die Impfkampagne nahm auch im Rems-Murr-Kreis deutlich Fahrt auf. In Kooperation mit dem Rems-Murr-Kreis und den vom Land bereitgestellten mobilen Impfteams konnte in der Festhalle ein Impfstützpunkt mit zwischenzeitlich zwei mobilen Impfteams eingerichtet werden.

## HOHER ORGANISATIONS-AUFWAND

Die Corona-Pandemie prägte auch 2021 in sehr großem Maße das Handeln der Murrhardter Stadtverwaltung durch die damit verbundenen Aufgaben als Ortspolizeibehörde, als Trägerin von Kindergärten und Schulen mit der entsprechenden Organisation von Notbetreuungen und eines Betriebs unter Hygiene-Auflagen sowie eines immensen Schubs in Sachen Digitalisierung. Lieb gewonnene Veranstaltungen in Murrhardt waren in Vorbereitung, mussten allerdings der jeweiligen Lage entsprechend abgesagt werden. So musste das Jahr 2021 beispielsweise ohne den Januarius-Markt, das Stadtfest mit Partnerschaftstreffen, den Sommerpalast, die Internationale Klavierakademie und den Weihnachtsmarkt auskommen, um nur einige Veranstaltungen zu nennen.
Gleich ging es vielen Vereinen, Gruppierungen und Organisationen, die ihre Veranstaltungen jeweils zur Finanzierung ihres Betriebs benötigen und die ihren Vereinsbetrieb bis heute mit einem hohen Maß an Flexibilität und Improvisation aufrechterhalten müssen. Der Ausfall von vielen Vereinsveranstaltungen war auch Anlass, dass die Verwaltung unter Zustimmung des Gemeinderates 2021 erneut eine Corona-Sondervereinsförderung in Höhe von insgesamt 50 000 Euro für die Vereine aufgelegt hat.

## MUSIK UND QUIZ – LIVE UND DIGITAL

Ein kleiner Lichtblick im Sommer war die erneut sehr gut angenommene Veranstaltungsreihe des Bergfestivals des Vereins Palastkultur Murrhardt e. V. mit sehr gelungenen Veranstaltungen in Murrhardter Teilorten unter Einhaltung der Hygienebestimmungen. In erstmals digitalem Format konnte auch der traditionelle Murrhardter Musikpreis durchgeführt werden. Gleich zweimal konnte Murrhardt bei der SWR-Sendung Stadt-Land-Quiz antreten. Aufgrund eines Fehlers der SWR-Redaktion kam es zu einer Revanche mit der pfälzischen Stadt Annweiler am Trifels. Die Sendung wurde als letzte Sendung des Jahres ausgestrahlt.
Trotz der nicht zu verkennenden Zusatzbelastung der Verwaltung durch die Pandemie konnte in Murrhardt, in den Stadtbezirken Fornsbach und Kirchenkirnberg wie auch in den Teilorten vieles angegangen und umgesetzt werden.

## 50 JAHRE ZUSAMMENSCHLUSS WAR EINE FEIER WERT

Im Jahr 2021 jährte sich der Zusammenschluss der Stadt Murrhardt mit den ehemals selbstständigen Gemeinden Fornsbach und Kirchenkirnberg zum 50. Mal. Zum 1. Juli 1971 wurde die damals laufende Gemeindegebietsreform im Oberen Murrtal umgesetzt. Mit diesem Zusammenschluss ist die flächengrößte Kommune im Rems-Murr-Kreis entstanden und eine bis heute schlagkräftige Verwaltungseinheit konnte geschaffen werden. Mitte September konnte dieser Anlass mit einer Sternwanderung und vielen Gästen gefeiert werden. Zu diesem Anlass wurde am gemeinsamen Schnittpunkt der drei Gemarkungen ein historischer Wegweiser errichtet und gemeinsam mit Landrat Dr. Richard Sigel und Waldfee Leonie Treml enthüllt.

## JUBILÄEN, BAUMPFLANZUNG UND EINWEIHUNG

Im Jahr 2021 konnten auch zwei Fornsbacher Traditionsvereine ihre Jubiläen begehen. Der Gesangverein 1896 Fornsbach e. V. konnte auf eine 125-jährige Vereinsgeschichte zurückblicken, der Musikverein Fornsbach 1971 e. V. auf eine 50-jährige Vereinsgeschichte. Leider mussten die Feierlichkeiten zu den Jubiläen aufgrund der Corona-Pandemie ausfallen. Sie sollen aber 2022 nachgeholt werden. Die Vorbereitungen hierfür laufen. Im Jahr 2022 kann der SC Fornsbach 1947 e. V. zusätzlich sein 75-jähriges Jubiläum begehen. Der Verein für Obstbau, Garten und Landschaft Murrhardt e. V. konnte 2021 sein 100-jähriges Jubiläum begehen. Zu diesem Anlass wurde zum Jahresende ein Jubiläumsapfelbaum im Stadtgarten gepflanzt.

**Bild links: Am Schnittpunkt der drei Gemarkungen wurde ein historischer Wegweiser errichtet.**

**Bild rechts: Pilgerstaffel vom Stadtgarten zur Walterichskirche wurde wieder aufgebaut.**

**Bild oben links: Spatenstich für den Breitbandausbau.**
**Bild oben: Neubau des Erich-Schumm-Stifts.**
**Bild links: Spatenstich für den Neubau der Turnhalle.**

Im September konnte die wiederaufgebaute Pilgerstaffel vom Stadtgarten zur Walterichskirche eingeweiht werden. Gemeinsam mit der Bürgerstiftung Murrhardt und vielen Unterstützerinnen und Unterstützern des Projekts konnte dieses Ereignis begangen werden.

## SPATENSTICH FÜR GLASFASERAUSBAU

Der für die ländlichen Teilräume der Gemarkungen der Stadt Murrhardt und der Gemeinden Althütte, Großerlach und Sulzbach an der Murr wichtige Breitbandausbau mit Glasfaser bis ans Haus konnte mit einem symbolischen Spatenstich bei der Großerlacher Gemeindehalle für die ersten Tiefbauarbeiten eingeläutet werden. Das 25 Millionen Euro schwere und mit 90 Prozent durch den Bund und das Land geförderte interkommunale Breitbandprojekt Schwäbischer Wald kommt damit in Kooperation mit der Deutschen Telekom AG in Gang. Ab Sommer 2022 werden auf allen Gemarkungen großflächig Tiefbauarbeiten für diese Infrastruktur der Zukunft erfolgen.

## SPATENSTICH FÜR NEUE TURNHALLE

An der Walterichschule und Herzog-Christoph-Schule wurde mit einem Spatenstich der Bau einer neuen zweiteilbaren Turnhalle eingeläutet. Zum Jahresende liefen die Arbeiten zur Erschließung des Baugrundstücks mit den erforderlichen Tiefbauarbeiten. Im Frühjahr 2022 soll es mit dem Rohbau losgehen. Die Halle soll 2023 mit einem Sportfest eingeweiht werden. Mit Fertigstellung des Neubaus soll die alte Turnhalle abgerissen und der Pausenhof saniert werden.

## NEUES ZU KINDERGÄRTEN UND ERICH-SCHUMM-STIFT

Der neu gebaute und über den bestehenden Kindergartenvertrag durch die Stadt mit finanzierte Kindergarten Klosterhof der Evangelischen Kirchengemeinde Murrhardt konnte als viergruppiger Kindergarten in ansprechendem Ambiente im Frühjahr seinen Betrieb aufnehmen. Damit führte die Evangelische Kirchengemeinde ihre beiden Kindergärten am Standort Klosterhof zusammen. Im Gegenzug konnte die Stadt ob des gestiegenen Bedarfs an Kindergartenplätzen den bisherigen evangelischen Kindergarten Oetingerhaus in der Kaiser-Ludwig-Straße übernehmen und als zweigruppige Einrichtung unter städtischer Trägerschaft wiedereröffnen und weiterführen.
Die Bautätigkeit in Murrhardt ist aktuell rege wie lange nicht. Der Neubau des Erich-Schumm-Stifts an der Fornsbacher Straße ist in vollem Gange. Es entstehen 90 Pflegeheimplätze. Der Umzug vom heutigen Haus Emma in den Neubau ist im Spätfrühjahr 2022 geplant. In diesem Zuge wird das Haus Emma des Stifts saniert und zu Wohnraum umgebaut.

## UMFANGREICHE BAUTÄTIGKEITEN

Auf dem Schattenkeller-Areal haben die Abrissarbeiten stattgefunden. Dort sollen in Innenstadt- und Bahnhofsnähe 33 Wohnungen in drei Mehrfamilienhäusern entstehen. Der Gemeinderat hat den Bebauungsplan Siegelsberg-Ost für das dortige Neubaugebiet mit 30 Bauplätzen beschlossen. Im Jahr 2022 sollen die Bauplätze in die Vermarktung gehen. Auch wurde für wenige Bauplätze am Maienweg ein Bebauungsplanverfahren eingeleitet, zudem für ein Reihenhausprojekt im Sägdöbel, das sich aktuell in der konkreten Planung befindet. In Fornsbach wird im Gebiet Brunnen II neben der Gemeindehalle ein Wohnbauprojekt der Deutschen Reihenhaus AG umgesetzt. An der Siebenkniestraße soll zusammen mit Wohnbau Laukenmann ein Wohnpark entstehen. Die Stadt Murrhardt hat zudem die Gründung einer Städtischen Wohnbaugesellschaft angestoßen, die sich künftig um die Weiterentwicklung des eigenen Wohnraums der Stadt, dessen Erweiterung und vor allem der Schaffung bezahlbaren Wohnraums widmen soll. Sie ist aber auch ein Instrument für eine aktive Gebäude- und Grundstückspolitik zur Steuerung in der Innenstadt, in Innerortslagen der Stadtbezirke sowie in Sanierungsgebieten.
Durch die Insolvenz der SchweizerGroup und die Aufgabe der Produktion am Standort Murrhardt rückte das Schweizer-Areal in Innenstadtlage in den Fokus der Stadtentwicklung. Die Entwicklung des rund 2,5 Hektar großen Areals in Innenstadtlage bietet eine historische Chance in der Stadtentwicklung. Das Schweizer-Areal soll transformiert und mit innerstädtischen Nutzungen wie beispielsweise Wohnen, betreutem Wohnen, nicht störendem Gewerbe und Handwerk aktiviert werden. Das Areal soll zu einer Aufwertung der Murr in diesem Bereich beitragen, ökologische Aspekte bei der Gebietsentwicklung aufgreifen, an das Nahwärmenetz der Stadtwerke angeschlossen und durchgrünt werden. Mit der Entwicklung des Schweizer-Areals soll so ein Kontrapunkt zur historischen Altstadt gesetzt werden, der das Leben und Arbeiten im 21. Jahrhundert abbildet und Impul-

se für die Innenstadt setzt. Der REWE-Standort an der Berliner Straße soll durch einen Neubau aufgewertet werden. Mit einziehen werden ein PENNY-Markt sowie die Hörschbach-Apotheke. In den Gewerbegebieten Hauen-Ost und Mühlwiesen in Fornsbach konnten zuletzt nahezu alle Grundstücke veräußert werden. Baugesuche für die veräußerten Flächen befinden sich kurz vor der Umsetzung. Aktuell wird an einer Erweiterung des Gewerbegebiets Hauen-Ost in Fornsbach gearbeitet, im Umfang von rund zwei Hektar. Im Zuge der Umsetzung des Klimaschutzprogramms soll in der Froschgrube eine großflächige Freiflächensolaranlage entstehen sowie ein Wertstoffhof in Kooperation mit der Abfallwirtschaft Rems-Murr.

## ZUKUNFT DES LÄNDLICHEN RAUMS WIRD IN ANGRIFF GENOMMEN

Gemeinsam mit dem Unternehmerforum Oberes Murrtal konnte erneut ein Wirtschaftstag in Murrhardt durchgeführt werden. Der diesjährige Wirtschaftstag hatte das Motto „Zukunft des ländlichen Raums“. Als Redner und Gesprächsteilnehmer konnte der Minister für den Ländlichen Raum Peter Hauk, MdL, in der Festhalle begrüßt werden. Neben ihm nahmen an der Gesprächsrunde auch der Präsident und Hauptgeschäftsführer des baden-württembergischen Gemeindetags Steffen Jäger sowie der Geschäftsführer der IHK Rems-Murr Markus Beier teil. In einer kurzweiligen Diskussionsrunde konnten die Stärken, Chancen und das Profil des Ländlichen Raumes herausgearbeitet werden.

Mit der Aufnahme der Karlstraße in das Sanierungsgebiet Bahnhof/östlich Klosterhof konnte die Grundlage für die Sanierung mit Förderungsmöglichkeit durch das Landessanierungsprogramm erreicht werden. Die Karlstraße mit der mit Abstand schlechtesten Zustandsnote aller Straßen in Baulast der Stadt soll im Jahr 2022 auf ihrer gesamten Länge saniert werden. Für den Marktplatz wurde ein Gestaltungskonzept im Gemeinderat beschlossen. Es soll 2022 umgesetzt werden. Auch hat der Gemeinderat ein Neustartprogramm Innenstadt beschlossen. Aufgrund der nach wie vor anhaltenden Corona-Pandemie ist dessen Umsetzung 2022 angedacht. Der landesweit mit Pilotcharakter eingerichtete Online-Marktplatz Murrhardt soll einen digitalen Stadtgutschein erhalten, der bei den Händlern, Dienstleistern und Gastronomen eingelöst werden kann.

## MASSNAHMEN ZUM HOCHWASSERSCHUTZ

Anlässlich der Unwetterereignisse im Ahrtal legten der Bund und das Land ein Sirenenförderprogramm auf. Dies nahm die Stadtverwaltung zum Anlass, das noch bestehende Sirenennetz auf der Murrhardter Gemarkung auf den Prüfstand zu nehmen und einen Antrag auf Erneuerung zu stellen. Zudem wird angesichts der immer mehr zunehmenden Starkregenereignisse in das Starkregenrisikomanagement eingestiegen. Für die Erstellung einer Starkregengefahrenkarte wurden Fördermittel des Landes beantragt und bewilligt. In der Wiesenstraße wird aktuell das Regenüberlaufbecken saniert und mit einem Hochwasserentlastungspumpwerk ergänzt. Das ist ein erster Baustein zum innerörtlichen Hochwasserschutz. Die Baukosten belaufen sich auf rund 2,8 Millionen Euro. Hierfür erhält die Stadt Murrhardt eine Landesförderung in Höhe von rund 1,3 Millionen Euro. Regierungspräsident Wolfgang Reimer konnte sich auf seiner Kreisrundreise vom Baufortschritt im Sommer überzeugen. Zur Umsetzung der seit Jahrzehnten vorbereiteten Hochwasserschutzkonzeption konnte das Planfeststellungsverfahren zum Hochwasserrückhaltebecken Gaab eingeleitet werden. Zudem wurde die parallel dazu laufende Flurneuordnung eingeleitet mit der Konstituierung des Vorstands der Teilnehmergemeinschaft.

## FÜR ZEITGEMÄSSEN FEUERWEHRDIENST

Für die Freiwillige Feuerwehr Murrhardt Abt. Stadt wird in Umsetzung des Feuerwehrbedarfsplans 2019 ein HLF 20 als Ersatz beschafft. Der Gemeinderat hat hierfür im November den Auftrag erteilt für die Angebotssumme in Höhe von rund 420 000 Euro. Am Feuerwehrhaus in Kirchenkirnberg soll eine Sanierung und räumliche Erweiterung angegangen werden. Die zunächst geplante Variante mit einem Anbau musste aufgrund der hohen Gründungskosten verworfen werden. Gemeinsam mit der Abt. Kirchenkirnberg wurde eine neue Variante geplant. Diese sieht eine Aufstockung vor, verbunden mit einer Sanierung des Dachs sowie einem separaten Zugang und Flucht- und Rettungsweg über das Kindergartengelände für den im Dachgeschoss geplanten Schulungs- und Kameradschaftsraum. Dieser kann auch durch die Stadt und für Gespräche der Vereinsgemeinschaft genutzt werden. Hierfür wurde ein ELR-Antrag gestellt. Die vorhandene Waschplatte soll für einen zu beschaffenden Mannschaftstransportwagen eingehaust werden. Die Bestandsräume und sanitären Anlagen werden saniert und modernisiert, um der Abt. Kirchenkirnberg zeitgemäße Voraussetzungen für den Feuerwehrdienst zu ermöglichen.

## SCHULISCHE INVESTITIONEN

An den Schulen beschäftigt uns intensiv die Umsetzung des Digitalpakts. Aufgrund einer Stärkung der Schulleitungen durch das Land konnten erstmals an der Herzog-Christoph-Schule mit Martina Dieterich und an der Hörschbachschule mit Gabriele Müller Konrektorinnen in ihr Amt eingeführt werden. Die Hörschbachschule soll in den kommenden Jahren saniert werden. Für die Sanierung des Dachs, der Fensterelemente und zur Umsetzung einer Wärmedämmung mit geschätzten Kosten in Höhe von

**Das Regenüberlaufbecken in der Wiesenstraße wird saniert und mit einem Hochwasserentlastungspumpwerk ergänzt.**

**MURRHARDT SONG WIDE**

**QR-Code scannen und Murrhardt Song wide genießen.**

SCAN MICH

rund 750 000 Euro wurden Mittel aus dem Ausgleichstock und der Schulbauförderung mit 344 000 Euro bewilligt. An der Schule in Fornsbach soll der Belag des Pausenhofs saniert werden.

## LEADER-MITTEL NUTZBRINGEND VERWENDET

In die Sanierung der Stadthalle wurde eingestiegen mit der Erneuerung der Toilettenanlagen und die Dachsanierung am im Eigentum der Stadt stehenden Musikerheim der Stadtkapelle konnte umgesetzt werden. Für die Sanierung des Freibads war ein ELR-Antrag erfolgreich mit 278 000 Euro Förderung durch das Land. Damit soll die Sanierung des Freibads mit geschätzten Kosten von rund 700 000 Euro angegangen werden. In der Stadtbücherei konnte über das Förderprogramm „Vor Ort für alle“ des Bundes in neue Aufenthaltsqualität investiert werden. Auch ein zweiter Antrag war erfolgreich, mit dem im Kinder- und Jugendbereich ebenfalls die Attraktivität gesteigert werden soll. Das Carl-Schweizer-Museum konnte in der diesjährigen Museumsaison seine neue stadtgeschichtliche Abteilung zeigen, die mit LEADER-Mitteln im Zuge der Sanierung des Museums eingerichtet wurde. In der Blumstraße konnten der Anbau und die Sanierung der Diakoniestation Oberes Murrtal durch den Krankenpflegeverein abgeschlossen werden. Diese Maßnahme wurde über LEADER-Mittel der LEADER-Region Schwäbischer Wald ebenfalls mit rund 160 000 Euro gefördert. Am Waldsee wird am Kulinarium aktuell ein Apartmenthaus angebaut. Auch diese Maßnahme wird durch LEADER-Mittel gefördert. Dies sind gute Beispiele, wie die EU-finanzierten LEADER-Mittel vor Ort eine Weiterentwicklung mit ermöglichen. Das Land hat den Polizeiposten in der Fornsbacher Straße saniert. Dem Posten stehen damit zeitgemäße Räume für seine wichtige Arbeit zur Verfügung. Für die öffentliche Toilette im Klosterhof wurden die Grundlagen gelegt für eine Sanierung sowie die Errichtung moderner Fahrradabstellmöglichkeiten für die städtischen Bediensteten im hinteren Klosterhof. Zudem soll im Frühjahr 2022 der Spielplatz am Feuersee neu gestaltet und mit Outdoor-Fitnessgeräten ergänzt werden.

## AUSGEPRÄGTES ENGAGEMENT

Mit den Nachbargemeinden Sulzbach an der Murr, Spiegelberg und Großerlach wurde ein Gemeinsamer Gutachterausschuss Oberes Murrtal mit Sitz in Murrhardt eingerichtet und im Herbst bestellt. Er hat seine Arbeit zwischenzeitlich aufgenommen. Im Herbst konnte zudem erstmals ein Stadtseniorenrat gegründet werden, der sich der Anliegen der Senioren annehmen soll und seine Arbeit nach der erfolgten Konstituierung aufgenommen hat. In diesem Jahr konnte zudem der neue Pflegestützpunkt in Backnang Außensprechstunden in Murrhardt aufnehmen. Zudem konnte eine ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) in Murrhardt eingerichtet werden.

Im Gemeinderat ist nach 28 Jahren Zugehörigkeit zu diesem Gremium Stadtrat Rainer Hirzel als dienstältestes Mitglied des Gremiums verabschiedet worden. Auf ihn folgte für die UL-Fraktion Stadtrat Johannes Wacker aus Fornsbach nach.

Die Holzvermarktungsgemeinschaft Schwäbisch-Fränkischer Wald-Ostalb e. G. konnte im Juli nach mehrjähriger Vorarbeit mit einem Festakt im Biergarten Mönchsberg gegründet werden. Damit konnten die Holzverkaufsstellen der Landkreise Schwäbisch-Hall und Rems-Murr-Kreis mit der FSL des Ostalbkreises zusammengeschlossen werden. Bürgermeister Armin Mößner wurde zum Aufsichtsratsvorsitzenden gewählt. Zwischenzeitlich ist die Holzvermarktungsgemeinschaft als Genossenschaft anerkannt und hat ihren Betrieb in neuen Büroräumlichkeiten im ehemaligen Proviantamt in Aalen aufgenommen.

Die Stadt Murrhardt konnte im Sommer Jürgen Riebesam für sein unternehmerisches und kulturelles Engagement über die RiebesamStiftung mit der Bürgermedaille auszeichnen. Zudem wurden die Altstadträte Günter Richter und Norbert Hopp für ihr jahrzehntelanges Engagement in der Kommunalpolitik und darüber hinaus mit der Bürgermedaille ausgezeichnet.

Zum Jahresende hin konnte ein neues Image-Video der Stadt mit Bildern des Murrhardter Fotografen Stefan Bossow, untermalt von einem Murrhardt-Lied des Fornsbachers Sven Nittel, präsentiert werden. Es stellt eindrücklich die Vorzüge der Stadt Murrhardt als Zentrum des Schwäbischen Waldes heraus.

Im Jahr 2021 konnte am Bahnhof ein Car-Sharing-Angebot mit der Firma deer eingerichtet werden. Nähere Informationen erhalten Sie unter: **www.deer-carsharing.de**

**Mit dem Car-Sharing-Angebot der Firma deer am Bahnhof in Murrhardt nimmt die E-Mobilität in der Stadt Fahrt auf.**

## NIEDRIGER SCHULDENSTAND

Der Haushalt 2022 sieht Investitionen in Höhe von rund 17 Millionen Euro vor. Er ist damit ein echtes Kraftpaket für die weitere Entwicklung der gesamten Stadt Murrhardt. Dank der guten Ausschöpfung von Fördermöglichkeiten ist eine Kreditaufnahme nicht vorgesehen. Durch die planmäßige Tilgung wird die Stadt Murrhardt zum Jahresende 2022 dem niedrigsten Schuldenstand im Kernhaushalt seit 25 Jahren entgegensehen können.

Wir danken allen, die sich in vielfältiger Weise ehrenamtlich für unser Gemeinwesen in der Feuerwehr, in den Rettungsorganisationen, in den Kirchen, in den Vereinen oder im Wege eines bürgerschaftlichen Engagements einbringen. Dieses Engagement ist für ein funktionierendes Gemeinwesen immens wichtig – gerade in unseren aktuell für die Gesellschaft insgesamt herausfordernden Zeiten und vor allem für die Zeit nach der Corona-Pandemie.

# ENDE DER EISZEIT

Packeis im Kühlschrank? Wer das **Gefrierfach** zweimal im Jahr abtaut, spart viel Strom. Wertvolle Tipps, wie Sie das Eis zum Schmelzen bringen und den Kühlschrank danach zum Glänzen.

**10 BIS 15 %**

mehr Strom zieht ein Kühlschrank laut Herstellerangaben, wenn das Gefrierfach stark vereist ist. Daher sollte das Eis spätestens ab einem Zentimeter Schichtdicke abgetaut werden.

## KÜHL LAGERN

Die ideale Jahreszeit zum Abschmelzen ist der Winter. Dann können Sie Ihr Gefriergut auf der Terrasse oder dem Balkon parken. Sie können auch erst die Lebensmittel aufbrauchen, bevor Sie das Gefrierfach abtauen. Oder Sie fragen Ihren Nachbarn, ob er noch Platz hat. Alternativ bietet sich eine Kühltasche oder Badewanne als Zwischenlager an. Für letztere Variante bereiten Sie einfach Kühlakkus vor, legen diese auf die Lebensmittel in der Wanne und decken alles mit einer dicken Bettdecke zu.

## EIS ABSCHMELZEN

Zum raschen Abtauen nehmen Sie den Kühlschrank vom Stromnetz, stellen einen Topf oder eine große Tasse mit heißem Wasser ins Gefrierfach und schließen die Tür. Nach 10 bis 15 Minuten lösen Sie die Eisteile. Verwenden Sie dazu keine scharfkantigen Gegenstände, wie etwa einen Schraubenzieher oder einen metallenen Pfannenwender: Sie können das Fach beschädigen.

OFF

## AUSSCHALTEN

Auch wenn Sie bei vielen Modellen das Gefrierfach separat abtauen können: Es ist ratsam, vorher den kompletten Kühlschrank auszuschalten. Denn sein Motor kann schnell überhitzen, wenn die Innentemperatur und die Kühlleistung plötzlich ansteigen. Außerdem können Sie die Chance nutzen und den Kühlschrank vollständig reinigen.

## ÜBERSCHWEMMUNGEN VORBEUGEN

Damit nicht Ihre gesamte Küche geflutet wird, wenn sich das Eis im Kühlschrank in Wasser verwandelt, treffen Sie Vorkehrungen: Legen Sie saugfähige Putzlappen oder Handtücher in und vor das Gerät. Auch ein Backblech eignet sich sehr gut als Sammelbehälter. Einige Kühlschrankmodelle haben innen einen kleinen Abfluss und einen Auffangbehälter für Wasser an der Rückwand, der beim Abtauen überlaufen kann. Drehen Sie den Kühlschrank nach Möglichkeit um und leeren Sie die Auffangschale bei Bedarf.

## KÜHLSCHRANK REINIGEN

Ist der Kühlschrank vom Eis befreit, geben Sie ihm mit einer schonenden Reinigung den letzten Schliff. Hierfür das gesamte Gerät mit Spülmittel und einem weichen Tuch auswischen. Dann zwei bis drei Esslöffel Essigessenz in zwei Liter Wasser geben und damit letzte Verunreinigungen lösen. Putzen Sie auch Roste, Fächer und Einsätze und wischen Sie die Dichtungsgummis mit klarem Wasser ab. Ihr Kühlschrank erstrahlt nun in neuem Glanz und ist wieder voll einsatzfähig.

## Bio BATTERIE

Schweizer Forscher von der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt Empa haben eine biologisch abbaubare Batterie aus Kohlenstoff, Zellulose, Glycerin und Kochsalz entwickelt. Aus diesen Komponenten entsteht mittels 3-D-Drucker ein Mini-Kondensator, der Tausende Lade- und Entladezyklen übersteht. Künftig könnte die Bio-Batterie Strom für Sensoren und andere Kleinstgeräte liefern. Das Besondere: Nach getaner Arbeit lässt sie sich einfach auf dem Kompost entsorgen und ist innerhalb von zwei Monaten nahezu vollständig abgebaut.

## Alkohol ahoi

**IM OKTOBER 2022** soll es so weit sein: Der neue Forschungskutter „Uthörn“ des Alfred-Wegener-Instituts löst seinen pensionierten Vorgänger ab. Das 35 Meter lange Küstenforschungsschiff wird die Wissenschaftler dann nahezu $CO_2$-neutral über die Nordsee fahren. Anstelle von Schiffsdiesel kommt der Kraftstoff Methanol zum Einsatz – ein flüssiger, nicht-explosiver Alkohol. Bei seiner Verbrennung gelangen weniger Rußpartikel in die Luft als bei Benzin, Diesel oder Schweröl. Das Methanol soll nur aus erneuerbaren Energien hergestellt werden.

## TIEF DURCHATMEN IN TAMPERE

Frische Luft schnappen lässt es sich am besten im schwedischen Umeå, im finnischen Tampere und in Funchal auf der portugiesischen Inselgruppe Madeira. Laut Europäischer Umweltagentur sind das die drei saubersten Städte Europas. Für ihre Einordnung verglichen die Experten den Feinstaubgehalt in 323 Städten. Unter den Top 30 ist das niedersächsische Göttingen. Gut ist die Luft auch in Freiburg, Darmstadt, Lübeck, Hannover und 25 weiteren deutschen Städten.

## Immer mehr Daten im Netz

Das Datenvolumen für Festnetzanschlüsse in Privathaushalten und Büros ist 2020 nach Schätzungen der Bundesnetzagentur (BNetzA) auf 76 Milliarden Gigabyte geklettert. Im Vergleich zum Vorjahr stieg es damit um 16 Milliarden Gigabyte. Auch über Smartphones und Tablets wird das Internet häufiger genutzt: Hier wuchs die Datenmenge um 38 Prozent – deutlich stärker als in den Vorjahren. Den Grund dafür sieht die BNetzA in der Corona-Pandemie.

## KUNDENSERVICE DER MEISTERBETRIEBE

Nico Barbano
MEISTERBETRIEB
Sanitär & Heizung
Gartenstraße 133
71540 Murrhardt
Telefon 0 71 92 / 90 95 96
info@barbano-shk.de
www.barbano-shk.de

REBER HAUSTECHNIK
➤ Öl-, Gasheizungen ➤ Kraft-, Wärmekopplung
➤ Sanitäre Anlagen ➤ Sanierungsfahrplan
➤ Biomasseanlagen ➤ Wärmepumpen
➤ Badsanierungen ➤ Gebäudeenergieberatung
HEIZUNG SANITÄR KLIMA
Jürgen Reber Haustechnik
Euro-Str. 6 · 71540 Murrhardt
Telefon 07192 5705
www.reber-haustechnik.de

Bay
Ihr Partner für Bad - Wasser - Heizung
bay
• Bad
• Solar
• Heizung
• Kundendienst
www.bay-shk.de
Bay
messen.orten.trocknen
• Leckageortung
• Schadenmanagement
• Trocknung
www.bay-wasserschadenservice.de
Tel.: 07192 / 6242 | Sulzbacher Str. 55 | 71577 Großerlach

## IMPRESSUM

Stadtwerke magazin – Kundenzeitschrift der Stadtwerke Murrhardt,
Fritz-Schweizer-Straße 45, 71540 Murrhardt,
Telefon: 07192/9227-30, verantwortlich: Jens Römhild.
Verlag: trurnit Stuttgart GmbH, Curiestraße 5, 70563 Stuttgart,
Redaktion: Marion Janz, Telefon: 07 11/25 35 90-0,
redaktion.stuttgart@trurnit.de, www.trurnit.de,
Druck: hofmann infocom, Nürnberg

# DIE JAHRESVERBRAUCHS-ABRECHNUNG 2021

Bei so vielen **ZAHLEN** auf der Rechnung schwirrt der Kopf? Diese Angaben **MÜSSEN ABER SEIN**. Wir helfen Ihnen dabei, sie schneller zu verstehen.

Die Jahresverbrauchsabrechnung 2021 wurde von den Stadtwerken Murrhardt wie auch im vergangenen Jahr Ende Januar beziehungsweise Anfang Februar verschickt. Wir möchten an dieser Stelle noch einige Informationen und Hinweise zur Abrechnung geben. Im November des vergangenen Jahres wurden von den Stadtwerken Murrhardt an alle Gaskunden und einige wenige Wasserkunden Ablesekarten zur Ermittlung der Zählerstände für die Jahresverbrauchsabrechnung 2021 verschickt. Kunden mit Wasserzählern, die noch auf dem alten Stand der Technik mit einem Flügelradzähler sind, haben nach wie vor eine Ablesekarte zur Selbstablesung erhalten.

**Keine Karten erhielten Kunden, die an die Wärmeversorgung angeschlossen sind, und die Kunden der Wasserversorgung, bei denen beim letzten Turnuswechsel ein moderner fernauslesbarer Ultraschallzähler eingebaut wurde.**

Die Zähler der Wärmeversorgung werden von den Stadtwerken Murrhardt aus der Ferne abgelesen. Bei den fernauslesbaren Ultraschallwasser- und Wärmemengenzählern wurde der Zählerstand zum 31.12.2021 stichtagsgenau per Funkauslesung ermittelt.

2021 hatten alle Kunden, die zur Selbstablesung aufgefordert worden sind, wieder die Möglichkeit, den abgelesenen Zählerstand im Internet zu erfassen. Dieses Verfahren wurde erneut sehr gut angenommen und wird in den kommenden Jahren fortgeführt.

**Die Stadtwerke Murrhardt bedanken sich bei allen Kunden, die ihre Ablesekarten fristgemäß an uns zurückgeschickt oder ihren Zählerstand im vorgegebenen Zeitraum im Internet erfasst haben.**

Bei allen Kunden, die ihre Zählerkarte nicht oder nicht rechtzeitig zurückgegeben haben, musste der Jahresverbrauch auf Basis der vorausgegangenen Verbrauchsgewohnheiten geschätzt werden.

Die **Jahresverbrauchsabrechnung für 2021** beruht bei der Selbstablesung des Gas- und Wasserverbrauchs auf dem nach der Zählerstandsermittlung festgestellten Zählwerksstand, hochgerechnet zum Stichtag 31.12.2021. Bei den funkausgelesenen Ultraschallwasserzählern und den Wärmemengenzählern findet die stichtagsgenaue Fernauslesung statt. Das bedeutet, der tatsächliche Wert vom 31.12. wird für die Abrechnung verwendet, es gibt keine Hochrechnung mehr.

Vom Rechnungsbetrag abgesetzt wurden die für 2021 berechneten elf Abschläge vom 01.03.2021 bis 01.01.2022. Die Tarifeinstufung bei der Erdgasversorgung wurde automatisch nach dem günstigsten Tarif vorgenommen (Bestpreisabrechnung).

**Gutschriften und Restzahlungen**

Die elf Abschlagszahlungen im Jahr 2021 wurden mit einem Elftel des Vorjahresverbrauchs berechnet. Mit der Endabrechnung ergibt sich der Betrag, der die Verbrauchsdifferenzen ausgleicht. Bei Kunden, die uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt haben, wird der Restzahlungsbetrag nach Ablauf der Fälligkeit vom Konto abgebucht. Wer diesen Betrag selbst überweist, muss auf seiner Überweisung unbedingt die Kundennummer und die Rechnungseinheit angeben. Ergibt sich bei der Abrechnung eine Gutschrift, wird diese den Kunden, von denen den Stadt-

Foto: iStockphoto – sturti

werken eine Bankverbindung bekannt ist, nach Ablauf der Fälligkeit der Rechnung zurücküberwiesen.

**Alle anderen Kunden, die keine Rücküberweisung erhalten, sollten ihren Gutschriftsbetrag von den Abschlagszahlungen 2022 absetzen. In diesem Fall erfolgt der Einfachheit halber keine Rücküberweisung. Sollte eine Rückzahlung gewünscht werden, so bitten die Stadtwerke um Mitteilung einer Bankverbindung.**

Mit der Jahresabrechnung 2021 werden auch die Abschlagsbeträge für das Jahr 2022 festgesetzt. Zugrunde gelegt ist der abgerechnete Verbrauch der Jahresverbrauchsabrechnung 2021.

**Auch im neuen Jahr 2022 werden die Abschlagszahlungen wieder monatlich ab dem 01.03.2022 fällig.** Diese werden am ersten jeden Monats für den vorangegangenen Monat erhoben. Der Abschlag beträgt ein Elftel des so berechneten Jahresbetrages. Eine monatliche Rechnung erfolgt nicht.

**Die Abrechnung der Abschlagszahlungen erfolgt wieder im Januar/Februar 2023. Veränderungen gegenüber dem Jahr 2021, welche die Rechnungsdaten beeinflussen, sollten den Stadtwerken umgehend gemeldet werden, damit die zunächst berechneten Abschlagszahlungen im Einvernehmen mit dem Kunden den neuen Verhältnissen angepasst werden können.**

Bei Umzug, Gebäudeverkauf und dergleichen bitten die Stadtwerke Murrhardt alle für die Ummeldung relevanten Zähler abzulesen und Adresse, Zählernummer und Zählerstand über unser Formular mitzuteilen.

Da die Zähler nur einmal im Jahr abgelesen werden, ist es wichtig, dass der Verbrauch regelmäßig – am besten einmal im Monat – von jedem Kunden selbst kontrolliert wird. Nur so können zum Beispiel Undichtigkeiten bei Verbrauchseinrichtungen frühzeitig festgestellt sowie hohe und unnötige Nachzahlungen vermieden werden.

**DIE FÄLLIGKEITSTERMINE FÜR DIE ABSCHLAGSZAHLUNGEN SIND:**

**1. März 2022**
**1. April 2022**
**1. Mai 2022**
**1. Juni 2022**
**1. Juli 2022**
**1. August 2022**
**1. September 2022**
**1. Oktober 2022**
**1. November 2022**
**1. Dezember 2022**
**1. Januar 2023**

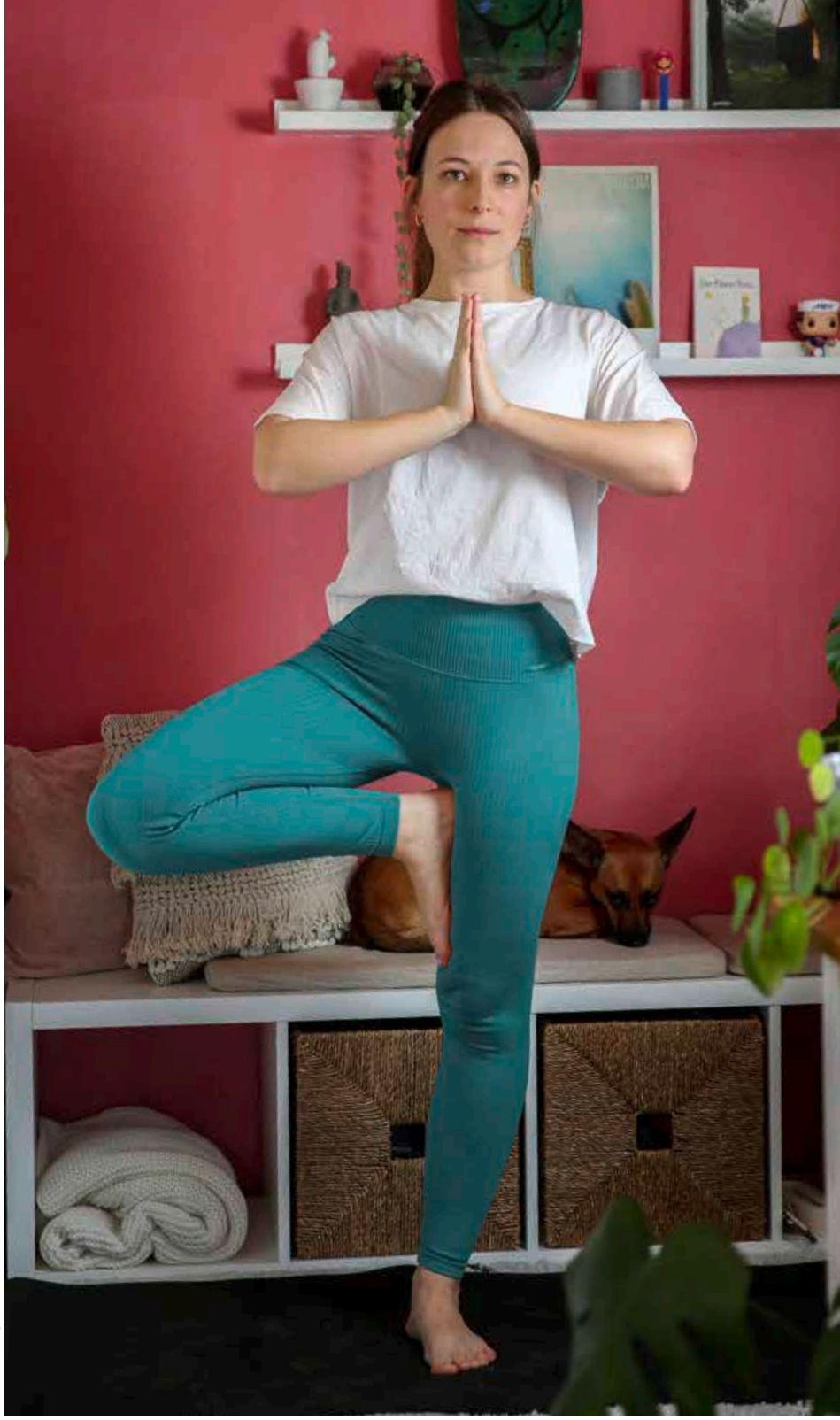
Foto: iStockphoto – Chainaron

## KONTAKT

In allen Fragen zur Verbrauchsabrechnung stehen Ihnen die Mitarbeiter in unserem Kundencenter im Stadtwerkegebäude in der Fritz-Schweizer-Straße 45 persönlich, unter der Telefonnummer 07192/9227-30 oder unter der E-Mail-Adresse verbrauchsabrechnung@murrhardt.de gerne zur Verfügung.

# Ruhe DA OBEN!

Abschalten, innere Ruhe finden und einen Gang runterfahren: Damit hatte unsere Autorin Sara früher Probleme. Bis sie lernte, durch Achtsamkeit **INSELN IM ALLTAG** zu schaffen, um Körper und Geist zu entspannen.



Fotos: Evi Ludwig

Ich war schon immer ein Kopfmensch, ein Grübler. Ich zerdenke die Dinge, habe alles „auf dem Zettel" und nehme das Grübeln mit in den Schlaf. Es fällt mir schwer, Gedanken loszulassen. Nachts schon mal das Telefonat mit einem Kunden durchgehen? Morgens die erste E-Mail im Bademantel tippen, mit dem Föhn in der einen, dem Handy in der anderen Hand? Auf dem Weg ins Büro einen Einkaufszettel fürs Abendessen schreiben, einen Arzttermin vereinbaren und ein Geburtstagsgeschenk organisieren? Hey, dank Smartphone ist die Organisation des Tages doch zu jeder Tages- und Nachtzeit und an jedem Ort möglich! Mein Credo über viele Jahre.

„Durch den endlosen Strom von Reizen scheint es, als wären wir ständig zu etwas gezwungen, könnten uns keine Ruhe gönnen und würden niemals mit den Aufgaben fertig. Dadurch wird das Stresssystem im Gehirn ständig herausgefordert", sagt die Neuropsychologin Margriet Sitskoorn in einem Beitrag für das Magazin Flow. Aber: „Chronischer Stress schädigt es."

Auch mein Körper machte mir irgendwann einen Strich durch die Rechnung. Ich bekam ständig Migräne, wenn er mir sagen musste: Mach eine Pause. Pausen haben ein schlechtes Image. Unsere Gesellschaft ist es gewohnt, in Bewegung zu sein, den Wert von Menschen an

Viel Zeit in der Natur fördert die Gesundheit. Studien zeigen: Es wirkt sogar schon positiv, sich Wälder nur vorzustellen.

Es gibt viele Möglichkeiten, um abzuschalten: Yoga, ein Buch lesen, Tagebuch schreiben, Handy ausschalten.

ihrer Leistung zu messen, aber nicht, Zeit mit Nichtstun zu vergeuden. Siesta gibt's nur da, wo es heiß ist.

## Mini-Auszeiten im Alltag

Als ich merkte, dass ich mal einen Gang runterschalten sollte, konnte ich mir nie im Leben vorstellen, einfach stillzusitzen und meinen Körper zu spüren. Meine erste Yogastunde verbrachte ich in dem nervösen Gefühl, ob mich wohl jemand dabei ertappte, wie ich hier wirklich eine Stunde nichts weiter tat als meinen Körper zu dehnen, zu atmen und zu entspannen – so ganz unproduktiv.

Doch wie die Natur, braucht auch der Mensch Pausen zur Regeneration. Es muss ja nicht gleich ein ganzer Winterschlaf sein. Schon kurze Pausen während der Arbeit ermöglichen es uns, zu regenerieren und konzentrierter zu arbeiten, sagen Experten. Seitdem ich das weiß, gönne ich mir solche Mini-Auszeiten.

Und tatsächlich: Es entspannt mich, vor einem Telefonat oder der nächsten Aufgabe im Büro zwei Minuten ans Fenster zu treten, tief ein- und auszuatmen, bewusst wahrzunehmen, wie mein Atem fließt und mich kurz zu fragen: Was geht gerade in mir vor? Wie fühle ich mich? Ich nutze die Aufmerksamkeit, um im Moment zu ruhen und meinen eigenen Körper zu spüren: achtsam zu sein.

Neben dem alltäglichen Gewahrsein eignet sich Meditation besonders gut, um Achtsamkeit in Ruhe einzuüben, findet der Psychologe und Achtsamkeitsexperte Boris Bornemann. Seit gut einem Jahr habe ich das Meditieren auch für mich entdeckt.

Ich möchte nicht mehr auf meine 15 Minuten nach dem Abendessen verzichten, in denen ich mich zurückziehe und mit einer App meditiere (siehe Kasten). Regelmäßiges Meditieren hilft mir, entspannter zu sein, mich besser zu konzentrieren und gelassener auf andere zu reagieren. Und ganz nebenbei stärkt es meine körperliche und psychische Widerstandskraft – der beste Schutz gegen Krankheiten durch Stress.

## Die Yoga-Matte als Retter

Mein Körper hat schnell gespürt, dass es ihm guttut, Pausen zu machen, ich habe weniger Migräne. Yoga empfand ich bereits nach dem ersten Mal nie wieder als unproduktiv. Im Gegenteil: Es ist mein Alltagsretter, die Yoga-Matte die Insel, auf der ich Kraft tanke.

Ich habe für mich erkannt: Innehalten ist ein wahrer Reichtum, das Gegenteil von Komplexität und Eile, in der alles vorüberzieht, ohne dass ich es bewusst erfahre. In einem wachen Moment liegt der Fokus einzig auf einem positiven Gedanken oder dem Atem – das hilft mir, aus meinem Gedankenkarussell auszusteigen.

Der Tag hat 24 Stunden: Acht Stunden verbringen wir mit Schlafen, noch mal acht mit Arbeit. Es bleiben satte acht Stunden für das übrige Leben – und definitiv für die ein oder andere Pause.

### ZUM RUNTERKOMMEN:

**Balloon Meditations-App**
Balloon enthält eine wachsende Bibliothek an geführten Audio-Meditationen zu Themen wie Stress, Schlaf, Gelassenheit und Glück. Je nach Bedarf in Form mehrteiliger Kurse oder als Einzelübungen. Entwickelt von Neurowissenschaftler und Diplom-Psychologe Dr. Boris Bornemann. Download unter www.balloonapp.de oder in gängigen App-Stores (kostenpflichtig).

**Ein guter Plan**
Ganzheitlicher Terminkalender in Buchform, der Struktur in den Alltag bringt und dabei unterstützt, auf die eigenen Grenzen zu achten. Ein Begleiter gegen Überforderung und Burn-out.
www.einguterplan.de

**Pausen-Helfer**
Der Tomato-Timer hilft beim Pause machen. Tipp: Intervalle von zum Beispiel 60 Minuten einstellen. Wenn's klingelt, Stift fallen lassen, vom Schreibtisch aufstehen, einen Tee kochen, den Kopf zum Fenster raushalten. Hilft, mit frischen Hirnzellen wieder dort anzuknüpfen, wo man aufgehört hat (im Webbrowser und als App).
www.tomato-timer.com

# Baden in Blumen

Ein wärmendes Bad hilft, zu entspannen, und fördert das Wohlbefinden. Wer den **BADEZUSATZ** aus natürlichen Zutaten wie Honig, Tee oder Kamille selbst herstellt, weiß, was drin ist, und tut seinem Körper viel Gutes.

**Ein natürlicher Badezusatz pflegt …**
Ein Bad in Milch und Honig wussten schon die alten Ägypter zu schätzen: Milch versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, Honig riecht verführerisch. Einfach einen Liter Milch mit hohem Fettgehalt erwärmen, 250 Gramm Honig unterrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Die Mischung ins Badewasser geben.

**… entgiftet**
Grüner Tee wirkt auch von außen belebend. Ihm werden Anti-Aging-Effekte nachgesagt, denn seine Antioxidantien regen den Stoffwechsel an und entgiften den Körper. Wer das ausprobieren möchte, gibt fünf bis zehn Teebeutel oder eine Handvoll Teeblätter ins heiße Badewasser.

**… heilt**
Die Blüten der Kamille wirken entzündungshemmend und krampflösend. Für ein Vollbad reichen drei Beutel Kamillentee oder 100 Gramm lose Kamillenblüten aus. Wer eine deutlich entzündungshemmende Wirkung wünscht, kann auch mehr nehmen. Den Kamillentee mit drei Litern Wasser aufbrühen und 30 Minuten ziehen lassen, dann abgesiebt zum Badewasser geben. Nach dem Bad am besten warm eingekuschelt ruhen.

**… erfrischt**
Wer nach einem erfrischenden Badezusatz sucht, liegt mit Pfefferminze richtig. Manchen Frauen verschafft das Kraut etwa bei Hitzewallungen in den Wechseljahren Linderung. Für ein Vollbad benötigt man rund 150 Gramm Pfefferminzblätter. Diese in einem großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, optional ein paar Rosmarinstängel für eine bessere Durchblutung hinzugeben. 15 Minuten ziehen lassen und absieben, dann den Kräutersud mit dem Badewasser mischen.

**… wärmt**
An kalten Tagen ist eine heiße Wanne mit Ingwer eine Wohltat. Dank ihres ätherischen Öls heizt die Knolle richtig ein und regt die Durchblutung an. In der Chinesischen Medizin gelten Ingwer-Bäder als Wunderwaffe gegen Erkältungen. Anwendung: Zwei Esslöffel frisch geschnittenen Ingwer mit 200 Milliliter Wasser übergießen, den Sud gut ziehen lassen, abseihen. Und ab damit in die Badewanne!

Ein Vorteil der selbst gemachten Badezusätze: Es kommen nur natürliche Inhaltsstoffe ins Wasser.

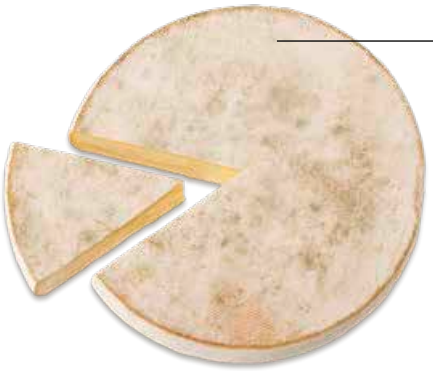
Die optimale Temperatur des Badewassers liegt zwischen 36 und 38 Grad Celsius.

Foto: Getty Images – ONOKY – Fabrice LEROUGE

# WIE VIEL WASSER STECKT EIGENTLICH IN ...?*

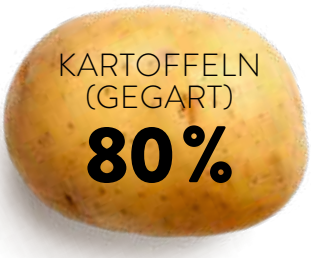
ERDNUSS (GERÖSTET)
**1,6 %**

REIS (GEKOCHT)
**68 %**



CAMEMBERT
**52 %**

BANANE
**75 %**



KARTOFFELN (GEGART)
**80 %**

GURKE
**96 %**

# HEUTE SCHON **WASSER GEGESSEN?**

Etwa 2,5 Liter Wasser sollte ein Erwachsener täglich zu sich nehmen. Dabei hilft nicht nur viel trinken: Auch feste **Nahrungsmittel** liefern eine Menge Flüssigkeit.

Der menschliche Körper besteht mehr als zur Hälfte aus Wasser. Täglich verliert er über Nieren, Lunge und Haut Flüssigkeit. Für einen gesunden und intakten Organismus ist es wichtig, dem Körper die verlorene Menge Wasser wieder zurückzuführen.

**Wasserlieferanten mit Biss**

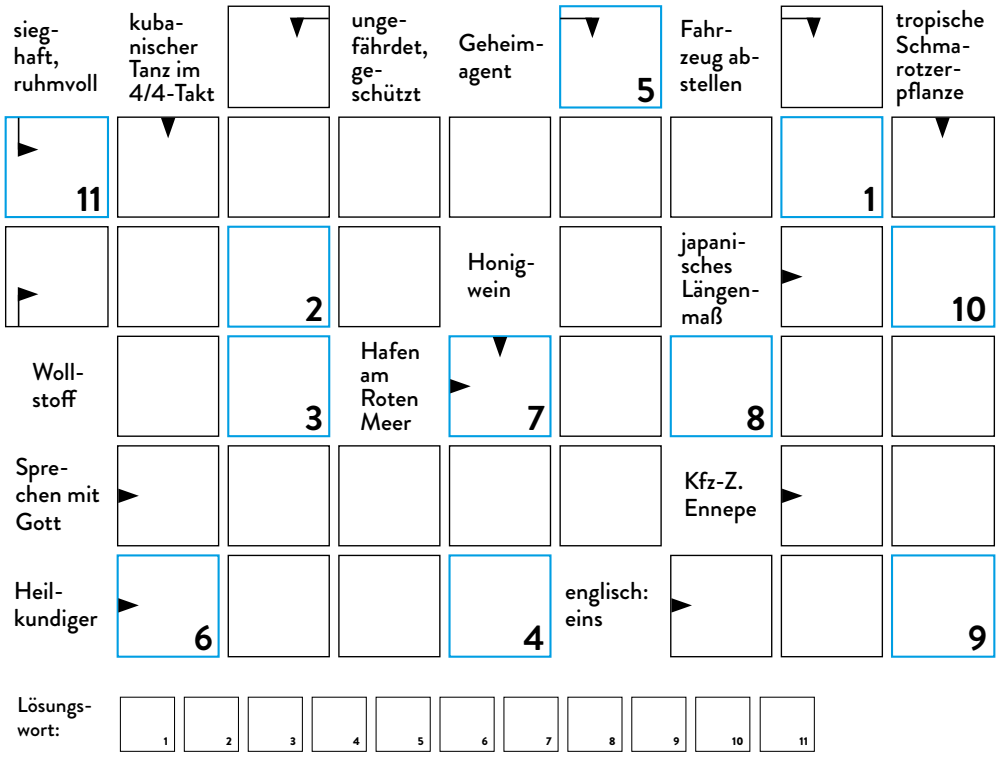
Nicht nur Getränke können den Flüssigkeitsbedarf decken, sondern auch feste Nahrungsmittel. Keine große Überraschung: der hohe Wasseranteil von Obst und Gemüse. In Wassermelonen, Erdbeeren, Tomaten oder Gurken stecken 90 Prozent Wasser und mehr. Selbst eine Banane besteht zu drei Vierteln aus Wasser. Aber wie sieht es mit eher trockenen Lebensmitteln wie Kartoffeln und Reis aus? Gegart und gekocht liefern sie ebenfalls eine Menge Flüssigkeit: Reis kommt so auf einen Wassergehalt von 68 Prozent, Kartoffeln sogar auf 80 Prozent. Und wer hätte gedacht, dass selbst ein Camembert rund zur Hälfte aus Wasser besteht?

**PROSIT!**
Mehrmals täglich zum Wasserglas zu greifen gelingt mit diesen Tricks:
**www.energie-tipp.de/trinken**

*Wassergehalt ausgewählter Lebensmittel, Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel
Fotos: stock.adobe.com – Monster_Design / wannadang1 / PhotoKD / atoss / Jacek Fulawka / grey

# MITMACHEN UND GEWINNEN

**EIN TOPF FÜR ALLE FÄLLE** Mit dem Aroma-Dampfgarer WMF Vitalis können Sie kochen, dämpfen, rösten, braten und schmoren. Der Hersteller bezeichnet den Topf selbst als kleinste Profiküche der Welt. Der Dampfgarer wird mit einem Aroma-Garblech geliefert, das viel Platz für Zutaten bietet und sich dank einer separaten Halterung einfach entnehmen lässt. Der Deckel aus hitzebeständigem Güteglas mit einem Dichtungsrand aus Silikon sitzt fest auf und ermöglicht es, den Kochvorgang zu beobachten. Über das integrierte Thermometer lässt sich die Temperatur im Dampfgarer jederzeit kontrollieren, ohne dass der Deckel angehoben werden muss. Der Allherdboden funktioniert für alle Herdarten inklusive Induktion. Topf und Garblech sind spülmaschinen- und backofenfest.



## SICHERN SIE SICH IHRE CHANCE

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

trurnit GmbH
Friesenweg 5/1
22763 Hamburg

Oder Sie übermitteln Ihre Lösung auf:
**energie-tipp.de/raetseln-und-gewinnen**

## MITMACHEN UND GEWINNEN!

0122

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Lösungswort

Senden Sie den vollständig ausgefüllten Coupon bis **2. März 2022** per Post an trurnit GmbH, Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg.
Oder Sie übermitteln Ihre Lösung auf energie-tipp.de/raetseln-und-gewinnen.

## INFOS ZUM GEWINNSPIEL

Einsendeschluss ist der 2. März 2022

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. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Einsendungen verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a) der Datenschutzgrundverordnung. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter trurnit.de/datenschutz im Internet abrufbar ist oder die Sie bei uns postalisch anfordern können.