

# CLICK!



Postwurfsendung – sämtliche Haushalte

## PORTRÄT

Die Athletenvereinigung Alzenau vorgestellt

## GEBÄUDESANIERUNG

Jetzt zur Thermografie anmelden



**POSITIVE ENERGIE**

Wer von zu Hause aus die Natur im Blick hat, bekommt weniger Lust auf Alkohol, Zigaretten und schädliche Nahrungsmittel. Wissenschaftler der University of Plymouth wiesen in einer Studie erstmals nach, dass allein schon der passive Kontakt mit einer nahe gelegenen Grünfläche die Häufigkeit und Stärke des Verlangens nach Ungesundem reduziert. Mehr Information im Internet:

→ [mehr.fyi/natur](http://mehr.fyi/natur)

Foto: Getty Images – kupico

**ZUVERLÄSSIG VERSORGT**

**EIN VERGLEICH** mit europäischen Nachbarn zeigt: Deutschlands Stromversorgung bleibt trotz Energiewende besonders zuverlässig. Nur rund 12 Minuten mussten Kunden hierzulande im Jahr 2016 im Schnitt ohne Strom auskommen, so aktuelle Berechnungen des Verbandes der europäischen Regulierungsbehörden. In Österreich war die Stromversorgung 24 Minuten unterbrochen, in Italien mehr als 37 Minuten und in Großbritannien rund 38 Minuten. Franzosen mussten fast 49 Minuten zur Taschenlampe greifen, Spanier 54 Minuten und Schweden sogar 1 Stunde und 9 Minuten. Nur die Schweiz war mit lediglich 9 Minuten Stromausfall besser.

**ADRESSE UND RUFNUMMERN**

Energieversorgung Alzenau GmbH  
Mühlweg 1  
63755 Alzenau  
Telefon (0 60 23) 9 49-444  
Telefax (0 60 23) 9 49-491  
E-Mail: [info@eva-alzenau.de](mailto:info@eva-alzenau.de)  
Internet: [www.eva-alzenau.de](http://www.eva-alzenau.de)

**Geschäftszeiten**

Montag bis Donnerstag 9 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 16 Uhr  
Freitag 9 bis 13.30 Uhr.  
Oder nach Vereinbarung

**Wichtige Servicenummern**

Abrechnung Strom und Erdgas  
0 800-789 00 02  
Telefax 0 800-789 00 05

**Strom**

Technischer Service für Haus-, Bauanschluss sowie Anschlussänderung  
0 800-789 00 07  
Störungsmeldung Strom  
0 800-789 00 08

**Erdgas**

Technischer Service für Hausanschluss, Anschlussänderung  
(0 60 23) 9 49-440  
Störungsmeldung Erdgas  
0 800-2112233



**STREAMING HEIZT DAS KLIMA AN**

**SCHALLPLATTEN**, Kassetten und CDs sind eigentlich Technik von gestern. In Sachen Klimaschutz war die Oldschool-Musik aber umweltverträglicher als der heutige digitale Musikkonsum. Forscher verglichen anhand des amerikanischen Marktes den ökologischen Fußabdruck von Streamingdiensten mit dem von physischen Tonträgern, also Schallplatten, Kassetten und CDs. Die CO<sub>2</sub>-Bilanz von Spotify, Apple Music und anderen digitalen Streamingdiensten ist um ein Drittel bis doppelt so hoch wie beim Musikhören im Jahr 2000. Die Hälfte der deutschen Internetnutzer hört Musik übers Netz.



Foto: Getty Images – Orbon Alija

**IMPRESSUM**

click! – das Kundenmagazin der EVA

Herausgeber: Energieversorgung Alzenau GmbH, Mühlweg 1, 63755 Alzenau, Telefon (0 60 23) 9 49-4 44. Redaktion: Rolf Freudenberger (EVA) in Zusammenarbeit mit Frank Melcher, trurnit Frankfurt GmbH, Frankfurt am Main. Verlag: trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn. Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg



## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

ein nicht nur für die Energiebranche ereignisreiches Jahr geht zu Ende. Eines, in dem der Klimawandel wieder in den Fokus der politischen und öffentlichen Diskussion rückte. Wir von der EVA begrüßen diese Entwicklung. Denn wir setzen uns seit jeher für den sorgsamen Umgang mit Energie ein. So zum Beispiel haben wir schon große Teile der Straßenbeleuchtung auf sparsame LED-Technik umgerüstet.

An dieser Ausrichtung wird sich auch im kommenden Jahr nichts ändern. Wir werden weiter hart dafür arbeiten, um Alzenaus Zukunft mitzugestalten. Etwa indem wir die Elektromobilität weiter voranbringen. Aktuell überlegen wir, wie ein schlaues E-Carsharing-Modell für Alzenau aussehen könnte. Fakt ist bereits, dass wir ab Januar 2020 alle städtischen Gebäude und Einrichtungen mit Ökostrom versorgen werden.

Aber selbstverständlich werden wir auch unser Tagesgeschäft mit der gewohnten Sorgfalt erledigen. So stehen für 2020 wieder Modernisierungen im Netz an. Und was wir in diesem Jahr begannen, wird voraussichtlich im Frühjahr ein sichtbares Ende haben: Die Gittermasten der EVA zwischen Wasserlos und Alzenau verschwinden, sobald es die Witterung zulässt. Bleibt mir, Ihnen für das Vertrauen zu danken, das Sie uns im vergangenen Jahr geschenkt haben. Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben ein frohes Fest, ein paar geruhige Tage, einen guten Rutsch und das Beste für 2020.

Herzlichst Ihr

Mathias Simon

## INHALT



Athletenvereinigung Alzenau:  
Leidenschaft fürs Ringen  
SEITE 4



Kinderseite:  
Yeti basteln  
SEITE 12

Malwettbewerb:  
Jetzt mitmachen  
SEITE 6



Gewinnspiel:  
Mitmachen und  
Weihnachtsbaum  
gewinnen  
SEITE 16



## SERVICETEAM ERWEITERT

Ein umfassender Service gehört seit jeher zum Geschäftsmodell der EVA. Ebendies wissen viele Kundinnen und Kunden zu schätzen und nutzen das Angebot rege. Um die gewohnte Servicequalität sicherzustellen, braucht es natürlich die richtigen Mitarbeiter. Und genau einen solchen hat die EVA gefunden: Seit April verstärkt Mustafa Dogan die Beratungsmannschaft im Mühlweg.

Wie seine drei Kolleginnen und Kollegen kümmert er sich um alle Anliegen, mit denen Kundinnen und Kunden zu ihm kommen. Oder solche, die es werden wollen. Tatsächlich entscheiden sich immer mehr Menschen dafür, zur

EVA zu wechseln – oder zurückzukommen. Sie erhalten dann alle nötigen Informationen von Mustafa Dogan. Zum Beispiel, welches Preismodell am besten zum individuellen Bedarf passt. Selbstverständlich hilft er zudem allen Bestandskunden bei der Wahl des richtigen Tarifs.

Auch wer Fragen zu seiner Rechnung hat, ist bestens bei Mustafa Dogan aufgehoben. Darüber hinaus unterstützt der engagierte und kompetente Vollblutberater auch all jene, die umziehen oder ihre Abschläge anpassen möchten. Kurz: Mustafa Dogan ist für praktisch alle Themen rund um die Energieversorgung der richtige Ansprechpartner. ■



Seit April dabei: Mustafa Dogan verstärkt das Beratungsteam der EVA.

# TRADITION IM AUFWIND

Die Region an der bayerisch-hessischen Grenze gilt als **RINGERHOCHBURG**. Seit 120 Jahren mit dabei: die Athletenvereinigung Alzenau. Mit neuen Ideen wollen die Verantwortlichen ihren Verein in die Zukunft führen. Ein Porträt.

**F**reitag, später Nachmittag in der Prisoßhalle. Rund zwanzig Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren heben jeweils zu zweit Matten von einem Wagen und legen sie zu einer großen quadratischen Fläche zusammen. Dann rollen sie gemeinsam mit ihrem Trainer den großen Schutzüberzug darüber, schlagen die Ränder ein und befestigen sie mit Klettverschlüssen. Es ist Ringertraining. Und wie an jedem Freitag ma-

chen die Jüngsten den Anfang, indem sie die große Matte mit den typischen Kreisen aufbauen. „Die Erwachsenen räumen nachher alles wieder auf“, erklärt Trainer Tim Heininger.

Diese Personalie ist Teil des neuen Wegs, den die Athletenvereinigung Alzenau – in der Stadt üblicherweise als AVA bekannt – eingeschlagen hat. Als ehemaliger Bundesligaringer und Deutscher Meister weiß Tim Heininger, worauf es auf der Matte ankommt. Und er kennt

alle Tricks und Kniffe, die es braucht, um mittelfristig aus der Verbandsliga in höhere Regionen aufzusteigen. „Das ist unser klares Ziel“, bekräftigt er den Anspruch an sich und die Mannschaft.

## JUGEND VOR

Anders als in vielen anderen Sportarten gibt es im Ringen keine Altersklassen. Stattdessen werden die Sportler nach ihrem Gewicht eingeteilt. Das bedeutet: Ab 14 Jahren können Jugendliche – ob weiblich oder männlich – Wettkämpfe mit den Erwachsenen bestreiten. Genau das passiert bei der AVA und bei den vielen anderen Vereinen, die diese uralte Sportart – es gibt sie praktisch unverändert seit den Olympischen Spielen im antiken Griechenland – hochhalten. Der vergleichsweise frühe Einstieg in den harten Wettkampfsport erfordert eine solide Grundausbildung. Ringer brauchen Kraft, Schnelligkeit und eine gewisse Ausdauer, sie müssen beweglich sein und möglichst viele Techniken beherrschen – offensiv wie defensiv. All das zu lernen, erfordert Zeit. Und das bedeutet: Wer schon mit sechs regelmäßig zum Training kommt, hat später deutlich bessere Chancen auf der Matte.

Die Sechsjährigen, die das Bambinitraining der AVA besuchen, ringen aber noch nicht wirklich. „Bei den Kleinsten legen wir großen Wert auf eine ganzheitliche sportliche Ausbildung mit vielen turnerischen Elementen“, präzisiert Tim Heininger. Natürlich rangeln die Kids auch schon einmal miteinander. Aber natürlich steht immer der Spaß an erster Stelle.

Abhängig vom individuellen Entwicklungsstand geht es dann relativ schnell weiter. So lernen schon Achtjährige bei der AVA, was es zum richtigen Ringen braucht. Besondere Bedeutung kommt hierbei der Griffschule zu. Denn die zentrale Frage lautet: Wie setze ich wo an, um den

**Oben und Mitte rechts:** Die beiden Jugendtrainer zeigen den Kindern, wie eine spezielle Technik funktioniert.  
**Mitte links:** Trainer Tim Heininger (links) korrigiert auch während des Kampfs.



**Nicht selten helfen die Trainer den Kindern direkt in der Situation und korrigieren zum Beispiel den Griff.**



Klassischer Anfang: Zu Beginn eines Kampfs belauern sich die Gegner. An der gebeugten Haltung erkennen Eingeweihte, dass es sich hier um einen Freistilkampf handelt.



Fotos: Frank Melcher – trunnit

Gegner zu Fall zu bringen und eine Wertung zu erzielen? Fast genauso wichtig ist die richtige Abwehrtechnik. Schließlich gilt es, sich aus einer misslichen Situation befreien zu können, ohne dass der Gegner eine Wertung erhält.

Die Schulung der Technik nimmt folglich in jedem Training viel Raum ein. Dabei kommt es zwangsläufig zu kampffählichen Situationen. Genau die führen dazu, das schon die jungen Ringer lernen, sensibel auf ihre Trainingspartner einzugehen. Soll heißen: Selbst wenn der Defensive deutlich schwerer und damit wesentlich stärker ist, lässt er den anderen gewähren und seine Technik anwenden. „Das Miteinander ist elementarer Bestandteil jedes Ringertrainings“, bringt es Tim Heininger auf den Punkt. Und eben dieser faire Umgang zeichnet den Sport aus. Zugegeben – Ringen ist ein vergleichsweise robuster Sport, bei dem es auch schon einmal richtig zur Sache geht. Und ja – wer auf die Matte kommt, möchte gewinnen. Aber alle kennen die potenziellen Verletzungsgefahren und halten sich deshalb strikt an die Regeln. Griffe zum Kopf beispielsweise sind absolut tabu. Auch in der Hitze des Gefechts.

### UNIVERSALISTEN GEFRAGT

Weil die AVA aktuell nicht genug eigene Ringer hat, die mit der Mannschaft im Ligabetrieb antreten möchten, helfen drei Gastringer aus Kahl aus. Dank deren Unterstützung schafft es Tim Heininger immer, die acht nötigen Recken für einen Wettkampf anzubieten – also einen Ringer pro Gewichtsklasse. In der Hinrunde kämp-

fen vier davon Freistil und die anderen vier griechisch-römisch. Im Rückkampf wechseln dann die Stile in den jeweiligen Gewichtsklassen.

Griechisch-römisch und Freistil erscheinen dem unbedarften Zuschauer zwar ähnlich, unterscheiden sich aus technischer Sicht aber deutlich. Das Regelwerk erlaubt im althergebrachten griechisch-römischen Stil nur Griffe oberhalb der Gürtellinie und fordert eine aufrechte Kampfhaltung. Beim Freistil hingegen dürfen die Ringer den Kopf tiefer halten und auch die Beine ihres Gegners attackieren. Folgerichtig braucht ein Freistilringer andere Fertigkeiten als einer, der griechisch-römisch kämpft. Das führt dazu, dass sich die Athleten im Spitzensport üblicherweise spezialisieren. Ein Luxus, den sich kleinere Teams wie die AVA nicht leisten können. Sie stellt die Stilfrage vor eine echte Herausforderung. Denn wenn das Personal ohnehin knapp ist, wird es schwer, in jeder Gewichtsklasse einen Spezialisten aufzustellen. „Bei uns trainieren deshalb alle alles“, erklärt Tim Heininger.

Obwohl die Region nach wie vor die Bezeichnung Hochburg verdient, fristet Ringen ein Dasein als typische Randsportart. Zu Unrecht. Denn schon in der Verbandsliga gibt es durchaus unterhaltsame Kämpfe zu sehen. Das wissen auch die zwischen 30 bis 40 Zuschauer, die die AVA regelmäßig bei ihren Heimkämpfen in der Priscoßhalle anfeuern. Deutlich mehr, als sich Fußball oder Handball in der untersten Spielklasse anschauen. Und das samstags abends um 20 Uhr.

„Genau auf dieser Begeisterung möchten wir aufbauen“, erklärt Stefan Krischeu, der als 3. Vorsitzender und Kassenwart im neuen Vorstand der AVA mitarbeitet. Und diese Aufbruchstimmung bezieht er nicht nur auf die ringerische Komponente. Denn tatsächlich ging die Zahl der Aktiven in den letzten Jahren zurück. Was dazu führte, dass zum Mittwochs-Training oft nur zwei oder drei Sportler kamen. Statt den Termin zu streichen, hatten die Verantwortlichen eine Idee. Tim Heininger leitet schon seit Mitte März 2019 ein Athletiktraining – nicht nur für Ringer. Natürlich profitieren auch die von den vielen verschiedenen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Aber grundsätzlich kann hier jeder etwas für seine Fitness tun. Denn Tim Heininger legt den Fokus auf Kraft und Ausdauer. Und darauf, dass sich die erworbenen Fähigkeiten gut in den Alltag übertragen lassen. ■

### MITRINGEN

Die Athletenvereinigung Alzenau freut sich über jeden, der mitmachen möchte – ob Kinder oder Erwachsene, Männlein oder Weiblein und ausdrücklich auch Quereinsteiger. Alle Trainings finden in der Priscoßhalle statt.  
 Kinder und Jugendliche:  
 Dienstag und Freitag 17.30 bis 19 Uhr  
 Jugendintensivtraining: Mittwoch 18 bis 19 Uhr  
 Erwachsene/Mannschaft:  
 Dienstag und Freitag 19 bis 21 Uhr  
 Athletiktraining für jedermann:  
 Mittwoch 19.30 bis 21 Uhr

# HIESIG BLEIBT RIESIG

Wegen ihres großen Erfolgs geht die Aktion „Hiesig ist riesig“ samt Gewinnspiel in die Verlängerung. Noch bis Ende Juni 2020 besteht die Möglichkeit, mitzumachen und sich so die Chance auf einen attraktiven Preis zu eröffnen.

Für das Gewinnspiel braucht es zuerst einmal den Hiesig-ist-riesig-Aufkleber, den es kostenlos bei der EVA im Mühlweg 1 gibt. Dieser Sticker muss dann auf ein Kraftfahrzeug geklebt werden. Die Art spielt dabei keine Rolle. Alles ist denkbar – vom Mofa über den Pkw bis zum Traktor. Einzige Voraussetzung: ein Nummernschild. In dessen unmittelbarer Nähe sollte der Aufkleber zu finden sein. Denn anschließend gilt es, ein Foto zu machen, auf dem sowohl das Kennzeichen als auch der Sticker mit Kahlchens Konterfei zu sehen sind. Wer dieses Foto dann unter #hiesigistriesig postet oder auf der Webseite [hiesig-ist-riesig.de](https://www.hiesig-ist-riesig.de) hochlädt, ist im Lostopf.

Am Ende jedes Monats zieht die Glücksfee das Foto mit dem Siegerkennzeichen. Dies veröffentlicht die EVA auf [hiesig-ist-riesig.de](https://www.hiesig-ist-riesig.de). Dann ist wieder der potenzielle Gewinner gefragt. Denn nur wer sich innerhalb von 48 Stunden bei der EVA meldet, sichert sich den Preis. Verpasst die oder der Gezogene diese Frist, bemüht die EVA Fortuna aufs Neue.

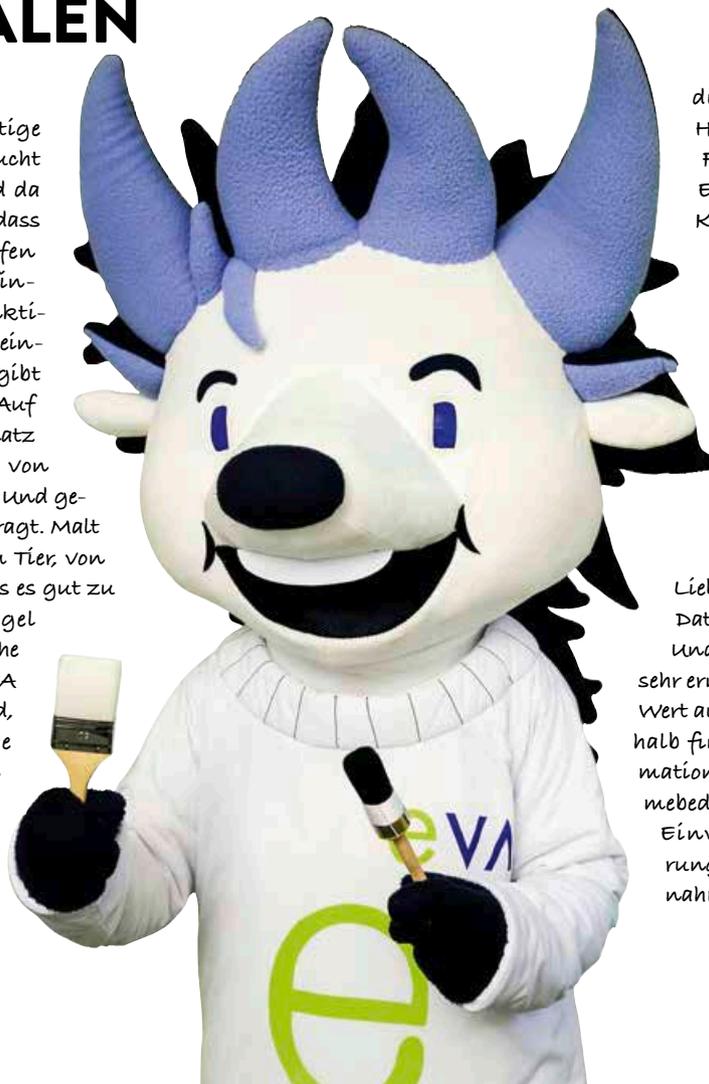
Es lohnt sich übrigens, regelmäßig und immer wieder bei [hiesig-ist-riesig.de](https://www.hiesig-ist-riesig.de) vorbeizuschauen. Denn alle eingesandten Fotos bleiben im Rennen und haben jeden Monat wieder die Chance auf den Gewinn. Also: Auf zur EVA, den Kahlchen-Sticker holen, aufkleben, Bild machen, hochladen und vorher noch das Anmeldeformular ausfüllen. Alle Informationen zum Gewinnspiel, etwa die Teilnahmebedingungen, finden sich unter [hiesig-ist-riesig.de](https://www.hiesig-ist-riesig.de). ■



Foto: EV Alzenau

# MITMALEN

Hallo Kinder, Kahlchen, der lustige Igel von der EVA, sucht einen Freund. Und da hat er sich gedacht, dass ihr ihm dabei helfen könnt, einen zu finden. Wie das funktionieren soll? Ganz einfach. Bei der EVA gibt es spezielle Karten. Auf denen ist genug Platz für ein tolles Bild von Kahlchens Freund. Und genau da seid ihr gefragt. Malt ein Bild von einem Tier, von dem ihr meint, dass es gut zu unserem netten Igel passt. Und eure Mühe lohnt sich. Die EVA schenkt jedem Kind, das eine bemalte Karte einsendet, ein Plüsch-Kahlchen zum Kuscheln. Zusätzlich verlost die EVA unter allen Einsen-



dungen einen tollen Hauptpreis: einen Familientag (für zwei Erwachsene und zwei Kinder) im baaila Kino einschließlich Gutscheine für Popcorn und Getränke. Also ran an die Stifte. Oder die Pinsel. Kahlchen freut sich schon sehr auf eure Gemälde.  
Euer Kahlchen

Liebe Eltern, Datenschutz ist wichtig. Und die EVA nimmt ihn sehr ernst und legt größten Wert auf Transparenz. Deshalb finden Sie alle Informationen zu den Teilnahmebedingungen und zur Einverständniserklärung direkt auf der Teilnahmekarte.

Ihre EVA

# Funkel FUNKEL

Alle Jahre wieder leuchten kurz vor Weihnachten Lichter in Fenstern und Vorgärten auf. Die besten Tipps für eine sichere und energiesparende **FESTBELEUCHTUNG**.



## FEIERN MIT KELVIN

Es werde neues Licht, hieß es kurz nach dem viel diskutierten EU-Glühlampenverbot. Denn mit den neuen, deutlich effizienteren Leuchtdioden, kurz LED, war das Licht plötzlich anders, irgendwie „kühler“. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei: Heute sorgen auch LED-Lampen für die richtige Weihnachtsstimmung. Entscheidend ist die Farbtemperatur oder auch Lichtfarbe. Sie wird auf der Lampenverpackung in Kelvin (K) angegeben. Wer sich warmweißes, gelbliches und somit gemütliches Licht wünscht, sollte Lampen wählen, die weniger als 3000 K haben.

Bei Werten um die 4000 K spricht man von neutralweißem Licht. Erst bei einer Farbtemperatur von mehr als 5000 K wirkt das Licht bläulich kalt.

## KURZSCHLUSS, NEIN DANKE

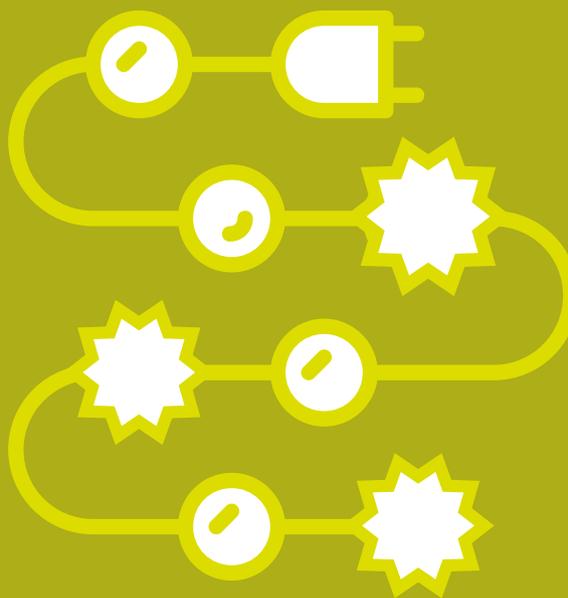
Nicht jede Lichterkette, die in Wohnräumen leuchtet, taugt auch für den Balkon oder Garten. Trafo und Kabel müssen gegen Spritzwasser geschützt sein, sonst droht bei Regen ein Kurzschluss. Wasserunempfindliche Lichterketten erkennt man an den Kürzeln IP44, IP54 und IP64 oder am entsprechenden Symbol: Der Tropfen im Dreieck steht für „spritzwassergeschützt“, der Tropfen im Quadrat für „regenwassergeschützt“.

Übrigens: LED eignen sich bei Kälte besser und bieten im Außenbereich mehr Sicherheit als Glühlämpchen.



## PAUSE MACHEN

Weihnachtsbeleuchtung sollte nur dann erstrahlen, wenn jemand zu Hause ist und sie bewundern kann. Beim Verlassen der Wohnung oder vor dem Schlafengehen gilt: Der Letzte macht die Lichterketten aus. Wer sie nicht jedes Mal ein- und wieder ausstöpseln will, nutzt abschaltbare Steckerleisten. Noch bequemer sind Zeitschaltuhren: Sie lassen sich auf fast alle Steckdosen montieren und versorgen angeschlossene Geräte nur zu festgelegten Betriebszeiten mit Strom. Praktisch!



## Grellbunte Lichtschau

Wie viel Beleuchtung ist erlaubt?  
→ [www.energie-tipp.de/lichter](http://www.energie-tipp.de/lichter)



## SPAREN MIT LED UND SOLAR

Eine festlich beleuchtete Tanne im Wohnzimmer, blinkende Sterne im Fenster, bunte Lichtschläuche am Balkon – Weihnachten kann den Stromverbrauch ganz schön in die Höhe treiben. Da lohnt sich sparsame Technik: Lichterketten mit LED-Lampen brauchen im Vergleich zu herkömmlichen Glüh- oder Halogenlampen nur rund ein Zehntel des Stroms. Gleichzeitig halten sie deutlich länger. Ein Umstieg macht sich also schnell bezahlt. Für die Außenbeleuchtung empfehlen sich solarbetriebene Lichterketten: Die Solarzellen sammeln tagsüber Energie und lassen die Lampen leuchten, wenn es dunkel wird.

## ABER BITTE MIT PRÜFSIEGEL

Ob Alt oder Neu – bei Lichterschmuck geht Sicherheit vor. Deshalb sollte man alte Lichterketten gründlich auf Schäden prüfen, ehe man sie ein weiteres Mal ums Treppengeländer wickelt. Sind einzelne Lämpchen ausgefallen oder gar blanke Kabel zu sehen, ist die Deko wahrscheinlich eher ein Fall für den Wertstoffhof. Auch bei Neuware ist es wichtig, ganz genau zu schauen: Immer wieder gelangen Produkte auf den Markt, die teilweise sogar erhebliche Sicherheitsmängel aufweisen. Zuverlässigkeit versprechen das GS- und VDE-Prüfzeichen sowie ein TÜV-Siegel.



**Bloß nicht: Passwörter auf einen Zettel schreiben und an den Computer heften.**

### PASSWÖRTER GUT VERWALTEN

Passwort-Manager helfen beim Erstellen und Verwalten stärkerer Zugangscodes. Die Programme verwalten sämtliche Zugangsdaten in einer gesicherten Datenbank wie in einem Tresor. Welche Dienste dafür infrage kommen und wie sie bedient werden, erklärt ein Ratgeber der Netzwelt-Redaktion von „Spiegel Online“.  
→ [mehr.fyi/passwort](http://mehr.fyi/passwort)

# S!CH3RH3!T !M N3TZ

Gehören Sie auch zu denjenigen, die sich online mit „Schatz“, „1234“ oder „hallo77“ einloggen? Keine gute Idee. Mit unseren Tipps bekommen Sie ein wirklich **STARKES PASSWORT** hin und schützen Ihre Daten.

**F**ingerabdruck, Gesichtserkennung oder Iris-Scan: Modernste Technik schützt Computer und Smartphones vor fremdem Zugriff. Doch von den Passwörtern für all die Dienste und Programme wird die Menschheit anscheinend nie erlöst. Kein Wunder, dass Deutschlands beliebtestes Passwort „123456“ ist, gefolgt von „123456789“ und „1234“. Zugangscodes, die wohl auch die letzte internetunerfahrene Großmutter knacken könnte, würde ihr jemand die Tastatur zeigen. Leicht zu merken, aber sehr gefährlich ist es, ein Passwort für alles zu verwenden: „One hits all!“, freut sich der Hacker, und räumt dann nicht nur die Online-Konten leer.

#### SICHERES PASSWORT: SO GEHT'S

Für jeden Dienst ein eigenes und vor allem sicheres Passwort wählen, das sich nicht erraten lässt. Gute Passwörter sind mindestens zehn Zeichen lang, bestehen aus Groß- und Kleinbuchstaben sowie Sonderzeichen und lassen

sich nicht im Wörterbuch finden. Keine Namen, Geburtsdaten oder Telefonnummern verwenden! Notieren Sie die Passwörter nicht auf einem Zettel am PC, nicht gesammelt im Geldbeutel oder Kalender. Auf Computer und Smartphone keine ungeschützten Dateien mit Passwörtern speichern, die Fremde öffnen können.

#### MEINE AMEISE HÖRT BEATLES

Ändern Sie Ihre Passwörter regelmäßig, besonders bei sensiblen Diensten wie Online-Banking. Für ein sicheres Passwort erfinden Sie einen gut merkbaren Satz, von dem Sie jeweils nur den ersten Buchstaben der einzelnen Wörter in Groß- und Kleinschreibung sowie die Satzzeichen nutzen. Beispiel: „Meine zauberhafte gelbe Ameise hört Beatles, trinkt Cola und freut sich auf den Abend!“ Daraus wird das Passwort: MzgAhB,tCufsada! Und die Technik ist bewährt – immerhin wurde sie schon im Altertum zum Verschlüsseln von Botschaften verwendet. ■

## Stylisher Becher

So wird die Mehrweglösung schick:  
 → [www.energie-tipp.de/becher](http://www.energie-tipp.de/becher)

PINSEL

# ICH GEH STEMPELN

Ob Kaffee, Tee oder heiße Schokolade: Viele von uns haben unterwegs gerne ein Getränk im **TO-GO-BECHER** dabei. Richtig hip ist, wer dabei ein Einzelstück spazieren trägt.

BECHER

STEMPELGUMMI

ACRYLFARBE

LINOLSCHNITTMESSER

Mehwegbecher gibt es aus ganz verschiedenen Materialien wie Edelstahl, Porzellan, Polypropylen, Bambusfasern, Mais oder sogar aus recyceltem Kaffeesatz.

## SO FUNKTIONIERT'S

**1. MALERISCH** Wir haben uns als Motiv einen Wal ausgesucht und ihn frei Hand mit einem Bleistift auf die Gummipatte gezeichnet. Alternativ könnte man auch eine Vorlage durchpausen oder sich einen Stempel kaufen. **2. SCHNITTIG** Wer sich das Malen und Schneiden eines Stempels zutraut, braucht als Nächstes ein scharfes Schnittmesser. Vorsichtig alles wegschneiden, was nicht gedruckt werden soll. Schön tief arbeiten, damit sich später nur der Wal abzeichnet. **3. FARBIG** Nun den Stempel mit Acrylfarbe bemalen und ihn am besten zuerst auf einem Blatt Papier testen. **4. FERTIG** Der Abdruck gefällt? Dann die Stempelplatte auf den Tisch legen und den Becher kräftig darüber rollen. Falls das beim ersten Versuch nicht klappt, Farbe schnell abwaschen und Schritt 4 wiederholen. ■



Fotos: Evi Ludwig

# SOLAR- STROM? LOHNT SICH!

Mit Strom vom eigenen Dach fördern Hauseigentümer Energie- wende und Klimaschutz. Doch die **EINSPEISE- VERGÜTUNG** sinkt seit Jahren. Warum sich die Installation einer Photo- voltaikanlage trotzdem rechnet.

Auch im Winter können Photo- voltaikanlagen Strom erzeugen. Der Ertrag ist im Sommer aber natürlich höher.



### So steigern Sie Ihren Eigenverbrauch

Weitere Infos, wie Sie das Maximum aus Ihrer Solaranlage heraus holen, finden Sie unter [www.energie-tipp.de/eigenverbrauch](http://www.energie-tipp.de/eigenverbrauch)

**U**m selbst Solarstrom zu erzeugen, müssen Hauseigentümer erst mal investieren: Eine einfache Photovoltaikanlage mit fünf Kilowatt installierter Leistung kostet rund 6500 Euro. „Lohnt sich das?“, fragen sich viele. Schließlich ist die staatlich garantierte Einspeisevergütung für Solarstrom, der ins öffentliche Stromnetz fließt, in den vergangenen 15 Jahren bei Kleinanlagen um etwa 80 Prozent gesunken.

### RECHNET SICH EINE SOLARANLAGE?

Die gute Nachricht vorweg: Photovoltaik auf dem eigenen Dach lohnt sich finanziell noch immer in fast allen Fällen. Allein durch den Abnahmepreis für Solarstrom, den das Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) garantiert, erzielen Hauseigentümer eine Rendite von zwei bis vier Prozent im Jahr. Die genaue Höhe hängt davon ab, wann und mit wie viel Leistung eine Solaranlage ans Stromnetz gekoppelt wird. Ein Beispiel: Für Sonnenstrom aus Hausdachanlagen bis zehn Kilowatt installierter Leistung (kWp, ausgesprochen: Kilowatt Peak) lag die Einspeisevergütung im September 2019 bei 10,33 Cent pro Kilowattstunde (kWh). Dieser Vergütungssatz gilt für 20 Jahre, aber nur für die Anlagen bis 10 kWp, die im September 2019 ans Netz gingen. Denn jeden Monat sinkt die Einspeisevergütung etwas. Je früher Hauseigentümer ihre Photovoltaikanlage also installieren, desto mehr Geld bekommen sie pro Kilowattstunde.

Zwar kassierten Neubesitzer kleiner Dachanlagen 2010 im Durchschnitt noch rund 35 Cent pro eingespeiste Kilowattstunde – etwa das Dreifache wie jemand, der sich heute Solarmodule aufs Dach schraubt. Trotzdem rechnet sich die Installation nach wie vor. Denn auch die Anlagenpreise sind stark gesunken: 2006 kosteten Dachanlagen bis 10 kWp samt Modulen, Zubehör und Montage noch etwa 5000 Euro pro kWp, 2018 nur noch rund 1300 Euro pro kWp. Anlagenbesitzer bekommen also weniger Geld für ihren Solarstrom, müssen aber selbst auch weniger dafür investieren.

### EIGENVERBRAUCH ERHÖHEN

Besonders wirtschaftlich wird der Betrieb der Solaranlage bei einem hohen Eigenverbrauch des erzeugten Solarstroms. Logisch: Da die Einspeisevergütung für Neubesitzer vergleichsweise niedrig ausfällt, ist es sinnvoll,

möglichst viel Solarstrom selbst zu nutzen. Eine Kilowattstunde aus dem Netz kostet momentan im Durchschnitt 25 Cent pro kWh, für Solarstrom aus Neuanlagen bis 10 kWp gibt's vom Staat aber nur die genannten 10,33 Cent pro kWh. Der Direktverbrauch spart deutlich mehr ein, als der Verkauf bringt.

Im Schnitt liegt die Eigenverbrauchsquote derzeit bei 20 bis 30 Prozent. Wer seinen Eigenverbrauch steigern will, steht vor einem Dilemma: Haushalte benötigen vor allem am Morgen und Abend Strom – zum Kochen, Waschen, Wärmen oder Beleuchten. Den meisten Strom erzeugt eine Solaranlage aber am Mittag,

wenn die Sonne scheint und die meisten Hauseigentümer arbeiten. Elektronische Geräte mit Timer wie Waschmaschinen, Saugroboter oder Geschirrspüler sollten deshalb möglichst in der Mittagszeit laufen.

Mit Solarstromspeichern lässt sich die Energie für den Abend aufbewahren und der Anteil des selbst genutzten Stroms auf 30 bis 60 Prozent erhöhen. Noch sind die Preise für Speicher relativ hoch, sie sinken aber derzeit.

### RICHTIG DIMENSIONIEREN

Auch die richtige Ausrichtung der Photovoltaikanlage steigert die Erträge. Tipp: Die Solarmodule bei Schrägdächern am besten nach Westen und Osten ausrichten, wo die Sonne morgens und abends scheint. Die Erträge sind zwar geringer als auf der Südseite, werden aber dann geliefert, wenn der Strombedarf hoch ist.

Für Solarmodule eignen sich Flach- und Schrägdächer gleichermaßen. Vorteil bei Flachdächern: Die Solarmodule lassen sich darauf beliebig neigen und ausrichten. Bei Schrägdächern reichen sechs bis acht Quadratmeter Dachfläche für vier Solarmodule, die zusammen mindestens ein Kilowatt Solarleistung liefern. Bei Flachdächern variiert die benötigte Fläche je nach Neigung der Module.

Wie groß die Anlage dimensioniert sein sollte, hängt in erster Linie vom Strombedarf ab. Für je 1000 kWh Stromverbrauch im Jahr sollte mindestens 1 kWp installiert werden. Ein Vierpersonenhaushalt mit einem jährlichen Stromverbrauch von 4500 kWh braucht also mindestens 4,5 kWp. Mehr als 10 kWp zu installieren, lohnt sich für Privathaushalte dagegen meist nicht. ■

# OH SCHRECK, DIE EINKÄUFE SIND WEG

Der Yeti hat die Tasche zerrissen.  
Alle Zutaten für die **LEBKUCHEN-PLÄTZCHEN** sind auf den Boden gepurzelt. Nun ist der Yeti verwirrt und weiß nicht mehr, was er backen wollte....

Immer wieder hört man vom sagenumwobenen Yeti. Zum Beispiel, dass er ziemlich verfressen sein soll. Nur hat er keine Ahnung, was er aus den Zutaten machen soll. Hilfst du ihm?



## ERGÄNZE DAS REZEPT MIT DEN ZUTATEN, DIE DU AUF DIESER SEITE ERKENNST

### Für den Teig:

250 g H \_ \_ \_ g  
150 g B \_ t \_ \_  
250 g brauner Z \_ \_ \_ e \_  
200 g gemahlene M a n \_ \_ \_ \_  
400 g M \_ h \_  
1 TL Zimtpulver  
2 TL Lebkuchengewürz  
abgeriebene Schale von einer  
unbehandelten Z \_ \_ r o \_ \_  
1 EL Kakao  
1 E \_

### Für den Zuckerguss:

250 g Puderzucker  
7 EL Zitronensaft

### Schön-bunt-Tipp:

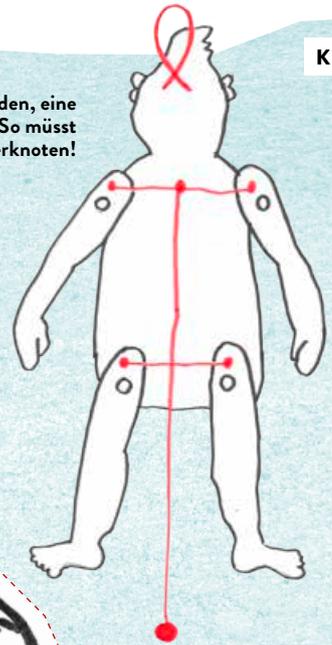
Streue einfach ein paar Zuckerperlen  
in den noch flüssigen Guss!



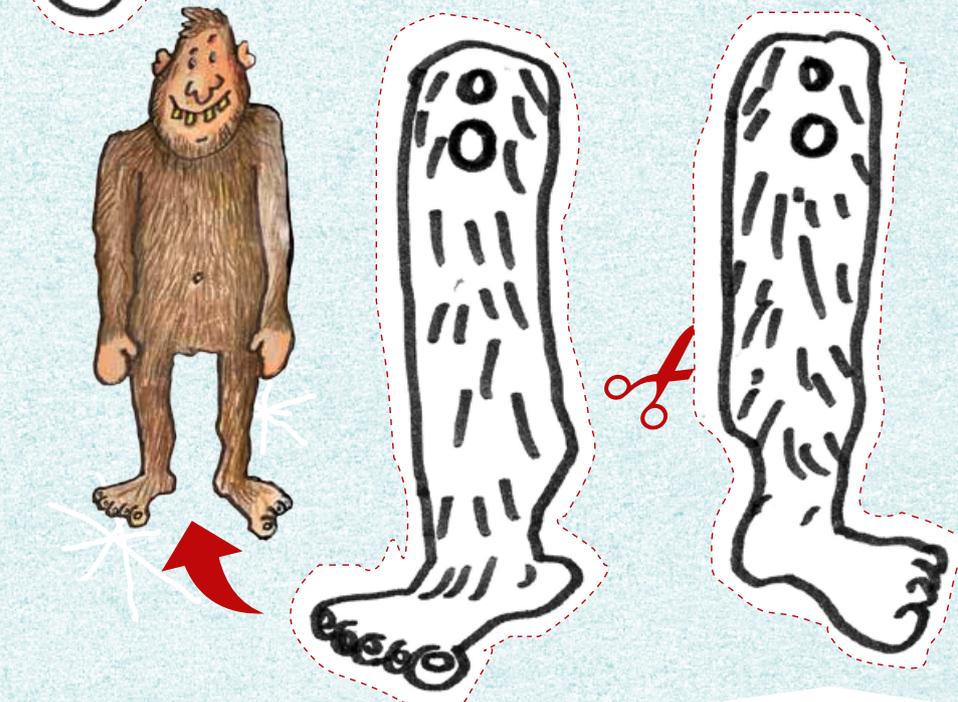
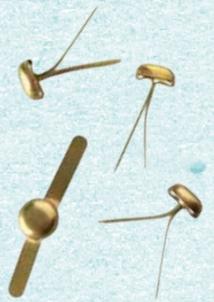
**Kinder-Backstube**

Hier gibt es das Rezept für unsere „Yeti“-Plätzchen:  
 → [www.energie-tipp.de/lebkuchen](http://www.energie-tipp.de/lebkuchen)

Vier Fäden, eine Holzkugel: So müsst ihr sie verknotten!



So sehen Musterbeutelklammern aus.



**HAMPEL-YETI**

- 1. Aufkleben:** Damit der Yeti nicht so labberig ist, klebst du ihn am besten zuerst auf Pappe oder Tonpapier auf.
- 2. Ausmalen:** Dann malst du deinen Hampel-Yeti schön aus: mit Buntstiften, Wachsmalkreiden oder Wasserfarben.
- 3. Ausschneiden:** Jetzt schneidest du alle Teile entlang der gestrichelten Linien aus.
- 4. Ausstanzen:** Erst kommen die größeren Löcher dran: Gut funktioniert das Durchbohren mit einer Stricknadel.
- 5. Anbandeln:** Zum Schluss fügst du alle Teile zusammen: Durch die großen Löcher steckst du von hinten Musterbeutelklammern und klappst sie vorne um. Danach fädelst du durch die kleinen Löcher Fäden ein und verknottest sie – fertig!



# Das Kleine



# Theater im Rathaus

13. und 14.12.2019, 20 Uhr  
Rathausfoyer, Alzenau



## „Der Gott des Gemetzels“

Komödie von Yasmina Reza  
Es spielt das Kellertheater Frankfurt

Das Stück beginnt mit dem scheinbaren Ende eines Konfliktes: Ferdinand hat Bruno zwei Zähne ausgeschlagen. Die Eltern treffen sich, um die Angelegenheit zu regeln. Rasch ist eine Stellungnahme verfasst und sind die letzten Formulierungen abgestimmt. Man ist zufrieden, und freut sich, die Kunst des zivilisierten Umgangs zu beherrschen. Doch in Wahrheit brodelt es unter dem Deckmantel der Kultiviertheit.

## Jane Austen`s „EMMA“

England im 19. Jahrhundert  
Inszenierte Lesung mit Sabine Camuy

Sabine Camuy, professionelle Sprecherin und Schauspielerin, wird im Foyer des Rathauses der Stadt Alzenau aus Jane Austen`s Roman „EMMA“, lesen und spielen. In 90 Minuten begeistert Camuy ihr Publikum, mit gelungenem Wechsel von Szenenspiel und Lesung ebenso, wie mit ausdrucksstarker und beeindruckender Sprechtechnik. Freuen Sie sich, auf eine einzigartige, speziell für Theaterbühnen, inszenierte und kostümierte Lesung.

24.01.2020, 20 Uhr  
Rathausfoyer, Alzenau



25.01.2020, 20 Uhr  
Rathausfoyer, Alzenau



## „Männer und andere Irrtümer“

von Michele Bernier und Marie Pascale Osterrieth  
Mit Agnieszka Kleemann vom 12-Stufen-Theater

Die Protagonistin befindet sich auf dem Selbst(wieder)findungs Weg. Die männliche Midlife Crisis hat auch sie nun erwischt. Während der Liebste nun lieber nach der blonden Fee schmachtet, sitzt sie da. Zwischen Wut, Trauer, Verzweiflung und Schadenfreude reflektiert sie auf eine komische Weise die Vergangenheit und schmiedet Pläne. In witzigen Begegnungen mit sich selbst rechnet sie ab, mit der Familie, dem Mann, den Freunden und dem eigenen Wahnsinn.

## „Allein in der Sauna“

Komödie von Frank Pinkus  
Mit Jan Schuba als „Karl-Heinz König“

Eine Karriere als Rechtsanwalt mit Promiklienten, eine liebende Gattin, zwei wunderbare Kinder, eine 22-jährige Geliebte: Karl-Heinz „Kalle“ König dürfte eigentlich happy mit seinem Leben sein. Der entspannende Saunabesuch fällt allerdings dieses Mal anders aus: Der penibel eingerichtete Alltag gerät ins Wanken, als sich Kalle „Allein in der Sauna“ wiederfindet. In Abrechnung mit sich selbst stellt er fest, dass längst nicht alles perfekt ist.

27.03.2020, 20 Uhr  
Rathausfoyer, Alzenau



28.03.2020, 20 Uhr  
Rathausfoyer, Alzenau



## „Deutschland, Deine Hessen“

Hessisches Kabarett  
Mit Walter Renneisen

„Deutschland, Deine Hessen“ ist eine erlesene Collage aus literarischen Fundstücken und Mundart-Schnipseln, dialektalen Leckerbissen und komischen Miniaturen, mit der Walter Renneisen eine hochgradig unterhaltsame Typisierung der hessischen Gesamtkultur unternimmt. Ein dramaturgisch süffig gebautes und stets aktualisiertes Programm, in dem einige der größten Hessen und Hessen-Liebhaber zu Wort kommen.

### Informationen und Tickets

Stadt-Info im Rathaus | Hanauer Straße 1 | 63755 Alzenau  
Tel. 06023 502-112 | Fax. 06023 502-312 | info@alzenau.de  
www.alzenau.de



# ★ Alzenauer Weihnachtsmarkt

29. November bis 1. Dezember – Stadtmitte

## Öffnungszeiten Weihnachtsmarkt

Freitag 17.00 bis 21.00 Uhr  
Samstag 13.00 bis 21.00 Uhr  
Sonntag 11.00 bis 20.00 Uhr

## Programm an der Krippe vor dem Rathaus

### Freitag, 29. November

18.00 Uhr Begrüßung durch Bürgermeister Dr. Alexander Legler und Eröffnung durch das Alzenauer Christkind  
Musikalische Umrahmung durch das Trompetenensemble der Städtischen Musikschule  
19.00 Uhr „Swing Kings“ mit Christmas-Special

### Samstag, 30. November

15.00 Uhr „Gustl und der Nikolaus“ – ein Mitmachtheater  
17.00 Uhr Der Nikolaus kommt  
18.30 Uhr Das Alzenauer Christkind ist da  
19.00 Uhr Ramona Fink Gospel Group

### Sonntag, 1. Dezember

14.00 Uhr „Gustl und der Nikolaus“ – ein Mitmachtheater  
15.00 Uhr Musikalische Weihnacht mit J. Sanders & Friends  
16.30 Uhr „Ein Engel für Rudolph“ mit Duo Fancy  
18.30 Uhr Musikalischer Ausklang des Weihnachtsmarktes mit der Kolpingkapelle Alzenau e.V.

## Rittersaal Burg Alzenau

### Samstag, 30. November

15.45 Uhr Traditionelles Weihnachtsmarktkonzert „Warten auf den Nikolaus“ der Städtischen Musikschule



## Kinderweihnachten im Rathaus (Sa. und So.)

### Basteln und Backen

Im Foyer des Rathauses können die kleinen Besucher basteln und malen sowie Plätzchen backen und verzieren.



### Carrerabahn

Die große Carrerabahn lädt zum aktiven Spielvergnügen ein.

### Modelleisenbahnausstellung

Im Rathaus finden Sie die große Modelleisenbahnausstellung der „Rodgau Modellbahn Connection e.V.“

## Aktionen im Märchenwald auf dem Marktplatz

### Affektiver Streichelzoo und große Märchenfiguren

### Märchentheater

„Zwei Wölfe, fünf Geißlein und keine Großmutter“

### Samstag, 30. November

14.30, 16.00 und 17.30 Uhr

### Sonntag, 1. Dezember

13.30, 15.00 und 16.30 Uhr

### Ponyreiten

Das beliebte Ponyreiten gibt es auch in diesem Jahr wieder im Friedberger Gässchen.

## Kreativbasar im Domidion-Saal

Nehmen Sie sich Zeit für einen Bummel über den Kreativbasar. Die Hobbykünstler erwarten Sie mit selbstgefertigten Artikeln und freuen sich auf Ihren Besuch.



## Längere Öffnungszeiten der Geschäfte

Freitag und Samstag jeweils bis 20 Uhr.



## WEIHNACHTSBAUM GEWINNEN

Wer herausfindet, auf welchen Seiten die passenden Fotos zu den unten abgebildeten Ausschnitten zu finden sind, kann einen von zwei Gutscheinen für einen Weihnachtsbaum im Wert von je 75 Euro gewinnen.

Einsendeschluss:  
8. Dezember 2019

**DER WEG ZUM GEWINN:** Einfach die vier Bilder, von denen hier nur Details zu sehen sind, finden und die Zahlen der entsprechenden Seiten addieren. Die Lösungszahl auf eine frankierte Postkarte schreiben und senden an:

Energieversorgung Alzenau GmbH  
click!-Rätsel  
Mühlweg 1, 63755 Alzenau

Oder per E-Mail an:  
gewinnspiel@eva-alzenau.de

Selbstverständlich können Sie Ihre Lösung auch bei den EVA-Mitarbeitern direkt abgeben.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

$$\square + \square + \square + \square = \square$$



*Mit der Teilnahme erkennen Sie die Teilnahmebedingungen an. Teilnehmen dürfen alle Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die persönlichen Daten werden nur zum Zweck der Auslosung gesammelt, nicht weitergegeben und nach der Verlosung gelöscht. Die komplette Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.eva-alzenau.de/datenschutz](http://www.eva-alzenau.de/datenschutz)*