

125  
JAHRE  
STROM  
FÜR KAISERSLAUTERN

# mit ganzer ENERGIE

Magazin der Stadtwerke Kaiserslautern // [swk-kl.de](http://swk-kl.de)

Buchladen „blaue blume“

## Die geistige Tankstelle

Seite 16

### Machen Sie mit!

Gewinnen Sie einen  
E-Tretroller!

SASA  
STANISIC

HERKUNFT



Hanns-  
Josef  
Ortheil  
Wie ich  
Klavier-  
spielen  
lernte



Für Sie. Mit ganzer Energie.





## WAS IST LOS IN KAISERSLAUTERN?

**1. September bis 31. Oktober**

Gartenschau:  
Kürbisausstellung „Römer“

**12. bis 14. September**

Japanischer Garten:  
Mondfestabende

**18. bis 20. und 26. September**

Kammgarn:  
Lautern Licht (7)

**17. bis 19. Oktober**

Kammgarn:

19. Kammgarn International  
Blues Festival

**31. Oktober**

Zoo Kaiserslautern:  
Halloween im Zoo



Weitere Termine  
unter  
[swk-kl.de/event](http://swk-kl.de/event)



## FAHRPLANAUSKÜNFTE

**SWK/VRN Mobilitätszentrale**

Fruchthallstraße 14  
67655 Kaiserslautern

Telefon 0631 8001-3530 oder  
0631 8001-5000

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 7 bis  
18 Uhr, Sa 10 bis 14 Uhr

**VRN Verkehrsverbund**

Bahnhofstraße 1

67655 Kaiserslautern

Telefon 0180-58764636

(0,14 Cent/Minute) oder unter  
[vrn.de](http://vrn.de)



## DIE NUMMERN FÜR ALLE FÄLLE

**Notruf (24 Stunden)**

0631 8001-4444

0800 8958958 (kostenfrei)

**Gasgeruch (24 Stunden)**

0631 8001-2222

0800 8456789 (kostenfrei)

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**Sie werden es schon gemerkt haben, der Sommer hat unsere Stadt bunter und freundlicher gemacht.** Unsere Mitarbeitenden haben Sie auf großen Plakaten begrüßt: Eine(r) von 481. Genau genommen zehn. Fünf Mitarbeiterinnen und fünf Mitarbeiter haben der SWK ein Gesicht gegeben. Sie alle stehen stellvertretend für die 481 Mitarbeitenden der SWK

Versorgungs-AG, die Tag und Nacht alles daran setzen, damit Sie sich unbesorgt den Dingen widmen können, die Ihnen wichtig sind. Wir liefern Ihnen dazu die notwendige Energie und das lebenswichtige Trinkwasser. In der Fußgängerzone finden Sie jetzt einen Trinkwasserbrunnen. Dort können Sie Ihren Durst kostenlos stillen. Die Solarbank daneben lädt Ihr Handy auf und verschafft WLAN-Zugang. Bunte Stromverteilerkästen ziehen den Blick an. Entdecken Sie die kleinen Kunstwerke bei Ihrem Spaziergang durch die Stadt. Freuen Sie sich mit mir. Für die vielen positiven Rückmeldungen bedanke ich mich bei Ihnen.

**Markus Vollmer**



04



09



13

04 // **Einblicke** Die geistige Tankstelle – Kaiserslauterns ausgezeichnete Buchhandlung 09 // **Mein Stadtwerk** Durst stillen – SWK installiert öffentlichen Wasserspender in der City 13 // **Wir sind hier** Gründerzeit – SWK-Gelder für innovative Ideen 14 // **SWK-Service** Kuscheliger Schulbeginn



## SO ERREICHEN SIE UNS

**SWK  
STADTWERKE  
KAISERSLAUTERN**

Bismarckstraße 14  
67655 Kaiserslautern  
Telefon 0631 8001-0  
Fax 0631 8001-1000  
[info@swk-kl.de](mailto:info@swk-kl.de)  
[swk-kl.de](http://swk-kl.de)

**KUNDENSERVICE-CENTER**

Bismarckstraße 14  
Mo bis Fr 8 bis 17 Uhr  
Telefon 0631 8001-1200

**SWK CITYSERVICECENTER**

Fackelstraße 36  
Mo bis Mi, Fr 8.30 bis 16 Uhr  
Do 8.30 bis 18 Uhr  
Telefon 0631 8001-1200



## WERTLOSE BEWERTUNGEN

>| **Wissenschaftler der TU Dortmund haben Testurteile der Stiftung Warentest für 1322 Elektronikprodukte wie Toaster, Smartphones oder Kopfhörer mit Bewertungen von Amazon-Kunden verglichen.** Ergebnis: Die Beurteilungen hatten wenig gemeinsam. Nur knapp ein Drittel der Testsieger bekam auch bei Amazon die meisten Sterne. Daher eignen sich Internetbewertungen wenig, um die Qualität eines Produktes richtig einschätzen zu können. Das liegt zum einen daran, dass Kunden, die eine Rezension schreiben, meist entweder sehr zufrieden sind oder sich geärgert haben – das Mittelmaß fehlt. Außerdem werden Bewertungen oft manipuliert. Dazu kommt, dass Amazon auch bei knapp 20 Prozent schlechten Urteilen noch vier Sterne vergibt. |<

## ABZOCKEREI BITTE MELDEN

>| **SMS-Gewinnspiele, Phishing- und Spam-Mails:** Verbraucher können Abzockerversuche einfach online bei der Bundesnetzagentur melden. Dort findet sich unter Verbraucherservice das Formular „Beschwerde einreichen“. Da viele Verträge zum Jahreswechsel enden, häufen sich davor die Anrufe mit angeblichen Sparangeboten. Am besten bei unerwünschten Anrufen sofort auflegen und kein Wort sagen! Schon ein einfaches „Ja“ legen Betrüger als Zustimmung zu einem neuen Vertrag aus. Mehr Infos auch unter: bundesnetzagentur.de |<



Anita und Bernhard Günther konnten es kaum glauben, dass sie gewonnen haben.

## 1250 EURO GEWONNEN

>| **Bei der SWK-Sommerauslosung fiel das Los auf Anita und Bernhard Günther aus Kaiserslautern.** Der unerwartete Gewinn löste einen Freudenschrei aus. 1250 Euro füllen die Haushaltskasse auf. Da die beiden zur Übermittlung des Strom-Zählerstands die SWK-App genutzt hatten, nahmen sie an der Verlosung

teil. Anlässlich des Jubiläums „125 Jahre Strom für Kaiserslautern“ hat SWK ein großes Gewinnspiel für ihre Kunden ausgelobt. Pro Quartal winken 1250 Euro. Einfach Zählerstand mit der SWK-App übermitteln und am Gewinnspiel teilnehmen. Die nächste Gewinnchance: vom 20. August bis 30. September 2019. |<

## 125 KARTEN FÜR DIE KAMMGARN

>| **Im Jubiläumsjahr „125 Jahre Strom für Kaiserslautern“ bietet SWK allen SWKcard-Inhabern 125 Karten zum Preis von jeweils nur 5 Euro für verschiedene Konzerte an.** Berechtigte Personen können maximal zwei Karten erwerben. Die ermäßigten Karten gibt es ausschließlich im Kundenservice-Center in der Bismarckstraße 14. Die Einnahmen aus dem Kartenverkauf kommen sozialen Projekten zugute. |<

### SWK-Jubiläumsveranstaltungen

- >| **29. Oktober:** Irish Folk Festival 2019, Vorverkauf ab 26. August 2019
- >| **19. November:** Holger Schüler – der Hundeversteher, Vorverkauf ab 16. September 2019
- >| **27. Dezember:** The Big International Boogie Woogie Night, Vorverkauf ab 28. Oktober 2019



### SWK ENERGIE-BERATUNGSZENTRUM

Brandenburger Straße 2  
Telefon 0631 8001-2430  
Fax 0631 8001-2433  
Beratungstermine bitte telefonisch vereinbaren  
Mo bis Do 8 bis 17 Uhr, Fr 8 bis 15 Uhr

### KUNDENPORTAL

meineswk.de  
  
KUNDENBEIRAT  
SWK Stadtwerke Kaiserslautern  
Bismarckstraße 14  
67655 Kaiserslautern  
E-Mail: kundenbeirat@swk-kl.de



### Impressum

SWK Stadtwerke Kaiserslautern, Bismarckstraße 14, 67655 Kaiserslautern. Verlag: trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn, www.trurnit.de. Redaktion SWK Lokales: Text: Dr. Eva Scheer; Fotos: SWK, view, FT&P. Gestaltung, Satz: Veronika Hansen, trurnit GmbH, trurnit Publishers, Ottobrunn. Druck: hofmann infocom, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg



Das textlose Bilderbuch für Kinder ab vier Jahren erzählt, was passiert, wenn man auf dem Mond vergessen wird.



**Buchtipps:**

>| **Krimi**  
Ray Celestin  
Todesblues in Chicago  
Piper 16,00 Euro

>| **Belletristik**  
Nicolas Mathieu  
Wie später ihre Kinder  
Hanser 24,00 Euro

>| **Kinder-/  
Jugendliteratur**  
Holly Goldberg Sloan  
und Meg Wolitzer  
An Nachteule von Sternhai  
Hanser 17,00 Euro

>| **Bilderbuch**  
John Hare  
Ausflug zum Mond  
Moritz 14,00 Euro

# Die geistige Tankstelle

**Die „blaue blume“ versorgt seit mehr als 40 Jahren Literaturliebhaber, Leseratten und Krimifans mit geistiger Nahrung.** In der Richard-Wagner-Straße 46 gelegen, lädt die Buchhandlung zum Stöbern ein. Gerne nehmen die Mitarbeitenden sich Zeit und beraten im persönlichen Gespräch fachkundig. Das Sortiment sucht seinesgleichen.

>| Inhaber Morphy Burkhart ist ein leidenschaftlicher Leser und Liebhaber schöner Bücher. Von Jugend an hat den Mathematiker Literatur aus fremden Ländern fasziniert. Alles, was in Südamerika und Italien Rang und Namen hat, fand Eingang in seine Privatbibliothek. Aber auch einen guten Krimi verschmäht er nicht. Er liebt das Eintauchen in fremde Welten. „Beim Lesen mache ich Erfahrungen, die ich in meinem Leben nie machen würde“, sagt der passionierte Buchhändler.

## EINTAUCHEN IN ANDERE WELTEN

Morphy Burkhart und sein Team lesen gerne. Und gerne lassen sie ihre Kunden an ihren Leseerfahrungen teilhaben. Die Buchhandlung verstehen sie als einen Ort des Austausches. Die Kunden schätzen die entspannte Atmosphäre im Laden. Bei der Auswahl des Sortiments achten die Buchhändler auf Qualität. Im persönlichen Gespräch loten sie die Vorlieben und Interessensgebiete der Kunden aus und geben Empfehlungen. Dabei hat jeder sein Spezialgebiet.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Bereich Philosophie. Mit Stolz erzählt der Inhaber, dass die „blaue blume“ die größte philosophische Abteilung zwischen Saarbrücken und Heidelberg hat. So wundert es auch nicht, dass viele Interessierte von weither anreisen, um neue Impulse zu bekommen und sich beraten zu lassen. „Die Beratung der Leser ist heute unsere Hauptaufgabe. Bei der Auswahl unseres Sortiments setzen wir auf Viel-

&gt;&gt;

*„Wir setzen auf Vielfalt und Qualität in unserem Sortiment.“*

Morphy Burkhart, Inhaber der Buchhandlung „blaue blume“



Mehr Infos unter [buchhandlung-blaue-blume.de](http://buchhandlung-blaue-blume.de) oder [mitganzerenergie.swk-kl.de](http://mitganzerenergie.swk-kl.de)



Morphy Burkhart lässt seine Kunden gerne an seinen Leseerfahrungen teilhaben.

falt und Qualität. Viele der Titel, die wir für unsere Kunden auswählen, finden sich häufiger auf den Bestenlisten als auf den Bestsellerlisten. Das gilt nicht nur für unsere Schwerpunkte Belletristik, Krimis, Kinder- und Jugendliteratur. Bei uns findet man auch Randsortimente, die sich viele Buchhandlungen nicht mehr leisten: wie etwa zeitgenössische Lyrik, Bücher junger unbekannter Autoren und ambitionierte Veröffentlichungen aus kleinen Verlagen. Selbstverständlich bestellen wir auch jedes lieferbare Buch. Wir recherchieren vergriffene Titel und besorgen sie nach Möglichkeit antiquarisch.“

## AUSGEZEICHNET

Im Jahr 2016 wurde die „blaue blume“ mit dem Deutschen Buchhandlungspreis in der Kategorie „Hervorragende Buchhandlung“ ausgezeichnet. Um den Preis können sich inhabergeführte Buchhandlungen bewerben, die ein literarisches Sortiment oder ein kulturelles Veranstaltungsprogramm anbieten oder sich im Bereich der Lese- und Literaturförderung engagieren. All dies trifft auf die „blaue blume“ zu. Morphy Burkhart gehört beispielsweise zu den Initiatoren des Lesefestivals „Lautern liest“. Die „blaue blume“ unterstützt Kindergärten beim Aufbau von Bibliotheken. Sie lädt Schulklassen zum Welttag des Buches in die Buchhandlung ein und veranstaltet Literaturkurse im Bereich der Erwachsenenbildung. <

Die „blaue blume“, als „Hervorragende Buchhandlung“ ausgezeichnet, besticht durch ihr Sortiment.



# Unser wasserreicher Körper

## Bis zu zwei Monate kommt der Mensch ohne Essen aus.

Ganz anders beim Wasser: Ohne zu trinken, überleben wir nur wenige Tage. Schließlich besteht der menschliche Organismus bis zu 70 Prozent aus Wasser. Ein paar nasse Fakten.

>| Wir Menschen sind „Aquatiere“ – denn Wasser ist unsere Lebensgrundlage. Je nach Alter ist unser Körper unterschiedlich „nass“: Gut 60 Prozent des Normalgewichts eines mittelalten Erwachsenen macht das Wasser in seinem Körper aus. Da Frauen mehr Körperfett haben als Männer, ist ihr Wasseranteil etwas geringer. Kinder dagegen sind „nasser“, ihr Körper besteht sogar zu 70 Prozent aus Wasser. Im Laufe des Lebens sinkt unser Körperwasseranteil. Dennoch bleibt er auch dann bei über 50 Prozent.

### WASSERKREISLAUF IM KÖRPER

Das Wasser im Körper ist erstaunlich verteilt: Unser Gehirn etwa besteht zu satten 80 Prozent aus Wasser. Über 60 Prozent des Körperwassers fließt in die Körperzellen, damit diese arbeiten können. Noch mehr Wasser wird benötigt, um die Zellen zu umspülen. Der zweite wichtige „Arm“ des Körperwassers ist der Blutkreislauf. Nur wenn die Zusammensetzung der Flüssigkeit im Blut und zwischen den Zellen stimmt, sind die Zellen selbst im Gleichge-



**Wie viel Wasser wir brauchen, hängt von Alter, Aktivität und Gesundheit ab.**

laufbeschwerden, trockene Haut, dunklen Urin oder Verstopfung. Warum ist das so? Der Körper braucht Wasser, um das Blut über die Nieren täglich ungefähr 300-mal zu reinigen. Das Resultat: ein bis drei Liter Urin. Und dafür benötigen wir laufend Nachschub.

### WIE VIEL TRINKEN?

Eine Faustregel für die richtige Trinkmenge lautet: Erwachsene sollten täglich etwa 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken. Wenn Sie 50 Kilogramm auf die Waage bringen, sind zwei Liter Wasser das tägliche Trinkpensum. Auf 75 Kilogramm Körpergewicht umgerechnet, steigt die empfohlene Trinkmenge auf 2,3 bis 3 Liter. ◀

# Sportsfreund

Beim Sport schwitzt unser Körper und wir brauchen mehr Wasser. Mit diesen Tipps bleiben Sie flüssig.

## 1| Gute Grundlage

Wer vor dem Sport zu wenig getrunken hat, bringt schlechtere Leistungen und empfindet die Aktivität als belastender. Tipp: Schon morgens die Tagesration Wasser bereitstellen.

## 2| Davor, danach oder lieber mittendrin?

Nach der Arbeit zur Rückengymnastik oder auf eine einstündige Walkingrunde? Bei kurzen, moderaten Bewegungsformen reicht es, tüchtig davor und danach zu trinken. Bei schweißtreibendem Ausdauersport sollte man jedoch 0,5 bis 0,8 Liter Flüssigkeit pro Stunde nachtanken. Alle 15 Minuten, in kleinen Schlückchen.

## 3| Flüssige Energie

Wer schwitzt, verliert Elektrolyte wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Fruchtsaftschorlen schmecken und sorgen auch für den nötigen Energienachschub an Fruktose und Glukose. Zu viel Zucker vermeiden Sie mit selbst gemischter Schorle. Ein Viertel Saft kommt auf drei Viertel Wasser. Figurbewusste Alternative: Wasser mit Geschmack und kaum Kalorien. Geben Sie dafür einen Schuss Fruchtsaft in ihr Wasser.

## 4| Durststiller ohne Zucker

Für alle, die beim Trinken ganz auf Zucker verzichten wollen, kommt das ideale Getränk aus dem Hahn: Leitungswasser. Es enthält viele Mineralstoffe und keine Kalorien. Auch ungesüßte Tees sind gute Durstlöcher und bringen geschmackliche Abwechslung.

## 5| Idealer Begleiter

Leichte und bruchsichere Trinkflaschen aus Alu oder Kunststoff, die man mit dem Mund einfach auf- und zudrücken kann, sind ideal beim Sport. Für Radfahrer, denen der Griff nach der Flasche während der Fahrt zu riskant ist, eignet sich eine Trinkblase für den Rucksack.



Foto: beer5020 – iStock

Der Akku ist  
ständig alle?  
Viele Smart-  
phones müssen  
täglich ans Netz.

# Akku-rat

**Früher oder später lassen sie nach und geben ganz den Geist auf:** Smartphone-Akkus. Mit ein paar Tipps können Verbraucher Lebensdauer und Laufzeit erhöhen.

>| Die Situation kennt jeder: Ein wichtiges Telefonat oder eine dringende Nachricht – und das Smartphone macht schlapp. Ärgerlich. Laut einer Umfrage des IT-Branchenverbandes Bitkom wünschen sich 63 Prozent der Handy-Nutzer eine längere Akkulaufzeit. Was viele nicht wissen: Sie können selbst eine Menge tun, damit ihr Akku möglichst lange ohne Aufladen durchhält. Wer GPS-Ortung, WLAN und Bluetooth nur bei Gebrauch einschaltet sowie die Bildschirmhelligkeit reduziert, spart Energie und erhöht die Akkulaufzeit. So lassen sich auch abends noch WhatsApp-Nachrichten lesen oder Instagram-Bilder bestaunen. Und auch die Lebensdauer des Akkus kann man mit ein paar Tricks verlängern.

## EXTREME VERMEIDEN

Der wichtigste Tipp: richtig laden. Moderne Lithium-Ionen- beziehungsweise Lithium-Polymer-Akkus haben nichts mehr mit den früheren Nickel-Cadmium- oder Nickel-Metallhydrid-Akkus gemein. Diese wiesen

Memory- oder Trägheitseffekte auf. Und um die zu vermeiden, lud so mancher den Akku ganz auf, um ihn danach vollständig zu entladen. Das ist aber bei modernen Energiespeichern kontraproduktiv. Dauerhaft hohe Ladezustände sind schädlich für Lithium-Ionen-Akkus. Genauso wie dauerhaft niedrige. Am besten man hält den Ladezustand zwischen 30 und 70 Prozent. Das lässt den Akku langsamer altern. Insofern ist es keine gute Idee, das Smartphone über Nacht am Netz zu lassen. Auch Hitze und Kälte können dem Akku schaden. Das Smartphone deshalb nicht bei praller Sommersonne oder bei Minusgraden hinter die Windschutzscheibe des Autos legen.

Der sorgsame Umgang mit dem Akku verlängert nicht nur dessen Laufzeit und Lebensdauer, er schützt auch die Umwelt. Denn obwohl es seit 2006 eine EU-Batterierichtlinie gibt, werden die Kraftspender oft nicht recycelt. Laut Öko-Institut landen europaweit jährlich rund 35 000 Tonnen Batterien einfach im Hausmüll. Ein Grund mehr, Akkus pfleglich zu behandeln. |<



Mehr Ausdauer für  
das Smartphone:  
Tipps unter  
[mitganzerenergie.  
swk-kl.de](http://mitganzerenergie.swk-kl.de)

# Kostenlos den Durst stillen

**SWK hat in der Kernstraße/Ecke Fackelstraße einen Trinkwasserspender aufgestellt.** Hier können Trinkflaschen aufgefüllt werden. Bei der Einweihung gab es den Trinkbecher gratis dazu. Im Jubiläumsjahr der Stromversorgung freuten sich 125 Passanten über einen Mehrwegtrinkbecher, gefüllt mit dem kühlen Nass.

► Anlässlich der Einweihung des ersten geförderten öffentlichen Trinkwasserspenders in Rheinland-Pfalz besuchte Umweltministerin Ulrike Höfken am 2. Juli Kaiserslautern. Sie machte deutlich, dass bedingt durch den Klimawandel die Hitzebelastungen in den Sommermonaten bereits erheblich seien. Eine ausreichende Versorgung der Bürger mit Flüssigkeit sei gerade an heißen Tagen besonders wichtig. Daher habe das Land das Förderprogramm „100 öffentliche Trinkwasserspender für Rheinland-Pfalz“ aufgelegt. Sie freue sich sehr, dass SWK als erstes Stadtwerk einen öffentlichen Trinkwasserbrunnen installiert hat.

## DURSTLÖSCHER NUMMER EINS

Richard Mastenbroek, Vorstandsmitglied der SWK, betonte: „Trinkwasser ist der Durstlöcher Nummer eins. Gerne haben wir die Gelegenheit ergriffen und den ersten Trinkwasserspender an zentraler Stelle in der Fußgängerzone aufgestellt.“ Bürgermeisterin Beate Kimmel begrüßte das Engagement der SWK: „Aufgrund der Bauweise können an dem Wasserspender auch Trinkflaschen befüllt werden. So kann jeder

einen kleinen Beitrag zur Verringerung des Plastikmülls leisten.“ Nachhaltig sind auch die Mehrwegtrinkbecher, die SWK verteilte. 125 Passanten freuten sich über einen mit kühlem Trinkwasser gefüllten Mehrwegbecher aus nachwachsenden Rohstoffen.

## VON HÖCHSTER QUALITÄT

Der Trinkwasserspender kann tagsüber genutzt werden, in den Nachtstunden wird er abgestellt. Während der täglichen Betriebszeit werden die Leitungen in regelmäßigen Intervallen gespült, sodass immer frisches Trinkwasser gemäß den hohen Anforderungen der Trinkwasserverordnung zur Verfügung steht. Außerdem wird der Wasserspender regelmäßig beprobt.

## ERFRISCHT ENTSPANNEN

Gleich daneben hat SWK eine Solarbank aufgestellt. Sie bietet eine Sitzgelegenheit sowie Lademöglichkeiten für Handy und Co. Dazu sind sowohl USB-Anschlüsse vorhanden als auch eine Zone zum kabellosen Laden. Die Bank erzeugt einen WLAN-Hotspot, der von Passanten genutzt werden kann. ◀



SWK hat als erstes Stadtwerk in Rheinland-Pfalz einen öffentlichen Trinkwasserbrunnen errichtet. Die schlanke Edelstahlsäule fügt sich harmonisch ins Stadtbild ein.

## Besser bechern

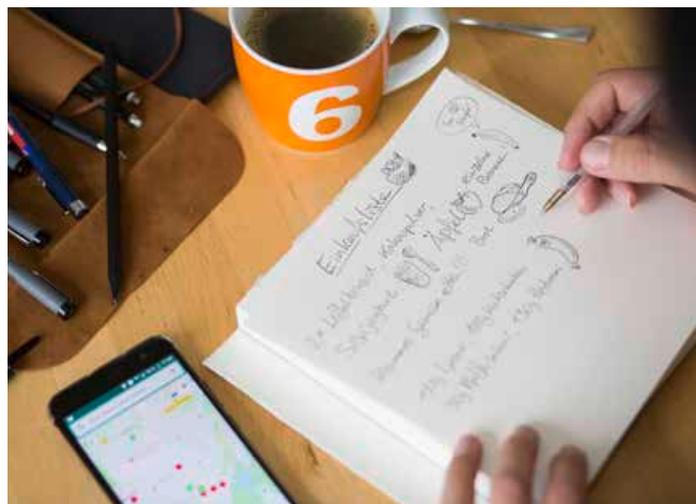
Der erste Kaffee zum Mitnehmen in Deutschland wurde angeblich 1996 ausgeschenkt. „Coffee to go“ nennt sich das heute. Rund 70 Prozent der Kaffeefreunde greifen mittlerweile zum Pappbecher mit Plastikdeckel. Aus einer guten Idee wurde eine Umweltplage mit 1,2 Milliarden To-go-Bechern pro Jahr, alle Einweg. Also besser den Becher selbst mitbringen oder einen Mehrwegbecher vor Ort kaufen. Das rheinlandpfälzische Umweltministerium hat die hessische Idee des „BecherBonus“ aufgegriffen und eine Reihe von Unternehmen gewonnen, die einen Preisnachlass von mindestens zehn Prozent gewähren, wenn Kunden eigene Becher mitbringen. Für Lokalpatrioten gibt es den Lautrer Kaffeebecher in einer Reihe von Verkaufsstellen.



Mehr Infos  
unter  
[stadtbildpflege-kl.de](http://stadtbildpflege-kl.de)



Pro Person  
und Jahr wandern  
in Deutschland  
**55 KG**  
Lebensmittel in  
die Tonne\*.



# Restlos glücklich

**Kaum jemand gibt es gerne zu, wohl fast jeder tut es – Essen wegwerfen.** Unser Illustrator Adrian will's wissen: Lässt sich diese Verschwendung vermeiden?

► Manche Sätze bleiben hängen. Der Satz „Essen wirft man nicht weg“ von meiner Oma ist so einer. Als ich heute Morgen die Sachen fürs Frühstück aus dem Kühlschrank holen will, klingen mir ihre Worte wieder in den Ohren: Hinter den Frischhalteboxen für Wurst und Käse, den Joghurts und den Trauben finde ich gleich zwei Gurken mit weichen und feuchten Stellen. Tja, die hab ich wohl zu gut versteckt und dann vergessen.

Hier mal ein trockenes Brot, das in die Mülltonne wandert, da mal eine braune Banane. Klar, das passiert jedem. In Summe kommt da ganz schön was zusammen: Elf Millionen Tonnen Lebensmittel werden laut Bundeszentrum

für Ernährung jedes Jahr in Deutschland weggeworfen. Die Deutsche Umwelthilfe rechnet sogar mit 18 Millionen Tonnen. Mehr als die Hälfte davon geht auf das Konto der Privathaushalte. Dabei wären viele Lebensmittel, die entsorgt werden, noch gut.

## INVENTUR IM KÜHLSCHRANK

Meine Freundin und ich versuchen bereits, Essensabfälle zu vermeiden. Wir schreiben vor dem Einkaufen Listen, damit wir uns auf das beschränken, was wir brauchen. Wir schauen nicht nur aufs Mindesthaltbarkeitsdatum von Produkten, weil die meisten viel länger genießbar sind. Und wir nehmen zu viel Gekochtes

am nächsten Tag in Tupperdosen mit ins Büro. Umso ärgerlicher, wenn dann trotzdem was verdirbt. Geht das nicht noch besser?

Den „Gurken-Vorfall“ nehmen wir zum Anlass, unsere Vorräte zu checken und den Kühlschrank neu zu sortieren. Damit man beim Reinschauen sieht, was drin ist. Gar nicht so leicht, denn wir haben echt viel Zeug. Da hilft nur eine schlaue Anordnung: Was schnell verbraucht werden muss, kommt nach vorne. Was sich noch eine Weile hält, lagert in zweiter Reihe. Praktisch: Nach dieser Inventur steht auch das Menü für heute Abend fest. Es gibt Penne mit mediterranem Gemüse, dazu einen kleinen Salat und zum Nachtisch Joghurt mit Trauben.

\* GfK-Studie, 2017



Fotos: Evi Ludwig

Adrians Tipps gegen Verschwendung: Reste gut verschlossen halten, nur mit Plan einkaufen gehen und vermeintlich abgelaufenen Lebensmitteln eine Chance geben. Einfach anschauen, beschnuppern oder probieren. Bei Eiern verrät der Wassertest, ob sie noch frisch sind. Wer seinen Kühlschrankinhalt fotografiert, behält seine Vorräte auch unterwegs im Blick.

## PLANEN UND IMPROVISIEREN

Um beim nächsten Supermarktbesuch nicht wieder zu viel zu kaufen, besprechen wir die kommenden Tage ein bisschen genauer als sonst. Kommt jemand zu Besuch? Gehen wir mal auswärts essen? Was haben wir an Zutaten, die bald weg müssen? Wer hätte gedacht, dass solche Fragen einen ganzen Abend füllen. Am Ende haben wir einen Wochenplan mit Einkaufstagen und -listen sowie ungeahnt kreative Rezeptideen. Unsere Erkenntnis: Es braucht vor allen Dingen Zeit zum Mitdenken, um Lebensmittelverschwendung zu stoppen. Und die Bereitschaft, sich intensiv mit dem eigenen Konsum auseinanderzusetzen.

Mit unserer Wochenplanung fahren wir tatsächlich ganz gut. Hilfreich finde ich verpackungsfreie Supermärkte mit Abfüllstationen. Hier können wir genau so viel Reis, Nudeln oder Müsli zapfen, wie wir wollen. Ganz nach Plan läuft unser Einkauf trotzdem nicht – manche Angebote sind einfach zu verlockend. An der Schale mit Heidelbeeren komme ich nicht vorbei. Zu Hause denke ich leider nicht mehr daran, die Beeren zu sortieren und die angematschten ins

Tiefkühlfach zu packen. Am nächsten Morgen sind einige schon verschimmelt.

Zudem stelle ich fest, dass es auch Nachteile bringen kann, wenn man gut plant und vom Essen keine Reste bleiben: Im Büro stehe ich am nächsten Tag ohne Mittagessen da. Kurzerhand beschließe ich, die App „Too good to go“ auf dem Smartphone zu testen. Darüber kann man bei Restaurants, Bistros oder Supermärkten übrig gebliebene Portionen bestellen, die sonst weggeworfen werden. Kostet nicht viel, dafür erfährt man erst beim Abholen, was man genau bekommt. In dem

Café, das ich ausuche, sind es ein Wrap und ein Obstsalat. Echt lecker – und viel zu schade für die Tonne!

## OMA HAT RECHT

Fazit nach einer Woche als Essensretter: Es gibt viele kleine Tricks und Kniffe. Ohne Aufwand geht's allerdings nicht. Eigentlich müsste ich jeden Tag prüfen, wie es um die frischen Lebensmittel zu Hause steht und dann etwas damit machen. Das ist nicht immer umsetzbar. Aber ich will's weiter versuchen. Denn Essen ist kein Müll, da hat meine Oma schon recht. **IK**

## Die inneren Werte zählen

Obst und Gemüse mit optischen Macken schaffen es oft gar nicht erst in die Supermarktregale. Oder die unschönen Exemplare bleiben dort so lange unberührt liegen, dass sie nach Ladenschluss entsorgt werden. Dabei schmecken krumme Karotten oder besonders kleine Kartoffeln genauso gut wie Ware ohne Schönheitsfehler. Wer auch Wunderlingen eine Chance gibt, tut bereits beim Einkauf etwas gegen die Verschwendung von Lebensmitteln.



In der Reihe MusenKino bietet das Provinz Livemusik, natürlich passend zum Film.

# Lichtspiel

**Für Kinoliebhaber führt an Union und Provinz kein Weg vorbei.** Die vielfach ausgezeichneten Programmkinos in Kaiserslautern und Enkenbach bieten herausragende Filme. Ganz unterschiedliche Veranstaltungsreihen machen sie zum Treffpunkt für Jung und Alt. Dabei liegen den Kinomachern die Kinder besonders am Herzen.

➤ Das Union-Studio für Filmkunst in der Kerststraße 24 ist eines der ältesten heute noch betriebenen Kinos in Deutschland. Im Oktober 2011 feierte es seinen 100. Geburtstag. Das denkmalgeschützte Einzelhaus wird seit 1911 ununterbrochen als Kino genutzt. Seit 2004 betreibt es die Provinz 80 Programm kino GmbH. Es erfreut sich in Kaiserslautern größter Beliebtheit als Erstaufführer im Arthouse-Sektor. Durch seine Programmviefalt unterscheidet es sich von anderen Lichtspielhäusern der Region. Ursula Simgen-Buch und Stefan Sprengart setzen auf Qualität. Sie wählen Filme aus, die sich inhaltlich und formal auszeichnen. In den beiden Hauptschienen um 18 und 20 Uhr zeigen sie nur Filme, die sie auch selbst gesehen haben. Regelmäßig besuchen sie Festivals, um möglichst viele neue Filme anzuschauen. Sie informieren sich über Trends und knüpfen Kontakte. Das kommt den beiden Kinos zugute, nicht zuletzt, weil häufig prominente Gäste das Programm umrahmen.

## ENGAGIERT

Doch die Kinomacher wissen, dass es heute nicht mehr genügt, gute Filme zu zeigen, um die Kinosäle zu füllen. Kinobetreiber durchleben schwierige Zeiten. Immer wieder ist vom Kinosterben die Rede, auch wenn sich in den letzten Jahren die Besucherzahlen in Deutschland etwas stabilisiert haben. Dabei trifft es längst nicht mehr nur die kleinen ländlichen Kinos, sondern auch die großen. Umso glücklicher dürfen sich die Zuschauer im Raum Kaiserslautern schätzen, dass ihnen ein so hervorragendes Angebot zur Verfügung steht. Eine große Bereicherung sind auch die vorweg gezeigten wöchentlich wechselnden Kurzfilme. Mit den verschiedenen Programmreihen wie etwa „Kaffee-Kuchen-Kino“,



SWKcard-Inhaber erhalten drei Euro Rabatt auf maximal zwei Eintrittskarten innerhalb der Veranstaltungsreihe „MusenKino“ im Provinz.



Mehr Infos unter [provinz.film-kunst-kino.de](http://provinz.film-kunst-kino.de) und [union-kl.de](http://union-kl.de)

„MusenKino“, „Frauen-Sinn(ema)“ oder „Engagiert“ im Union richten sich die Macher an spezielle Zielgruppen. „Engagiert“ im Union bietet Vereinen die Möglichkeit, ihre Arbeit mit einem inhaltlich passenden Film in einer wirksamen Weise darzustellen. Großes Interesse beim Publikum finden auch die Dokumentarfilme. Mittlerweile machen sie mehr als ein Viertel des Gesamtprogramms aus. Besonders am Herzen liegt den Kinomachern das stetig erweiterte Kinder- und Jugendfilmprogramm. Die beiden Schulfilmfestivals „Brit-Film“ und „Cinéfête“ sind fester Bestandteil.

## GUT INFORMIERT

Über das Programm der beiden Kinos informiert das liebevoll gemachte Magazin „film.kunst.kino“. Die Texte des kostenlosen Programmjournalstammes aus der Feder der Mitarbeitenden des Unternehmens. Sie machen jeden Monat aufs Neue Lust auf einen unvergesslichen Kinoabend. Digital gibt es das Ganze unter [film-kunst-kino.de](http://film-kunst-kino.de). |<

## Nachtschwärmer aufgepasst

SWKcard-Inhaber fahren im Jubiläumsjahr „125 Jahre Strom für Kaiserslautern“ günstiger. Bei Vorlage der SWKcard im Lautrer Nachtbus gibt es vergünstigte Einzelfahrtscheine. Die Vergünstigung erhalten der SWKcard-Inhaber und maximal vier Begleitpersonen. Kommen Sie sicher und gut nach Hause. Mehr Infos unter [swkcard.de](http://swkcard.de)



# Gründerzeit

## SWK unterstützt mit 10000 Euro ein junges Unternehmen aus Kaiserslautern.

Beim Startup & Innovation Festival im Rahmen des Altstadtfestes konnte sich Aron Geisel mit seiner Idee durchsetzen. Er hat ein System entwickelt, mittels dessen Feuerwehren das letzte Stück Schlauch zum Brandherd schneller und sicherer verlegen können.

➤ Aron Geisel ist selbst bei der freiwilligen Feuerwehr engagiert. Er kennt die Probleme, die bei einem Einsatz auftreten können zur Genüge. Den Rettern läuft die Zeit davon. Im Schnitt haben die Einsatzkräfte für eine Menschenrettung bei einem Wohnungsbrand gerade mal vier Minuten Zeit, damit eine reale Überlebenschance für die zu rettende Person besteht. Die Praxis zeigt aber, dass oft die dreifache Zeit für eine Menschenrettung benötigt wird. Die Ursache liegt nach Ansicht des erfahrenen Feuerwehrmanns darin begründet, dass das Bilden einer Schlauchreserve vor dem letzten Brandabschnitt sehr zeitaufwendig ist. 30 Meter Schlauch werden in der Regel vorgehalten. Beim Vordringen zum Brandherd muss der Schlauch, der etwa 80 Kilogramm wiegt, mit großem Kraftaufwand nachgeführt werden. Bleibt er auf dem Weg irgendwo hängen, muss die Rettung erst einmal abgebrochen werden, bis die Feuerwehrleute den Schlauch wieder nachführen können. Denn er zeigt den Einsatzkräften vor Ort auch den Weg zurück nach draußen.

### SEKUNDEN ENTSCHEIDEN

Als Einsatzleiter bei der freiwilligen Feuerwehr in Landstuhl hat sich Aron Geisel Gedanken gemacht. Mit TACBAG hat er ein Schlauchmanagementsystem entwickelt, das diese Probleme löst. Die Schlauchreserve befindet sich auf einer Spule in einer Tasche. Diese wird mitgeführt und ist sofort einsatzbereit. Dadurch bleiben die Wege frei. Der Schlauch verlegt sich schnell und unkompliziert durch das Mitführen der Schlauchtasche. Mittlerweile haben rund 40 freiwillige Feuerwehren das System getestet. Auch Berufsfeuerwehren zeigen Interesse. Das Ergebnis ist verblüffend. „Schon beim erstmaligen Ausprobieren konnte die Rettungszeit um ein Drittel bis ein Viertel reduziert werden“, berichtet Aron Geisel. „Wenn es um Sekunden geht, können wir mit TACBAG Minuten einsparen und so Leben retten.“

### FÜR DIE GUTE IDEE

Bei der Scheckübergabe erklärte SWK-Vorstandsmitglied Markus Vollmer: „Die Idee ist so einfach und zielführend, dass ich eigentlich



Beim Festival informierte SWK am eigenen Stand über Elektromobilität und das neue Funknetz.



kaum verstehen kann, dass sie nicht schon längst entwickelt wurde. Wir unterstützen das junge Unternehmen gerne und geben ihm so die Möglichkeit, weiter an dieser Idee zu arbeiten. Wie wichtig das ist, weiß ich aus eigener Erfahrung. SWK selbst ist ein sehr innovatives Unternehmen. Wir beschäftigen ein Kreativteam, das aus Ideen Produkte entwickelt.“

### DAS FESTIVAL

Beim Startup & Innovation Festival im Rahmen des Altstadtfestes bewarben sich 30 Jungunternehmer mit ihren Ideen um den SWK-Preis. Eingeladen hatten Science and Innovation Alliance Kaiserslautern e.V. (SIAK) und Startup Westpfalz e.V. Zehn Start-ups kamen in die engere Auswahl. Eine fünfköpfige Jury, zu der auch Markus Vollmer zählte, wählte beim Vorpitch die drei Finalisten aus. Sie präsentierten beim Altstadtfest ihre Idee einem breiten Publikum. Mehr als 6000 Stimmen wurden abgegeben. Mit seinem Stimmanteil konnte sich Aron Geisel mit dem TACBAG gegen seine Mitbewerber durchsetzen. Herzlichen Glückwunsch! <



Bei der Bekanntgabe des Siegers war die Freude unter den Feuerwehrkollegen groß.

# Kuscheliger Schulbeginn

**Mit großer Spannung sehnten auch dieses Jahr viele Schulanfänger den Tag herbei.** Bei der Einschulung beginnt für so manches Kind der Ernst des Lebens. SWK machte den Lernbegierigen den Einstieg leichter und stattete sie mit Plüschlemuren aus. Von Anfang an begleitet das Wappentier des Zoos Kaiserslautern die Anfänger.

>| Zum Schuljahresbeginn besuchten Mitarbeitende der SWK die Grundschulen im Versorgungsgebiet. Auch Vorstandsmitglied Markus Vollmer war mit von der Partie. Er erklärte: „Wir wollen alle Grundschulen in unserem Versorgungsgebiet berücksichtigen. Daher wenden wir uns im Wechsel einmal den Grundschulen im Stadtgebiet und einmal denen außerhalb von Kaiserslautern zu.“ Mitgebracht hatten sie für jedes neue Schulkind einen gut bestückten Turnbeutel mit allerlei Nützlichem, wie einem sonnenförmigen Reflektor und einer Warnweste. Als die Kleinen den



SWK ließ die Lemuren für die Grundschüler speziell anfertigen. Die echten gibt es im Zoo Kaiserslautern. Sie freuen sich über einen Besuch.

Turnbeutel öffneten, war die Überraschung groß. In dem Turnbeutel versteckte sich nämlich auch ein gar nicht so scheuer Lemur. Viele Kinder kennen die aufgeweckten Halbaffen von ihren Besuchen im Zoo Kaiserslautern. Im Freigehege nehmen die possierlichen Tierchen gerne Kontakt mit den Besuchern auf. Schön, wenn die Abc-Schützen es den Lemuren gleichtun. Mit einem Lemuren an der Seite sicher kein Problem, denn die stecken die Köpfe gerne zusammen. SWK wünscht jedem Kind viele neue Freunde und einen tollen Schulanfang. <|



Foto: Reiner Berg

## WARTEN WAR GESTERN

>| **Wer sich über die Homepage der SWK einen Beratungstermin reserviert, braucht in Zukunft im Kundenservice-Center in der Bismarckstraße 14 nicht mehr zu warten.** Mit ein paar Klicks ist der Termin gebucht. Dazu einfach die Homepage der SWK aufrufen. Auf der Startseite rechts oben die Zeile „Online-Terminvereinbarung“ anklicken und das Anliegen auswählen. Im nächsten Schritt öffnet sich ein Kalender mit den freien Beratungsterminen. Ist ein Termin gewählt, kommt postwendend eine E-Mail. Innerhalb von zwei Stunden muss der Termin bestätigt werden, sonst verfällt er. <|

## WALLBOXEN: SWK BAUT TESTSIEGER EIN

>| **Der ADAC testete Wallboxen zum heimischen Aufladen von Elektroautos und nahm zwölf Heimpladegeräte genauer unter die Lupe.** Sieger bei schnellen Wallboxen mit einer Ladeleistung von 22 Kilowatt (kW) wurde das Modell Amtron Xtra 22 CS von Mennekes. Bei den 11-kW-Geräten kam die eMH1 von ABL auf den ersten Platz. ABL-Wallboxen vertreibt auch SWK. Die Tester warnen vor Billig-Wallboxen: Bei Fehlermeldungen schalteten die Geräte den Ladestrom nicht ab.

**Kontakt: Telefon 0631 8001-1777,**

**E-Mail: [emobility@swk-kl.de](mailto:emobility@swk-kl.de)** <|



Mehr Infos unter  
[swk-kl.de/  
elektrotankstelle](http://swk-kl.de/elektrotankstelle)

## Eigenen Strom produzieren ohne zu investieren!

Die Vorteile  
von SWK-Solar:

- ✓ Langfristige  
Eigenstrom-Erzeugung
- ✓ Faires Pachtmodell
- ✓ Null Investitionskosten
- ✓ Deutliche Kostenersparnis
- ✓ Professionelle Beratung
- ✓ Regionale Partner

Online-Terminvereinbarung:

[swk-kl.de/online-kontaktformular](http://swk-kl.de/online-kontaktformular)

Rufen Sie uns an:

0631 8001-1602

Oder schreiben Sie uns:

[ebz@swk-kl.de](mailto:ebz@swk-kl.de)

Senken Sie jetzt Ihre  
Energiekosten durch  
**Eigenstrom.**

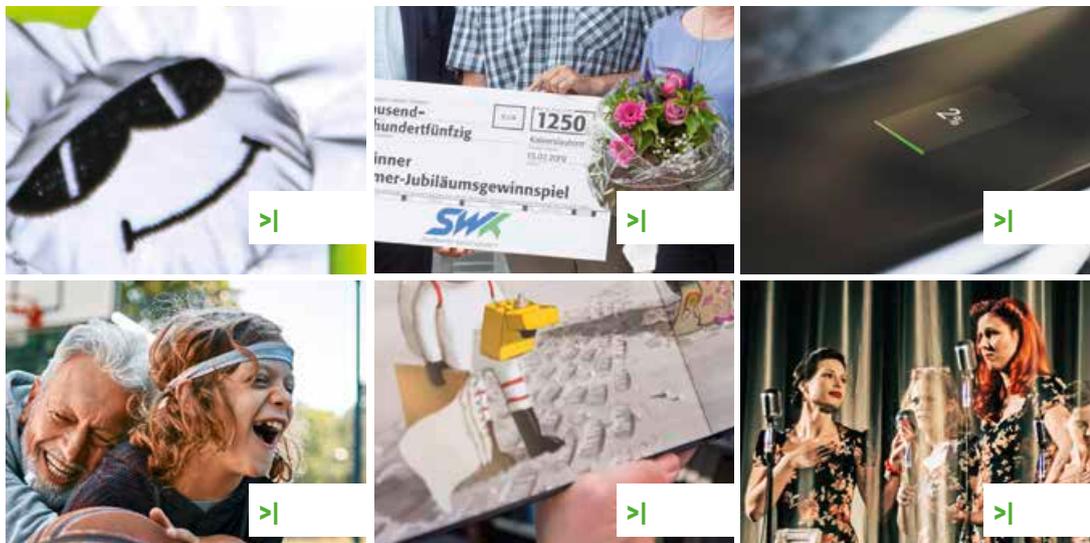
## Wer seine Solaranlage pachtet, lacht am längsten!

[swk-kl.de/solar](http://swk-kl.de/solar)



**SWK**  
Stadtwerke Kaiserslautern

Für Sie. Mit ganzer Energie.



An der Verlosung können alle Kunden der SWK Stadtwerke Kaiserslautern teilnehmen, die mindestens 18 Jahre alt sind. Im Falle eines Gewinns erklärt sich der Gewinnende mit der Veröffentlichung seines Namens und des Wohnorts auf den Internetseiten sowie in der Kundenzeitschrift *Mit ganzer Energie* einverstanden. Persönliche Daten aus Gewinnspielbeteiligungen oder Aktionen werden von der SWK nicht gespeichert oder an Dritte weitergegeben. Bei mehreren richtigen Lösungseinsendungen entscheidet das Los. Die Gewinnspielteilnahme von Mitarbeitenden der SWK ist ausgeschlossen. Termine und Preise ohne Gewähr. Alle Details zum Datenschutz unter [swk-kl.de/datenschutz](http://swk-kl.de/datenschutz) oder telefonisch unter 0631 8001-0.

UND SO EINFACH GEHT'S!

- > Auf welcher Seite haben Sie diese Bilder im Magazin schon gesehen? Ordnen Sie die Ausschnitte zu.
- > Tragen Sie die passenden Seitenzahlen in die Felder ein.
- > Addieren Sie alle Zahlen. Die Summe ergibt die Lösung.

Schreiben Sie die Lösungszahl unseres Rätsels auf eine Postkarte und schicken Sie diese an:

SWK Stadtwerke Kaiserslautern  
Postfach 2545  
67613 Kaiserslautern  
Oder eine E-Mail oder ein Fax senden an:  
[mitganzerenergie@swk-kl.de](mailto:mitganzerenergie@swk-kl.de)  
Fax: 0631 8001-3122

Einsendeschluss ist der 30. September 2019.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Sammelsendungen bleiben unberücksichtigt.

LÖSUNGSAHL:

Die Gewinner ...  
... der vorigen Ausgabe wurden schriftlich benachrichtigt. SWK gratuliert herzlich allen Gewinnern!

# Mitmachen und gewinnen

**Los geht's!** Ein E-Tretroller ist der ideale City-Flitzer für Kurzstrecken. Als trendiges Fortbewegungsmittel macht er nicht nur eine Menge Fahrspaß, sondern ist mit seinem Elektromotor zudem noch umweltschonend. Der Urban Scooter R70 Rollywood von VMAX vereint alle diese Eigenschaften in einem schick designten Zweirad.



1

Ein zusammenklappbarer VMAX Urban Scooter R70 Rollywood mit 250 Watt und 24-V-Lithium-Ionen-Akku



2

Ein Gastroback Design Espresso Plus-Automat

3

Zwei WMF Coffee to go-Isolierbecher Impulse mit 0,35 Liter Fassungsvermögen

