EICHSFELD WERKE

Journal

Ausgabe 4|2010

Das Kundenmagazin der Eichsfeldwerke GmbH

Berufseinstieg: Die Bergschule Heiligenstadt bereitet Schüler aufs Berufsleben vor

Auf Nummer sicher: EW Bus zeigt Grundschülern, wie sie sicher zur Schule kommen

Saubere Sache: Kläranlage Friedatal im November offiziell eingeweiht

Frohe Weihnachten

„Gerstenfeld mit Blick auf Hausen und den Dün“ von Georg May heißt das Gewinnerfoto des diesjährigen Fotowettbewerbs.

Neuer Fotowettbewerb

Die Eichsfeldwerke riefen im Juni dieses Jahres erneut Hobbyfotografen auf, ihre schönsten Blickwinkel aus der Region einzusenden. Gesucht waren Ansichten und Details aus dem Eichsfeld – aus der Natur oder aus dem Lebensraum der Menschen.

Mit einer Vielzahl an einzigartigen Motiven fiel es nicht leicht, die drei Gewinner zu ermitteln. Den ersten Platz belegte Georg May aus Hausen mit seinem Bild vom „Gerstenfeld mit Blick auf Hausen und den Dün“. Er freute sich riesig über das Navigationsgerät als Hauptpreis. Ein Gutschein ging an Rotraud Dransfeld aus Brehme. Die Hobbyfotografin überzeugte als Zweitplatzierte mit dem Motiv „Klatschmohnwiese bei Holungen“. Eine „Herbstidylle mit Blick auf Effelder“ hielt Heiner Mock aus Heiligenstadt bildlich fest. Der dritte Platz wurde ebenfalls mit einem Gutschein geehrt. Neben den drei prämierten Fotos finden neun weitere Bilder ihren Platz im Unternehmens-Kalender 2011. Alle Fotografen, deren Aufnahmen darin erscheinen, bekommen selbstverständlich ein Exemplar aus der limitierten Auflage als Anerkennung zugesandt. Die Unternehmensgruppe bedankt sich bei den zahlreichen Teilnehmern für ihre Beiträge. Wer es dieses Mal nicht unter die Gewinner geschafft hat, kann es im nächsten Jahr erneut versuchen und bis dahin fleißig weiter fotografieren.

Editorial

Michael Raabe, Technischer Geschäftsführer der EW Bus.

Liebe Leserinnen und Leser,

die Unternehmensgruppe Eichsfeldwerke sorgt seit Jahren mit einer qualifizierten Ausbildung dafür, dass zum einen kompetenter Nachwuchs in den eigenen Reihen nachwächst, und zum anderen, dass junge Menschen optimal ins Berufsleben starten können. Auch bei der EW Bus bilden wir regelmäßig Kfz-Mechatroniker aus. Auf Seite 6 stellen wir Ihnen das Berufsbild vor.
Wenn es um Ausbildung geht, sind wir natürlich auch auf eine gute Arbeit der vorangehenden Bildungsträger angewiesen. Ein Beispiel hierfür ist die Bergschule St. Elisabeth in Heiligenstadt. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 4 in diesem Heft. Auf den Seiten 8 und 9 haben wir für Sie noch ein paar Tipps, wie Sie gut und fit über den Winter kommen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erholsame und besinnliche Weihnachtszeit.

Ihr Michael Raabe

Kalenderverlosung

Der Kalender 2011 der Eichsfeldwerke ist da. Wie jedes Jahr, kommen auch diesmal die stimmungsvollen Motive aus dem Fotowettbewerb der EW. Mit den zwölf besten Bildern ist wieder ein einzigartiger Begleiter durchs Jahr entstanden.
Kaufen kann man das Schmuckstück nicht, denn die Auflage ist limitiert. Aber Sie können es gewinnen!
Wir verlosen zehn dieser exklusiven Stücke. Einfach am 20. Dezember Punkt 8 Uhr unter der Telefonnummer 03606 655-104 anrufen. Die ersten zehn Anrufer gewinnen.
Viel Erfolg!

Rotraud Dransfelds „Klatschmohnwiese bei Holungen“ überzeugte die Jury für den zweiten Platz.

Dritter im Wettbewerb: „Herbstidylle mit Blick auf Effelder“, in Szene gesetzt von Heiner Mock.

Inhalt

04 **EW Bildung:** Bergschule bereitet bestens aufs Berufsleben vor

06 **EW Bus:** Berufsbild Kfz-Mechatroniker vorgestellt

08 **EW Spezial:** Tipps, um fit und gesund durch den Winter zu kommen

10 **EW Wasser:** Neue Kläranlage Friedatal ging offiziell in Betrieb

12 **Rezepte:** Festtagsbraten einmal anders: Hirsch mit feiner Schokonote

15 **Basteltipps:** Effektvolle Weihnachtsdeko selbst gemacht

Impressum|Service

Herausgeber: Eichsfeldwerke GmbH (EW)
Philipp-Reis-Straße 2, 37308 Heiligenstadt
Telefon 03606 655-0
Internet www.eichsfeldwerke.de
Redaktion: Gerald Fährmann (Trurnit Leipzig) in Zusammenarbeit mit Inga Seifert (EW) und Lars Schuster (Trurnit Leipzig)
Fotos: EW, Trurnit Verlag

Service
Mo–Do 7:15 – 16:30 Uhr
Fr 7:15 – 14:00 Uhr
Internet www.eichsfeldwerke.de
E-Mail service@ew-netz.de

Die Abfallfibel kommt

Noch vor dem Jahreswechsel werden die Abfallfibel und die Abfallkalender 2011 an alle Haushalte des Landkreises Eichsfeld verteilt. Damit rund um das Thema Abfallentsorgung alles gleich zur Hand ist, beinhaltet die Fibel neben vielen wichtigen Informationen zum Thema Abfallentsorgung auch ein Anmeldeformular zur Sperrmüll-, Altmetall- und Elektroaltgeräteabholung.
Die Abfallkalender enthalten zudem alle Entsorgungstermine für die einzelnen Orte (Restmüllabfuhr, Schadstoffkleinmengensammlung, gelbe Wertstoffsäcke, Altpapiertonne) im neuen Jahr. Bei Bedarf können die Kalender und Abfallfibeln auch bei den Stadtverwaltungen beziehungsweise Verwaltungsgemeinschaften oder direkt bei der EW Entsorgung bezogen werden.
Zusätzlich stehen die Termine im Internet bereit:
www.eichsfeldwerke.de/entsorgung

Für Fragen rund um die Abfallentsorgung und Hausmüllabfuhr stehen die Mitarbeiter der EW Entsorgung gern zur Verfügung. Einfach anrufen unter
Telefon 03606 655-193 oder -194

oder Sie kommen persönlich bei uns vorbei: Abfallberatung und Gebührenabrechnung im Verwaltungsgebäude in Heiligenstadt, Philipp-Reis-Straße 2.

Servicezeiten:
Montag bis Donnerstag von 7:15 Uhr bis 16:30 Uhr
Freitag von 7:15 Uhr bis 14:00 Uhr.

Bestens vorbereitet

Die Bergschule St. Elisabeth in Heiligenstadt ist sowohl Katholisches Gymnasium als auch eine staatlich anerkannte Katholische Berufsbildende Schule. Sie bietet neben Schulabschlüssen eine Vielzahl an Qualifizierungs- und Ausbildungsmöglichkeiten sowie berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen.

Am 1. September 1991 hat das Katholische Gymnasium Bergschule St. Elisabeth seinen Schulbetrieb aufgenommen. Seit fast zwanzig Jahren ist es gemeinsam mit der Katholischen Berufsbildenden Schule (KBBS) St. Elisabeth wichtiger Bestandteil der Ausbildungslandschaft in Thüringen und darüber hinaus. So können junge Menschen sowohl die Allgemeine Hochschulreife (Abitur) erwerben als auch eine Vielzahl sozialer Berufe erlernen.

Solide Bildung

Das Katholische Gymnasium ermöglicht eine umfassende, solide Bildung, die zu einem staatlich anerkannten Abitur führt, und möchte die Kinder zu persönlicher Reife, einer guten Berufswahl und Lebensorientierung führen. Dabei sind die Entfaltung der individuellen Begabungen der Kinder und Jugendlichen sowie die Weitergabe christlicher Grundwerte ein besonderes Anliegen aller Lehrkräfte.
So soll den Kindern und Jugendlichen gezeigt werden, wie sich das eigene Leben aus einer christlichen Grundhaltung heraus verantwortungsbewusst gestalten lässt.

Kontakt

Bergschule St. Elisabeth
Staatlich anerkannte Katholische
Berufsbildende Schule
Friedensplatz 5/6
37308 Heiligenstadt
Telefon: 03606 673-02
Telefax: 03606 673-302

Internet:
www.bergschule-st-elisabeth.de

Neben dem Unterricht können die Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer sowie auch die Eltern Erfahrungen in anderen Lebensbereichen sammeln. So beispielsweise in der Arbeitsgemeinschaft „Vision Eine Welt“, in der Schülerfirma, in Arbeitsgemeinschaften oder in Austauschprogrammen. Weit über die Grenzen des Eichsfeldes hinaus bekannt ist auch der Chor der Bergschule.

Soziale Kompetenz erlernen

Eine christliche Grundhaltung bedeutet auch, anderen Menschen zu helfen. Doch das muss man als Jugendlicher lernen. So absolvieren

Schüler des Katholischen Gymnasiums der Bergschule St. Elisabeth bei einer Exkursion am Einsteinturm des GeoForschungsZentrums in Potsdam.

alle Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen in den zwei Wochen vor den Herbstferien ein Sozialpraktikum, das durch den Unterricht in Sozialkunde, Biologie, Religionslehre und Deutsch intensiv vorbereitet und auch von den Lehrern begleitet wird. Die Praktikumsplätze können aus einer Liste von über hundert sozialen Einrichtungen, wie Kindergärten, Krankenhäusern oder Jungendeinrichtungen, ausgesucht werden. Für die Schulleitung liegen die Gründe für dieses Pflichtpraktikum auf der Hand: Sozialkompetenz kann und muss erlernt werden, da sie auch für das spätere Berufsleben unabdingbar ist.

Berufsorientierung im Gymnasium

Neben sozialer Kompetenz wird im Gymnasium auch die Vorbereitung auf das Berufsleben groß geschrieben. So besuchen die Schüler regelmäßig das Berufsinformationszentrum (BIZ) in Nordhausen oder unternehmen Exkursionen zu Firmen, wie beispielsweise nach Eisenach zu Opel, zu den Eichsfeldwerken oder zu Deuna Zement. Zudem steht für Informationen ein Berufsberater in der Schule zur Verfügung. Praktische Erfahrungen aus ihrem Berufsleben vermitteln einmal im Jahr Eltern, die ihre Berufe vorstellen, sowie ehemalige Schüler, die aus ihrer Laufbahn seit dem Schulabschluss erzählen.

Fachkräfte sind immer gefragt

> Die Eichsfeldwerke sind auf qualifizierten Nachwuchs angewiesen. Sie sichern den Unternehmenserfolg von morgen.

Seit 1995 bilden die Eichsfeldwerke in den technischen und seit 1998 in den kaufmännischen Berufen junge Menschen unter anderem zu Industriekaufmännern/-kauffrauen, Anlagenmechanikern, Fachkräften für Abwassertechnik oder zu Kfz-Mechanikern aus. Insgesamt erlernen hier regelmäßig etwa 14 junge Leute einen Beruf.
Um Schülerinnen und Schüler zu begeistern, arbeitet das Unternehmen schon seit Jahren mit der IHK, der Kreishandwerkerschaft, dem Landkreis sowie mit dem Staatlichen Schulamt Worbis zusammen. Ein Höhepunkt in dieser Arbeit sind dabei die Berufsorientierungstage des Landkreises, die jedes Jahr regelmäßig stattfinden.

Ehemalige bei den Eichsfeldwerken

In der Unternehmensgruppe Eichsfeldwerke arbeiten einige ehemalige Absolventen des Katholischen Gymnasiums Bergschule St. Elisabeth in Heiligenstadt. Sie haben entweder in den verschiedenen Bereichen der Gruppe einen Beruf erlernt oder haben nach ihrem Studium als „fertige“ Mitarbeiter die Teams der Eichsfeldwerke verstärkt. So zum Beispiel Annett Weinrich und Christoph Huschenbett. Wie die meisten Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums haben sie dank einer guten Vorbereitung ihren Weg ins Leben und Berufsleben gefunden.

Annett Weinrich schloss 1997 die Schule mit dem Abitur ab. Das hieß jedoch nicht, mit dem Lernen aufzuhören, denn danach nahm sie bis 1999 eine Ausbildung zur Umweltschutztechnischen Assistentin an den Beruflichen Schulen in Mühlhausen auf. An der Fachhochschule Bingen studierte sie schließlich Umweltschutz und arbeitet nun seit 2007 bei der EW Wasser als Diplom-Ingenieurin im Fachbereich Trinkwasser.
Hier kümmert sie sich um die Gewinnung, Aufbereitung und Verteilung von Trinkwasser, um den Trinkwasserschutz und um die Trinkwassergüte. Zudem betreut sie die dazugehörigen Investitionsmaßnahmen wie beispielsweise die Sanierung von Hochbehältern und die Auswechslung von Trinkwasserleitungen.

Christoph Huschenbett beendete 2003 mit dem Abitur die Schule. Das anschließende Studium an der Fachhochschule Erfurt, Fachbereich Gebäude- und Energietechnik mit der Richtung „technisches Gebäudemanagement“, schloss er als Bachelor of Engineering und Dipl.-Ing. für Gebäude- und Energietechnik (FH) ab.
Seit September 2008 ist er bei der EW Wärme beschäftigt. Zu seinen Aufgaben zählen zum Beispiel das Erstellen von Versorgungskonzepten für Gebäude und Anlagen, wärmewirtschaftliche Berechnungen, die Kontrolle der Wirtschaftlichkeit, die Planung neuer Objekte, Kostenvoranschläge oder die Überwachung der Emissionen und Immissionen wie Staub, Lärm und Abgase von Erzeugungsanlagen. Zudem arbeitet er eng mit anderen Versorgungsträgern, Behörden und Kunden zusammen und ist in seinen Aufgabenbereichen für die Einhaltung des Gesundheits- und Arbeitsschutzes sowie für die Gewährleistung der technischen Sicherheit von Anlagen verantwortlich.

Patrick Reimann, Auszubildender im 4. Lehrjahr bei der EW Bus und angehender Kfz-Mechatroniker, prüft mit einem Auslesegerät die Daten eines Omnibusses.

Vorgestellt: Mechatroniker

Früher hieß der Beruf schlicht Automechaniker. Heute braucht man Kfz-Mechatroniker für die immer komplexer werdenden Fahrzeuge.

Was in der Vergangenheit nur mit Schraubenschlüssel oder Abzieher zu bewerkstelligen war, erfordert heutzutage auch Kenntnisse über die reine Mechanik hinaus für die immer komplexer werdenden Fahrzeuge.
Alle zwei Jahre bildet die EW Bus einen Kfz-Mechatroniker oder eine -Mechatronikerin für Nutzfahrzeugtechnik aus. Nächster Beginn für die dreieinhalbjährige Ausbildungszeit bei der EW Bus ist übrigens 2011. Zu den Aufgaben eines Kfz-Mechatronikers gehört hier natürlich auch die Wartung und Instandhaltung der Busse. Diese müssen einmal vierteljährlich zur Sicherheitsprüfung (SP) durch das Unternehmen selbst, während es zum Hauptuntersuchung (HU) nur einmal jährlich geht. So gehören zu den Schwerpunkten des Berufes die Untersuchung der Fahrzeuge nach straßenverkehrsrechtlichen Vorschriften, aber auch das Prüfen und Einstellen von Betriebseinrichtungen, das Diagnostizieren von Fehlern, Störungen und deren Ursachen sowie Beurteilen der Ergebnisse und die Wartung der Klimaanlage. Die praktische Ausbildung erfolgt bei der EW Bus, während die Theorie in den Staatlichen Gewerblich-Technischen Berufsbildenden Schulen Gotha stattfindet. Zusätzlich werden noch überbetriebliche Lehrgänge (zum Beispiel Schweißen) in Leinefelde durchgeführt.
Mit dem Beruf geht man eine hohe Verantwortung ein, schließlich hängt vom ordnungsgemäßen Zustand der Busse die Sicherheit der Fahrgäste ab.

Kontakt

Weitere Informationen zum Berufsbild Kfz-Mechatroniker/-in Fachrichtung Nutzfahrzeugtechnik gibt es bei der EW Bus:
Telefon: 03605 5152-0; Telefax: 03605 5152-22; Email: bus@ew-netz.de
Bewerbungsanschrift:
EW Bus GmbH
Abbestraße 8
37327 Leinefelde-Worbis

Interview mit einem Azubi

Das EW Journal sprach mit Patrick Reimann aus Ecklingerode, der demnächst seine Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker abschließen wird.

Herr Reimann, warum haben Sie diese Ausbildungsrichtung gewählt?

An solch großen Fahrzeugen herumzuschrauben, wie ich es heute bei der EW Bus darf, war für mich schon immer eine interessante Sache. Denn mit 14 habe ich bereits in der Buswerkstatt meines Vaters ausgeholfen. So kannte ich zumindest schon die Grundlagen für den Beruf und konnte mich in meiner Ausbildung auf die wesentlichen Inhalte konzentrieren. Zudem macht das ausgewogene Verhältnis zwischen der Mechanik und Elektronik diesen Beruf für mich besonders interessant.

Was schätzen Sie an der Ausbildung zu diesem Beruf?

Die Ausbildung hier bei der EW Bus ist sehr abwechslungsreich. Auch wenn man sich schon etwas auskennt, ist die Fahrzeugdiagnostik jedesmal eine große Herausforderung. Hierbei werden die Busse auf Herz und Nieren geprüft. Auch die Arbeit im Team macht riesigen Spaß und wir arbeiten gut zusammen. Man muss viel Eigenverantwortung mitbringen, denn bereits nach einem halben Jahr durfte ich kleinere Arbeiten selbstständig durchführen. An Hinweisen und Anleitungen durch die älteren Kollegen hat es dabei nie gemangelt. Dadurch ist es einfach, sich als gleichberechtigtes Mitglied ins Team einzufügen, das nur etwas mehr angeleitet werden muss.

Worin sehen Sie den Unterschied zwischen der Ausbildung zum normalen Kfz-Mechatroniker und der für Nutzfahrzeuge?

Die Dimensionen unterscheiden sich schon ganz deutlich. Auch sind die Sicherheitsansprüche bei Bussen anders als bei Pkw. Während ein Pkw nur alle zwei Jahre zur HU muss, erfolgt der Check bei Bussen einmal jährlich. Außerdem müssen die Fahrzeuge alle drei Monate zur Sicherheitsprüfung. Dabei wird eine komplette Fahrzeugdiagnose durchgeführt, die die Soll-Werte mit den Ist-Werten abgleicht. Diese Diagnose ist auch ein wesentlicher Bestandteil unserer Ausbildung hier.

Welche Ziele haben Sie?

Mein oberstes Ziel ist die Ausbildung bestmöglich abzuschließen, um mich anschließend weiterzuentwickeln, sei es durch Lehrgänge oder durch das Erlangen des Abschlusses zum Meister/Techniker.

Richtig einsteigen? So etwas lernt man bei der EW Bus.

Sicherheit für Knirpse

Regelmäßig führt die EW Bus Verkehrs- und Sicherheitsschulungen für Vorschulkinder und Schüler durch.

Am sichersten kommt man immer noch mit dem Bus zur Schule. In der Gemeinschaft ist jedoch das Warten auf die Ankunft des Busses für Schülerinnen und Schüler eine besondere Angelegenheit. Während gerade nach Schulende die einen von der langen Konzentration müde sind, macht sich bei anderen Bewegungsdrang bemerkbar, mussten sie doch den ganzen Vormittag sitzen. Deswegen spielen und laufen Kinder oft spontan an der Haltestelle herum, wodurch es zu Gefahrensituationen kommen kann.
Wie man dem entgegenwirkt, zeigt die EW Bus in verschiedenen Veranstaltungen für Schüler aus Regelschulen in der Region. So wird vor allem das sichere Ein- und Aussteigen geübt, wie man die Schultaschen im Bus richtig platziert und wie man mit den Fahrausweisen umgeht. Wichtig ist natürlich auch das richtige Verhalten an der Bushaltestelle, denn durch Schubsereien und Rangeleien können Unfälle passieren.
Ein Highlight für die Schüler ist es, einen Blick hinter die Kulissen der EW Bus zu werfen: Sie werden durch die Werkstatt geführt, können sogar unter einen Bus auf der Hebebühne schauen und viele technische Details kennenlernen. Interessant ist bei dieser Gelegenheit auch ein Blick in die Einsatzzentrale, von wo aus alle Buslinien koordiniert werden. Danach gibt es noch eine Busfahrt durch die Waschanlage, wo die Schüler live miterleben können, wie die Busse gereinigt werden.
Bei Interesse einer Sicherheitsschulung bei der EW Bus: Melden Sie sich unter Telefon 03605 515-228.

Neue Fahrpläne erhältlich

Im Dezember findet wieder ein Fahrplanwechsel des Bus- und Bahnverkehrs statt. Wie jedes Jahr werden dazu die Fahrplantabellen in einem neuen Fahrplanheft herausgegeben. Der Fahrplan besteht aus vier Teilen, jeweils für die Landkreise Eichsfeld, Nordhausen und Unstrut-Hainich sowie für die Stadt Nordhausen, und wird kostenfrei an alle Haushalte verteilt.

Fit durch den Winter

Die kalte Jahreszeit hat begonnen und Erkältung und Grippe sind wieder auf dem Vormarsch. Damit einen die Abwehrkräfte nicht im Stich lassen, ist es wichtig, sich viel an der frischen Luft zu bewegen und sich gleichzeitig vitaminreich und ausgewogen zu ernähren. Wir haben ein paar heiße Tipps für kalte Tage, sowohl für aktive Stunden im Freien als auch für gemütliche Stunden zu Hause.

Bewegung an der frischen Luft

Auch im Winter sollte man sich trotz der kalten Temperaturen nicht nur zu Hause in seine Lieblingsdecke einigeln, sondern auch die frische Luft genießen. Was bietet sich da besser an, als eine gemütliche Wanderung durch den verschneiten Winterwald.

Den Ausflug kann man mit einer kleinen Schneeballschlacht abschließen. Bei dem Winterspaß kommt auch der Kreislauf in Schwung. Voraussetzung ist natürlich ausreichend warme Kleidung.

Für alle, die es gern schneller mögen: Eine rasante Schlittenfahrt ist nicht nur was für kleine Kinder. Rodeln ist ein Heidenspaß – ganz unabhängig vom Alter. Den Hügel hinab rauschen macht gute Laune und der Aufstieg hält außerdem noch fit. Und das Beste ist, mehr als ein einfacher Holzschlitten ist für das Rodelvergnügen nicht nötig.

Grillparty im Winter

Mal etwas Ausgefallenes probieren und im Winter den Grill anschmeißen? Warum nicht. Ein Thüringer und eine Bratwurst geben auch im Schnee ein perfektes Paar ab. Allerdings sollte neben Fleisch und Fisch auch vitaminreiches Gemüse auf den Grill kommen. Warme Getränke bieten sich für das Grillen im Schnee natürlich am besten an. Ein fruchtiger Glühwein darf bei einer winterlichen Grillparty deshalb nicht fehlen. Nicht nur die Wärme tut gut, er sorgt auch für Wohlbefinden.

Warme Kleidung und ein heißer Tee gehören im Winter einfach dazu.

Sauna zur Abhärtung

Heiße Entspannung an kalten Wintertagen verspricht ein Besuch in der Sauna. Egal ob im Dampfbad, in der 100 Grad heißen Finnischen Sauna oder in der Biosauna – wer seinem Körper in der kalten Jahreszeit etwas Gutes tun will, sollte des Öfteren mal gezielt schwitzen. Denn Saunieren härtet ab, hilft beim Entspannen und der Körper wird durch das Schwitzen rundherum gereinigt.

Damit die gesunde Wirkung eintreten kann, gibt es ein paar Regeln, die unbedingt beachtet werden müssen:

- Einzelne Saunagänge sollten für Anfänger nicht länger als 10 bis 15 Minuten dauern.
- Regelmäßige Ruhephasen von mindestens 15 Minuten müssen eingehalten werden, damit sich der Körper erholen kann.
- In der Trockensauna muss man ein Handtuch zum Auffangen des Körperschweißes nutzen, damit das Holz nicht verschmutzt wird.

- Man darf nie krank oder erkältet in die Sauna gehen, da das Immunsystem sonst durch die Hitze zusätzlich geschwächt wird.
- Außerdem muss man darauf achten, dass man regelmäßig ausreichend alkoholfreie Flüssigkeit trinkt.

Gesund essen

Nicht nur Aktivitäten an der frischen Luft bringen einen fit durch den Winter, auch auf die Ernährung kommt es an. Darum sind vitaminreiche Speisen mit viel Obst und Gemüse ein absolutes Muss. Also, nicht immer nur Plätzchen, Schokolade und Gänsebraten essen, sondern sich zwischendurch auch einmal einen leckeren Obstsalat zubereiten. Dieser ist schnell und einfach selbst gemacht – garantiert frisch und supergesund.

Dazu einfach Orangen, Äpfel, Bananen, Chicoree und Kiwis waschen beziehungsweise schälen und kleinschneiden. Ein paar gehackte Nüsse oder Kokosraspeln dazugeben, mit ein paar Tropfen Honig und Zitronensaft abschmecken und alles ein wenig durchziehen lassen. Und fertig ist eine wahre Vitaminbombe, die schmeckt.

Heißer Tee entspannt

Was gibt es Schöneres, als nach einem anstrengenden Arbeitstag oder einer rasanten Schlittenpartie in aller Ruhe eine heiße Tasse Tee zu trinken. Dank der vielen verschiedenen Sorten – angefangen beim Kräuter- und Früchtetee über weißen, grünen und schwarzen Tee – ist für jeden Geschmack etwas dabei. Beim gemütlichen Zusammensitzen auf der Couch mit einer heißen dampfenden Tasse Tee fällt schnell der Stress von einem ab und man kann genüsslich den Tag ausklingen lassen.

Ab in die Wanne

Rundum wohlfühlen und noch dazu entspannen, das ist besonders in der kalten und oftmals dunklen Jahreszeit wichtig. Wohlige Wärme verspricht ein ausgiebiges Fußbad im Winter. Durch die Wärme fällt die Anspannung von einem ab und kalten Füßen wird der Kampf angesagt. Das wiederum mindert das Erkältungsrisiko erheblich.

Wem ein Bad nur für seine Füße zu wenig ist, der kann sich auch einmal ein Vollbad gönnen. Mit diversen Duftschaum- oder Ölbadezusätzen lässt sich der ganze Körper schnell und wirksam verwöhnen. Mit einem spannenden Buch als Lektüre steht so einem wahren Wohlfühlerlebnis nichts mehr im Wege.

Drei Saunen – ein Ticket

Wollten Sie schon immer mal in unterschiedlichen Saunawelten abtauchen?
Die drei großen Thermen/Freizeitbäder der Region bieten ihren Gästen ein spezielles Ticket an: die 3-mal-4-Karte.
Für 25 Euro kann man jeweils für vier Stunden die unterschiedlichen Saunawelten des Vitalparks Heilbad Heiligenstadt, der Thüringentherme in Mühlhausen und des Leinebades in Leinefelde genießen.
Das Erleben der unterschiedlich inspirierten Saunawelten – von feurig über rustikal bis hin zu römisch-orientalisch – zeichnet dieses außerordentliche Angebot aus.

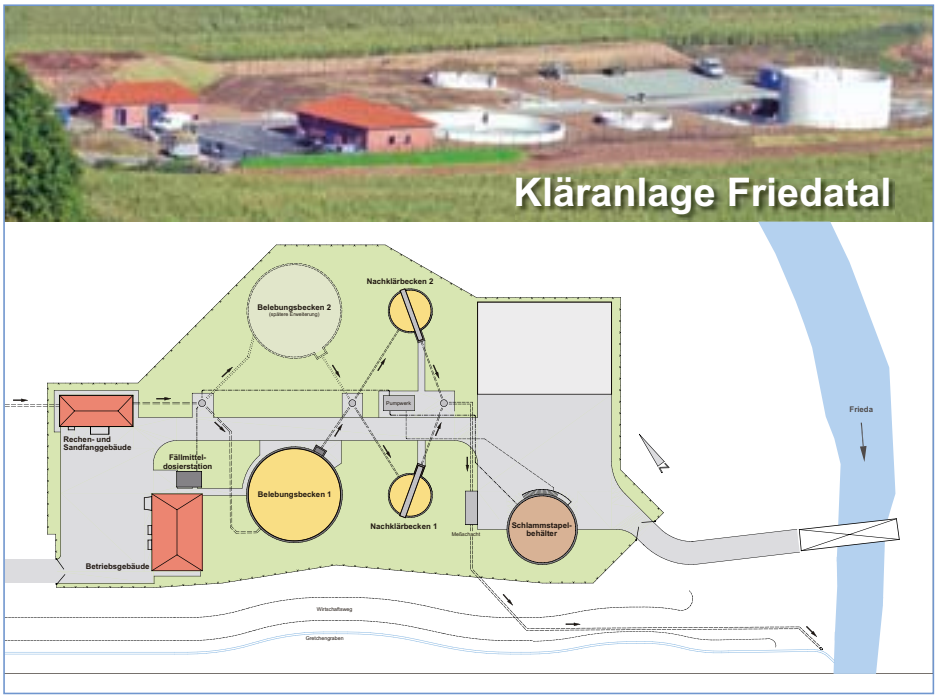
Heiße Adressen

- Vitalpark Heilbad Heiligenstadt: In der Leineaue 1, Heilbad Heiligenstadt, Tel. 03606 663-90, www.vitalpark-heiligenstadt.de
- Thüringentherme Mühlhausen: Lindenbühl 10, Mühlhausen, Tel. 03601 4012-3, www.thueringentherme.de
- Leinebad: Jahnstraße 17, Leinefelde-Worbis, Tel. 03605 502060, www.leine-bad.de

Modern, effizient, ökologisch

Ein Meilenstein der Abwasserentsorgung im Eichsfeld wurde Anfang November mit der neuen Kläranlage Friedatal in Betrieb genommen.

Die spürbare Verbesserung des Trinkwasserschutzes und der Gewässergüte im Versorgungsgebiet gemäß den Anforderungen der europäischen Wasserrahmenrichtlinie geht voran. Maßgeblich beteiligt daran sind vor allem die neuen Kläranlagen in Mihla, Berka v. d. Hainich sowie Büttstedt/Küllstedt mit jeweils vollbiologischen Reinigungsstufen. Nun ist ein weiteres Großprojekt des Zweckverbandes Wasserversorgung und Abwasserentsorgung Obereichsfeld (WAZ) in Betrieb gegangen: Am 8. November 2010 wurde die neue Kläranlage Friedatal bei Großtöpfer ihrer Bestimmung übergeben. Welchen Stellenwert dieses Projekt in Sachen Umweltschutz in Thüringen hat, zeigte schon die Gästeliste bei der Eröffnung: Jürgen Reinholz, Thüringer Minister für Landwirtschaft, Forsten, Umwelt und Naturschutz, Landrat Dr. Werner Henning, viele Vertreter des Landkreises Eichsfeld, der Verwaltungsgemeinschaft sowie der Gemeinden.



Großprojekt des WAZ: Schaubild der neuen Kläranlage Friedatal.

Der Weg

Die Arbeiten zur Fertigstellung der Anlage liefen seit Juli 2009 auf Hochtouren. Rohbau- und Betonierarbeiten der bis zu elf Meter tiefen Bauwerke an der neuen Gruppenkläranlage Friedatal waren bereits im Juni 2010 abgeschlossen. Anschließend folgten Arbeiten an der technischen Ausrüstung. Neben der eigentlichen Kläranlage galt es, parallel die Verbindungssammler zu den Ortsnetzen zu schaffen. So werden in der ersten Ausbaustufe die Abwässer der Gemeinden Großtöpfer, Ershausen, Geismar und Großbartloff mit insgesamt 4 200 Einwohnern geklärt. Die Gemeinden Effelder und Lengenfeld unterm Stein werden im Jahr 2011 an das zentrale Abwassernetz angeschlossen.

Vertreter vom Freistaat Thüringen, vom Landkreis sowie von den Gemeinden übergaben am 8. November die neue Kläranlage Friedatal ihrer Bestimmung.

Das Ziel

Über einen Schmutzwasserhauptsammler werden die Abwässer in die Kläranlage eingeleitet. Hier erfolgt in verschiedenen Stufen eine vollbiologische Abwasserbehandlung: Durch Rechen und Sandfang wird das Abwasser mechanisch gereinigt. Im Belebungsbecken schließt sich die biologische Reinigung an. Dabei werden zusätzlich Phosphor und Stickstoff entfernt. Für den Substratabbau durch Mikroorganismen wird Sauerstoff mittels Gebläse zugeführt. Das Abwasser durchfließt danach zwei Nachklärbecken, bevor das gereinigte Abwasser in den Gretchengraben eingeleitet wird, welcher in das Hauptgewässer der Frieda mündet.

Allein für die neue Kläranlage investierte der Zweckverband Wasserversorgung und Abwasserentsorgung Obereichsfeld rund 2,6 Millionen Euro. Insgesamt kostete die moderne Abwasserentsorgung inklusive Abwassernetz im gesamten Friedatal etwa neun Millionen Euro. Fünf Millionen davon wurden durch den Freistaat Thüringen gefördert.

Hereinspaziert

Zahlreiche Besucher folgten am 20. November der Einladung, um sich vor Ort ein Bild von der neuen Kläranlage Friedatal zu machen. Bei Führungen erläuterte das Fachpersonal die mechanischen und biologischen Abläufe der Abwasserreinigung.

Auch 2011 gibt es Gelegenheiten, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Für Gruppen werden separate Führungen angeboten.

Ungewohnter Anblick für die Bewohner: Die Anlieferung des BHKW-Moduls mit einem Schwerlast-Kran.

Das BHKW-Modul wurde mit viel Fingerspitzengefühl eingesetzt (oben). Das Herz des BHKWs ist ein Erdgas-Motor (unten).

Energie fürs Raphaelsheim

In Partnerschaft mit der EW Wärme entschied sich das Raphaelsheim in Heiligenstadt für die effiziente Kraft-Wärme-Kopplung zur Strom- und Wärmeversorgung.

Viele Gründe sprechen dafür, Energie so effizient wie möglich einzusetzen. Die kombinierte Produktion von Strom und Nutzwärme auf Erdgasbasis in dezentralen Kraft-Wärme-Kopplungsanlagen gilt dabei als eine der wirksamsten Maßnahmen, wertvolle Ressourcen nachhaltig und sparsam einzusetzen. Energie dort zu produzieren, wo sie auch verbraucht wird, ist zudem eine Forderung vieler Energie-Experten und schont vor allem die Umwelt.
Kein Wunder also, dass sich nun auch das Raphaelsheim in Heiligenstadt für dieses Modell der Energieversorgung entschieden hat. Gerade auch, weil es nicht nur aus ökologischer, sondern auch aus ökonomischer Sicht viele Vorteile bereithält.

Verantwortungsvoller Umgang

„Hilfe zur individuellen Lebensgestaltung“ hat sich die Raphaelsheim gemeinnützige GmbH auf die Fahnen geschrieben. So stellt sie sich die Aufgabe, geistig, körperlich und seelisch behinderte Menschen durch unterschiedliche Einrichtungen am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu lassen. Als karitative Gesellschaft ist sie natürlich auch in der Verantwortung, effizient mit Energie umzugehen. Mit der EW Wärme fand sie einen kompetenten Partner, um die Energieversorgung der Einrichtung zu prüfen und ein neues Energiekonzept zu erstellen.

Energie im Doppelpack

Bisher wurde das Heim über einen Gasgebläsekessel sowie einen Erdgas-Brennwertkessel mit Wärme versorgt. Als Ergebnis der Energie-Beratung durch die EW Wärme wurde nun damit begonnen, ein auf die Bedürfnisse der Einrichtung angepasstes erdgasbetriebenes Blockheizkraftwerk (BHKW) zu installieren. Es arbeitet künftig in Kombination mit den bestehenden Kesselanlagen und wurde im Oktober dieses Jahres eingebaut.
Mit 80 kW thermischer und 50 kW elektrischer Leistung erzeugt es jährlich etwa 475 MWh Wärme sowie 294 MWh Strom. Rund 180 MWh elektrische Energie beträgt dabei der Eigenbedarf des Raphaelsheims. Der Rest wird in das Netz des örtlichen Stromversorgers eingespeist. Das Prinzip der Kraft-Wärme-Kopplung erzielt im Raphaelsheim in Zukunft einen Wirkungsgrad von etwa 90 Prozent. Bei einer Gesamtleistung von 430 kW wird es gegenüber der alten Lösung rund 102 Tonnen CO_2 jährlich einsparen.

Kurz erklärt

Die Kraft-Wärme-Kopplung in Blockheizkraftwerken ist eine sehr effiziente und damit auch umweltschonende Methode, Primärenergie zu nutzen. Während konventionelle Kraftwerke die bei der Stromerzeugung entstehende Abwärme ungenutzt an die Umwelt abgeben, wird diese in Blockheizkraftwerken aus dem Kühlwasser und den heißen Abgasen gewonnen und mittels Wärmetauscher in die Heizungsanlage eines Gebäudes eingespeist. Keine Frage, dass die Kraft-Wärme-Kopplung heute und in Zukunft eine große Bedeutung für den nationalen und internationalen Klimaschutz haben wird. Immer mehr Anwendung finden dabei dezentrale Lösungen.

Festtagsbraten – ohne Stress

Ein feines Stück Fleisch zum Festtag mit Genuss zubereiten. Das verspricht die Niedrigtemperatur-Methode. Auch Wild, Geflügel oder Fisch schmoren bei bis zu 120 Grad langsam im Ofen zart und saftig. Unser Rezept-Tipp: Hirsch-Rollbraten.

Hirsch-Rollbraten mit Cassislikör und Schokolade

Das brauchen Sie (für 6 Personen):
1,5 kg Hirschbraten (als Rollbraten ohne Knochen), 4 EL Öl, Salz, frisch gemahlenen Pfeffer, 1 TL gemahlenes Wildgewürz.
Für die Sauce: 80 g Karotten, 80 g Knollensellerie, 200 g Zwiebeln, 2 EL Tomatenmark, 400 ml kräftigen Rotwein, 1 EL Mehl, 3 Zweige Thymian, 100 ml Cassislikör, 750 ml Wild- oder Gemüsefond (aus dem Glas), 15 Wacholderbeeren (leicht angedrückt), 2 TL Speisestärke, 20 g dunkle Schokolade.
Für die Garnitur: 300 g Pfifferlinge, 2 EL Butter, Bund Schnittlauch.
Zubereitungszeit: 30 Minuten.
Garzeit: 3 Stunden.
Kerntemperatur: 57 Grad.

Und so wird's gemacht: Backofen auf 120 Grad vorheizen. Fleisch waschen und trockentupfen. Karotten und Sellerie waschen, putzen, schälen, in 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebeln klein würfeln. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz einreiben.
Das Fleisch in heißem Öl ringsherum 5 Minuten mittelscharf anbraten, herausnehmen und beiseitelegen. Zwiebeln und Gemüse im Topf anrösten, Tomatenmark dazu und 3 Minuten unter Rühren andünsten. Mit etwas Rotwein ablöschen, ganz einkochen lassen. Mit Mehl bestäuben, kurz durchrühren und wieder mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Dies zweimal wiederholen. Das Fleisch in den Topf legen, den restlichen Rotwein, Cassislikör und Wildfond dazugießen und aufkochen. Thymian und Wacholderbeeren dazu.
Den Braten abgedeckt in der Mitte des Backofens etwa 3 Stunden garen und dabei mehrmals wenden.
Fleisch nach Garzeitende herausnehmen und im Ofen bei 100 Grad warm halten.
Die Sauce samt Gemüse durch ein feines Sieb passieren, nochmals auf der Herdplatte aufkochen und etwa 3 Minuten einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, Sauce damit binden, etwa 15 Minuten sämig einkochen. Schokolade grob hacken, in der Sauce glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen.
Für die Garnitur: Schnittlauch waschen und schneiden. Butter in einer großen Pfanne aufschäumen, geputzte Pfifferlinge kurz scharf anbraten, salzen, pfeffern und mit Schnittlauch bestreuen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Rollgarn entfernen, in fingerdicke Scheiben schneiden und mit der Sauce und den gerösteten Pfifferlingen servieren.
Dazu passen: Semmelknödel und Wirsingpüree.

Braten mit niedrigen Temperaturen

- Am besten eignen sich Elektrobacköfen. Gasöfen sind fürs sanfte Garen nur bei größeren Stücken zu empfehlen, da sie selbst bei niedrigster Stufe 100 bis 120 Grad erreichen.
- Backofen-Thermometer verwenden: Viele Bratröhren arbeiten besonders unter 100 Grad ungenau. Temperatur vorher kontrollieren!
- Unbedingt notwendig, auch wenn's Energie kostet: Backofen mit der Form kurz vorheizen, in der das Fleisch gegart werden soll.
- Braten vorher würzen. Fleisch verliert durchs Würzen mit Salz, Pfeffer, Senf, Rosmarin oder etwa Thymian vor dem Anbraten keinen Saft – das ist ein Küchenmärchen.
- Vor dem Garen das Fleisch rundherum in Pflanzenöl anbraten. So erhält es eine schmackhafte Kruste.
- Im Backofen das Fleisch nicht abdecken (außer bei großen Braten ab 1,5 Kilogramm, die in einer angesetzten Sauce schmoren), sonst weicht Kondenswasser die Kruste auf.
- Keine Flüssigkeit angießen, das zersetzt ebenfalls die Kruste und das Fleisch verliert wertvollen Bratensaft.

Das Holzbläserensemble Avanti (oben) und afrikanische Musik von Adjiri Odametey & Band gab es 2010 zu hören.

Die Burg Bodenstein bei Leinefelde-Worbis wurde erstmals im 11. Jahrhundert urkundlich erwähnt.

Musik auf der Burg

Die Burg Bodenstein erhebt sich hoch über Wintzingerode. Eine besser erhaltene Burg als die Bodensteiner sucht man im Eichsfeld vergeblich. Wo früher Graf und Burgfräulein wohnten, ist heute die Kultur und Kunst zu Hause. Ein Höhepunkt sind die Bodensteiner Schlosskonzerte.

Germanische Opferstätte, Grenzfeste, Trutzburg und Gotteshaus – den Felsen Bodenstein, wo seit fast 1000 Jahren die gleichnamige Burg thront, haben die Menschen der Region bis heute aus ganz unterschiedlichen Gründen erklommen. Nach dem zweiten Weltkrieg wurde die Burg der evangelischen Kirche übertragen, die daraus nach umfangreichen Sanierungen in den 90er-Jahren eine Familienfreizeit- und Kulturstätte machte.

Heute besteigen deshalb viele den Berg für einen Ausflug in die Geschichte oder für eine Reise in die Welt der Kunst und Kultur.

Zwölf Konzerte hinter dicken Mauern

Seit 1994 werden hinter den dicken Mauern auch die Bodensteiner Schlosskonzerte aufgeführt. Einmal im Monat verwandelt sich dafür der Burgsaal in eine Bühne für Künstler verschiedener Musikrichtungen.

Die neun Mitglieder des Freundeskreises Bodensteiner Schlosskonzerte sind die Initiatoren der Musikreihe. „Die Bandbreite reicht von Klassischer Musik über Jazz bis hin zu A-capella- und Kammermusik“, sagt Burgleiter Dieter Fuchs. „Kultur macht eine Region liebenswert und ist wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Da halten wir uns ganz an Martin Luther. Der sagte schon: Musika ist eine halbe Disziplin und Zuchtmeisterin, so die Leute gelinder und sanftmütiger, sittsamer und vernünftiger macht.“ Aus dieser Grundidee sind die Konzerte entstanden. „Wir möchten die Musik einem breiten Publikum vorstellen und halten die Eintrittspreise deshalb bewusst niedrig. Durch die Unterstützung vieler Sponsoren können wir dennoch tolle Künstler auf unsere Bühne bringen“, erläutert Dieter Fuchs.

Ausflug in den Weinkeller

Das Besondere: Nach den Aufführungen gibt es genug Raum und Zeit, um mit den Künstlern ins Gespräch zu kommen. „Dafür machen wir mit den Anwesenden gerne einen Ausflug in unseren gemütlichen Weinkeller. Dort servieren wir den Gästen dann auch frisch gebackenes Brot und Schmalz“, stellt „Burgherr“ Fuchs in Aussicht. Die Kombination aus musikalischer Klasse, der Nähe zum Künstler und der besonderen Gastfreundschaft hat sich bereits weit über die Burgmauern hinaus herumgesprochen. „Inzwischen freuen wir uns über ein zahlreiches Publikum, das nicht nur im Eichsfeld zu Hause ist. Aus diesem Grund bitten wir unsere Gäste, sich vorher bei uns anzumelden.“

Veranstaltungen 2011

- 14. Januar
  Luna Rossa, Streichquartett
  Luna Rossa sprengt das Genre des klassischen Streichquartetts. Mit raffinierten Arrangements, Witz und Spielfreude laden die vier Musikerinnen zu einem Ausflug in die Welt des Jazz und der Filmmusik ein
- 18. Februar
  Nana Mamayewa, Klavier, und Maria Sournatcheva, Oboe
  Die Harmonie der Vielfalt ist das Markenzeichen dieser beiden brillanten Musikerinnen. Im Zusammenspiel von Oboe und Klavier entsteht ein unvergesslicher Hörgenuss.
- 25. März
  Vocado, a capella
  Sinnlichkeit und Humor prägen die Interpretation des schwedischen Vokal-Sextetts. Klassische Literatur gehört dabei ebenso zum Repertoire wie romantische weltliche Musik, Jazz- und Popsongs.
- 15. April
  clair obscur, Saxophonquartett
  Das Spannungsfeld der Gegensätze ist prägend für die Musik dieses Saxophonquartetts.

Kontakt

Burg Bodenstein
Burgstraße 1
37339 Bodenstein

Tel.: 036074 970
www.burg-bodenstein.de

Tobi macht Licht

Winterzeit, Dunkelheit? Nicht bei Tobi. Der Waschbär und seine Freunde machen es sich zu Hause gemütlich. Doch nicht nur bei Tobi wird speziell zur Weihnachtszeit viel Wert auf die richtige Beleuchtung gelegt. Kerzen und Lichterketten lassen die Wohnzimmer jetzt überall im besonderen Licht erstrahlen.

Wusstest Du, ...

... dass die Menschen vor ungefähr 300 000 Jahren damit angefangen haben, selbst Licht zu machen?
Sie entdeckten, dass man Feuer als Licht- und Wärmequelle nutzen kann. Dank der leuchtenden Flammen konnten unsere Vorfahren in Höhlen leben, in die nie ein Sonnenstrahl gelangte. Auch die Zeichnungen, die Forscher in Höhlen gefunden haben und die rund 15 000 Jahre alt sein sollen, können nur bei künstlichem Lichtschein entstanden sein.

... dass uns die Sonne das Licht kostenlos liefert, und das schon seit fünf Milliarden Jahren?
Die Sonne ist zwar nur ein Stern unter vielen Milliarden, aber für uns der wichtigste. Du kannst Dir die Sonne wie einen riesigen Ball aus Dampf vorstellen, der unglaublich heiß ist. In seiner Mitte sollen Temperaturen von 15 Millionen Grad herrschen. Von dort aus bahnt sich das Licht seinen Weg an die Sonnenoberfläche und dann durchs Weltall auch zu uns.

... dass Licht so richtig Tempo drauf hat?
Licht ist das Schnellste, was es gibt. Davon kannst Du Dich jeden Tag selbst überzeugen: Wenn Du in Deinem Zimmer das Licht anschaltest, ist es sofort hell. Das funktioniert, weil sich Licht mit dem unvorstellbaren Tempo von fast 300 000 Kilometern pro Sekunde fortbewegen kann. Für die Strecke vom Mond bis zur Erde braucht das Licht nur gut eine Sekunde. Von der Sonnenoberfläche bis zu uns ist das Licht acht Minuten unterwegs. Das bedeutet: Während Du zwei Lieder Deiner Lieblingsband hörst, legt das Licht eine Strecke von rund 150 Millionen Kilometern zurück.

Zeichnungen: Adrian Sonnberger

EIn liebevoll geschmückter Weihnachtsbaum und eine festliche Beleuchtung lassen nicht nur Kinderaugen strahlen.

Effektvolle Weihnachtsdeko

In der Advents- und Weihnachtszeit wird traditionell viel gebastelt. Strohsterne, Salzteigfiguren und Lebkuchenmänner gehören seit Generationen zum Bastel-Repertoire. Doch es gibt noch andere kreative Ideen, um sein Zuhause ohne großen Aufwand weihnachtlich zu gestalten.

Eine einfache, aber umso dekorativere Möglichkeit ist die Herstellung von leuchtenden Weihnachtskugeln. Die dafür notwendigen Acrylkugeln sind in jedem Bastelladen in unterschiedlichen Größen erhältlich. Wer lieber Sterne zum Leuchten bringen will – auch kein Problem – Acrylfiguren gibt es in vielen Varianten und unterschiedlichen Formen. Außerdem benötigt man Strohseidenpapier in der gewünschten Farbe, Serviettenkleber sowie einen Pinsel zum Auftragen und eine kleine Lichterkette, am besten mit energiesparenden LEDs. Am einfachsten ist es, wenn man sich Kugeln besorgt, die bereits ein vorgebohrtes Loch für die Lichter besitzen.

SCHRITT FÜR SCHRITT erklärt die nachfolgende Anleitung, wie man mit einfachen Handgriffen eine beleuchtete Acrylkugel selber herstellen kann.

(1) Zuerst eine abwaschbare Unterlage zurechtlegen, das kann ein Platzdeckchen sein oder einfach eine Folie. Auf diese werden am Ende die fertigen Kugeln zum Trocknen gelegt.

(2) Nun das Strohseidenpapier in kleine Stücke reißen. Bitte nicht schneiden, da sonst zu harte Kanten entstehen. Am besten sind kleine Quadrate von 2 x 2 Zentimetern.

Jede Acrylkugel aus dem Bastelladen besteht aus zwei Hälften, die man voneinander trennen kann. Eine dieser Hälften wird nun bearbeitet. Die andere Hälfte erstmal zur Seite legen, sie ist danach an der Reihe.

(3) Mit dem Pinsel als nächstes die Oberfläche der Kugelhälfte mit Serviettenkleber bestreichen und darauf die kleinen Strohseidenpapier-Stücke aufkleben. Die Stücke müssen für schönere Effekte überlappend geklebt werden. Unbedingt darauf achten, dass die Nut ausgespart wird, da die Kugel sonst eventuell nicht mehr richtig schließt. Zum Schluß nochmal die ganze Hälfte komplett mit Kleber überstreichen. Auch mit der zweiten Kugelhälfte so verfahren.

(4) Wenn beide Kugelhälften fertig mit Strohseidenpapier beklebt sind, diese auf die bereitgelegte Unterlage zum Trocknen legen.

(5) Der Vorgang kann mit beliebig vielen Kugeln in unterschiedlichen Größen und mit verschiedenfarbigem Strohseidenpapier wiederholt werden.

(6) Wenn alles getrocknet ist, können die Kugeln zusammengesteckt werden. Das vorgebohrte Loch in einer der Kugelhälften einfach einstechen, die Mini-Lichterkette ins Innere der Kugel stecken und das Licht anstellen.

Fertig ist die stimmungsvolle und besondere Weihnachtsdekoration. Und nun viel Spaß beim Basteln!

Leuchtende Kugeln

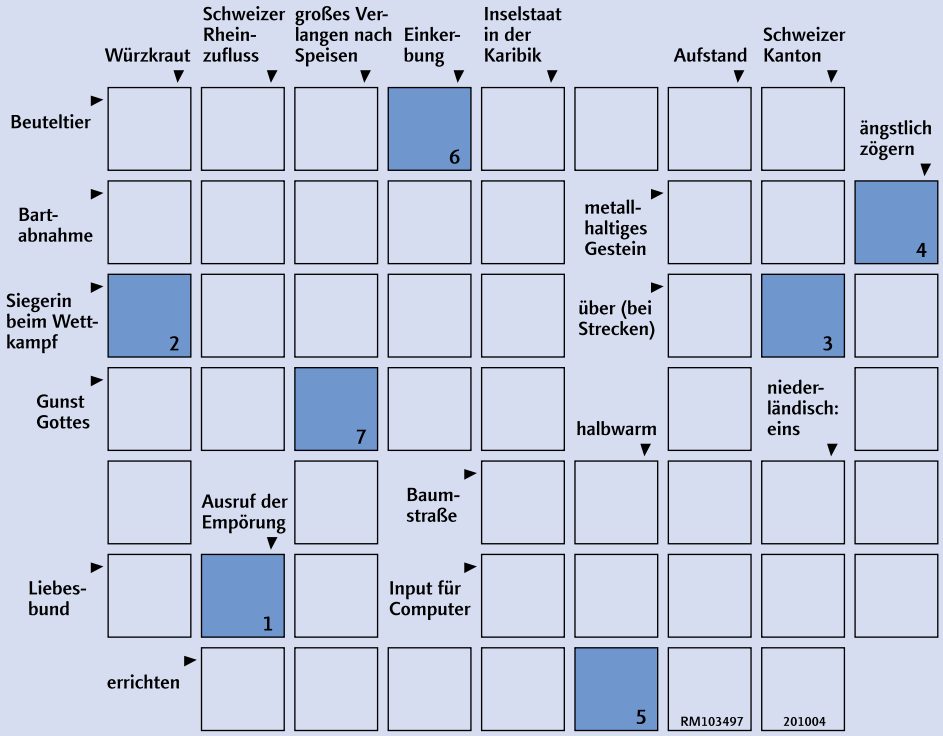
Auf 31 Seiten bietet das Buch „Leuchtende Kugeln – Deko-Ideen fürs ganze Jahr“ von Ingrid Moras zahlreiche, leicht verständliche Anleitungen, um dekorative Leuchtobjekte selber herzustellen. Egal, ob mit Strohseide, Draht oder Perlen – hier findet jeder etwas, um sein Zuhause effektvoll zu verschönern. Das Buch des Christophorus Verlages kostet 7,50 Euro.

Mitmachen und gewinnen

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie einen von zwei Slow Cookern.

2 Slow Cooker zu gewinnen

Wer gut und gesund essen will, sollte sich beim Kochen Zeit lassen. Der Slow Cooker von Bestron schmort Gerichte „in Zeitlupe“ in drei bis zehn Stunden ganz automatisch bei niedriger Temperatur – ohne dass Sie am Herd stehen müssen. Dank der schonenden und energiesparenden Garmethode bleiben besonders viele Vitamine und Nährstoffe erhalten, Aromen sowie Gewürze entfalten sich optimal. Das Gerät lässt sich einfach bedienen, nichts verkocht oder brennt an. Der Slow Cooker eignet sich für Eintöpfe, Schmorfleisch, Gulasch, Chilis, Suppen, alle Gemüsegerichte und viele weitere Speisen. Guten Appetit!



So können Sie gewinnen

Die Buchstaben in den farbigen Kreuzworträtsel-Kästchen ergeben das Lösungswort.
Senden Sie es an:

Eichsfeldwerke GmbH
Energiequiz 4/2010
Philipp-Reis-Straße 2
37308 Heiligenstadt
Einsendeschluss:
17. Januar 2011.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Das Lösungswort des Kreuzworträtsels im letzten Heft lautete „WAERME“.

Je ein Party-Wok-Set von Bestron haben gewonnen: Pfarrer Michael Ipolt aus Rohrberg sowie Rudolf Heckrodt aus Dingelstädt.
Herzlichen Glückwunsch!