

fair

informiert



© Stefan Leitner

Ausgabe 19 / April 2019

DAS KUNDENMAGAZIN
Ihres regionalen fairsorgers

informiert Sie 2 x jährlich
über aktuelle Neuigkeiten zum
Thema Strom, Strom sparen,
regenerative Energien etc.



Viel Spaß beim Lesen!

**Gewinnspiel:
Biofernwärme Admont
feiert Jubiläum**

Seite 3

**Rückblick auf
einen ereignisreichen
Winter**

Seite 5

Geschätzte Kundinnen und Kunden!

Mit dem nahenden Frühling weht wieder ein belebender Wind durch die Steiermark – diese Zeit des innerlichen Aufbruches haben wir genutzt, um auch das *fair informiert*, das Kundenmagazin *Ihres regionalen fairsorgers*, durchzulüften. Im zehnten Jahr seines Bestehens haben wir es von Grund auf neu gestaltet, mit dem Ziel, Ihnen aktuelle Themen luftig und frisch, anregend und modern zu präsentieren. Wir hoffen, damit Ihren Geschmack getroffen zu haben und sind schon gespannt auf Ihre Rückmeldungen sowie Anregungen für weitere Verbesserungen.

Zum Frühling passend haben wir unsererseits Anregungen für Sie gesammelt, wie Sie Ihre körperliche Energie rechtzeitig zur warmen Jahreszeit aktivieren können. Sie finden sie auf den [Seiten 8/9](#).

Uns als Energieversorger steht demnächst eine weitere große Neuerung bevor, die auch Sie betrifft: Die herkömmlichen Stromzähler müssen gegen neue, elektronische ausgetauscht werden. Warum das nötig ist und was das für Sie bedeutet, haben wir auf den [Seiten 6/7](#) zusammengefasst.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr



ING. WOLFGANG MISSETHON

Foto: © ENVESTA



Volle Energie!

SEIT MEHR ALS 100 JAHREN GEWINNT DIE ENVESTA STROM IN DER REGION FÜR DIE BEWOHNER DER REGION.

Die Energieerzeugung aus erneuerbaren Quellen kann im Stift Admont auf eine mehr als 100-jährige Tradition zurückblicken. Schon 1911 wurde mit der Errichtung des ersten Kleinwasserkraftwerks in Hall bei Admont ein Schritt zur Erzeugung sauberer und umweltfreundlicher Energie gesetzt. Das Stift Admont entschloss sich nicht nur aus wirtschaftlichen, sondern auch ökologischen Überlegungen zum Bau des Elektrizitätswerkes, das die Stromversorgung für Admont und die umliegenden Gemeinden sichern sollte.

Mit einer jährlichen Erzeugung von rund 500.000 kWh wurde anfänglich der Bedarf des Klosters und einiger Haushalte im Markt Admont gedeckt. Heute erzeugt ENVESTA ca. das Achtzigfache an Strom. Sie garantiert ihren Kunden saubere, umweltfreundliche Energie, faire und transparente Preise, eine sichere Versorgung sowie

individuelle und prompte Serviceleistungen.

BIOFERNWÄRME

In der Admonter Holzindustrie werden zwei sogenannte ORC-Anlagen (Organic-Rankine-Cycle) betrieben. Die Biomassekessel werden mit eigenem Hackgut beheizt, der erzeugte Wasserdampf treibt die Turbinen an. So produziert das vollbiologische Blockheizkraftwerk sowohl elektrische Energie als auch Wärmeenergie. Diese fließt als Fernwärme in das rund zehn Kilometer lange Netz und versorgt 570 Haushalte sowie das gesamte Stift Admont – kostengünstig und umweltfreundlich: Seit der Einrichtung der Fernwärme vor 20 Jahren hat sich durch die Reduktion des Hausbrandes die allgemeine Luftqualität in Admont vor allem während der Wintermonate deutlich verbessert. Zugleich werden jährlich rund 2.000 t CO₂ eingespart. //fi



Fotos: © Stefan Leitner, ENVESTA

Gewinnspiel

DIE BIOFERNWÄRME ADMONT FEIERT 2019
EIN RUNDES JUBILÄUM. FEIERN SIE MIT UND
GEWINNEN SIE 3 x 50,- EURO FERNWÄRMEGUTSCHEINE!

FRAGE:

Wie lange besteht die BIOFERNWÄRME Admont?

3 Jahre

20 Jahre

50 Jahre

Name

Straße

PLZ/Ort

Richtige Antwort ankreuzen, Kupon ausfüllen, ausschneiden, persönlich bei ENVESTA abgeben oder in einem ausreichend frankiertem Kuvert senden an:

ENVESTA Energie- u. Dienstleistungs GmbH
Hauptstraße 167, 8911 Admont.

Einsendeschluss ist der 31.05.2019. Die Gewinnerin / der Gewinner muss BIOFERNWÄRME Admont-Kunde/Kundin sein. Keine Barablässe möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. MitarbeiterInnen der ENVESTA Energie- u. Dienstleistungs GmbH und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



UNTER STROM

Mit ihren 15 Kraftwerken erzeugte ENVESTA im Jahr 2018 rund 40 Gigawattstunden Strom aus der Energie des Wassers, der Sonne und der Biomasse. Rund 5.100 Menschen in knapp 2.200 Haushalten wurden damit versorgt.

BIOFERNWÄRME ADMONT BEI DEN KLOSTERMARKTTAGEN

Die BIOFERNWÄRME Admont ist heuer auch bei den Klostermarkttagen am 10. und 11. August vertreten. Unsere Fernwärmekunden bekommen noch eine gesonderte Einladung. Wir freuen uns über Ihren zahlreichen Besuch!

- BIOFERNWÄRME Admont
- Kostengünstig & umweltfreundlich
- 100 % Biomasse aus der Region
- Nachhaltig und preisstabil
- Geringe Anschaffungskosten
- 24 Stunden/52 Wochen/365 Tage verfügbar

Verstärkung mit viel Erfahrung

Wir freuen uns, seit Anfang April einen neuen Mitarbeiter im Bereich Stromnetz zu haben. Gerald Kofler wohnt mit seiner Familie in Hall bei Admont. Als ausgebildeter Betriebselektriker arbeitete er bereits 19 Jahre in der STIA Holzindustrie (jetzt Admonter Holzindustrie AG) und bringt nun seine große Erfahrung in Sachen Instandhaltungsarbeiten in die ENVESTA ein.

Er wird bei uns das digitale Zählermanagement im neuen Bereich der

Smart Meter Technologie übernehmen und aktiv den Rollout ab 2020 mitgestalten. Sobald er unsere gesamte Netzstruktur mit den zehn Wasserkraftwerken und fünf Photovoltaikanlagen verinnerlicht hat, wird er auch dem Team des 24-Stunden-Bereitschaftsdienstes als Monteur in allen Spannungsebenen beitreten.

Wir wünschen ihm viel Freude bei den vielen herausfordernden Tätigkeiten für eine gemeinsame versorgungssichere Zukunft. //fi



Neu im Team: Gerald Kofler



Die starken Schneefälle sorgten vergangenen Winter für viele Schäden. Die Einsätze verlangten den ENVESTA-Mitarbeitern alles ab.

Ohne Pause

IM WINTER HIELTEN DIE INTENSIVEN SCHNEEFÄLLE DIE ENVESTA-MITARBEITER AUF TRAB, IM SOMMER FÜLLEN WARTUNGS-, ERNEUERUNGS- UND UMBAUARBEITEN DEN TERMINPLAN.

Die extreme Wettersituation im vergangenen Winter sorgte für zahlreiche Einsätze. Annähernd rund um die Uhr waren unsere Mitarbeiter unterwegs, um Fehler zu orten, Stromleitungen zu reparieren und umgestürzte Bäume aus den Leitungstrassen zu entfernen. Die vom Schnee eingeschlossenen Kunden in Johnsbach mussten mit Strom versorgt werden. In einem Wetterfenster schaffte es unser Team, einen Inselbetrieb mit dem Kraftwerk Johnsbach

einzurichten. Wir möchten uns bei allen Kunden, die von Versorgungsunterbrechungen betroffen waren, für das Verständnis bedanken!

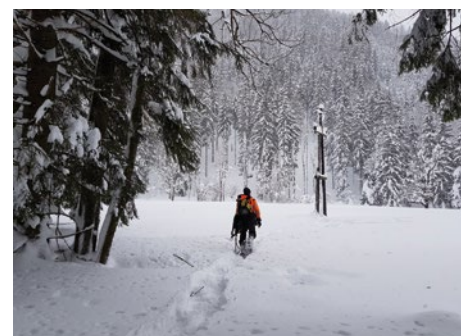
UMBAU UMSPANNSTATION HALL

Wegen einer defekten Hochspannungsschaltzelle wird in der UST Hall neben dem Schwimmbad die bereits 50 Jahre alte luftisolierte Schaltanlage gegen eine moderne gasisolierte Schaltstation getauscht. Diese ist voll

verschraubt und löst im Fehlerfall selbstständig die Erdung aus, um den entstehenden Lichtbogen zu löschen. Somit gibt es bei einem Kurschluss keinen gefährlichen Druckstoß nach außen. Auch das Niederspannungsgestüst wird erneuert.

ERNEUERUNG DER TON-FREQUENZ-RUNDSTEUERANLAGE

Damit Sie stets zur richtigen Zeit den günstigen Strom für ihre Warm-

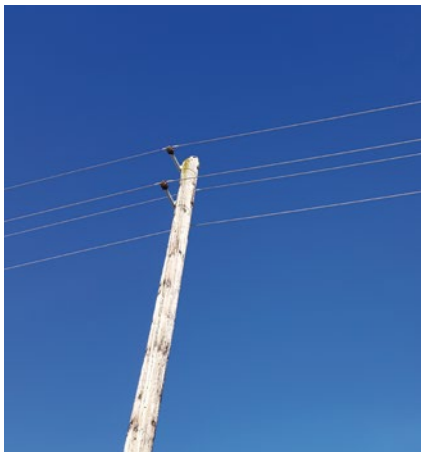


Wissen

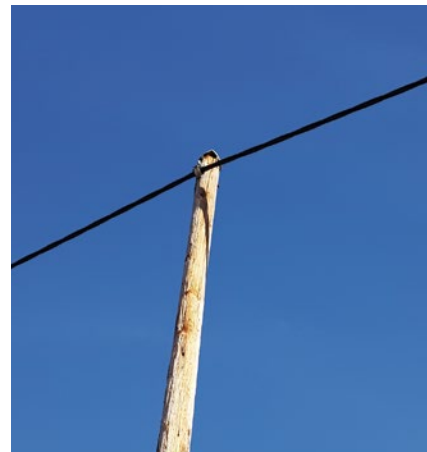
VERSCHIEDENE LEITUNGSARTEN

□ Blanke Freileitung – isolierte Bündelleitung

Heuer werden einige Niederspannungsfreileitungen von blanken Seilen auf isolierte Bündelleitungen umgerüstet. Diese sind widerstandsfähiger, da sie nicht sofort bei Kontakt mit einem Baum ausfallen.



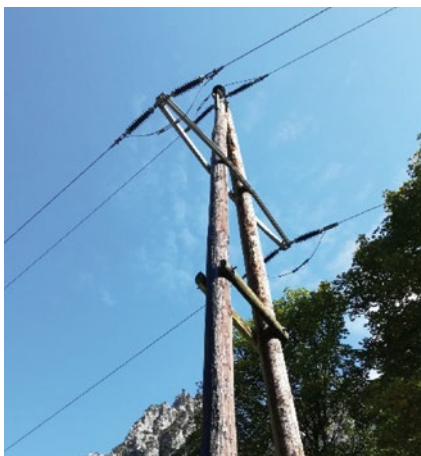
Niederspannung: Blanke Freileitung



Niederspannung: Isolierte Bündelleitung

□ Hochspannungsfreileitung – Niederspannungsfreileitung

Der Unterschied zwischen einer Hochspannungsfreileitung und einer Niederspannungsfreileitung lässt sich ganz einfach durch die Anzahl der Leiterseile erkennen. So hat die Hochspannungsfreileitung drei Leiterseile, die Niederspannungsfreileitung hingegen vier.



Hochspannungsfreileitung



Niederspannungsfreileitung



Keine Verschnaufpause: Im Sommer steht die Umrüstung von Freileitungen an

wasserbereitung oder Stromheizung haben, muss unsere Rundsteueranlage gut funktionieren. Aufgrund der schnellen Entwicklung der Elektronik altern Systeme sehr schnell – Ersatzteile sind oft Mangelware. Daher muss unsere in die Jahre gekommene Anlage erneuert werden. Zur Erklärung: Per Tonfrequenz-Rundsteueranlage wird über die Hochspannungsfreileitung ein Signal gesendet, das die Rundsteuergeräte in den Zählerkästen der Haushalte aktiviert und so den Niedertarifzähler freischaltet.

UMRÜSTUNG VON FREILEITUNGEN

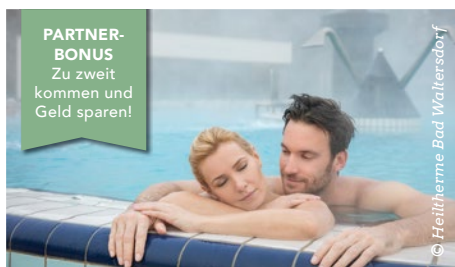
Dieses Jahr rüsten wir einige Niederspannungsfreileitungen von blanken Seilen auf isolierte Bündelleitungen um. Diese sind weniger störungsanfällig (siehe auch Infokasten rechts). Aufgrund der Isolierung fließt etwa beim Kontakt mit einem umstürzenden Baum kein Fehlerstrom – die Haushalte bleiben versorgt, sofern nicht die Isolierung oder die ganze Leitung beschädigt wurde. //fi



Gutschein

1 + 1 GRATIS* IN DER AQUALUX-THERME FOHNSDORF

Mehr Infos auf der Rückseite



Partnerbonus-Gutschein

ERMÄSSIGTER EINTRITT HEILTHERME BAD WALTERSDORF

Mehr Infos auf der Rückseite



Gutschein

1 + 1 GRATIS* IM STERNENTURM JUDENBURG

Mehr Infos auf der Rückseite





Fotos: © Ihr regionaler fairsorger, Gutscheinpapier



Die neuen Stromzähler kommen: 7 Fragen – 7 Antworten

MOBILTELEFONE SIND ES SCHON LÄNGST, EBENSO AUTOS UND SOGAR UHREN – JETZT WIRD AUCH DAS STROMNETZ SMART. DAS ERMÖGLICHT IHNEN DIE INTELLIGENTE NUTZUNG VON ENERGIE, UM UMWELT, KLIMA UND DAS EIGENE BUDGET ZU SCHONEN.

6

01 WARUM WERDEN DIE NEUEN STROMZÄHLER INSTALLIERT?

Der Gesetzgeber hat vorgegeben, dass bis 2020 mindestens 80 Prozent der alten mechanischen Stromzähler gegen Smart Meter getauscht werden müssen. Daraus ergeben sich aber für alle einige Vorteile: Ziel ist es unter anderem, den Stromverbrauch zu reduzieren, um die Umwelt, das Klima zu schonen.

Mit den neuen elektronischen Stromzählern gelingt es überhaupt erst, den gesamten Stromverbrauch besser

zu managen. Die Funktionsweise der herkömmlichen, seit 100 Jahren verwendeten mechanischen Zähler ist für die Anforderungen eines modernen Stromnetzes nämlich leider völlig ungeeignet.

02 WELCHE VERBESSERUNGEN BRINGT MIR DER NEUE ZÄHLER?

Sie können je nach Einstellung Ihres digitalen Stromzählers (die drei Varianten finden Sie im Infokasten rechts) Ihren Stromverbrauch besser kontrollieren: Als *Ihr regionaler fairsorger*

stellen wir Ihnen die Daten in einem persönlichen Webportal zur Verfügung. Sie können Ihre Verbrauchsgewohnheiten besser nachvollziehen und Einsparpotenziale erkennen, unnötige Stromfresser wie schadhafte oder falsch angeschlossene Geräte leichter aufspüren und Stand-by-Verbraucher identifizieren.

Smart Meter ermöglichen es den Stromversorgern auch, Ihnen künftig neue Tarifmodelle anzubieten, die noch besser an Ihre Bedürfnisse angepasst sind.



Mit diesem Gutschein erhalten Sie
1 + 1 GRATIS* IM STERNENTURM JUDENBURG

* für eine Vorstellung nach Wahl. Sie bezahlen eine Eintrittskarte und eine zweite Person geht gratis mit! Spielplan: www.sternenturm.at oder 03572/44 0 88 Das modernste Planetarium Österreichs. Das höchste Planetarium der Welt!

Sternenturm Judenburg
Kirchplatz 1
8750 Judenburg
www.sternenturm.at
reservierung@sternenturm.at



Gutschein gültig bis 31.08.2019.

Mit diesem Gutschein:
ERMÄSSIGTER EINTRITT FÜR 2 PERSONEN IN DIE HEILTHERME BAD WALTERSDORF

Tageseintritt ab 8.30 Uhr für 2 Personen nur € 40,50 statt € 54,-. Aufpreis Sauna € 6,- pro Person und Tag.



Gutschein einlösbar bis 31. Juli 2019, ausgenommen Feiertage. Betriebsurlaub von 1.–11.07.2019. Keine Barablässe. Es kann kein weiterer Gutschein in Abzug gebracht werden. **Sommerfest am 12.07.2019!** www.heiltherme.at



Mit diesem Gutschein erhalten Sie
1 + 1 GRATIS* IN DER AQUALUX-THERME FOHNSDORF

Aqualux Therme Fohnsdorf
Thermalallee 10
8753 Fohnsdorf
Tel. 03573 / 207 80
www.therme-aqualux.at
office@therme-aqualux.at



* Bei Kauf einer regulären Tageskarte für beide Bereiche und gegen Vorlage dieser Karte. Aktion gültig bis 7. Juli 2019. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. ACHTUNG: Wegen Revisionsarbeiten nicht einlösbar von 20.05. bis einschl. 28.05.2019!



03 WIE SICHER IST DIE NEUE TECHNOLOGIE?

Durch den Einsatz modernster Technik wird das gesamte Stromversorgungs- und Verrechnungssystem besser und sicherer denn je. Vom ersten Tag der Planung an bis zur Umsetzung wurde und wird die Einführung der neuen, digitalen Stromzähler von umfangreichen qualitätssichernden Maßnahmen begleitet. Sämtliche Einrichtungen zur Sicherung der übermittelten Daten sind stets auf dem neuesten Stand der Technik. Als *Ihr regionaler fairsorger* haben wir unser Bekenntnis zur Fairness unseren Kunden gegenüber in unserem Namen verankert. Das schließt auch den sorgsamen Umgang mit den erhobenen Daten ein.

04 WAS GESCHIEHT MIT DIESEN DATEN?

Gerade die neue Zählertechnologie gewährleistet den Schutz der Informationen. Diese werden verschlüsselt zu Ihrem Netzbetreiber übertragen und dort mehrfach abgesichert nur in dem Ausmaß gespeichert, das nötig ist, um einerseits die ordnungsgemäße Verrechnung Ihres Stromverbrauches zu gewährleisten und andererseits für Sie Ihre Verbrauchsinformationen abrufbar zu machen. Eine Weitergabe der Daten ist nicht erlaubt.

05 WIE BEKOMME ICH DEN NEUEN ZÄHLER?

Als *Ihr regionaler fairsorger* tauschen wir die alten Stromzähler gegen die neuen, elektronischen Zähler aus. Ihnen entstehen dadurch keine Kosten. Wir melden uns rechtzeitig für eine Terminvereinbarung, der Einbau selbst ist unkompliziert und dauert im Durchschnitt eine halbe Stunde.

»Durch den Einsatz modernster Technik wird das gesamte Stromversorgungssystem besser und sicherer denn je.«

06 KANN ICH DEN EINBAU DES SMART METERS ABLEHNEN?

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass die Zähler getauscht werden müssen. Sie haben allerdings die Möglichkeit, die Smart-Meter-Funktion Ihres Zählers abschalten zu lassen. Dann übermittelt das Gerät nur einmal im Jahr die Verbrauchsdaten. Allerdings verzichten Sie dann auf viele Vorteile, die die neue Technologie bietet, wie beispielsweise die Möglichkeit, dass Sie Ihren Stromverbrauch laufend mitverfolgen können.

07 AN WEN KANN ICH MICH WENDEN, WENN ICH WEITERE FRAGEN HABE?

Als *Ihr regionaler fairsorger* beantworten wir Ihre Fragen gerne umfassend. Wenden Sie sich telefonisch oder persönlich an die Mitarbeiter in unserem Kundencenter! Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite des *fair informiert*. **||fi**

Sie haben die Wahl

Erst die Smart-Meter-Funktionen Ihres neuen elektronischen Stromzählers ermöglichen es Ihnen, das Gerät intelligent zu nutzen. Dabei haben Sie es in der Hand, welche Funktionen aktiviert werden und welche nicht.

STANDARD-EINSTELLUNG

Grundsätzlich übermittelt das Gerät einmal pro Tag den Tages-Zählerstand an *Ihren regionalen fairsorger*, den Sie dann über Ihr persönliches Webportal abrufen und analysieren können.

OPT-IN-VARIANTE

Auf Ihren Wunsch hin können wir den Stromzähler aber noch intelligenter machen und ihn so einstellen, dass er einmal pro Tag gemeinsam mit dem Tages-Zählerstand auch die im 15-Minuten-Intervall aufgezeichneten Messdaten des Vortages übermittelt (15-Minuten-Lastprofil). Mit dieser so genannten Opt-in-Variante können Sie Ihren Stromverbrauch noch genauer nachvollziehen.

OPT-OUT-VARIANTE

Es geht aber auch umgekehrt: Wenn Sie wollen, stellen wir den Stromzähler so ein, dass er nur einmal im Jahr die Verbrauchsdaten an uns übermittelt. Nachteil dieser „Opt-out“-Variante: Sie bekommen keine detaillierten und tagesaktuellen Verbrauchsdaten. So verzichten Sie auf viele Vorteile, die die neue Technologie bietet. **||fi**

**Gutschein**

**FREIBAD FÜRSTENFELD –
1 ZAHLT, 2 GEHEN BADEN!**

Mehr Infos auf der Rückseite

**Gutschein**

**2 EURO ERMÄSSIGUNG
AUF EINTRITT UND FÜHRUNG
IM LIPIZZANERGESTÜT PIBER**

Mehr Infos auf der Rückseite

**Gutschein**

**15 % ERMÄSSIGUNG AUF EIN
LIEBLINGSSTÜCK IHRER WAHL**

Mehr Infos auf der Rückseite



Fotos: © iStockphoto

Wecker für Ihre Lebensgeister

DIE VÖGEL MACHEN ES MORGENS VOR: IHR ZWITSCHERN VERRÄT IHRE FRÜHLINGSHAFTE
LEBENSENERGIE. ZEIT, DASS AUCH WIR IN DIE GÄNGE KOMMEN.
SO UNTERSTÜTZEN SIE DEN FRÜHLING BEIM AKTIVIEREN IHRER KÖRPERKRÄFTE.

Die Sonnenstrahlen haben schon Kraft, Bäume und Sträucher zeigen ihre ersten duftenden Blüten, um Bienen und Hummeln ihren Pollen anzubieten. Der Frühling ist da – und mit ihm kehren auch die Lebensgeister in die Menschen zurück, die es nach dem langen Winter in die saftig-grüne Natur zieht. *fair informiert* hat sich umgehört, wie Sie schneller auf Betriebstemperatur kommen, um die wärmeren Tage richtig genießen zu können.

RAUS INS FREIE UND BEWEGUNG MACHEN

Pumpen Sie frische Frühlingsluft bis in Ihre letzte Körperzelle, indem Sie sich im Freien betätigen. Draußen regelmäßig Schwitzen ist die beste Methode, etwa beim Walken, Laufen oder Radfahren – aber keineswegs Pflicht. Sie können es durchaus auch gemütlicher angehen. Tipps für den sportlichen Neustart im neuen Jahr finden Sie im Info-Kasten auf der rechten Seite.

UNTERNEHMUNGSLUSTIG SEIN

Auch wenn sie noch so sehr lockt, die Couch im Wohnzimmer – rausgehen und sich mit Freunden treffen, auf einen Sprung ins nächste Café gehen und im Gastgarten Bekannte treffen hilft gegen Schlappeheit. Auch bei einem fröhlichen Abend mit netten Leuten vergisst man, dass man davor gerne auf der Couch geblieben wäre.

SONNE INS HERZ LASSEN

Lassen Sie Ihrer Fröhlichkeit freien

Mit diesem Gutschein erhalten Sie

15 % ERMÄSSIGUNG AUF EIN LIEBLINGSSTÜCK IHRER WAHL

Grazerstraße 14
8662 St. Barbara –
Ortsteil Mitterdorf
Tel.: 03858/2227
www.trachten.st

Wernbacher
Edelbrand trifft Tracht

Gutschein gültig bis 30.05.2019.
Nicht mit anderen Aktionen
kombinierbar. Nur gültig unter
Vorlage dieses Gutscheines.
Ausgenommen reduzierte Ware
und Gutscheine. Pro Einkauf nur
ein Gutschein gültig.



Mit diesem Gutschein erhalten Sie

**2 EURO ERMÄSSIGUNG
AUF EINTRITT UND FÜHRUNG**

Lipizzanergestüt Piber
Piber 1, 8580 Köflach
Tel. 03144 / 3323
office@piber.com



SPANISCHE HOFREITSCHULE
LIPIZZANERGESTÜT PIBER

Gutschein an der Kasse vorweisen und 2 Euro
Ermäßigung auf die Tageskarte erhalten.
Pro Person ein Gutschein einlösbar.
Einzulösen während der Sommer-
saison 2019 von 23.03. bis
31.10.2019! Tägliche Öffnungs-
zeiten von 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr.



Mit diesem Gutschein gilt für Sie:

**1 ZAHLT, 2 GEHEN BADEN
IM FREIBAD FÜRSTENFELD**

Freibad Fürstenfeld
Das größte Beckenbad Europas!
Badstraße 1, 8280 Fürstenfeld

Tel.: 0664 / 73451854
info@dasfreibad.at
www.dasfreibad.at

Gutschein gültig bis Ende der
Badesaison 2019. Nicht in bar
ablösbar, nicht mit anderen
Aktionen kombinierbar.



Checkliste

SO GEBEN SIE DER FRÜHJAHRS-MÜDIGKEIT KEINE CHANCE!

- **Tanken sie Tages- und Sonnenlicht.** Das regt die Produktion von Serotonin an – ein Hormon, das gute Laune macht. Zugleich wird weniger vom „Schlafhormon“ Melatonin gebildet.
- **Machen Sie Bewegung** – es muss nicht immer Sport sein. Schon ein Spaziergang, eine gemütliche Radtour, Gartenarbeit oder Treppen steigen statt mit dem Aufzug fahren verpassen dem Körper eine regelrechte Sauerstoffkur.

- **Wechselduschen:** Geben Sie Ihrem Körper morgens warm-kalt. Auch wenn's anfangs fast weh tut – man gewöhnt sich dran und es macht sofort munter. Am besten das Duschen immer kalt beenden.
- **Gesund essen:** Schweinsbraten, Backendl und Schnitzel mögen in der Winterzeit gemütliche Wärme spenden. Jetzt ist es aber höchste Zeit, auf Obst und Gemüse umzusteigen. Vitamine, leichte Kost, Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte bringen den Stoffwechsel auf Touren und versorgen den Körper mit reichlich Energie.



Lauf und den Spaß der anderen an sich ran. Wer mehr lacht, empfindet mehr Glück, denn das löst gleichsam einen Schwall von Hormonen aus, die Ihren Körper durchfluten.

GEHEN SIE BARFUSS

Gehen ohne Schuhe stimuliert die Fußsohlen, besser gesagt die dort befindlichen Fußreflexzonen – und so den ganzen Körper. Das beeinflusst die inneren Organe, denn von jedem Organ führen Nervenverbindungen in die Fußsohle. Werden die jeweiligen Stellen massiert, wird auch das entsprechende Organ aktiviert. Das reguliert den Blutdruck, stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem. Nicht zuletzt gibt es kaum etwas Frühlingshafteres, als bloßfüßig durchs frische Gras zu gehen.

MITTAGSSCHLAF EINLEGEN

Natürlich sollten Sie es nicht übertreiben und der Frühjahrsmüdigkeit nachgeben (siehe auch Checkliste oben), doch ein kleines Mittagsschläfchen ist allemal drinnen. Wer nicht länger als 30 Minuten schläft, ist danach meist wieder fit.

TRENNEN SIE SICH VON BALLAST

Untersuchungen zeigen, dass Stapel – egal, ob alte Zeitungen, Wäsche oder

auch geleerte Bierkisten – die Psyche blockieren, weil sie uns unerledigte Aufgaben vor Augen führen und unwillkürlich ein schlechtes Gewissen machen. Also: Raus mit dem Zeug! Räumen Sie zusammen – und Sie werden sich befreit, zufrieden und bereit für Neues fühlen.

BRINGEN SIE FARBE INS LEBEN

Nicht nur die Natur kann ihre Lebenslust mit intensiven Farben demonstrieren – sondern auch der Mensch. Ziehen Sie sich farbenfroh an, tragen Sie Ihre Kraft nach außen. Das stärkt Ihre Lebensfreude genauso wie die der anderen. Und gönnen Sie auch Ihrem Wohnzimmer ein fröhliches Outfit: Leuchtend-bunte und helle Farben, beispielsweise Rot, Gelb, Grün, Blau und Lila machen gute Laune und vertreiben die Müdigkeit.

FÜHLEN SIE SICH WOHL IN IHRER HAUT...

... und das im eigentlichen Sinn! Gönnen Sie auch der Haut einen Frühjahrsputz. Eine gründliche Reinigung, ein Gesichts-Peeling mit anschließender Maske wirken Wunder und sind regelrechte Muntermacher. Das wirkt nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern. Trauen Sie sich – Sie werden staunen! **!fi**



Gönnen Sie auch Ihrem Wohnzimmer ein neues Outfit – mit fröhlichen, kräftigen Farben



SPORT-TIPPS FÜR DEN GELUNGENEN WIEDERANFANG

Egal ob Walken, Laufen, Radfahren oder auch ausgedehnt Spazieren: Tun Sie sich mit einem Freund oder einer Freundin oder in Gruppen zusammen und verabreden Sie sich zu gemeinsamen Aktivitäten.

Stecken Sie sich Ihre Ziele am Anfang nicht zu hoch, definieren Sie diese aber noch vor der Trainingseinheit und steigern Sie sie langsam, aber kontinuierlich.

Bleiben Sie konsequent und lassen Sie sich keine faulen Ausreden durchgehen.

Machen Sie Ihr Training nie vom Wetter abhängig – es gibt für jede Witterung die passende Kleidung.

Schlagen Sie kein zu hohes Tempo an und genießen Sie unterwegs die Natur.



Umwelt & Klima schützen – machen Sie mit!

UMWELT- UND KLIMASCHUTZ ZUM SELBERMACHEN – JEDER KANN TAG FÜR TAG EINEN KLEINEN BEITRAG LEISTEN, OHNE GROSSE UMSTÄNDE IN KAUF NEHMEN ZU MÜSSEN. UND DAS BESTE DARAN: MEIST SPART DAS AUCH GELD. EIN PAAR TIPPS, WIE ES GEHT.

Es geht ums Ganze – ums ganz große Ganze – packen wir es an! Aus Verantwortung und Fairness den künftigen Generationen gegenüber, aber auch, um mit ruhigerem Gewissen gut schlafen zu können: Das Team *Ihres regionalen fairsorgers* hat einige Tipps zusammengetragen, wie Sie möglichst einfach Ihren täglichen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leisten können. Denn viele kleine Puzzlesteine ergeben in Summe das ganz große Ganze.

WENIGER KONSUMIEREN

Es ist eigentlich der einfachste Tipp, der obendrein noch den positiven Nebeneffekt hat, dass Ihnen am Monatsende mehr am Konto übrigbleibt. Umwelt- und Klimaschutz stehen in enger Verbindung mit der Schonung der Ressourcen, und wenn man sich

beim Einkaufen öfter die Frage stellt: „Brauche ich das wirklich?“, bleibt so manches Ding im Regal.

LEIHEN STATT KAUFEN

Oft kann man sich Dinge ja auch ausleihen – kostenlos unter Freunden und Nachbarn; bei Fachhändlern oder Mietstationen gegen Entgelt, das deutlich unter dem Kaufpreis liegt. Denn einmal ganz ehrlich: Wie oft verwenden Sie die Bohrmaschine im Keller wirklich – und vor allem: Wie viele haben Sie davon? Und reicht nicht vielleicht doch ein gemeinsam genutzter Rasenmäher für Sie und Ihre drei Nachbarn? Gerade das Internet und die Sozialen Plattformen erleichtern es, Gleichgesinnte zu finden. Und wenn Sie sich mit diesen schon über dieses Thema unterhalten: Welche Möglichkeiten zum gemeinsamen

Nützen von Dingen finden Sie noch im Gespräch miteinander?

REGIONAL & SAISONAL EINKAUFEN

Es kostet oft nicht mehr – und wenn, dann nur geringfügig –, regionale Bio-Produkte zu kaufen: Salat und Gemüse, Obst und Schinken, Eier und Brot, Käse und Fleisch vom Bauernmarkt oder gleich direkt vom nächsten Direktvermarkter sind außerdem meist frischer als aus dem Supermarkt – und schmecken daher besser als Kiwi, Mango, Ananas & Co. Schon alleine deswegen, weil man einerseits weiß, wo die Waren herkommen, und andererseits, dass sie nicht tage- oder wochenlang um die halbe Welt gedieselt wurden.

MOBIL MIT (E-)BIKE & CO

Und wenn wir schon beim Thema sind:

Checkliste

SO VERRINGERN SIE IHREN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK

Weniger Fleisch essen

Zwei Mal pro Woche auf Fleisch verzichten: – 1600 m²

Kürzer duschen

Halbieren Sie die Zeit unter der Brause: – 300 m²

Geschirrspüler ausnützen

Schalten Sie ihn nur ein, wenn er voll ist. Nützen Sie das Sparprogramm und verzichten Sie auf's Vorspülen: – 900 m²

Urlaub zu Hause

Jedes zweite Jahr Urlaub in Österreich statt Flugreise: – 2000 m²

Goodbye Standby

Stecker ziehen oder schaltbare Steckdosen: – 150 m²

Plastikverbrauch reduzieren

Die Herstellung von Kunststoff ist energieintensiv. Außerdem landen jährlich bis zu 30 Millionen Tonnen Plastik in den Weltmeeren, wo es von Tieren aufgenommen wird, die daran verenden.



ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

Er beschreibt die Fläche, die für die Produktion von Nahrungsmitteln und Kleidung sowie für das Wohnen, Fortbewegen und Entsorgen des Mülls benötigt wird.

Der ökologische Fußabdruck wird in „globale Hektar“ angegeben. Bei einer fairen Verteilung kämen jedem Menschen auf der Welt 1,7 globale Hektar pro Jahr zu (Stand 2011). Der weltweit durchschnittliche Verbrauch liegt jedoch bei 2,7.



Jetzt, wenn der Frühling Einzug hält, fällt es ja richtig leicht, umweltfreundlich unterwegs zu sein. Auf Schusters Rappen, Drahtesel oder E-Bike zum Einkaufen, mit Autobus oder Zug auf den Tages- oder Wochenendausflug, oder wenn's ganz flexibel sein muss per E-Auto (gibt's auch schon fast überall auszuleihen) zum nächsten Termin – wer zumindest einmal pro Woche das Auto stehen lässt, sammelt kräftig Punkte auf der Rangliste der Klima- und Umweltschützer. Und wenn man erst einmal damit angefangen hat, macht das nicht selten Lust auf mehr!

NACHHALTIG UNTER STROM STEHEN

Regional einkaufen zahlt sich auch beim Strom aus. Energie, die aus der Kraft des Wasser, des Windes und der Sonne gewonnen wird, ist die nachhaltigste überhaupt. Man bekommt sie beim Stromversorger „um's Eck“, nämlich bei *Ihrem regionalen fairsorger*. Der hat „öko-styria“ im Angebot – Strom aus garantiert ökologischen, nachhaltigen, CO₂-freien und naturnahen Kraftwerken aus der Steiermark. „Öko-Styrianer“ leisten dabei einen doppelten Beitrag, denn sie unterstützen ein heimisches Unternehmen und sichern damit Arbeitsplätze in der Region für Menschen aus der Region – vielleicht sogar ja auch Ihren eigenen!

STROM SPAREN BEIM LICHT ...

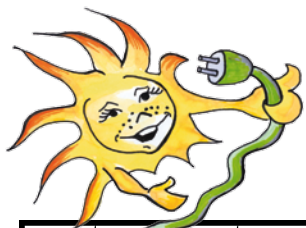
Das soll Sie aber nicht dazu verleiten, sorglos mit der Energie umzugehen. Sparsam beim Energieverbrauch sein ist einfach und effektiv: LED-Lampen sind zwar beim Kauf teurer als Glühbirnen, zugleich aber deutlich langlebiger und viel genügsamer. Eine 10-Watt-LED-Lampe ist von der Leuchtkraft her vergleichbar mit einer 75-Watt-Glühbirne, spart jedoch bei täglich vier Stunden Betrieb an die 20 Euro pro Jahr. Wie viele Glühbirnen haben Sie denn noch im Haus? Rechnen Sie nach ...

... UND IM HAUSHALT

Einsparpotenzial gibt es in jedem Haushalt reichlich. Ob beim Kochen, wenn man die Herdplatte etwas früher abdreht und die Restwärme von Platte und Topf nützt, die Heizung um ein Grad herunterdreht und die Wassertemperatur im Boiler ein wenig reduziert – an Komfort bringt das kaum spürbare Einbußen, im Geldbeutel und vor allem in der Klimabilanz jedoch satte Gewinne! */fi*



Wir haben es selbst in der Hand!

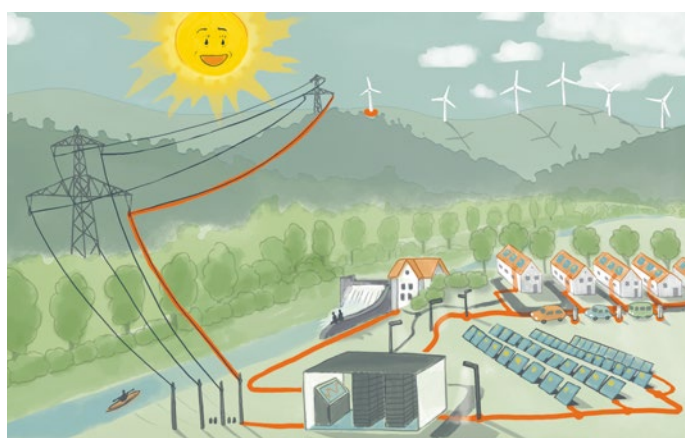
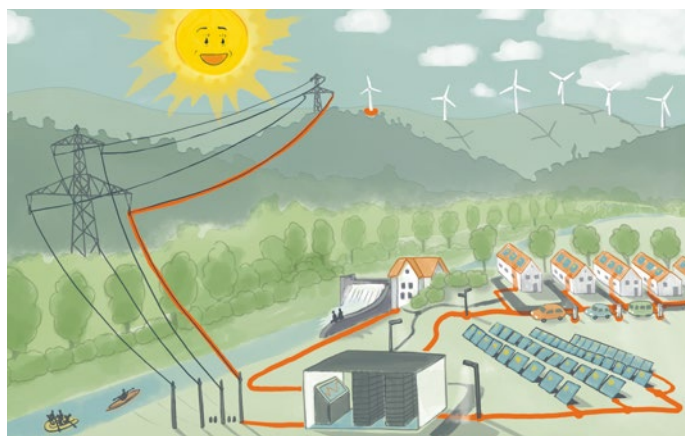


Sonn-Ja

DIE SEITE FÜR KLEINE UND GROSSE KINDER

Fürsorge, Hege	Ökologischer ...	inständig bitten Abk.: ebenso	Auktionspreis	fossiler Brennstoff	Opiumpflanze	Informationen
schlecht	12			ausgest. Riesenschlagader		Rufname d. Schauspielerin Pulver
Initialen d. Schauspielerin Hayek		Frauenname	nadelartiges Werkzeug	11		
"Gute-Laune-Hormon"	1					6
Autor von 'Ariane' † 1931		5	Rundfunkanstalt	Hundeschwanz	furchtsam, resigniert	
altisländische Dichtung	Erkennlichkeit		Elektrizität	8		2
tippen		10	französisch: Wasser			helle englische Biere
alt nord. Schriftzeichen				4	Aktion	
9	3		Zweikampf		Männernamen	
		Gallertmasse	Initialen Armanis			
Gegner Luthers † 1543	ohne Schuhe				Abk.: ex officio	
						7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Sonn-Ja hat allen Grund zu strahlen: Ein intelligentes Stromnetz ist besser für die ökologische Stromerzeugung geeignet! Im zweiten Bild haben sich allerdings 5 Fehler eingeschlichen. Findest Du sie?

Österreichische Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien



Roland Zaißmann

Roland Zaißmann

EIN JUNGER MONTEUR
VOLLER ENERGIE

Seit 2013 verstärkt Roland Zaißmann das Team der ENVESTA. Als ambitionierter Monteur trägt er zur Wartung und Instandhaltung des Stromnetzes bei.

Auch die Zählermontage und das Ablesen zählen neben der Herstellung von Hausanschlüssen zu seinem Tätigkeitsbereich.

Wenn Sie das „fair informiert“ nicht mehr zugesandt bekommen möchten, teilen Sie uns dies schriftlich mit, an:
ENVESTA Energie- und Dienstleistungs GmbH, 8911 Admont, Hauptstraße 167
oder per E-Mail an: office@envesta.at

Foto: © Stefan Leitner