

ENERGIE pool

Das Magazin Ihres
Energieversorgers

Das Energiebündel:

Karateka Elena Quirici

Seite 4

Infografik:
Das europäische Stromnetz

Seite 10



90 Prozent

der isländischen Haushalte werden mit Erdwärme beheizt. Warmwasser wird über Rohrleitungen direkt aus dem Untergrund der Vulkaninsel in die Häuser geleitet. Fast der gesamte Strom in Island wird ebenfalls aus erneuerbaren Energien erzeugt: 73% aus Wasserkraft und 26,8% aus Geothermie.

Vor 12 000 Jahren

wurde im Orient Erdöl entdeckt. Zu Beginn wurde es lediglich für Feuer und als Lichtquelle verwendet. Erst im 19. Jahrhundert während der auflebenden Industrialisierung fand man für Erdöl zunehmend in anderen Bereichen Verwendung.

Mindestens 70 Jahre

sollen die bisher erschlossenen fossilen Erdgas-Vorkommen auf der Erde laut Experten noch reichen – bei gleichbleibendem Verbrauch. Allerdings gibt es noch nicht erschlossene Reserven. Zudem werden laufend immer noch neue Vorkommen entdeckt und neue Fördertechnologien entwickelt.

BODEN

Wir stehen drauf, meist ohne genau hinzuschauen. Dabei steckt der Boden voller Ressourcen für unsere Energiegewinnung.

Allerdings ist nicht immer klar, wie sinnvoll der Abbau der einzelnen Rohstoffe ist. Ein kleiner Querschnitt durch die Schätze unserer Erde.

89 Millionen Barrel

Erdöl werden jeden Tag weltweit verbraucht (1 Barrel = 159 Liter). Erdöl ist ökonomisch gesehen der wichtigste gehandelte Rohstoff weltweit. Die Erdölvorräte sind jedoch begrenzt. Damit Erdöl entsteht, braucht es Millionen von Jahren.

19 Prozent

des Strombedarfs in Deutschland deckt der eigene Braunkohleabbau. Bei ihrer Verbrennung wird allerdings viel Treibhausgas CO₂ freigesetzt. Mittlerweile ist der Ausstieg beschlossen.

Mehr als 3 000 Milliarden

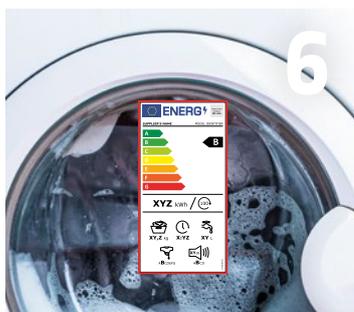
Tonnen Kohlenstoff speichert das Erdreich weltweit. Es ist damit, nach den Ozeanen, das grösste Kohlenstoffreservoir der Welt. Gesunde Böden mildern als CO₂-Speicher unmittelbar den Klimawandel ab. Durch Waldrodungen, übermässige Verdichtung und Erosion beschädigte Böden heizen ihn an.

Themen

Energie 4
Karateka Elena Quirici
im Gespräch



Ratgeber 6
Energieetikette entschlüsselt



Rezept 7
Raffiniert: Kürbis-Chutney



Karate in Action

Die mehrfache WM- und EM-Medaillengewinnerin Elena Quirici zelebriert ihren Sport in Vollendung. Wir haben sie in ihrer Karateschule in Schinznach-Bad besucht. Beim Fotoshooting waren ihre Bewegungen so schnell, dass wir sie kaum knipsen konnten.

Titelbild: Claudio Heller



Freiamt 8
Geniessen in Berikon



Infografik 10
Grenzübergreifender Strom

Wissen 12
Do it yourself: einfach
reparieren

Arbeitswelt 14
Berufsbild
Kaufmann/-frau

Schlusslicht 15
Rätseln und tolle Preise
gewinnen



Liebe Leserin, lieber Leser

Freuen Sie sich auf den Herbst mit seinen bunten Farben? Ich zumindest habe meine helle Freude daran. Viel Freude bereitet mir auch das aktuelle Energiepool-Magazin. Viel Wissenswertes wie die grafische Darstellung des europäischen Verbundnetzes oder Erläuterungen zur Energieetikette laden zum Lesen ein.

Interessant ist auch das Interview mit Elena Quirici. Sie hat etliche Erfolge im Karate erreicht und betreibt nun eine Karateschule. Als Unternehmerin weiss sie selbstverständlich, wer ihr grösster Stromfresser im Trainingsraum ist. Unternehmer sind auch Simone und Heiner Kuster. In erster Linie sind sie aber Gastgeber und sie stecken viel Energie in ihre Arbeit, damit es den Gästen des Hotel Restaurant Stalden in Berikon wohl ist. Als regelmässiger Gast kann ich dies mit gutem Gewissen bestätigen. Ein Besuch im Stalden lohnt sich immer. Energie ist bei Renas Schmid ebenfalls ein grosses Thema: Als Kampfsportler trainiert er fast täglich. Und doch gelingt es ihm, die Anforderungen in seinem Ausbildungsbetrieb und in der Berufsschule mit Freude und Spass zu erfüllen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Herzlich, Ihr

Markus Wey
Präsident

ENERGIE
POOL
FREIAMT



Alles fällt leichter, wenn du einen Traum hast



Karate-Queen

Elena Quirici (30) ist die beste Karateka der Schweiz und figuriert immer wieder als Nummer 1 der Welt. Zu ihren grössten Erfolgen zählen ihre drei Titel als Einzel-Europameisterin (2023, 2018 und 2016), der Titel als Team-Europameisterin 2018 sowie ihre WM-Silbermedaille (2023) und WM-Bronze 2012. Zudem war sie K1 Premier League Grand Winner 2023. Elena Quirici lebt zusammen mit Raúl Cuerva Mora. Er ist nicht nur ihr Lebens- und Geschäftspartner, sondern auch ihr Coach. Zusammen betreiben sie ihre Karateschule in Schinznach-Bad.





Karate ist zwar nicht mehr olympisch, doch das Aargauer Energiebündel Elena Quirici lebt weiter ihren Traum: Die mehrfache WM- und EM-Medaillengewinnerin blickt nach vorne, inspiriert die nächste Generation in ihrer Karateschule in Schinznach-Bad und strebt neue Titel an.

Dieses Jahr waren Olympische Spiele, und das ohne Karate – wie gehen Sie damit um?

Natürlich hätte ich gern um Olympia-Gold gekämpft, ich war darum auch traurig, dass Karate nicht mehr olympisch ist. Das wusste ich aber schon länger. Darum habe ich mich früh an den Gedanken gewöhnt. Und umso mehr habe ich mich für die Schweizer Sportler gefreut, die in Paris dabei sein konnten.

Gibt es für Sie in vier Jahren noch eine Chance?

2028 wird Karate ebenfalls nicht olympisch sein, die nächste Möglichkeit wäre 2032. Für mich ist das zu spät. Doch vielleicht ist dann eine Athletin oder ein Athlet von mir mit dabei.

Warum ausgerechnet Karate? Wie und wann hat das bei Ihnen angefangen?

Meine Mutter war Karatelehrerin und mein Vater Profieishockeyspieler. Meine zwei älteren Brüder hatten Karate schon für sich entdeckt, darum wollte ich es auch ausprobieren. Ich war damals vier Jahre alt – und bin seither vom Karate nicht mehr losgekommen.

Energie ist im Karate entscheidend. Wo kommt diese Energie her und wie laden Sie den Akku jeweils wieder auf?

Karate ist so kräftezehrend, weil es Ganzkörpertraining mit explosiven Bewegungen kombiniert, die Kraft, Flexibilität und Schnelligkeit fordern. Die Energie dafür hole ich mir bei Familie und Freunden. Und bei den Kindern, die ich in meiner Karateschule unterrichte – die geben mir unglaublich viel Energie zurück, was sehr erfüllend ist.

Was hat es mit Ihrer Karateschule genau auf sich: Trainieren Sie dort nur Kinder?

Nein, im Dojo trainiere ich mit meinem Partner auch Karateka aus ganz Europa, die wir auf ihre Turniere vorbereiten. Das andere ist die Karateschule für Kinder, die mir sehr wichtig ist. Es ist schön und motivierend, mein Wissen an die Kleinen weiterzugeben und zu sehen, wie sie aufblühen und Fortschritte machen. Sie tun das mit einer Freude und Begeisterung, die mich an die kleine Elena von früher erinnert.

Neben der Kraft erfordert Karate auch Disziplin. Fällt Ihnen das nicht schwer?

Dranbleiben und etwas durchzuziehen, fällt einem leichter, wenn man einen Traum hat. Denn obwohl man auf vieles verzichten muss, gewinnt man auch sehr viel.

Ich sage mir immer: Entweder mache ich etwas richtig oder gar nicht – sonst ist es Zeitverschwendung. Und damit meine ich nicht nur meine Zeit, sondern auch die Zeit der Leute, die mich unterstützen.

Bei den Olympischen Spielen in Tokio waren Sie nah dran an einer Medaille. Bei der WM 2023 ganz nah an Gold. Wie gehen Sie mit Enttäuschungen um?

Natürlich hätte ich gern gewonnen, und es war auch sehr knapp. Gerade bei der WM war ich auf einem Top-Niveau, habe im Prozess alles richtig gemacht und mein Bestes gegeben. Darum bereue ich im Nachhinein nichts und bin sehr stolz auf das, was ich erreicht habe.

Was war Ihr schönster sportlicher Moment?

Da fallen mir gleich zwei ein: Einer war nach den Olympischen Spielen in Tokio. Da war ich überwältigt, wie viele Menschen mich in der Schweiz empfangen haben, wie sie Freude hatten, stolz auf mich waren und wie ich sie inspirieren konnte. Der andere Moment war der EM-Titel mit meinem Partner als Coach. Damals glaubten viele nicht an uns als Team. Der gemeinsame Erfolg hat bewiesen, dass es die richtige Entscheidung war.

Was kostet Sie am meisten Energie?

Neben den sehr vielen Menschen, die sich für mich und mit mir freuen, gibt es leider auch immer ein paar Neider, die einem das auch zeigen. Für mich ist das schon schwer zu verstehen. Doch vielleicht sind die Neider auch nur ein Zeichen dafür, dass ich einfach auf dem richtigen Weg bin.

Sind Sie vom Charakter her eher ein Pulverfass oder ein ruhig fliessender Fluss?

Viele sagen, ich sei ein Energiebündel. Vom Charakter her bin ich aber eher ruhig und kontrolliert. Das kombiniere ich dann im Wettkampf jeweils mit explosiven Energieausbrüchen.

Und was ist bei Ihnen der grösste Stromfresser?

Das ist sicher mein Laufband und die Leuchten im Trainingsraum.

Wie sehen Sie Ihre Zukunft?

2025 stehen mit der EM und der WM grosse Highlights an. Da möchte ich mich von der besten Seite zeigen – und es auch geniessen. Ausserdem möchte ich mit der Karateschule vorankommen. Und möglichst viele Kinder vom Karate begeistern und ihnen die Freude daran vermitteln.

MEHR ALS BUNTE BALKEN

Beim Kauf möglichst energieeffizienter Geräte hilft die Energieetikette. Doch was bedeuten die Symbole eigentlich genau? Ein Blick auf das Etikett einer Waschmaschine.

Insert here product QR code

QR-Code

Seit 2021 ist je nach dem rechts oben ein QR-Code zu sehen - in der Schweiz ist er freiwillig. Sofern vorhanden, führt er zur Europäischen Produktdatenbank für die Energieverbrauchs-kennzeichnung (EPREL), auf der zusätzliche Produktinfor-mationen zu finden sind.



Lautstärke

So laut (in Dezibel, kurz dB) wird es beim Schleudern im Eco-Programm, eingeordnet in die Geräuschemissions-klasse auf einer Skala von A bis D. Leise Waschmaschi-nen haben einen Lärmpegel von unter 50 dB.



Wasserverbrauch

So viel verbraucht das Gerät bei einem Waschvorgang im Eco-Programm.



Dauer

So viele Stunden und Minuten benötigt eine Wäsche im Eco-Waschprogramm mit 40 bis 60 Grad.



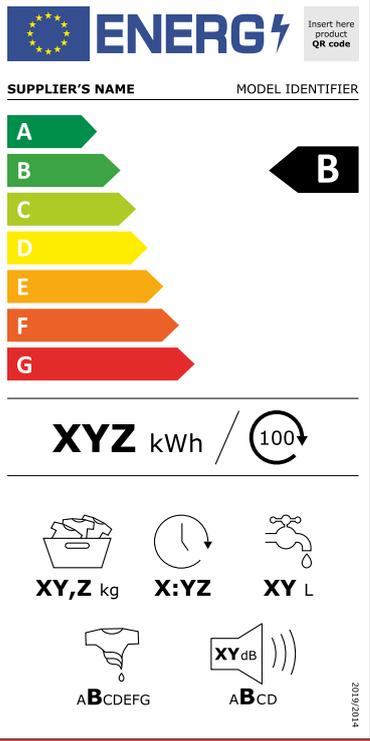
Beladung

So viel Kilogramm Wäsche dürfen maximal in die Trommel. Generell gilt: Auch wenn die Maschine eine hohe Energieeffizienz-klasse aufweist - sparsam wäscht nur, wer die Trommel immer voll belädt.

XYZ kWh / 100

Stromverbrauch

So viel Strom (in Kilowatt-stunden, kWh) wird pro 100 Waschvorgängen im Eco-Programm (40 bis 60 Grad) benötigt. Zum Vergleich: Sehr strom-sparsame Modelle verbrauchen weniger als 50 kWh.



Energieeffizienzklasse

Für Waschmaschinen reicht sie von A (sparsamste Klasse) bis G. Die Einteilung mit A und Pluszeichen gibt es seit März 2021 nicht mehr. Der Buchstabe im schwarzen Pfeil auf der rechten Seite verrät die Energieeffizienz-klasse des Geräts. Seit März 2024 werden Waschmaschi-nen der Klassen F und G nicht mehr verkauft.



Schleuderleistung

So gut schleudert die Maschine die Wäsche, von A (mit wenig Restfeuchte) bis G (viel Restfeuchte). Besonders effizient sind die Schleuderwirkungs-klassen A oder B, denn Wäsche mit wenig Rest-feuchte braucht danach weniger Zeit und Energie im Wäschetrockner.



Kürbis-Chutney



für 4 Personen



60 Minuten

Zubereitung

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten.
2. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Kürbisfleisch und Äpfel in Würfel schneiden. Mit den Zwiebeln und den restlichen Zutaten erhitzen und 30 Minuten einkochen, dabei mehrmals umrühren.
3. Zitronenschale und Zimtstange herausnehmen. Das Chutney heiss in vorbereitete Gläser füllen, diese sofort verschliessen und kühl stellen. Als Beilage zu Fisch und kaltem Fleisch servieren. Passt aber auch zu würzigem Käse.

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 40g Butter
- 500g Äpfel
- 500g Kürbisfleisch
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- Schale einer unbehandelten Zitrone
- 1 Zimtstange
- Koriander, Zucker, Salz

tipp

Passt zu
Fisch, Fleisch
oder Käse





Wenn diese Mauern reden könnten...
Das Hotel Restaurant Stalden gibt es seit 1967.

Gasthof mit *persönlicher Note*

Geniesserinnen und Geniesser der Schweizer Küche wissen genauso wie Geschäftsreisende, Seminarteilnehmende und Festgesellschaften: das Hotel Restaurant Stalden in Berikon ist eine gute Adresse.



Simone und Heiner Kuster in
der Gartenwirtschaft

Der Gast im Mittelpunkt

Simone und Heiner Kuster mögen es einfach, Gäste zu empfangen. «Es bedeutet, die Welt kennenzulernen», sind die beiden überzeugt. Ganz Familienbetrieb, ist den Gastgebern eine persönliche Note wichtig. Mit Hilfe ihres Teams stellen sie die Gäste in den Mittelpunkt. Auch ausgebildet wird im Hotel Restaurant Stalden: drei Lernende in der Küche und eine im Service.

Reisende finden ihren Schlaf in einem der zehn einfachen Zimmer im Gasthof oder in einem der 30 modernen Hotelzimmer im Neubau. Für mehrtägige Seminare ist das Hotel Stalden damit gerüstet. Übernachtungsgäste starten mit einem reichhaltigen Frühstück in den Tag. Im Neubau sind die Zimmer hell und alle mit Terrasse oder Balkon ausgestattet.

Hotel Restaurant Stalden

Friedlisbergstrasse 9
8965 Berikon
Tel. +41 56 633 11 35
info@stalden.com
www.stalden.com



Alles bereit für ein rauschendes Fest in der Schüür

Saisonal, marktfrisch, schweizerisch

So beschreibt das Restaurant Stalden unter Küchenchef Dario Mikulic seine Küche. Das gilt für das schnelle, preiswerte Mittagsmenü genauso wie für die umfangreiche Speisekarte oder das Saisonmenü am Abend. Cordon bleu, Zürcher Geschnetzeltes und rassiges Beef Tatar werden als Spezialität des Hauses geschätzt. Die Vorspeisen heissen hier «Vorfreuden» und das zu Recht – oder wie klingen «Tatar vom hausgeräucherten Lachs mit Avocado» oder «Langusten-Cappuccino»? Ob Fleisch, Fisch oder Vegi, ob Thai Curry oder Hacktätschli «wie vom Grossmueti», da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wer sich auf der Karte für «Keis Dessert» entscheidet, bekommt eine kleine Dessertüberraschung. Im Sommer wird die feine Kost im Schatten der Kastanienbäume in der Gartenwirtschaft genossen. In der Stalden Bar kann man den Tag ausklingen lassen. Feine Weine, Bier, Cocktails und eine beachtliche Auswahl an Gin und Whisky erwarten die abendlichen Gäste.

Besondere Räumlichkeiten für besondere Anlässe

Gefeiert und getagt wird im Mauritiussäli, in der Uelistube oder in der Schüür. Serviert wird vom Apéro über den Business Lunch bis zum mehrgängigen Abendessen. An festlich gedeckten runden Tischen finden in der Schüür bis zu 100 Gäste Platz. Ideal also für Seminare mit Essen, Hochzeiten, Weihnachtsessen und andere Feste. Vom gemütlichen Familien-Zmittag bis zur mehrtägigen Geschäftstagung – das Hotel Restaurant Stalden ist die ideale Destination in familiärer und freundlicher Atmosphäre.

Carina Bächler

Kalbs-Hacktätschli

Zutaten für 4 Personen

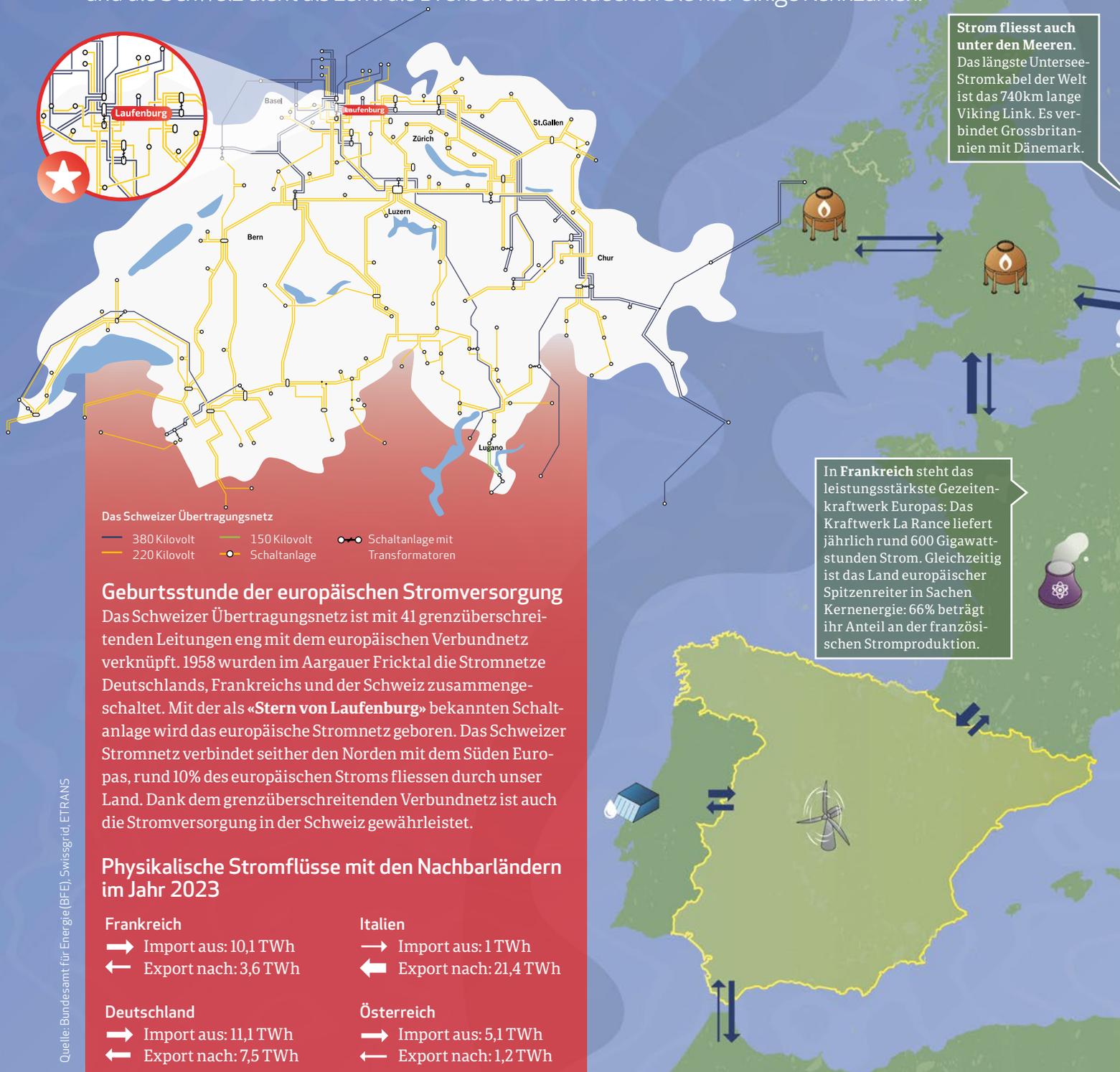
20g	Butter
100g	Zwiebeln fein gehackt
500g	Kalbs-Hackfleisch
50g	Haferflöckli (fein)
100ml	Milch
1 Bund	Petersilie, feingehackt
4	Eier
50g	Senf
1,5 TL	Salz
1 TL	Paprika

Zubereitung

Zwiebeln in der Butter weich dünsten (mit Deckel, Zwiebeln sollen keine Farbe annehmen). Hackfleisch, Haferflöckli, Milch und Petersilie zusammen durchkneten. Eier, Senf, Salz und Paprika durchmischen. Hackfleisch-Masse mit dem Rest mischen, gut verkneten und 20 Minuten stehen lassen. Hacktätschli (jeweils ca. 90 g) formen und in Bratbutter kross anbraten. Zum Apéro kleinere Hacktätschli formen oder mit Champignonsauce und Nüdeli servieren.

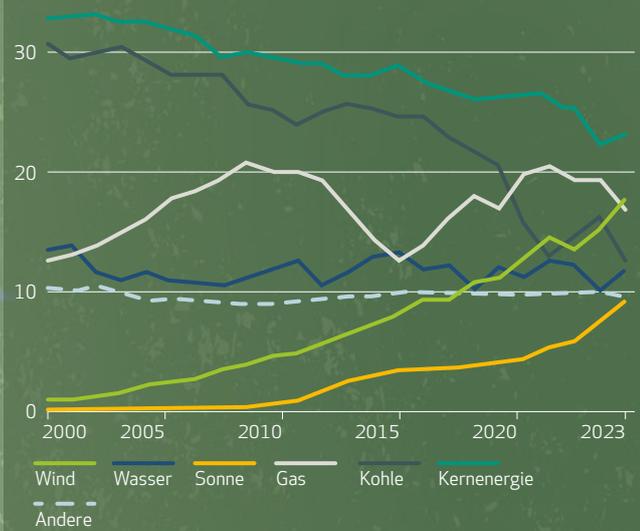
Das europäische VERBUNDNETZ

Beim Strom ist kein Land eine Insel: Das europäische Verbundnetz reicht von Portugal über Polen bis in die Türkei. Es garantiert die Stromversorgung für über 30 Länder und rund 530 Millionen Menschen. Erneuerbare Energien spielen dabei eine immer grössere Rolle und die Schweiz dient als zentrale Drehscheibe. Entdecken Sie hier einige Kennzahlen.



Im Jahr 2023 produzierte Wind in der EU erstmals mehr Strom als Gas.

Anteil der EU-Stromerzeugung nach Quelle (%)



Quelle: Annual electricity data, Ember

Stromproduktion in Europa

2023 wurden in der Europäischen Union 2399 Terawattstunden (TWh) Strom produziert. Davon stammten 44% aus erneuerbaren Quellen – ein neuer Rekord. Am stärksten zulegen konnte die Windenergie: Im vergangenen Jahr wurden Produktionskapazitäten von jährlich 55 TWh zugebaut. Windenergie liefert damit rund 17% des europäischen Stroms und verdrängt Gas vom zweiten Platz in der Rangliste der wichtigsten Energieträger.

Wichtigste Art der Stromerzeugung pro Land

- Wasser
- Wind
- Erdöl
- Gas
- Kernenergie
- Kohle

Import/Export

Die Pfeilrichtung und -dicke stehen jeweils für die Menge an Import oder Export pro Land (von mind. → 0.1 TWh bis max. ← 20 TWh).

Norwegen deckt 90% seines Energiebedarfs mit Wasserkraft. 1600 Wasserkraftwerke gibt es in dem Land. Wind liefert 9% des norwegischen Stroms.

In Dänemark macht Windenergie 57% der Stromproduktion aus. Mit deutlichem Abstand folgen Irland (36%) und Portugal (29%).

Deutschland produziert mit 62 TWh quantitativ am meisten Solarstrom. Auch Spanien (45 TWh) und Italien (31 TWh) liegen gut im Rennen. In Spanien wurden im letzten Jahr Solarkraftwerke zugebaut, die eine Jahresproduktion von 10 TWh erzeugen.

Die Slowakei konnte ihren Stromverbrauch am stärksten drosseln: minus 14% in den letzten drei Jahren.

Bulgarien konnte die CO₂-Emissionen seiner Stromproduktion am deutlichsten reduzieren: minus 44% im vergangenen Jahr.

Spitzenreiter bei der Solarenergie
Länder mit dem größten Anteil an Solarenergie am gesamten Stromverbrauch 2023:

1. Niederlande 19,5%
2. Spanien 18,5%
3. Griechenland 17,1%
4. Ungarn 15,2%
5. Zypern 14,2%
- ... 13. Schweiz 8,6%

Malta hat noch Potenzial, wenn es um den saubersten Strommix in Europa geht: Lediglich 10% stammen aus erneuerbaren Quellen. Allerdings hat die Insel auch den tiefsten Pro-Kopf-Verbrauch aller EU-Länder.

Griechenland weist mit 19% den höchsten Anteil an Solarenergie an seinem Strommix aus. Auf Podest schaffen es auch Ungarn (18%) und Spanien (17%).

Alles im Griff

Die Heizung gluckert, der Wasserhahn ist verkalkt, in der Waschmaschine steht das Wasser: Und jetzt? Schnappen Sie sich Ihr Werkzeug – und los gehts! Denn einige Reparaturen im Haushalt lassen sich ohne fremde Hilfe schnell und einfach selbst erledigen.

Luft im Heizkörper?

Er gluckert und blubbert oder wird nicht richtig warm? In wenigen Minuten haben Sie das Problem gelöst: Alles, was Sie dafür brauchen, sind ein kleiner Auffangbehälter, einen Putzlappen oder ein Handtuch sowie ein Heizkörper-Entlüftungsschlüssel. Den gibt es für wenig Geld in jedem Baumarkt. Drehen Sie nun das Thermostat auf die höchste Stufe und wechseln Sie dann an die andere Seite der Heizung. Dort ist das Ventil, auf das der Entlüftungsschlüssel passt. Legen Sie den Putzlappen oder das Handtuch auf den Boden, halten Sie den Behälter unter das Ventil und drehen Sie es langsam auf. Ist Luft in der Heizung, ertönt ein Zischen. Halten Sie das Ventil so lange geöffnet, bis Wasser austritt. Und schon haben Sie die Heizung erfolgreich entlüftet! Drehen Sie anschließend das Ventil zu – jetzt sollte es gemütlich warm werden, ganz ohne störende Geräusche. Nun das Thermostat runterregeln nicht vergessen.



Wasser in der Trommel?

Haargummis, Fussel oder Geldmünzen – das Flusensieb fängt alles auf, was in der Waschtrommel nichts verloren hat. Ein verstopftes Sieb kann der Grund dafür sein, warum das Wasser nicht mehr richtig abfließt und in der Trommel steht. Die gute Nachricht: In wenigen Minuten können Sie dieses Problem selbst beheben! Trennen Sie die Waschmaschine vom Stromnetz. Schauen Sie im Handbuch nach, wo sich das Flusensieb bei Ihrer Maschine befindet. Es kann je nach Gerät anders aussehen. Bei einigen Modellen müssen Sie eine Klappe öffnen, die sich links oder rechts unter dem Bullauge befindet. Stellen Sie einen Behälter vor das Flusensieb und breiten Sie ein Tuch auf dem Boden aus, um austretendes Wasser aufzufangen. Drehen Sie das Flusensieb danach langsam auf – so lange, bis Sie es ganz rausnehmen können. Anschliessend können Sie es einfach unter etwas fließendem Wasser reinigen. Bei hartnäckigerem Schmutz hilft ein Putzlappen oder eine Zahnbürste. Zum Schluss schrauben Sie das saubere Sieb wieder ein und schliessen den Deckel – fertig!



Selbermachen, auch als «Do it yourself» (DIY) bezeichnet, erfreut sich seit Jahren grosser Beliebtheit. Gemäss der GfK Consumer Life Studie 2021 betätigt sich knapp ein Viertel der Schweizerinnen und Schweizer regelmässig als Heimwerkerinnen und Heimwerker.



Kalk im Wasserhahn?

Fliesst aus Ihrem Hahn kein glatter Strahl oder spritzt das Wasser gar in verschiedene Richtungen? Dann nehmen Sie Ihren Strahlregler ins Visier, auch Perlator genannt. Alles Wasser, das fliesst, muss durch ihn durch, genauer gesagt durch sein kleines Sieb. Es sorgt dafür, dass der Wasserstrahl gleichmässig ist. Über die Zeit kann es jedoch verkalken. Und dann? Greifen Sie zu einem Armaturenschlüssel und schrauben den Perlator ab. Das ist buchstäblich im Handumdrehen erledigt. Sind milchig weisse Ablagerungen zu erkennen, ist das der klare Beweis für Kalk! Legen Sie ihn über Nacht in heisses Wasser mit Zitronensäure. Am nächsten Tag schrauben Sie ihn wieder fest.

Noch einfacher geht es mit einem Luftballon oder Gefrierbeutel – ganz ohne den Perlator abzumontieren: Füllen Sie dafür Zitronensäure in den Ballon oder Beutel. Den Ballon stülpen Sie einfach über den Wasserhahn, den Gefrierbeutel befestigen Sie mit zwei Gummibändern. Lassen Sie nun etwas Wasser in den Ballon oder Beutel laufen. Und dann: ein paar Stunden einwirken lassen.

Reparaturen zu Hause

Was tun, wenn die Abwaschmaschine stinkt? Wie macht man Bohrlöcher wieder unsichtbar? Und was hilft bei einer verklemmten Schublade? Mit Köpfchen, Know-how und den richtigen Werkzeugen können Sie diese und andere Reparaturen einfach selbst erledigen. Praktische Anleitungen und Tipps gibt es zum Beispiel im Online-Ratgeber hausinfo.ch.



Kämpfer mit Köpfchen

Wenn es um seine Leidenschaft, das Kickboxen, geht, gibt Renas Schmid alles. Darum gehört er zu den Besten des Landes. Vollen Einsatz zeigt er aber auch bei seiner Ausbildung zum Kaufmann. «Hier lerne ich fürs Leben», sagt er, «und schaffe mir eine gute Basis für die Zukunft.»

Renas Schmid (18)

lebt in Villmergen. Seine Leidenschaft ist das Kickboxen. Er war letztes Jahr Mitglied der Nationalmannschaft und schaffte es am World Cup 2023 in Ungarn als Dritter seiner Kategorie aufs Podest. Zurzeit hat die Ausbildung aber Priorität.



Du hast dich dafür entschieden, Kaufmann zu werden. Weshalb?

Ehrlich gesagt, wollte ich das schon immer: am Computer arbeiten, organisieren, Teil eines Teams sein. Und es ist eine gute Grundausbildung. Die brauche ich auch, weil ich später einmal zur Polizei gehen möchte. Davon träume ich schon lange. Aber im Moment steht für mich die Lehre als Kaufmann im Zentrum. Da gebe ich alles.

Welche Fähigkeiten musst du mitbringen für diesen Beruf?

Man braucht eine gute Auffassungsgabe und Konzentrationsfähigkeit, denn die Aufgaben sind ganz unterschiedlich und oft anspruchsvoll. Du darfst dich auch nicht dauernd ablenken lassen. Mir kommt sicher auch zugute, dass ich zuverlässig bin. Man kann sich auf mich verlassen. Und ich glaube, ich bin ganz gut im Organisieren. Auch das ist ein wichtiger Teil des Jobs.

Wie sieht dein Arbeitstag als Kaufmann denn aus?

Genauso, wie ich ihn mir vorgestellt habe (lacht). Es gibt viel Administratives zu tun, Rechnungen zu schreiben, Telefonanrufe zu erledigen, Post zu bearbeiten – und zwischendurch muss ich als Lernender halt auch mal die Kaffeemaschine reinigen. Das stört

mich aber nicht. Es ist eine Abwechslung. Am meisten Spass macht mir im Moment die Schule. Wer hätte das gedacht! Denn im Gegensatz zu früher lerne ich dort Dinge, die ich im Alltag tatsächlich brauchen kann.

Wo bist du als Lernender am meisten gefordert?

Wenn es darum geht, zu verstehen, was die Kundschaft will und dies auch korrekt weiterzugeben. Die Kommunikation im Team und mit Kundinnen und Kunden ist ein wesentlicher und anspruchsvoller Teil meiner Arbeit. Und dann natürlich das Zeitmanagement. Ich bin Kampfsportler und trainiere sechsmal pro Woche. Ich muss also Sport, Schule und Beruf unter einen Hut bringen – und daneben auch mal chillen können. Da muss ich im Moment ein bisschen jonglieren. Aber ich würde mich trotzdem wieder für die Lehre zum Kaufmann entscheiden.

Deine Mission

- Du bist Dreh- und Angelpunkt für Kunden, Handwerker und Lieferanten.
- Du sorgst für einen reibungslosen Ablauf, planst, koordinierst und organisierst.
- Ob Material oder Personal – dank dir ist alles zur richtigen Zeit am richtigen Ort.
- Du regelst das mit der Buchhaltung und hast die Kosten im Griff.
- Für Kunden bist du der erste Ansprechpartner, denn du berätst sie und beantwortest ihre Fragen.
- Wie war das noch...? Damit du immer Bescheid weisst, dokumentierst du alles und erstellst die nötigen Unterlagen.
- Kein Strom? Nicht mit dir. Deine Arbeit trägt dazu bei, dass kein Kunde im Dunkeln sitzt.

Deine Skills

- Du haust ordentlich in die Tasten – überhaupt arbeitest du gerne am Computer.
- Dass du ein Organisationstalent bist, ist keine Frage.
- Du checkst schnell.
- Du kannst gut mit Leuten und findest die richtigen Worte.
- Zahlen kriegen von dir ein Like, du hast ein echtes Flair dafür.
- Punkto Zuverlässigkeit, Selbständigkeit und Verantwortungsbewusstsein bist du 1A.
- Mathe und Sprachen hast du drauf.

Die Ausbildung dauert 3 Jahre

Lohn*

1. Jahr: CHF 770
2. Jahr: CHF 980
3. Jahr: CHF 1480

*Empfehlung von Berufsverbänden; Löhne können je nach Kanton und Lehrbetrieb unterschiedlich sein

Herbststrätzel

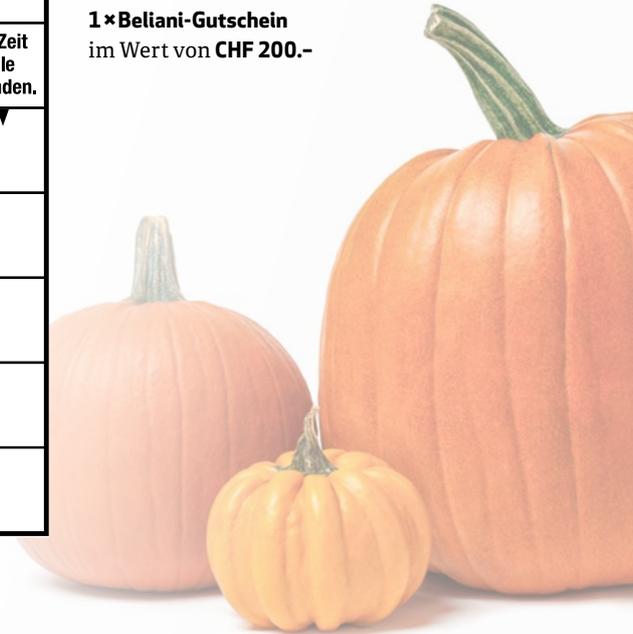
Mitmachen und gewinnen!



Last- und Reittier	krank, überhitzt	früh. berittene Krieger	herb bei alkohol. Getränken	Geige	Fluss im Engadin	Thema e. Werkes	
			7	Dateneingabe		5	
schweiz. Farbfabrikant † 1917		Stadt am Bodensee (TG)			8	Glarner Kräuterkäse	Die Zeit ... alle Wunden.
	9			Gedichtzeile	Teil des Fusses	11	
schweiz. Währung		Rufname von Onassis †	Arztbesuch am Bett	1			10
					6	Initialen e. frz. Filmidols der 60er	ital. Artikel
Westeuropäer		3	Aufwührer, Aufständischer		2		
Bankbegriff Mz.				Grundnahrunsmittel		4	

Wir verlosen:

1 x Beliani-Gutschein im Wert von CHF 200.-



Lösungswort

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

Teilnahmeschluss: 30. September 2024

Lösungswort der Sommerausgabe:

SPEICHER

So machen Sie mit:

Senden Sie eine Postkarte mit dem richtigen Lösungswort an:

Magazin Energiepool, Kreuzworträtsel,

Postfach 2124, 5001 Aarau 1

Oder online: www.energiepool-magazin.ch

Gewinner der Sommerausgabe:

1 x Beliani-Gutschein im Wert von CHF 200.-

Judith Rungaldier, Kleindöttingen

IMPRESSUM

Herausgeberin: Energiepool Freiamt
Erscheint viermal jährlich und wird kostenlos verteilt.

Redaktion: Blueheart AG, ein Unternehmen der Trurnit Gruppe, in Zusammenarbeit mit AEW Energie AG, Unternehmenskommunikation

Fotos: Claudio Heller (S.1/4/5), Evi Ludwig und Marko Godec (S. 7), zVg Restaurant Stalden (S.8/9), Gregor Galliker (S.14), Beliani (S.15), zVg Lawena Museum/Konstanzer Weihnachtsmarkt (S.16)

iStock/traffic_analyzer (S.2), Albina Shulha (S.2), Andrey Nikitin (S.6), Vera Cheredova (S.7), Rawpixel (S.12/13), GlobalP (S.15), ryasick (S.15),

Adobe Stock/akirra28 (S.6)

Druckerei: Kromer Print AG

Auflage: 16217Ex.

Copyright: Die Inhalte dieses Magazins sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit schriftlicher Zustimmung der AEW Energie AG, des Energiepool Freiamt und der Blueheart AG übernommen werden.

Dies ist das Kundenmagazin der folgenden Mitglieder des Energiepool Freiamt:

- Elektra Abtwil
- Elektra Aristau
- Elektra Genossenschaft Auw
- Elektra Bettwil

- Elektrizitätsgenossenschaft Beinwil/Freiamt
- Elektra Benzenschwil
- Energie Freiamt AG
- Elektrizitätsversorgung Geltwil
- Elektra Hermetschwil-Staffeln
- Elektra-Genossenschaft Rottenschwil-Werd
- Elektra Rudolfstetten-Friedlisberg AG
- Elektra Sins
- Elektra Widen Betriebs AG

Jedes richtige und rechtzeitig eingesandte Lösungswort nimmt an der Verlosung teil. Das Gewinnspiel wird gemeinsam mit anderen Energieversorgungsunternehmen durchgeführt. Die Gewinner/-innen werden schriftlich benachrichtigt und erklären sich damit einverstanden, dass ihr Name mit Wohnort in

der nächstfolgenden Ausgabe des Kundenmagazins des entsprechenden Energieversorgungsunternehmens publiziert wird. Mitarbeitende der das Gewinnspiel durchführenden Energieversorgungsunternehmen und deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind nur Personen mit einer Schweizer Adresse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Dasselbe gilt für alle anderen Wettbewerbe und Aktionen dieses Kundenmagazins.

gedruckt in der schweiz





Energierreise

CHF 122.-

Dank 20% Leserrabatt

Kraftwerkmuseum Lawena

Samstag, 30.11.2024

Abfahrt ab Baden-Rütihof: 8.00 Uhr
Ankunft in Baden-Rütihof: 20.00 Uhr

Inbegriffen:

- Fahrt mit modernem Komfortklasse-Bus
- Geführte Besichtigung Lawena-Kraftwerk und Museum
- Mittagessen im Gasthof Au in Vaduz inkl. Getränkepaket
- Besuch des Weihnachtsmarkts in Konstanz

Nicht inbegriffen:

- Alle anderen Konsumationen
- Versicherungen
- Trinkgelder

Zeitreise im Vierländereck

Das Fürstentum Liechtenstein zählte im 19. Jahrhundert wie die Schweiz zu den Vorreitern der Elektrifizierung. Eine Sonderausstellung im Kraftwerkmuseum Lawena lässt die Pionierzeit wieder aufleben. Am Bodensee erwartet Sie danach weihnächtliches Lichterspiel.

Das Museum ist im historischen Betriebsgebäude des Kraftwerks untergebracht. Der Standort Triesen ist dabei kein Zufall: In der Gemeinde baute eine lokale Weberei bereits 1883 das erste Elektrizitätswerk im Land. Eine Sonderausstellung dokumentiert die Elektrifizierung Liechtensteins: vom Leben ohne Strom über die Elektrifizierung der ersten Fabriken, den Bau der ersten Kraftwerke bis hin zur modernen Stromproduktion aus erneuerbaren Energien.

Historische Raritäten

Die Ausstellung bietet eine spannende Zeitreise und versammelt Ausstellungsstücke, die bis ins Jahr 1900 zurückreichen. So ist etwa die Kraftwerkszentrale aus dem Jahr 1927 zu sehen,

samt Generator und Schaltanlage. Über 500 Exponate dokumentieren ausserdem den Wandel elektronischer Geräte: Kohlebogenlampen, Telefonapparate mit Kurbelinduktor oder hölzerne Staubsauger erzählen von einer Zeit, in der sich der beschwerliche Alltag der Menschen grundlegend veränderte.

Lichterzauber am See

Das Mittagessen wird anschliessend im traditionsreichen Gasthof Au serviert, der zu den ältesten «Beizen» von Vaduz zählt. Frisch gestärkt führt die Reise weiter nach Deutschland. Direkt am Bodensee erstreckt sich der Konstanzer Weihnachtsmarkt, der für viele zu den schönsten Deutschlands zählt. 170 Verkaufsstände von der Altstadt bis zum Hafen bieten Kunsthandwerk, Leckereien und weihnächtliche Kleinigkeiten. Das Weihnachtsschiff bietet einen spektakulären Rundblick auf Tausende Lichter, die sich nach dem Eindunkeln im See spiegeln und für Adventsstimmung sorgen.

Warme Kleidung und gute Schuhe sind empfohlen.

Anmeldung

Kraftwerkmuseum Lawena

Name: _____

Telefon: _____

Vorname: _____

Anzahl Teilnehmende: _____

Strasse: _____

Unterschrift: _____

PLZ/Ort: _____

Internet-Buchungscode auf
www.twerenbold.ch

stali

Essen:

Fleisch

Vegi

Datum:

Sollte der 30.11.2024
ausgebucht sein,
nehme ich gerne am
14.12.2024 teil.

Melden Sie sich bis spätestens
23. September 2024 an bei:

Twerenbold Reisen AG
Im Steiacher 1
5406 Baden-Rütihof
+41 (0)56 484 84 74

Die Zahl der Teilnehmenden
ist begrenzt.

Reisen in guter Gesellschaft 