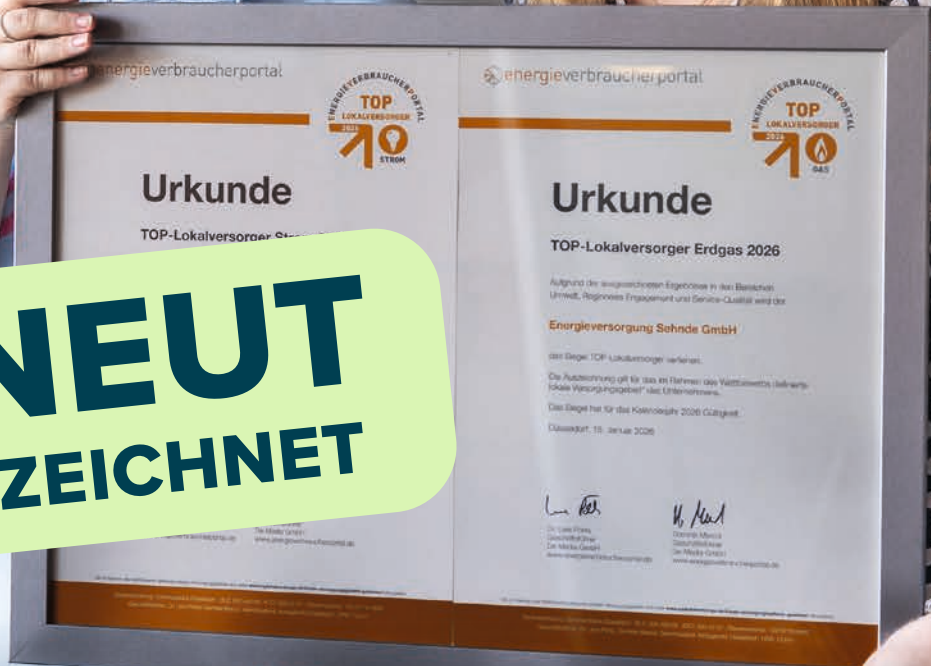


VOLLER ENERGIE

KUNDENMAGAZIN
stadtwerke-sehnde.de



**ERNEUT
AUSGEZEICHNET**





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Energie ist für viele von uns in den vergangenen Jahren zu einem sehr persönlichen Thema geworden. Es geht nicht mehr nur um Verbrauch und Kosten, sondern um Vertrauen, Sicherheit und die Frage, wie wir unser Zuhause gut für die Zukunft aufstellen.

Gerade regionale Lösungen gewinnen dabei an Bedeutung. Ökostrom aus Niedersachsen, kurze Wege, Menschen, die man kennt – all das schafft Nähe und Verlässlichkeit. Dass wir erneut als TOP-Lokalversorger ausgezeichnet wurden, verstehen wir deshalb vor allem als Anerkennung für dieses Miteinander.

Viele Haushalte beschäftigen sich aktuell mit Photovoltaik und Wärmepumpen: nicht aus Pflichtgefühl, sondern weil der Wunsch wächst, unabhängiger zu werden und bewusster mit Energie umzugehen. In dieser Ausgabe möchten wir Orientierung geben, Erfahrungen teilen und zeigen, welche Möglichkeiten es heute gibt – in unserer Region und für unsere Region.

Gleichzeitig blicken wir nach vorn: 2026 ist ein Jahr, in dem wir als Stadtwerke weiter investieren, neue Angebote entwickeln und die Energiewende vor Ort konkret gestalten. Welche Veranstaltungen und Projekte auf dem Plan stehen, lesen Sie auf den kommenden Seiten.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Hauke Sperling

Technischer Leiter, Prokurist
Stadtwerke Sehnde GmbH,
Infrastruktur Sehnde GmbH

TOP-3- THEMEN

SAUBERE ENERGIE 04

aus eigener Hand

ROHSTOFF ZEIT 06

Den Tag bewusst gestalten

HEISSE TAGE, HOHER VERBRAUCH 11

Wasser gezielt nutzen

SO ERREICHEN SIE UNS:



Telefon: 05138 6050-30

E-Mail: service@energieversorgung-sehnde.de

STÖRUNGSNUMMERN

(Netzbetreiber Avacon AG)

Gas

0800 4282266

Strom

0800 0282266



Telefon: 05138 6050-0

E-Mail: info@stadtwerke-sehnde.de

STÖRUNGSNUMMERN

Trinkwasser

Höver und Bilm: 05139 807839

alle anderen Orte: 0175 9311017

Abwasser

alle Orte:

0175 9311014

ZUM KUNDEN- PORTAL:

Ihr Anliegen
einfach online
erledigen



FOLGEN SIE UNS
AUF SOCIAL MEDIA!



/energieversorgung.sw.sehnde



/stadtwerke-sehnde-gmbh

THG EINSPAREN & PRÄMIE BEANTRAGEN

THG STEHT FÜR TREIBHAUSGAS.

Wer elektrisch fährt, bewegt mehr als nur sich selbst. Mit jedem Kilometer im E-Auto werden Treibhausgase wie CO₂ eingespart – und genau diese Einsparung kann zusätzlich Wirkung entfalten. Wer ein reines E-Fahrzeug fährt, kann von der THG-Prämie profitieren und seine THG-Quote verkaufen.

Was ist die THG-Quote für E-Auto-Fahrer?

Ein batteriebetriebenes Elektroauto stößt weniger Treibhausgase aus als ein Verbrenner. Über die THG-Quote wird dieser Klimabeitrag von E-Fahrzeugen gebündelt, zertifiziert und am Markt angerechnet. Dahinter steckt eine einfache Idee: Unternehmen, die fossile Kraftstoffe in Verkehr bringen, wie etwa Mineralölunternehmen, sind gesetzlich verpflichtet, ihre Treibhausgasemissionen zu senken. Gelingt das nicht vollständig, können sie entsprechende Quoten von Dritten erwerben. Die eingesparten Emissionen aus der Elektromobilität helfen dabei, diese Lücke zu schließen.

Aus der gebündelten THG-Ersparnis entsteht die sogenannte THG-Prämie. Sie macht sichtbar, welchen Beitrag E-Fahrzeug-Halterinnen und -Halter bereits heute leisten – ganz konkret und messbar. Dabei haben Sie die Wahl: Möchten Sie sich die Prämie auszahlen lassen? Oder sie bewusst in nachhaltige Projekte investieren und damit zusätzliche Impulse für Klimaschutz und regionale Entwicklung setzen?

Wie beantrage ich die THG-Prämie?

Über die Plattform der EVS können Sie entscheiden, ob Sie die volle Prämie erhalten oder ob Sie damit gemeinsam mit uns nachhaltige Projekte unterstützen möchten. So wird aus jeder Fahrt ein doppelter Beitrag: für weniger Emissionen und für eine nachhaltige Zukunft vor Ort.

Jetzt Prämie sichern!
evs.kaufdeinethg.de



JETZT PRÄMIE SICHERN!

Diese E-Fahrzeugklassen sind für die THG-Quote berechtigt:



E-Kraftrad o. ä.

2026: 165,00 €*



E-PKW (Klasse M1)

2026: 165,00 €*



E-Leichtnutzfahrzeug (Klasse N1)

2026: 247,50 €*



E-Nutzfahrzeug (Klasse N2)

2026: 1.699,50 €*



E-Nutzfahrzeug (Klasse N3)

2026: 2.755,50 €*



E-Bus (Klasse M3)

2026: 5.940 €*

* Die Höhe der Prämie hängt vom Marktpreis und dem Zeitpunkt des Verkaufes ab. Hybrid- und Plug-in-Hybrid-Elektrofahrzeuge sind nicht förderfähig.



1. Foto des Fahrzeugscheins hochladen



2. Zertifizierung und Vermarktung



3. Auszahlung der THG-Prämie



ENERGIE AUS EIGENER HAND

Photovoltaik & Wärmepumpe – was heute sinnvoll ist und worauf es ankommt

Strom und Wärme im eigenen Haus werfen für viele Eigentümerinnen und Eigentümer derzeit Fragen auf. Photovoltaik und Wärmepumpen werden viel diskutiert. Zugleich gibt es weiterhin Unsicherheiten und unterschiedliche Einschätzungen. Wir geben Ihnen einen Überblick: sachlich, alltagsnah und mit dem Ziel, eine gute Grundlage für eigene Entscheidungen zu bieten.

SAVE THE DATES:
Energietreff im Klimazentrum
am 28. April + 12. Mai

Gut informiert entscheiden

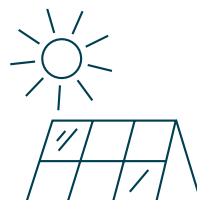
Eine gute Beratung ist wichtiger als pauschale Aussagen, denn jedes Gebäude bringt eigene Voraussetzungen mit. Ob sich eine oder beide hier vorgestellten Lösungen für Ihr Zuhause lohnen, zeigt am besten eine **individuelle, unabhängige Prüfung und Fachberatung**, damit Technik, Alltag und Budget zusammenpassen und Sie Schritt für Schritt die richtige Lösung finden.

Fachlich fundierte Unterstützung bietet neben der Energieversorgung Sehnde seit Anfang 2025 Timo Rogge, Sanierungsmanager der Stadt Sehnde. In seinen regelmäßigen Sprechstunden im Klimazentrum sowie bei der Veranstaltungsreihe „Energietreff Sehnde“ erhalten Sie eine kostenfreie Erstberatung, konkrete Lösungsansätze und Informationen zu Fördermöglichkeiten – praxisnah und persönlich. Mehr Infos erhalten Sie unter: sehnde.de/sanierungsmanagement



Was bedeutet Energieunabhängigkeit im eigenen Zuhause?

Mehr Planbarkeit und Selbstbestimmung: Wer seine Energie selbst erzeugt oder effizient nutzt, gewinnt Kontrolle über Kosten und Zukunft. Energieunabhängigkeit bedeutet dabei nicht vollständige Autarkie, sondern bewusste Entscheidungen im Alltag zu treffen. Die Energie-wende beginnt nicht im Gesetzbuch, sondern direkt bei uns zu Hause – mit jedem Schritt hin zu mehr Eigenverantwortung und nachhaltigem Handeln. Photovoltaik und Wärmepumpe ebnen diesen Weg in eine unabhängige und zukunftsfähige Energieversorgung.



Ihr Haus kann mehr: Die wichtigsten Antworten für Sie

Ist eine PV-Anlage nicht viel zu teuer?

Langfristig kann sich eine PV-Anlage durch geringere Stromkosten deutlich auszahlen. Im Fokus steht dabei der Eigenverbrauch – jede selbst erzeugte Kilowattstunde spart Geld.

Was bringt eine PV-Anlage bei schlechtem Wetter?

Auch an bewölkten Tagen erzeugt eine PV-Anlage Strom. Entscheidend ist der Ertrag über das gesamte Jahr, und mit einem Speicher lässt sich noch mehr davon selbst nutzen.

Lohnt sich Photovoltaik auch ohne Speicher?

Ja, auch ohne Speicher senkt eine PV-Anlage Ihre Stromkosten deutlich. Sie nutzen tagsüber direkt selbst erzeugten Strom und müssen weniger zukaufen.

Was passiert mit dem Strom, den ich nicht selbst nutze? Überschüssiger Strom wird automatisch ins öffentliche Netz eingespeist oder – sofern man einen Batteriespeicher besitzt – für die spätere Nutzung gespeichert.

**IHRE
ENERGIE.
IHRE
ZUKUNFT.**

Das perfekte Duo für Ihr Zuhause

Wenn Solarstrom auf moderne Heiztechnik trifft, entsteht ein effizientes Team für das Eigenheim: Die Photovoltaikanlage liefert Strom, die Wärmepumpe nutzt ihn, um daraus Wärme zu erzeugen. Reicht der selbst erzeugte Strom einmal nicht aus, springt das Netz ein und sorgt zuverlässig für Versorgungssicherheit.

Ist eine Wärmepumpe nicht viel zu teuer?

In der Anschaffung sind die Kosten zwar höher, im Betrieb ist eine Wärmepumpe jedoch oft günstiger – besonders mit Förderung.

Funktioniert eine Wärmepumpe auch im Altbau?

In vielen Bestandsgebäuden ist eine Wärmepumpe gut möglich. Wichtig ist vor allem eine gute Dämmung. Oft reichen schon kleinere Anpassungen aus – eine Komplettsanierung ist nicht immer notwendig.

Wie entwickeln sich die Heizkosten langfristig?

Langfristig sind die Heizkosten mit einer Wärmepumpe meist stabiler und oft niedriger, da sie überwiegend kostenlose Umweltenergie nutzt und nicht von steigenden Gas- oder Ölpreisen abhängig ist.

Ist eine Wärmepumpe im Winter ineffizient?

Moderne Wärmepumpen arbeiten auch bei Temperaturen bis -15 °C effizient. Die Kombination mit einer PV-Anlage senkt die Stromkosten zusätzlich.

UNSER RUNDUMSERVICE

„Als kommunales Unternehmen begleiten wir unsere Kundinnen und Kunden bei PV- und Wärmepumpenprojekten von der ersten Beratung bis zur Umsetzung vor Ort. So entsteht ein durchgängiger, verlässlicher Prozess, der die regionale Wertschöpfung stärkt“, unterstreicht Vertriebsleiter Cris Wallendorf das Angebot der Energieversorgung Sehnde.

Sie möchten mehr erfahren?

Wir beraten Sie gern persönlich und erstellen auf Wunsch Ihr individuelles Angebot – inklusive Fördermittelberatung.

Unabhängig mit Photovoltaik & Wärmepumpe:
energieversorgung-sehnde.de/saubereenergie



Schon gewusst?

Für Wärmepumpen bieten wir Ihnen einen passenden Stromtarif an.

energieversorgung-sehnde.de/stromtarife





MEHR ZEIT FÜRS LEBEN – DEN TAG BEWUSST GESTALTEN

Zeit: Davon haben wir alle gleich viel und doch fühlt sie sich für jeden anders an. Für die einen ist der Tag durchgetaktet zwischen Arbeit, Familie und Verpflichtungen. Für andere vergeht die Zeit leiser, mit weniger Terminen und Hast, aber nicht unbedingt langsamer. Wie gelingt es, aus der Alltagshektik auszusteigen und bewusster zu leben? Wir zeigen, was Kraftquellen sein können und wie aus Zeit wieder Lebensqualität wird.

Oft sind unsere Tage voll: Termine, Pflichten und ständige Erreichbarkeit geben Struktur, können aber auch das Gefühl erzeugen, dass man funktioniert, organisiert oder reagiert statt zu gestalten und sich erst abends fragt, wo die Zeit geblieben ist. Doch Minuten und Stunden sind mehr als ein Taktgeber und ein Kalender gefüllt mit Aufgaben und Verabredungen. Sie sind der Maßstab, in dem unser Leben stattfindet. Sie sind das, was wir erleben, erinnern und teilen. Und Zeit gewinnt an Qualität, wenn wir ihr wieder Raum geben – im Kleinen, im Alltäglichen, ganz ohne großen Aufwand. Schon kleine, bewusste Veränderungen im Tagesablauf können spürbar neue Energie schenken, wie unsere Beispiele zeigen.

Kleine Momente, große Wirkung

Oft sind es nicht die großen Neuerungen, die unseren Alltag leichter machen, sondern kleine achtsame Unterbrechungen. Ein paar Minuten Stille am Morgen, ein Spaziergang nach Feierabend oder ein Mittagessen ohne Bildschirm können erstaunlich viel bewirken. „Ich nehme mir jeden Morgen ganz bewusst Zeit für einen Kaffee, am liebsten draußen in meinem Vorgarten“, erzählt Lars Meyer, Trinkwassermeister der Stadtwerke. „Diese zehn Minuten gehören nur mir. Danach starte ich viel entspannter in den Tag.“ Solche Rituale schaffen Inseln der Ruhe und helfen, wieder bei sich selbst anzukommen. Auch die Stadtwerke Sehnde nehmen ihre Verantwortung als Arbeitgeber für die Zeit und Lebensqualität ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ernst: „Wir unterstützen mit flexiblen Arbeitszeitmodellen, Gesundheitsförderung und vielfältigen Maßnahmen fürs Wohlbefinden im Team und am Arbeitsplatz“, gibt Personalreferent Philip Förster Einblick.

Slow Living – bewusster statt schneller

Der Trend zu „Slow Living“ ist Ausdruck eines neuen Zeitverständnisses. Es geht nicht darum, weniger zu schaffen, sondern Dinge bewusster zu tun. Wer Multitasking reduziert und sich erlaubt, bei einer Sache zu bleiben, erlebt mehr Tiefe und Zufriedenheit. Dazu gehört auch ein achtsamer Umgang mit digitalen Medien: Benachrichtigungen gezielt ausschalten, feste Offline-Zeiten einführen oder abends bewusst zum Buch statt zum Smartphone greifen. Digital zu sein und trotzdem achtsam zu leben, schließt sich nicht aus.

Kreativität als Kraftquelle

Immer mehr Menschen entdecken kreative Tätigkeiten als Ausgleich zum funktionalen Alltag. Ob Malen, Handwerken, Musizieren oder Schreiben – Kreativität bedeutet, im Moment zu sein. „In meiner Freizeit nehme ich oft die Trompete in die Hand und spiele ein paar Melodien“, sagt Hauke Sperling, Technischer Leiter der Stadtwerke. „Das ist meine persönliche Auszeit. Danach fühle ich mich ausgeglichener.“ Kreative Hobbys schenken nicht nur Freude, sondern stärken auch Konzentration, Selbstwirksamkeit und innere Ruhe.

Das Zuhause als Rückzugsort gestalten

Das eigene Zuhause spielt eine zentrale Rolle für unser Zeitgefühl. Kleine Veränderungen können große Wirkung entfalten, beispielsweise eine gemütliche Leseecke, mehr Pflanzen, warmes Licht oder bewusst reduzierte Räume. Minimalismus oder maßvolle Vereinfachung können dabei helfen, den Blick auf das Wesentliche zu lenken und Ballast loszulassen, äußerlich wie innerlich. Weniger Dinge schaffen mehr Raum für Ruhe, Klarheit und bewusst erlebte Zeit.

Zeit für mich – ganz einfach:
Entdecken Sie eine alltagstaugliche
Mini-Challenge auf unserem
Instagram-Kanal [@energie-
versorgung.sw.sehnde](https://www.instagram.com/energieversorgung.sw.sehnde).



Ines Breitenherdt, Sekretärin der Stadtwerke, testet die 5-Minuten-Challenge und nimmt sich jeden Tag bewusst Zeit für sich.



Zeit-Orte in unserer Region

Auch außerhalb der eigenen vier Wände finden sich Orte, an denen Zeit spürbar langsamer vergeht, merklich Entschleunigung einsetzt. Unsere Region bietet zahlreiche Möglichkeiten für bewusste Auszeiten: Naturwege, Wälder, Seen, kulturelle Angebote oder Thermen. Projekte wie begrünte Stadtflächen, Ruhezeiten oder Veranstaltungen „mit Herz“ schaffen Begegnungsräume und laden zum Verweilen ein. Sie zeigen, wie wichtig es ist, Zeit auch im öffentlichen Raum erlebbar zu machen.

„Einer meiner Lieblingsorte in Sehnde ist der Mittellandkanal“, erzählt Kerstin Kuhlmeier, Sekretärin der Stadtwerke. „Eine Radtour oder ein Aufenthalt dort hilft mir immer dabei, runterzukommen und den Kopf freizukriegen.“

Fazit: Zeit bewusst gestalten

Unsere Zeit lässt sich nicht vermehren, aber sie lässt sich gestalten und füllen. Oft reicht es, genauer hinzuschauen: Was tut gut? Was gibt Energie? Was darf weniger werden? Wer sich erlaubt, den eigenen Rhythmus ernst zu nehmen, und aufmerksam mit den eigenen Kräften umgeht, entdeckt oft, dass Lebensqualität nicht im „Mehr“ liegt, sondern im „Bewusster“. Kleine Freiräume, Pausen, vertraute Rituale und Orte zum Durchatmen sind dabei keine Unterbrechungen des Alltags, sondern ein Teil davon. Sie schaffen Stabilität und Wohlbefinden. So wird Zeit nicht zum Druckfaktor, sondern zu einem verlässlichen Begleiter.

**2 EXEMPLARE
ZU GEWINNEN!**

Seite 12

Zeit zum Lesen BUCHTIPP FÜR BEWUSSTE MOMENTE

„Die Kunst des achtsamen Lebens“ –

Thich Nhat Hanh

Wie fühlt sich ein entschleunigter Alltag an? Dieses Buch lädt dazu ein, Zeit neu zu erleben – mit einfachen Gedanken und kleinen Übungen für mehr Präsenz im Hier und Jetzt. Ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Wärme und Klarheit. Ideal für ruhige Abende, kurze Lesepausen oder als bewusster Start in den Tag.

Anaconda Verlag 2025, 160 Seiten, Sonderausgabe, 7,95 Euro, ISBN: 978-3-7306-1581-2

UNSERE GESICHTER

UNSERE
MITARBEITENDEN
STELLEN SICH VOR

Die Teams der Stadtwerke Sehnde, der Energieversorgung Sehnde und der Infrastruktur Sehnde leben vom Zusammenspiel aus neuen Impulsen und langjähriger Erfahrung. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen eines unserer treuesten Gesichter vorstellen: Susanne Burkandt.



Susanne Burkandt fährt am liebsten mit dem Rad zur Arbeit.

Fast drei Jahrzehnte Sehnde im Blick

Wenn jemand die Entwicklung der Stadtwerke und ihrer verbundenen Gesellschaften miterlebt hat, dann sie: Seit 29 Jahren gehört Susanne Burkandt zu unserem Unternehmen. Aufgewachsen im Ortsteil Haimar, heute in Sehnde zu Hause, ist sie nicht nur beruflich, sondern auch persönlich tief verwurzelt. „Ich kenne mich hier ganz gut aus“, sagt sie lächelnd – und das merkt man.

Begonnen hat alles bei der gemeinnützigen Wohnungsbau-gesellschaft Ilten mbH in der Peiner Straße. Damals zählte das Team drei Personen. Heute sind es 67 Kolleginnen und Kollegen. Sechs Geschäftsführer und eine Geschäftsführerin hat sie in dieser Zeit erlebt – und zahlreiche Veränderungen: neue Programme, digitale Prozesse, gesetzliche Vorgaben. „Man muss Schritt halten – Stillstand gibt es nicht.“

Als Sachbearbeiterin mit Objektverwaltungs- und Buchhaltungsaufgaben bei der Infrastruktur Sehnde GmbH begleitet sie Wohn- und Bauprojekte von Anfang an: vom Rathausanbau über Schulen, Kitas und Feuerwehrhäuser bis zur Vermarktung neuer Baugebiete. Besonders gern hat sie die vielen Grundstücksverkäufe persönlich betreut. „Der Kontakt zu den Käufern war meist sehr herzlich. Viele grüßen noch heute, wenn wir uns zufällig beim Einkaufen treffen.“

Herausforderungen wie u. a. der Hagelschaden im Juli 2013, Einbrüche in öffentliche Gebäude oder zahlreiche Umbauten im Verwaltungsgebäude meisterte sie mit Überblick und Pragmatismus. „Ich schaue immer nach rechts und links – wenn ich schon vor Ort bin, frage ich mich, was kann gleich mit erledigt werden?“ Ihr Motto: „Wie es in den Wald hineinschallt, so schallt es auch wieder heraus.“ Verbindlichkeit und ein guter Ton seien entscheidend. Besonders in einer Stadt, in der man sich kennt.

Im September 2026 beginnt ihr Ruhestand. Was wird sie vermissen? „Ganz klar die Kontakte zu den Kolleginnen und Kollegen sowie zu meinen vielen externen Ansprechpersonen.“ Worauf freut sie sich? „Weniger Stress und mehr Freizeit. Mit dem Wohnmobil unterwegs sein, Radeln, Paddeln – am liebsten im Sauerland, in Holland oder Schweden.“

Fast 30 Jahre engagiert für Sehnde hinterlässt Susanne viele Spuren, die bleiben. Wir sagen DANKE!

Noch mehr Gesichter aus dem Stadtwerke-Alltag sehen Sie regelmäßig auf unseren Social-Media-Kanälen:



/energieversorgung.sw.sehnde



/stadtwerke-sehnde-gmbh

AUSGEZEICHNET:

TOP-LOKALVERSORGER 2026

Die Stadtwerke Sehnde GmbH wurde erneut als TOP-Lokalversorger im Bereich Wasser ausgezeichnet – bereits zum zehnten Mal in Folge. Auch die Energieversorgung Sehnde GmbH überzeugte wie in den Vorjahren in den Kategorien Strom (zum elften Mal) und Erdgas (zum neunten Mal).

Warum das jedes Jahr zählt? Die unabhängige Auszeichnung basiert auf umfangreichen Kriterien wie Preisgestaltung, Transparenz, Kundenservice, Nachhaltigkeit und regionalem Engagement. Sie motiviert uns, uns stetig zu verbessern und faire, verantwortungsbewusste Versorgung für Sehnde zu gewährleisten.



Die Trinkwassermonteur Sebastian Zdzieblo, Dirk Sternkiker und Oliver Puhl (v. l. n. r.) freuen sich über die verliehene Urkunde.



Die EVS-Mitarbeiterinnen Nicole Sander und Dominique Schardt (v. l. n. r.) sind stolz auf die erneute Auszeichnung ihres Unternehmens.

WAS IST LOS IN SEHNDE?

Veranstaltungstermine 2026



Das Waldbad startet in die neue Saison!

15. Mai | 13:00 Uhr | Waldstraße 1-3, Sehnde

Saison- und Familienkarten sind ab Anfang Mai über das Buchungsportal vorbestellbar



Öffentliche Kläranlagenführung

27. Mai | 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich, weitere Infos folgen

Abendkanallauf Rethmar

30. Mai | 17 Uhr | Sportgelände des MTV Rethmar
Neu & einmalig:
Kalimandscharo Halbmarathon

Infos & Anmeldung auf kanallauf.de

Kino im Waldbad

21. August | Waldstraße 1-3, Sehnde | weitere Infos folgen

SAVE THE DATE!



SMOOTHIE WILDKRÄUTER & BIRNE

Leicht, frisch, harmonisch im Geschmack:
Die natürliche Süße der Birne verbindet sich mit wilden Kräutern sowie den ätherischen Ölen von Zitrone und Orange. Daher am besten mit Schale verwenden und auf Bioqualität achten.

Für 350 ml:

- 1 Handvoll Wildkräuter
(z. B. Brennnessel, Giersch, Vogelmiere)
- 1 Banane (klein), ohne Schale
- 2 Birnen (süß), mit Schale
- 1/4 Avocado, ohne Schale und Kern
- 1 Scheibe Zitrone
- 1/4 Orange mit Schale
- Wasser nach Geschmack

Zubereitung:

1. Zutaten (bis auf die Avocado) waschen und grob zerkleinern.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herauslösen.
3. Alle Zutaten im Mixer fein mixen.

Tipp:

Wo bekomme ich Wildkräuter, wenn ich keinen Garten habe? Wildkräuter-Salatsmischungen gibt es oft im Bioladen oder auch in gut sortierten Einkaufsmärkten zu kaufen, am ehesten aber auf einem Wochenmarkt. Oder Sie fragen einfach auf einem Bauernhof Ihres Vertrauens.


**VIDEO-ANLEITUNGEN
AUF INSTAGRAM:**



*QR-Code scannen
und loslegen!*

Material

- Saatgut (Beim Mischen des Saatguts darauf achten, dass die jeweiligen Ansprüche der Pflanzen zusammenpassen!)
- Altpapierreste wie Zeitungspapier, Eierkartons und Servietten
- Krepp- oder Seidenpapierschnipsel
- Gitterdraht
- feines Fliegengitter
- Textil-Klebeband

1/26 | Voller Energie 

Werkzeug

- Mixer oder Pürierstab
- eine große Schale/Wanne
- Gummiwalze
- zwei Vliestücher
- Ausstechform

SAATPAPIER FÜR BLUMEN ODER KRÄUTER

Blumen einmal anders verschenken: Aus Altpapier und Ihren Lieblingsblumensamen entsteht individuell gestaltetes Saatpapier – ein nachhaltiges Geschenk für viele Anlässe.



SOMMER, SONNE, WASSER SPAREN – WARUM JETZT JEDE MINUTE ZÄHLT

Wenn alle zur selben Zeit den Hahn aufdrehen, steigt in der warmen Jahreszeit der Wasserverbrauch deutlich. Problematisch ist nicht der Jahresverbrauch, sondern die gleichzeitige Nutzung. Wie können wir unser Trinkwasser in dieser Zeit verantwortungsvoll nutzen und so Ressourcen sparen?

Steigen im Frühjahr und Sommer die Temperaturen, wächst auch der Wasserbedarf – im Haushalt ebenso wie im Garten. An heißen Tagen wird häufig gleichzeitig geduscht, der Garten bewässert oder der Pool befüllt. Es entstehen sogenannte Spitzenlasten: Zeiträume, in denen außergewöhnlich viel Trinkwasser auf einmal benötigt wird. Für die Infrastruktur bedeutet das eine hohe Belastung.

Wichtigste Quelle unseres Trinkwassers ist das Grundwasser. Es entsteht, wenn Niederschläge im Boden versickern. Doch heiße, trockene Sommer und geringere Niederschläge reduzieren die Neubildung deutlich – sie ist in den vergangenen Jahren um rund 25 Prozent gesunken. Klimaschutz ist daher immer auch Grundwasserschutz. Gerade in den verbrauchsintensiven Sommermonaten hilft ein bewusster Umgang mit Trinkwasser, Spitzenlasten zu vermeiden und die Infrastruktur zu entlasten.

Wie kann ich Wasser achtsam nutzen?

Im Durchschnitt nutzt jeder Mensch in Deutschland rund 128 Liter Trinkwasser pro Tag. Fast 40 Prozent davon entfallen auf die Körperpflege. Mit ein paar einfachen Gewohnheiten helfen wir gemeinsam, die Versorgung auch an heißen Tagen stabil zu halten.

Haushalt

- beim Zähneputzen Wasser abstellen
- kürzer duschen und Warmwasser sparen
- tropfende Wasserhähne sofort reparieren

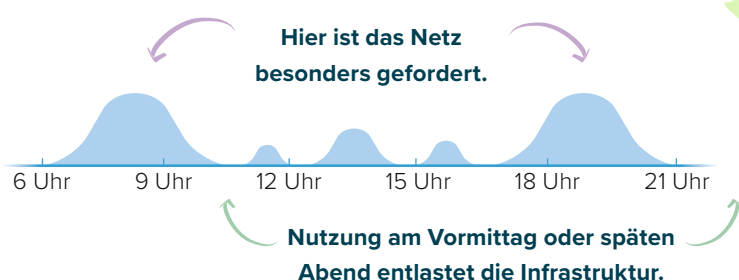
Garten

- früh morgens oder spät abends bewässern
- 2 bis 3 Mal pro Woche durchdringend gießen statt täglich oberflächlich
- Regenwasser aus Tonne oder Zisterne nutzen (eine einfache Wasserklappe im Fallrohr ist kostengünstig nachrüstbar)
- trockenheitsverträgliche Pflanzen und Blumenwiesen statt reinem Rasen
- Rasensprenger nicht in Verbrauchsspitzen laufen lassen
- Pool am besten nachts befüllen oder einfach das Waldbad besuchen ;-)

Einkauf & Konsum

- regionale und saisonale Produkte bevorzugen, um wertvolle Wasserressourcen in ohnehin trockenen Regionen nicht zu belasten

So bleibt unser Trinkwasser im Fluss:



Schon kleine, einfache Maßnahmen zeigen Wirkung. Gemeinsam können wir unseren Wasserverbrauch optimieren, Spitzenlasten reduzieren, unsere Infrastruktur nachhaltig entlasten und so unser Grundwasser heute und in Zukunft schützen.

Viel Glück!

MITRATEN & GEWINNEN!

Rätseln lohnt sich! In dieser Ausgabe wartet wieder ein besonderes Extra auf Sie:
Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und sichern Sie sich die Chance auf einen unserer Gewinne!

Verlust, Nichtstattfinden	ital.: wir	Stadt in Thüringen	Insektengift (Abk.) Stimmung
böser Geist, Ungeheuer			6
		Handlung Vorgesetzter	
Handelsbrauch			Adlige
Schultertuch			
	Schräge Schachfigur		
Zusage			
Mobilfunkstandard		pers. Fürwort einstellige Zahl	1
Täuschung beim Poker	Empfehlung	Kriemhilds Mutter Sprechgesang	
			2
Schmuckstück Stöpsel, Pfropfen	Kurzform von Andreas		

© RateFUX 2026-655-001

DAS KÖNNEN SIE GEWINNEN:



4 x 1 Premium Kino-Gutscheinbox der Neuen Schauburg Burgdorf



2 x 1 Exemplar unseres Buchtipps „Die Kunst des achtsamen Lebens“ von Thich Nhat Hanh

SO NEHMEN SIE AN DER VERLOSUNG TEIL:

Senden Sie Ihre Lösung ganz einfach per E-Mail an info@energieversorgung-sehnde.de oder per Post an die im Impressum angegebene Anschrift der EVS (Stichwort: Gewinnspiel). **Einsendeschluss ist der 18.05.2026.** Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen.*

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Die Gewinnerinnen des Wortgitters in unserer letzten Ausgabe freuten sich über Krimierlebnisse der besonderen Art: Wir gratulieren Kathrin Warm, Stefanie Forduhn und Denise Nickel zu ihren Gewinnen.



Fotos: EVS

Impressum

Voller Energie – Kundenmagazin der Stadtwerke Sehnde, der Energieversorgung Sehnde, der Infrastruktur Sehnde und der Sehnder-Immobilienentwicklungsgesellschaft

Herausgeber:

Energieversorgung Sehnde GmbH, Nordstraße 19, 31319 Sehnde

Redaktion: Timo Ruffer, Kerstin Kuhlmei, in Zusammenarbeit mit kreativprotz GmbH

Druck: C. V. Engelhard GmbH, Hannover

Unser Papier erfüllt die Umweltkriterien FSC® zertifiziert, EU Ecolabel zertifiziert, Blauer Engel zertifiziert, Recycling

Teilnahmebedingungen: energieversorgung-sehnde.de/gewinnspiel