

energie⁺



8 6 SCHRITTE

Aufräumen – mit diesen Tipps macht Entrümpeln sogar richtig Spass.

14 25 BADEWANNEN

Unglaublich – so viel Wasser verbrauchen Sie tatsächlich jeden Tag.

HUT AB!

Lukas Gsaller, Elektroinstallateur im dritten Lehrjahr, lernt einen Beruf mit Perspektive.

Gute Aussichten für Lernende

«Die Schweiz muss viel mehr Strom aus dezentralen, erneuerbaren Quellen produzieren», sagt der Energie- und Friedensforscher Daniele Ganser in dieser Ausgabe. Das sehe ich genauso. Denn nur so reduzieren wir den Ausstoss schädlicher Klimagase und die Abhängigkeit von Rohstoffimporten.

Unsere Region hat eine gute Ausgangslage: Wir verfügen über eine grosse Anzahl an kleinen Produktionsanlagen. Die dezentrale Produktion funktioniert allerdings nur mit einer leistungsfähigen Infrastruktur. Unsere Verteilnetze und die Gebäudeinstallationen spielen deshalb eine wesentliche Rolle.

Das alles macht die Zukunft spannend – insbesondere für unsere Lernenden. Und wir



setzen sehr auf unseren Nachwuchs! Als grösster Lehrlingsausbildner in Malters beschäftigen wir zahlreiche erfahrene und engagierte Berufsbildner. Sie unterstützen unsere Lernenden in vier Lehrberufen:

Netzelektriker/-in, Elektroinstallateur/-in, Kauffrau/-mann und Montage-Elektriker/-in. Was es für die einzelnen Berufe braucht, zeigt unser Artikel ab Seite 3.

Die Zukunft braucht Praktiker mit Potenzial: Menschen mit der Fähigkeit, das erworbene Fachwissen anzuwenden. Wir sind stolz auf unsere Lernenden und freuen uns, mit ihnen unsere gemeinsame Zukunft zu gestalten.

Ich wünsche viel Lesevergnügen.
Roland Marti, Geschäftsführer

AUS DEM INHALT



ENTRÜMPELN

Zwei Expertinnen geben Tipps, wie Sie Ihre Wohnung und den Kleiderschrank entschlacken können. **Seite 8**



ENERGIEFORSCHER

Daniele Ganser spricht im Interview über umkämpfte Rohstoffe und die notwendige Energiewende. **Seite 12**

IMPRESSUM

2. Jahrgang, April 2016

Herausgeber: Steiner Energie AG, Industriestrasse 1, Postfach 561, 6102 Malters, Telefon: 041 499 90 90, Telefax: 041 499 90 80, www.steiner-energie.ch

Redaktion & Gestaltung: RedAct Kommunikation AG, 8152 Glattbrugg, E-Mail: hello@red-act.ch

Druck: Swissprinters AG, 4800 Zofingen

gedruckt in der
schweiz



Spannende Wege in die Zukunft

Du bist im Endspurt. Das Berufsleben wartet. Weisst du schon, welchen Beruf du erlernen willst? Die **Steiner Energie AG** bildet Lernende in vier verschiedenen Berufen aus: Netzelektriker, Elektroinstallateur, Kauffrau/Kaufmann und Montage-Elektriker. **Willkommen im Team!**

Text: Piera Cadruvi; Fotos: Herbert Zimmermann

Die Steiner Energie AG ist einer der grössten Ausbildungsbetriebe der Region. Für dich bedeutet das: professionelle Strukturen. Erfahrene Berufsbildner. Ein junges Team. Ein gutes Arbeitsumfeld und -klima. Vor allem aber: Vier tolle Berufsfelder zur Auswahl – und jeder Beruf bietet hervorragende Zukunftsperspektiven.

Es ist uns wichtig, unseren Lernenden auch ausserberuflich wertvolle Erfahrungen mit auf den Weg zu geben. Diese können sie im Rahmen unseres Weiterbildungsprogramms «Cultura vincere» sammeln – etwa auf Exkursionen wie jüngst ins Technorama Winterthur (energie+ berichtete).

ELEKTROINSTALLATEUR/-IN EFZ:

Elektroinstallateurinnen und Elektroinstallateure erstellen, unterhalten und reparieren elektrische Anlagen in Gebäuden. Diese Arbeiten beginnen beim Spatenstich und enden bei der Schlüsselübergabe an die Bauherrschaft.

Deine Aufgaben:

- Leitungen verlegen
- Schaltkästen montieren
- Elektrogeräte anschliessen
- Anlagen und Systeme reparieren und unterhalten

Das bist du:

- Dein Abschluss: Sekundarschule Niveau A (gut) oder Niveau B (sehr gut)
- Du magst Abwechslung und Kundenkontakt
- Du arbeitest selbständig
- Du handelst vorausschauend
- Du bringst ein gutes, vernetztes Denken mit

Interesse? Melde dich bei weiteren Fragen oder auch für Schnuppertage bei Ueli Schweizer unter 041 499 90 94.



Angela Renggli
Elektroinstallateurin
2. Lehrjahr

Luca Steiner
Elektroinstallateur
4. Lehrjahr

MONTAGE-ELEKTRIKER/-IN EFZ:

Montage-Elektrikerinnen und -Elektriker sind für die Installation elektrischer Anlagen zuständig. Da sie in Gebäuden an verschiedenen Orten arbeiten, sind ihre Aufgaben sehr vielseitig.

Deine Aufgaben:

- Rohre in Rohbauten verlegen und Kabel einziehen
- Kästen für den Einbau von Schalt- und Steuerapparaten montieren
- Geräte und Apparate anschliessen
- Lampen montieren und diese mit Geräten zur Lichtsteuerung verdrahten
- Internet-, TV- und Telefonleitungen verlegen

Das bist du:

- Dein Abschluss: Sekundarschule Niveau B oder Niveau C (sehr gut)
- Du handelst vorausschauend
- Du bringst ein gutes, vernetztes Denken mit

Interesse? Melde dich bei weiteren Fragen oder auch für Schnuppertage bei Ueli Schweizer unter 041 499 90 94.



Daniel Frey
Montage-Elektriker
1. Lehrjahr



Pascal Renggli
Netzelektriker
3. Lehrjahr

NETZELEKTRIKER/-IN EFZ:

Netzelektrikerinnen und Netzelektriker schauen, dass Strom und Kommunikationssignale von Kraftwerken, Servern und Telefonzentralen in unsere Haushalte, Büros und in die Industrie gelangen.

Deine Aufgaben:

- Strom- und Glasfaserleitungen im Boden verlegen
- Freileitungen unterhalten und Kabelanlagen erstellen
- Trafostationen bauen und unterhalten
- Strassenbeleuchtung installieren und unterhalten

Das bist du:

- Dein Abschluss: Sekundarschule Niveau C (sehr gut)
- Du bist fit und arbeitest gerne draussen
- Du bist pflichtbewusst und zuverlässig
- Deine Arbeit verrichtest du selbständig und genau

Interesse? Melde dich bei weiteren Fragen oder auch für Schnuppertage bei Roland Bucheli unter 041 499 91 04.

Grosser Ausbildungsbetrieb

Die Steiner Energie AG ist ein vielseitiges, kundenorientiertes und innovatives Unternehmen mit rund 30 Mitarbeitenden. Unsere Kernkompetenzen liegen bei Elektroinstallationen, Telekommunikation und Sicherheitstechnik. Als Energieversorgungsunternehmen ist die Steiner Energie AG für den sicheren Netzbetrieb und die wirtschaftliche Stromversorgung in der Region Malters verantwortlich. Wir bilden derzeit 12 Lernende aus.



Carmen Emmenegger
Kauffrau
1. Lehrjahr



**KAUFFRAU/KAUFMANN
EFZ:**

Kauffrauen und -männer arbeiten in Büros und übernehmen administrative wie auch organisatorische Aufgaben. Bei der kaufmännischen Lehre hast du die Wahl zwischen vier Stufen: Berufsattest, Basisbildung (B-Profil), erweiterte Grundbildung (E-Profil) und erweiterte Grundbildung mit Berufsmatura (M-Profil).

Deine Aufgaben:

- Administrative Tätigkeiten erledigen
- Branchenspezifische Sachbearbeitungsaufgaben übernehmen
- Informationen verarbeiten
- Mündlich und schriftlich mit Kunden kommunizieren

Das bist du:

- Dein Abschluss: Sekundarschule Niveau A (genügend bis gut) oder Niveau B (sehr gut)
- Du beherrschst die deutsche Sprache
- Du sprichst Französisch und Englisch
- Du arbeitest selbständig

Interesse? Melde dich bei weiteren Fragen oder auch für Schnuppertage bei Monika Pellegrini unter 041 499 90 86.



Cédric Bühlmann
Elektroinstallateur
2. Lehrjahr



Reto Strotz
Netzelektriker
1. Lehrjahr



Sven Ineichen
Elektroinstallateur
4. Lehrjahr



Yannik Bucheli
Elektroinstallateur
3. Lehrjahr



Patrick Stalder
Elektroinstallateur
4. Lehrjahr



Patrick Isenschmid
Elektroinstallateur
3. Lehrjahr

BAHNTECHNIK TIEF IM FELS

Es ist ein Tunnel der Rekorde: Wenn der Gotthard-Basistunnel am 1. Juni 2016 offiziell eröffnet wird, ist er mit 57 Kilometern Länge der längste Bahntunnel der Welt. Auch in Sachen Technik und Energie hat er eindrucksvolle Kennzahlen: 3200 Kilometer Kupfer- und 2600 Kilometer Glasfaserkabel sorgen für einwandfreie Strom- und Kommunikationsflüsse. 10 000 Leuchten bringen Licht in den Tunnel, und 10 Notstromanlagen stehen für den Ausnahmefall bereit.

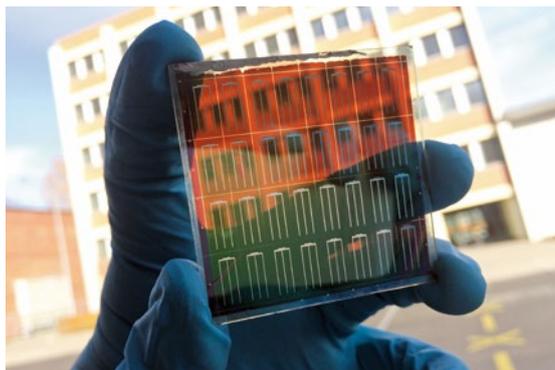
 gottardo2016.ch



SONNENLICHT DOPPELT ERNTEN

Zwei Arbeitsschritte sind gründlicher: Dieses Prinzip haben Wissenschaftler des Materialforschungsinstituts Empa auf die Photovoltaik angewendet. Die von der Empa entwickelte Tandem-Solarzelle mit zwei Schichten kann einen grösseren Anteil der Lichtenergie in Strom umwandeln als herkömmliche Solarzellen. So sollen Wirkungsgrade von 30 Prozent möglich werden. Ein weiteres Plus: Die zusätzliche, halbtransparente Solarzellenschicht kann in einem Niedrigtemperaturverfahren bei nur 50 Grad Celsius hergestellt werden – dies spart Energie und Kosten bei der Produktion.

 empa.ch



Transparent: Die neuartige Solarzelle ist effizienter.

Nachgefragt

«Ich ziehe um. Warum muss ich das Ihnen vorgängig melden?»

Melden Sie uns Ihren Umzug frühzeitig, damit wir Ihren Zähler pünktlich ablesen und eine Schlussrechnung erstellen können. Eigentums- und Mieterwechsel wie auch eine Adress- und Namensänderung sollten Sie uns mindestens fünf Tage vor dem Wechsel mitteilen. Geht bei uns keine oder eine verspätete Meldung ein, haften Sie als Kunde für die Energiekosten bis zur nächsten Zählerablesung.

Das Umzugsformular können Sie bequem online ausfüllen. Sie finden es unter www.steiner-energie.ch/umzug-melden. Gerne nehmen wir Ihre Umzugsmeldung auch telefonisch unter 041 499 90 90 entgegen.

Antwort von: Daniela Vogel,
Sachbearbeiterin Zentrale
Dienste





Heizen und sparen:
mit modernen Umwälzpumpen.

UMWÄLZPUMPE TAUSCHEN UND BIS ZU 250 FRANKEN VERDIENEN

Ist Ihre Heizung mit einer Umwälzpumpe ausgestattet? Dann melden Sie sich bei uns. Gemeinsam mit CKW, EWS und dem Kommunikationspartner Kanton Luzern unterstützen wir den Austausch von Umwälzpumpen mit bis zu 250 Franken. Veraltete Umwälzpumpen haben einen sehr hohen Strombedarf – mit neuen Hocheffizienz-Umwälzpumpen sparen Sie bis zu 80 Prozent Strom. Das Förderprogramm dauert voraussichtlich bis 31. Dezember 2017.

www.steiner-energie.ch/foerderprogramme

GOOD NEWS

● Steiner Energie AG installiert Defibrillatoren

Bei einem Herznotfall ist schnelles Handeln entscheidend. Deshalb hat der Samariterverein Malters-Schachen im Dorf mehrere Defibrillatoren installieren lassen. Die Steiner Energie AG unterstützt dieses Projekt und macht ihren Defibrillator für die Öffentlichkeit zugänglich. Er befindet sich beim Eingang des Gebäudes der Steiner Energie AG und ist einfach zu erkennen: Er ist grün und leuchtet in der Nacht. Neben schnellem ist auch richtiges Handeln wichtig. Der Samariterverein bietet darum Kurse an, in denen man lernt, eine Herzdruckmassage richtig durchzuführen und einen Defibrillator zu bedienen. Der Samariterverein hat das Projekt Anfang Mai 2015 lanciert und möchte es noch ausweiten. Das Ziel: weitere Defibrillatoren ausserhalb des Dorfzentrums.

DIE EIGENEN GEFÜHLE IM GRIFF

Im Frühling schlagen die Emotionen oft wilde Kapriolen. Dabei muss nicht immer Liebe im Spiel sein. Auch wenn Ihnen dies auf Anhieb fremd erscheinen mag: Gefühle lassen sich über den Körper gezielt beeinflussen und in den Griff bekommen. Techniken aus Yoga & Co. sind gute Wegweiser dazu.

- 1** **NEGATIVES WEGLÄCHELN**
GESICHTSMUSKELN AKTIVIEREN
Ziehen Sie einfach die Mundwinkel hoch und lächeln Sie. Egal, ob Sie es so meinen oder nicht. Spüren Sie schon was? Und jetzt versuchen Sie das mal, wenn Sie sauer sind. Geht nicht? Ganz genau! Sobald Sie lächeln, sind Sie auch schon raus aus dem wütenden Gefühl. Praktisch, oder?
- 2** **GEFÜHLE AUSTRICKSEN**
TUN SIE EXAKT DAS GEGENTEIL
Fühlen Sie sich klein, schwach oder traurig? Dann machen Sie körperlich genau das Entgegengesetzte: Stehen Sie auf und laufen Sie los! Drücken Sie das Rückgrat durch und heben Sie das Kinn. Glätten Sie Ihre Stirn! Sie werden sich augenblicklich stärker und zuversichtlicher fühlen.
- 3** **ENERGIEHAUSHALT EINPEGELN**
EINEN YOGA-KURS BUCHEN
Der geschickte Umgang mit Emotionen ist ein Hauptanliegen im Yoga. Ziel ist es, die Energie, die in unseren Gefühlen steckt, optimal zu nutzen. Sich Emotionen unkontrolliert hinzugeben, raubt Kräfte ebenso, wie diese zu unterdrücken. Erfahrene Yoga-Praktikanten stabilisieren ihren Gefühls-haushalt nachhaltig.
- 4** **GEMEINSAM TANZEN**
KUSCHELHORMON AUSSCHÜTTEN
In der körperlichen Bewegung steckt hohes Glückspotenzial, und rhythmische Bewegungen zu Musik gehen sogar als Heilmittel durch. Halten sich Menschen dabei in den Armen, werden über die Ausschüttung des körpereigenen Hormons Oxytocin Gefühle der Zuneigung und der Geborgenheit geweckt.





Platz da: Barbara Rüttimann empfiehlt, überzählige Gegenstände im Wohnbereich entschlossen zu entfernen.

DAS GEHT IN ORDNUNG

Je unübersichtlicher unsere Umgebung, desto unbändiger wird der Wunsch nach Klarheit und Struktur. Zwei Expertinnen für Homestyling und Ballastabwerfen, Barbara Rüttimann und Nicole Böhme, rücken die Dinge zurecht. *Text: Andreas Turner; Fotos: Markus Lamprecht*



«Eines Tages fällt dir auf, dass du 99 Prozent nicht brauchst. Du nimmst all den Ballast und schmeisst ihn weg, denn es lebt sich besser, so viel besser mit leichtem Gepäck.»

Silbermond, «Leichtes Gepäck», 2015

Sie werden sie kennen, diese Tage, an denen Sie grundlos genervt sind. Irgendwie aggressiv. Geben Sie dem Wetter die Schuld, der Mondphase, dem Biorhythmus oder der planetaren Konstellation von wegen Mars im neunten Haus und Venus im Skorpion. Oder gibt es doch einen handfesteren Grund? Vielleicht die anstehende häusliche Putzaktion mit begleitendem Entrümpeln und Entsorgen – hochaktuell wie immer im Frühling? Aber eben: Wer räumt schon gerne auf. Bei wie vielen Abwehrschlachten gegen das Gerümpel mussten Sie sich schon geschla- →



BARBARA RÜTTIMANN: Entrümpeln in sechs Schritten

- 1 Überblick verschaffen und Hilfsmittel bereitstellen:** Nehmen Sie sich die Zeit, die unordentlichsten Bereiche aufzulisten und somit einen Überblick zu gewinnen.
- 2 Vom Kleinen zum Grossen:** Versetzen Sie sich nicht selbst in Stress, indem Sie das ganze Haus auf einmal ausmisten wollen. Beginnen Sie im Kleinen.
- 3 Organisation in Schränken und Ablagen:** Für dauerhafte Ordnung sind Schränke, Regale und Stauräume wichtig. Stellen Sie sicher, dass diese vorhanden sind, und nutzen Sie diese.
- 4 Gleiches Ding am selben Platz:** Räumen Sie gleiche Sachen immer an dieselbe Stelle und möglichst in die Nähe ihres Verwendungsortes.
- 5 Steter Tropfen höhlt den Stein:** Auch beim Aufräumen sind Hartnäckigkeit und Stetigkeit gefragt. Bleiben Sie am Ball, erledigen Sie immer alles sofort und ersetzen Sie alte durch gute neue Gewohnheiten. Belohnen Sie sich!
- 6 Unordnung vermeiden:** Entscheiden Sie von Anfang an, ob Sie einen Gegenstand wirklich brauchen und mögen, und verstauen Sie ihn gegebenenfalls an einem sinnvollen Platz.

Die Feng-Shui-Spezialistin

Seit 15 Jahren ist Barbara Rüttimann im Rahmen ihrer Firma «rb Rüttimann consulting» als Kommunikations-, Feng-Shui- und Immobilienberaterin tätig. Als ausgebildete Betriebswirtschaftlerin unterstützt sie heute Private und Unternehmen in der klassischen Kommunikation, im Homestyling und im Immobilienverkauf. barbararuettimann.ch
Informationen zu «cu@home», ihrem 2015 erschienenen Ratgeberbuch für Homestyling und Feng Shui, finden Sie auf homegate.ch (Bestellung über den E-Shop).





«Viele Leute denken, dass sie täglich aufräumen müssen – bis an ihr Lebensende. Das ist grundfalsch: Das Geheimnis besteht darin, jeden Gegenstand ein einziges Mal an seinen Platz zu bringen und sich dann strikt daran zu halten.»

Marie Kondo, japanische Ordnungsberaterin und Bestsellerautorin («Magic Cleaning»)

FOTOAUFNAHMEN

Alle Wohnszenen wurden mit freundlicher Unterstützung von Möbel Pfister im Pfister-Center, 5034 Suhr, realisiert.
www.pfister.ch

gen geben? Und wie oft haben Sie sich vergebens dem Übel entgegengestemmt, dass immer mehr Sachen Ihren Haushalt verstopfen?

Vielleicht ahnen Sie es: Die Herausforderung muss keineswegs nur auf der manuell-mechanischen Ebene, sondern vor allem über die philosophisch-seelische Dimension angegangen werden. Und tatsächlich ist genau darüber in den letzten Jahren eine ganze Flut an Büchern und Ratgebern erschienen.

GLÜCKLICH MIT NUR 100 DINGEN

Da treffen wir auf einen Minimalisten wie den Amerikaner Dave Bruno, der vorlebt, wie man mit nur 100 Dingen glücklich wird. Die deutsche Illustrierte «Focus» lancierte die Titelgeschichte «Räum dein Leben auf» und verkaufte davon fünfzig Prozent mehr als sonst. Der Reisejournalist Richard Witthüser entschlackte mit dem Leitfaden «Die Wohnungsdiät» sein eigenes Umfeld und jenes seiner Leser. Die deutsche Bloggerin Sina Jasur verstieg sich gar zum Vorschlag, das eigene Bett abzuschaffen und die Körperhygiene nur noch mit Natron zu betreiben. Und die «Magic Cleaning»-Philosophie der japanischen Profi-Aufräumerin Marie Kondo eroberte gar Platz 1 der «New York Times»-Bestsellerliste.

Folgt man den Theorien der Autoren, dann kann der Prozess des Entrümpelns zu einer geradezu lustvollen Angelegenheit werden, die nicht nur die eigenen vier Wände ästhetisch auf Vordermann bringt, sondern zugleich als Balsam für die Seele wirkt und ungeahnte Energien freisetzt.

Mit «leichtem Gepäck» reist auch Barbara Rüttimann, Kommunikations- und Immobilienexpertin aus Thalwil, am liebsten. Dass Gerümpel eine Belastung darstellt, hat für die Autorin von «cu@home», einem

Expertin fürs Kleiderschrank-Lifting

Seit über fünf Jahren führt Nicole Böhme das Unternehmen Home & Art in Zürich und zeigt ihren Kundinnen, wie man mit einem gut organisierten Kleiderschrank Zeit und Geld spart. Ihr Blog zu Lifestyle-, Fashion- und Interior-Design-Themen: thewardrobeorganizer.blogspot.ch • homeandart.ch

Buchtipps:

- «Magic Cleaning», Marie Kondo, Rowohlt
- «Die Wohnungsdiät», Richard Witthüser, Nymphenburger
- «Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags», Karen Kingston, rororo



Ratgeberbuch für Homestyling und Feng Shui, verschiedene Ursachen: «Oft sind es generell zu viele Dinge, die wir zu Hause horten, oder auch Gegenstände, die den Raum überfüllen. Dazu kommen alle Sachen, die halbfertig oder defekt sind.»

Gemäss Feng Shui ist unser Lebensraum immer ein Spiegel von uns selbst. «Ziel ist es, den Lebensfluss zu harmonisieren», sagt Barbara Rüttimann. «Entrümpeln hilft entscheidend mit, solche Blockaden zu lösen.»

Doch wo beginnen, wenn sich im eigenen Zuhause bereits massenhaft Staubfänger stapeln? Wenn Schränke und Regale aus allen Nähten platzen, der Estrich bis zur hintersten Ecke gefüllt ist und im Büro kein Blatt Papier mehr Platz hätte?

BEGINNEN SIE IM KLEINEN!

«Egal, wie gross das Durcheinander bereits ist – nehmen Sie sich nicht gleich vor, das ganze Haus zu entrümpeln», rät Barbara Rüttimann. «Beginnen Sie im Kleinen! Haben sich dann erste Erfolgserlebnisse im Aufräumen von Schubladen und Regalen eingestellt, können Sie sich weiter von innen nach aussen arbeiten.» Schön wäre es, wenn sich verhindern liesse, dass unnötige Dinge sich über die Jahre überhaupt ansammeln. Geht das überhaupt? «Ja», nickt Barbara Rüttimann, «vorausgesetzt, Sie entscheiden immer gleich sofort, was Sie wirklich brauchen und mögen. Schieben Sie nichts vor sich her!»



Schrank schlank: Nicole Böhme zeigt, wie man die Garderobe mit System ausmistet.

NICOLE BÖHME: So halten Sie Ordnung im Kleiderschrank

- 1** Legen Sie Kleidungsstücke immer an ihren Platz zurück. Das erfordert am Anfang Disziplin, wird aber schnell zur Gewohnheit.
- 2** Sortieren Sie für jedes neue Kleidungsstück etwas Altes aus.
- 3** Machen Sie von Stücken mit emotionalem Wert ein schönes Souvenirfoto, dann können Sie es entsorgen.
- 4** Sind Sie beim Kauf unsicher, lassen Sie es reservieren und schlafen Sie eine Nacht darüber.
- 5** Bringen Sie den Mut auf, Fehlkäufe zu retournieren, das ist Ihr gutes Recht.

DAS CHAOS IM VERBORGENEN

Am allerstärksten wuchert die Unordnung im Verborgenen. Hinter Klappen und Türen, in Schränken, Regalen, Schubladen und Kästen breitet sich meist das grösste Chaos aus. Hier setzt Nicole Böhme an. Bevor sie als Lifestyle Consultant und Schrankorganisatorin ihre Leidenschaft beruflich ausleben konnte, war sie im Private Banking tätig. Die Geschäftsführerin des Zürcher Beratungszentrums «Home & Art» verrät, wie man in ihrer Paradedisziplin, der Organisation des Kleiderschranks, den Überblick behält und «Schrankleichen» elegant abserviert.

«Heute kaufen wir Kleidung nicht mehr, weil wir sie dringend brauchen, sondern einfach weil wir Lust darauf haben und es uns leisten können», führt Nicole Böhme aus. Deshalb empfiehlt es sich, erst einmal Inventur zu machen. Wie viele Kleidungsstücke, Taschen und Schuhe besitzen wir insgesamt? Was tragen wir noch und was kann weg? Bei einem «Wardrobe-Lifting», wie Nicole Böhme ihre Beratung nennt, wird der gesamte Inhalt des Kleiderschranks ausgeräumt, sein Innenleben gereinigt und jedes Stück akribisch unter die Lupe genommen. «Dabei kommt das 3-Punkte-System zur Anwendung: behalten – vielleicht – entsorgen.» Der Feinschliff beginnt gemäss Nicole Böhme beim Sortieren nach Artikelgruppen und Farben. «Definieren Sie, was aufgehängt wird, was in den Regalen gefaltet oder gerollt aufbewahrt wird und was in die Schrankschublade kommt.» Boxen und Trennsysteme

seien eine gute Sache, besonders für Gürtel, Krawatten, Unterwäsche, Bikinis und Socken. Es lohne sich auch, in gute Kleiderbügel zu investieren und den Gratis-Draht-Dreiecken adieu zu sagen.

Beim Thema Sommer-/Winterkleider ist Nicole Böhme keine Freundin des saisonalen Auslagerns, ob im Keller oder auf dem Estrich. «Ich bin der Meinung, dass alles im Kleiderschrank Platz finden sollte. Ausgenommen sind Wintermäntel, Daunenjacken, Ski-bekleidung und Schuhe.»

Weniger Ballast bedeutet mehr Platz zum Leben. Wer sich von Dingen trennt, mit denen er unschöne Erinnerungen verbindet, reinigt gleichzeitig seine Seele. Unordnung kann überdies empfindlich ins Geld gehen. Man findet nichts mehr und kauft deshalb die gleichen Dinge oft mehrfach. «Wer konsequent Ballast abwirft», sagen Barbara Rüttimann und Nicole Böhme unisono, «fühlt sich befreiter, verhindert falsches Einkäufen und spart erst noch Zeit und Geld.» Und vielleicht häufen sich von nun an auch die Tage, an denen Sie grundlos beste Laune haben. ●



Der Soundtrack zum Entrümpeln

Silbermond, «Leichtes Gepäck», Sony Music, 2015
QR-Code scannen und Film ab!

Die deutsche Pop-Rock-Band Silbermond tritt am Mittwoch, 25. Mai 2016, im Hallenstadion Zürich auf.

«Die Schweiz muss viel mehr Strom produzieren»

Die dezentrale Erzeugung von Strom mit erneuerbaren Energien ist wichtig für den Frieden. Sie verringert Abhängigkeiten und dient der Sicherheit, sagt **Daniele Ganser**. Der Energie- und Friedensforscher über «Peak Oil», Rohstoffbeutezüge und die Notwendigkeit, die Energiewende mit allen Mitteln voranzutreiben.

Interview: Andreas Turner; Foto: Markus Lamprecht

Herr Ganser, woher sollen wir wissen, ob Peak Oil, das globale Fördermaximum, beim konventionellen Erdöl bereits hinter uns liegt?

Das belegen die Zahlen der Internationalen Energieagentur, die jährlich den «World Energy Outlook» herausgibt, die «Bibel der Energiewirtschaft». Grob gesagt: Die Erdbevölkerung verbraucht täglich 90 Millionen Fass Erdöl, davon sind 70 Millionen konventionelles Erdöl, das einfach und billig zu fördern ist. Diese Fördermenge stagniert aber bereits seit mehr als acht Jahren.

Wie weit verschiebt die Erschließung unkonventioneller Erdölvorräte das globale Fördermaximum in die Zukunft?

Im Moment sieht man, dass sich Peak Oil mittels Fracking-Technik tatsächlich noch etwas hinausschieben lässt. Aber zu welchem Preis! Man sprengt den Boden auf, hinterlässt massive Schäden an der Umwelt und wendet dabei mehr Energie und finanzielle Mittel auf als je zuvor. Peak Oil kommt so zwar etwas später, ist aber nicht abzuwenden. Die Länder, die ihre Erdölabhängigkeit bereits reduziert haben oder dies ab sofort tun, sind sicher gut beraten.

Warum verharren die Preise für fossile Treibstoffe seit geraumer Zeit auf so auffällig tiefem Niveau?

Dr. phil. Daniele Ganser (43)

ist Schweizer Historiker, spezialisiert auf Zeitgeschichte seit 1945 und Internationale Politik. Seine Forschungsschwerpunkte sind Friedensforschung, Geostrategie, verdeckte Kriegsführung, Ressourcenkämpfe und Wirtschaftspolitik. Er leitet das Swiss Institute for Peace and Energy Research (SIPER) in Basel und untersucht als Energieexperte den globalen Kampf ums Erdöl und das Potenzial der erneuerbaren Energien.

Der Erdölmarkt ist ein manipulierter Markt. Es gibt auch einen Kampf der verschiedenen Produzenten untereinander. Saudi-Arabien, der wichtigste Player unter den dreizehn Opec-Staaten, kann den Markt schwemmen. Mit dem Tiefpreis soll unter anderem verhindert werden, dass die Europäer sich über eine grüne Revolution völlig vom Erdöl verabschieden. Wäre der Ölpreis bei 150 Dollar geblieben wie kurz im Jahr 2008, hätten alle Hausbesitzer längst ihre Erdölheizung verschrottet und wären auf Elektroautos umgestiegen.

Der Erdölrausch, dem sich Europa zwischen 1950 und 2000 hingab, forderte einen anderen Preis. In welchem Ausmass wurde dadurch der Wechsel auf alternative Energiequellen verschlafen? Dazu nur ein Beispiel: Mit dem Wissen um spottbilliges Öl hat man allein in der

Schweiz Hunderttausende von Einfamilienhäusern mit schlechter Isolation und Ölheizung gebaut. Trotzdem wurden im Winter sämtliche Zimmer auf 21 Grad hochgeheizt. Aus ökonomischer Sicht damals zwar verständlich, war dies aber eine Verschleuderung sondergleichen.

Eines Ihrer Spezialgebiete betrifft die verdeckte Kriegsführung. Worum geht es Ihnen bei Ihren Forschungen?

Ich will die Leute zum Nachdenken bringen. Darüber, dass der Krieg gegen den Terrorismus eine Täuschung sein könnte. Immerhin sind gigantische Summen im Spiel. Und über die verbreiteten Geschichten steuert man die Geldflüsse. Die geostrategische Analyse zeigt deutlich, dass es bei den militärischen Anti-Terror-Einsätzen der USA in Wahrheit um Erdöl und Erdgas geht. Das Pentagon verfügt über ein «Verteidigungsbudget» von jährlich 600 Milliarden Dollar. Das sind fast zwei Milliarden pro Tag. Würde dieses Geld in die Energiewende gesteckt, dann wäre sie heute bereits Realität.

Wird die Welt friedlicher, je deutlicher die Nationen sich von fossilen Energieträgern abwenden?

Der Ansatz, dass man lernen muss, Konflikte friedlich zu lösen und in eine nachhaltige Entwicklung zu gehen, ist durchaus mehrheitsfähig. Die Energiewende,



Daniele Ganser: «Jene Länder, die ihre Erdölabhängigkeit bereits reduziert haben oder dies ab sofort tun, sind sicher gut beraten.»

«Die Energiewende ist viel weniger utopisch, als die meisten annehmen. Sie liegt förmlich in der Luft.»

Dr. phil. Daniele Ganser

Strom sogar bei 60 Prozent. Der Ausstieg muss also schrittweise, gestaffelt und geschickt erfolgen, damit er funktioniert. Wir brauchen ein System mit Backup-Lösungen. Dieses liesse sich technisch bereits heute realisieren, wenn Geld keine Rolle spielen würde. Aber natürlich sind die Mittel begrenzt. Deshalb muss man überlegen: Wie bringt man die verschiedenen Anspruchsgruppen dazu, Investitionen zu tätigen? Das sind alles Einzelentscheide, die in der Summe eine grosse Wirkung erzielen werden.

Das Klimaproblem lässt sich nur global lösen. Wie wichtig ist da eine «regionale Energiewende», wie sie die Schweiz plant?

Für mich ist sie sehr wichtig, denn es muss alles über Beispiele laufen. Wir müssen vorleben, dass die dezentrale, erneuerbare Energieversorgung nicht einfach von ein paar Uni-Professoren ausgeheckt wurde, sondern von echten Menschen im Alltag umgesetzt wird. Es ist heute möglich, im Winter auf total erneuerbarer Basis 20 Grad im Haus zu haben und 20 000 Kilometer pro Jahr zu fahren.

Das ist aber noch kostspielig.

Es ist im Moment schon noch etwas teurer, das muss man ehrlich sagen. Betrachtet man aber die Gesamtkosten für ein Haus, dann macht der Energieteil höchstens 20 Prozent aus. Ich habe meine Gasheizung entfernt und durch eine Erdsondenwärmepumpe ersetzt. Auf dem Dach produziere ich Strom und warmes Wasser. In meiner Garage steht ein Elektroauto. Klar, in zehn Jahren wird es garantiert billigere, effizientere Solarzellen geben und vor allem bessere Stromspeicher. Ich warte aber nicht wie viele Bekannte, die sagen: «Ich will das Günstigste und Beste.» Da antworte ich jeweils: «Wenn alle nur warten und zögern, kann nie Neues entstehen.» ●

die Bundesrätin Doris Leuthard verfolgt und die ich richtig und wichtig finde, birgt für mich noch eine weitere Dimension, die über den Klimawandel und das Abschalten von fünf Kernkraftwerken hinausgeht: Sie stellt einen substanziellen Beitrag zur Stabilität und Sicherheit dar.

Lässt sich Energie durch dezentrale, kleine Produktionseinheiten demokratisieren?

Die Schweiz muss viel mehr Strom aus erneuerbaren Quellen produzieren – und im Gegenzug Öl, Gas und Atomenergie abstellen, um unsere Abhängigkeit von Rohstoffimporten zu beenden. In der dezentralen erneuerbaren Produktion sehe ich einen revolutionären Ansatz: Die Macht konzentriert sich dann nicht mehr an einem Ort, sondern verteilt sich auf viele «Prosumer», die gleichzeitig produzieren und konsumieren. Die Energiewende ist viel weniger utopisch, als die meisten annehmen, sie liegt förmlich in der Luft. Und die Energieversorgungsunternehmen

spielen bei der Energiewende eine Schlüsselrolle, denn wir brauchen die Netze, um Lasten und Überschüsse zu verschieben.

«Raus aus den fossilen Energien, weg mit der Kernkraft», lautet Ihre Devise. Wie ist dieser Prozess zu meistern?

Die Leute sollten die Energiewende als Chance betrachten. Hausbesitzer realisieren, dass sie ihre eigene Energie produzieren können. Auch wer kein Haus besitzt, kann sich über den Bezug seines Strommix für die Energiewende engagieren und auf erneuerbare Energien setzen. Egal ob Gebäudetechnik oder Mobilität – die Frage lautet: Geht das nicht auch ohne Öl, Gas und Atom? Wenn immer mehr Menschen lustvoll in diese Richtung gehen, beschleunigt sich die Entwicklung markant.

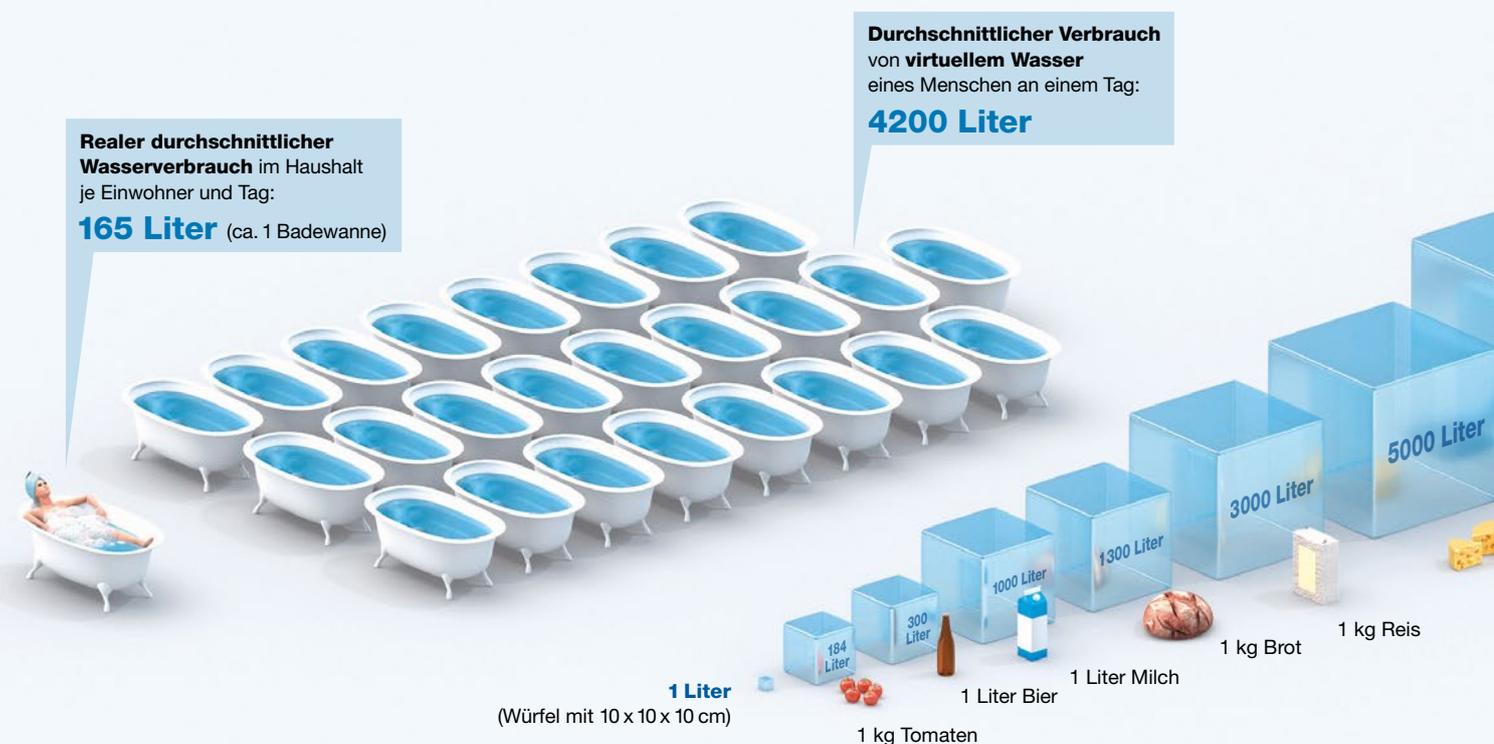
Alle Kernkraftwerke können wir nicht auf einen Schlag abschalten.

Nein, das ginge nicht. Der Anteil der Erneuerbaren liegt im Moment bei 20 Prozent am Schweizer Energiemix, beim

Verstecktes Wasser schenkt am meisten ein

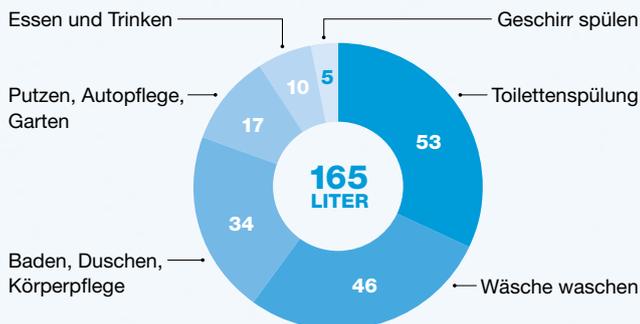
Der reale Wasserverbrauch in der Schweiz stagniert. In den Konsumgütern unseres Alltags steckt jedoch viel mehr Wasser, als es auf den ersten Blick scheint. Über den Umweg des «virtuellen Wassers» werden gigantische Wassermengen auf der Welt umverteilt.

Text: Andreas Turner; Infografik: Tom Hübscher / Lars Weiss



Trinkwasserverbrauch im Haushalt

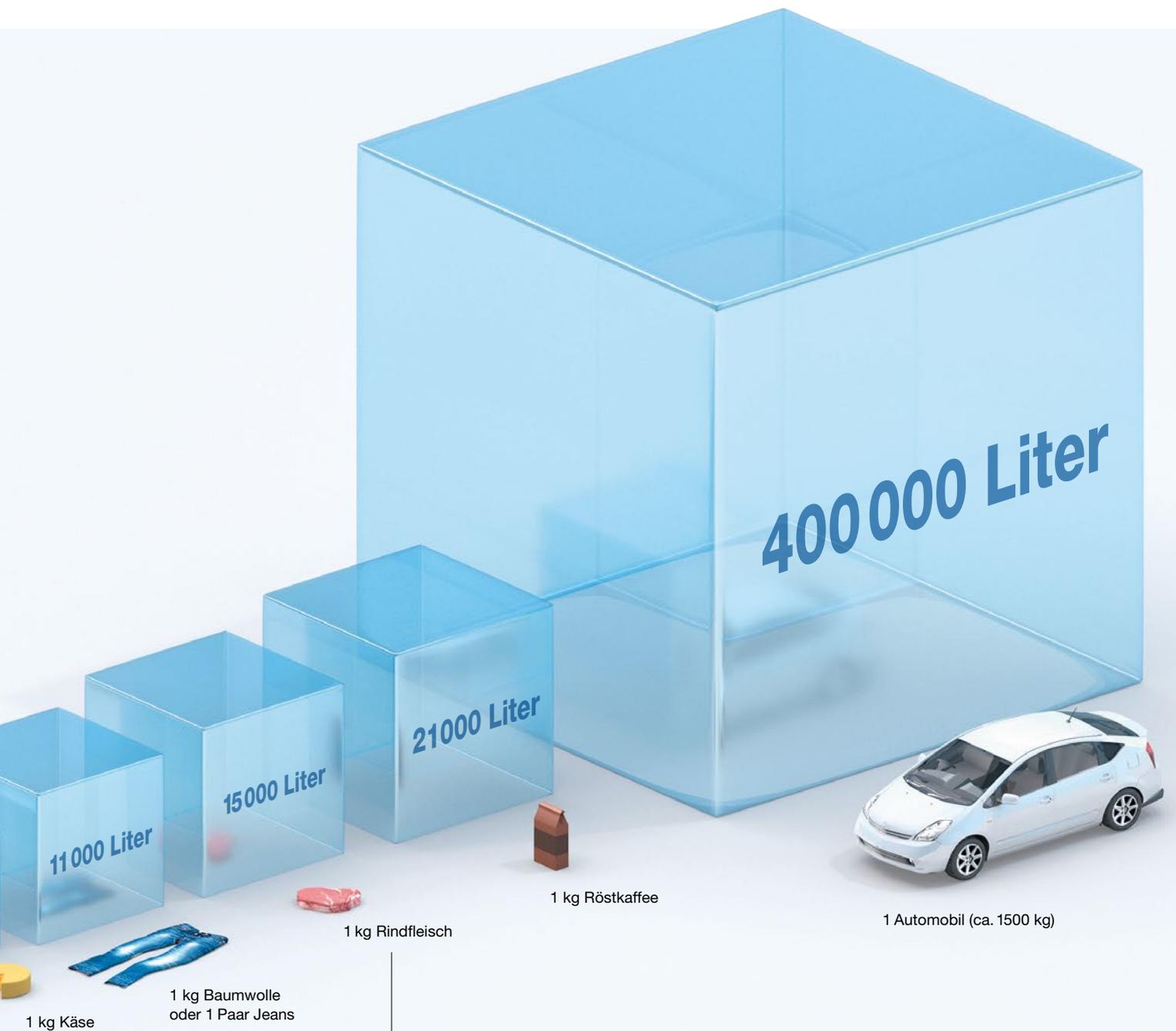
So viel Wasser fliesst pro Kopf und Tag



Virtuelles Wasser

Es steckt in allen Produkten drin

Mit diesem Begriff wird jenes Wasser bezeichnet, das in den Produkten unseres alltäglichen Konsums steckt – also in Lebensmitteln, Kleidung oder Gebrauchsgütern. Ein Extrembeispiel: Für eine einzige Tasse Kaffee braucht es fast eine Badewanne voll Wasser, da der Anbau von Kaffeepflanzen äusserst wasserintensiv ist. Jedes erzeugte Produkt hinterlässt also bis zum Zeitpunkt seiner Vermarktung einen unsichtbaren Wasserfussabdruck. Der Wasserverbrauch jedes Konsumguts lässt sich imaginär zurückverfolgen und mengenmässig aufaddieren.



Fleischproduktion

Rindfleisch benötigt am meisten Wasser



Mengenvergleich

Nur gerade 3,5 Prozent des Wassers auf der Erde sind trinkbares Süßwasser.



STROM FÜR DIE ZUKUNFT

Haben Sie
Fragen zu einem
Stromprodukt?

Kontaktieren Sie uns:
strom@steiner-energie.ch,
Tel. 041 499 90 90

Strom ist nicht gleich Strom – die Zusammensetzung und die Herkunft machen den Unterschied. Als Standard erhalten Sie das Produkt SEM Wasserkraft. Daneben bietet Ihnen die Steiner Energie AG drei weitere Produkte an. **Wählen Sie das Stromprodukt, das zu Ihnen passt.**



SEM Wasserkraft

SEM Wasserkraft wird aus erneuerbaren Energiequellen gewonnen, ausschliesslich aus heimischen Wasserkraftwerken und Speicherseen. Das Standard-Stromprodukt für Privathaushalte deckt die Bedürfnisse von umweltbewussten Kundinnen und Kunden ab, die auch Wert auf ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis legen.



SEM RegioSonne

Exklusiv in der Region Malters erzeugter Sonnenstrom! Die Steiner Energie AG bezieht und liefert Strom von unabhängigen Sonnenstrom-Produzenten, deren Anlagen nicht dem nationalen Förderprogramm angehören.



SEM RegioMix

Ein Mix aus regionalen, erneuerbaren Energiequellen. Rund ein Fünftel stammt aus Kleinwasserkraftwerken. Hinzu kommt Energie aus Biomasse. Die Sonnenenergie stammt von Anlagen in der Gemeinde Malters. Der Anteil Strom aus Windkraft wird vorwiegend in der Innerschweiz erzeugt.



SEM Grosskraft

Die Steiner Energie AG bezieht diesen kostengünstigen Strom aus Schweizer Kernkraftwerken (z.B. Leibstadt und Gösgen). Dieses Produkt kann auch ausländischen Strom aus fossilen Energieträgern wie Öl, Gas oder Kohle enthalten.

Mit unserem **Online-Strompreisrechner** können Sie Ihre zukünftigen Stromkosten über alle Produkte hinweg schnell und bequem vergleichen.

[steiner-energie.ch/strompreisrechner](https://www.steiner-energie.ch/strompreisrechner)

STEINER
ENERGIE
MALTERS