

Figurentheater

MIT PUPPEN SPIELEN



WEIHNACHTS GEWINNSPIEL

Rätselns aufgepasst – unser Weihnachtsgewinnspiel führt Sie aus dem Heft auf die Serviceseiten unserer Internetseite. Teilnehmende haben mit etwas Geschick und Glück die Chance, einen von fünf Stromgutscheinen der LSW im Wert von 50 Euro zu gewinnen. Unsere Daumen sind gedrückt.



Wer sucht, der findet! Unter diesem Motto haben wir uns ein Weihnachtsgewinnspiel für Sie ausgedacht. Listige Weihnachtswichtel haben die vier nebenstehenden Icons auf Unterseiten im Servicebereich unter www.lsw.de/service versteckt. Wo befinden sich die grafischen Bildchen? Nennen Sie uns jeweils die Serviceseite und das Icon.

Ein Beispiel: **Barzahlen + Weihnachtsmann**. Also lossurfen und Augen auf! Die Weihnachtswichtel geben Ihnen vom 12. bis 27. Dezember 2023 Zeit, alle weihnachtlichen Icons zu finden.

» Diese vier Icons müssen Sie auf unserer Internetseite in den Serviceseiten entdecken. «



GEWINNSPIEL

Zu gewinnen gibt es **fünf Stromgutscheine im Wert von je 50 Euro***. Sie haben die vier Icons – Weihnachtsmann, Rentier, Weihnachtsbaum und Engel – entdeckt? Dann senden Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Lösung an kommunikation@lsw.de.
Einsendeschluss: 27. Dezember 2023.

* Bitte beachten Sie, dass eine Barauszahlung nicht möglich ist.

WIR SIND FÜR SIE DA



E-Mail: service@lsw.de

KUNDENZENTRUM WOLFSBURG

Heßlinger Straße 1 – 5
38440 Wolfsburg
Telefon: 05361 189-3600

KUNDENZENTRUM GIFHORN

Steinweg 68
38518 Gifhorn
Telefon: 05371 802-2253

KUNDENZENTRUM WITTINGEN

Bahnhofstraße 29 – 33
29378 Wittingen
Telefon: 05831 27-0

SERVICEPUNKT SCHLADEN

Harzstraße 26
38315 Schladen
Telefon: 05335 224

» Die LSW ist ein fairer und familienfreundlicher Arbeitgeber und bietet einen sicheren Arbeitsplatz. «

INHALT

- 04** **WILLKOMMEN IM TEAM**
Monteure, Akademiker, Schulabsolventen und Quereinsteiger – die LSW sucht euch!
- 06** **ONLINE – ABER SICHER**
Viren oder Phishing-Mails – wie Sie sich vor Internet-Betrügern schützen.
- 07** **FAST WIE NEU**
Wer Handys gebraucht kauft, spart Geld und entlastet die Umwelt.
- 08** **LASS DIE PUPPEN TANZEN**
Das Wolfsburger Figurentheater begeistert seit mehr als 30 Jahren Groß und Klein.
- 12** **IM BESTEN LICHT**
Worauf Sie bei einer guten Beleuchtung zu Hause achten sollten.
- 14** **KOCHEN FÜR FREUNDE**
Zwei Gerichte für einen gemütlichen Plauderabend mit lieben Gästen.

IMPRESSUM

LSW Magazin: Kundenzeitschrift der LSW Holding GmbH & Co. KG (Hrsg.), Heßlinger Straße 1 – 5, 38440 Wolfsburg, Telefon: 05361 189-0, Fax: 05361 189-3499

Redaktion: Jürgen Hüller, Birgit Wiechert (verantwortlich), Marco Misiti, Ilka Hildebrandt und Wiebke Kriebel, E-Mail: kommunikation@lsw.de

In Zusammenarbeit mit Jörn Könke, Birgit Wiedemann und Andrea Melichar (Ass.), trurnit GmbH/Hamburg (Verlag), Friesenweg 5/1, 22763 Hamburg

Fotos: LSW, Joachim Lührs (Titel, 8–11) oder Fotonachweise auf den Seiten

Druck: Evers-Druck GmbH, 25704 Meldorf



Jürgen Hüller,
Geschäftsführer
LSW Energie



DIE PUPPENSPIELERINNEN

der Wolfsburger Figurentheater Compagnie sind wahre Multitalente. Beim Soloauftritt von Andrea Haupt können Sie nicht nur eine Schauspielerin auf der Bühne erleben, sondern auch eine Figurespielerin, eine Stimmbildnerin, eine Sängerin und vor allem eine tolle Künstlerin, der es spielerisch gelingt, das Publikum in eine Fantasiewelt zu entführen. Wenn Sie noch eine Pause im alljährlichen Vorweihnachtsstress benötigen oder zum Auftakt ins neue Jahr einen spannenden und lustigen Familienausflug planen, kann ich einen Theaterbesuch in der Bollmohr-Scheune nur wärmstens empfehlen.

Sie sind auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung oder einem zukunftssicheren Ausbildungsplatz? Dann sind Sie bei uns genau an der richtigen Adresse, denn die LSW hat als Arbeitgeber vieles zu bieten. Mehr erfahren Sie dazu von Personalleiter Harald Behrends auf den Seiten 4/5.

Draußen wird es kälter, da ist ein wärmendes Schmorgericht genau das Richtige. Wir haben einen Vorschlag für Sie – das Rezept finden Sie auf den Seiten 14/15. Und vielleicht nehmen Sie unsere Empfehlung an und laden sich gute Freunde dazu ein.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Ihr
Jürgen Hüller

BITTE VORMERKEN

30. Mai bis 9. Juni 2024



Der Vorverkauf hat begonnen!

Mehr als 4.600 Zuschauer begeisterte die beliebte Konzertreihe im Landkreis Gifhorn in diesem Jahr. Also schnell Tickets für das kommende Jahr sichern.

Diese Acts stehen bereits fest:

Schlosshof Gifhorn

- Karat**, Donnerstag, 30. Mai 2024
- Royal Republic**, Freitag, 31. Mai 2024
- Slade**, Samstag, 1. Juni 2024
- Wesendorfer Deele**
- Hinnerk Köhn**, Dienstag, 4. Juni 2024
- Bauerncafé Rölings Hof (Open Air)**
- Maxim (Duo)**, Freitag, 7. Juni 2024
- Lübener Tenne**
- Lina Maly**, Samstag, 8. Juni 2024

Aktuelle Infos gibt es unter www.allerfestival.de

UNSERE GEWINNER

Die Gewinner des Preisrätsels der Ausgabe 3/23 stehen fest. Christa Junitz, Klaus-Dieter Klein und Horst Schüller (Foto) beleuchten ihre Außenbereiche nun mit der mobilen Tischleuchte von Paulmann. Die LSW sagt „herzlichen Glückwunsch“.



FACEBOOK



WE LIKE!

Die Facebook-Seite der LSW hat die 4.000-Follower-Marke längst geknackt! Unser Dank geht an unsere treue Community! Schön, dass Sie da sind! Wer Up-to-date-sein und keine hochspannenden Informationen voller Energie, unsere Gewinn- und Spendenaktionen oder tolle Veranstaltungshinweise aus der Region mehr verpassen möchte, der folgt uns ebenfalls auf Facebook. 5.000 Follower, wir kommen!

Harald Behrends, Personalleiter bei der LSW, freut sich auf Bewerbungen – ganz gleich, ob Azubi, Fachexperte oder Führungskraft.

FREIE STELLEN

finden Sie im Internet. QR-Code scannen oder per Link öffnen:

jobs.lsw-holding.de/stellenangebote



Junge Ingenieure, gelernte Monteure, frische Schulabsolventen oder motivierte Quereinsteiger: Die LSW sucht euch! Wer jetzt denkt, Strom, Wärme und Wasser seien langweilig, der irrt. Die LSW sorgt für Lebensqualität in Wolfsburg und der Region und gestaltet unsere Zukunft – Stichwort Energiewende. Und: Die LSW hat als Arbeitgeber einiges zu bieten. Was die Benefits sind, erzählt Harald Behrends im Interview.



WILLKOMMEN IM TEAM

Herr Behrends, der Fachkräftemangel ist in vielen Unternehmen ein großes Thema. Sucht auch die LSW gut ausgebildete Nachwuchskräfte?

Ja, absolut. Wir suchen vor allem Fachkräfte in der Elektrotechnik, der Versorgungstechnik und im IT-Bereich. Wir bilden zwar selbst Mitarbeitende zu Spezialisten aus, suchen aber grundsätzlich nach motivierten Arbeitnehmern. Nicht nur Ingenieure, sondern auch Monteure und Akademiker, die sich beruflich verändern wollen, sowie Schulabsolventen.

Was ich aus vielen Gesprächen gelernt habe: Viele wissen gar nicht, was die LSW als Arbeitgeber alles zu bieten hat. Eine gute tarifliche Bezahlung, ein angenehmes, familiäres Betriebsklima, umfangreiche Weiterbildungsangebote, verschiedene soziale Leistungen, einen sicheren Arbeitsplatz, flexible Arbeitszeitmodelle und schlussendlich eine gute Work-Life-Balance.

Stichwort Work-Life-Balance: Haben sich die Bedürfnisse der Bewerber in den letzten Jahren verändert?

Eindeutig. Der Ausgleich zwischen Arbeit und Familie oder Freizeit ist jungen Menschen heutzutage sehr wichtig. Und viele betonen das bereits im ersten Gespräch. Manche richten auch ihr Familienmodell danach aus. Die LSW ist sehr familienfreundlich. Teilzeitbeschäftigung, mobiles Arbeiten, verlängerte Elternzeit – mit uns kann man über all diese Punkte reden. Vieles lässt sich organisieren.

Schule, Ausbildung, Studium, Praktika, Job – muss der Lebensweg eines Bewerbers immer total gerade sein, um bei LSW eine Stelle zu bekommen?

Nein, überhaupt nicht. Auch Quereinsteiger, die nicht aus der Versorgungsbranche kommen, sind bei uns herzlich willkommen. Die Einsatzmöglichkeiten bei der LSW sind so breit gefächert, dass wir viele unter-

schiedliche Talente gebrauchen können. Das Wichtigste ist übrigens nicht die Qualifikation, sondern das sind die Motivation, Leistungsbereitschaft und soziale Kompetenz der neuen Mitarbeitenden. Man muss Spaß an seiner Arbeit haben.

Stichwort Motivation: Spielt die Energiewende eine Rolle in Ihren Bewerbungsgesprächen?

Ja, das tut sie. Die Bewerber wollen wissen, wie die LSW in Sachen Energiewende und Klimaschutz aufgestellt ist. Da können wir punkten. Wir bieten unseren Kunden grüne Energieprodukte bei Strom und Erdgas an und bringen die Elektromobilität nach vorne. Zudem sorgen wir als Netzbetreiber mit der Integration von erneuerbaren Energien für eine sichere und zukunftsfähige Energieversorgung. Wer also bei uns anheuert, kann getrost behaupten: ‚Ich drehe mit am Rad der Energiewende‘. Das ist ja auch eine großartige Motivation für die tägliche Arbeit.

ONLINE – ABER SICHER

Ob Viren oder Phishing-Mails: Internet-Betrüger nutzen die verschiedensten Maschen, um an Daten und Geld zu kommen. Auch Privatpersonen geraten immer öfter ins Visier. Vier Tipps, um sich zu schützen.

Sicher im Netz surfen – ist das überhaupt möglich? Ja. Die Verbraucherzentrale hat Tipps zusammengestellt, wie Sie Handy, Tablet und PC schützen: mehr.fyi/sicher-im-internet

1 SICHERE ZUGANGSDATEN

Es sollte mindestens acht Zeichen lang sein, aus Groß- und Kleinbuchstaben, Ziffern sowie Zeichen bestehen, keinen persönlichen Bezug haben und zufällig gewählt sein. Das empfehlen Experten bei der Wahl des Passwortes. Wichtig: kein Universal-Kennwort verwenden. Wer ganz auf der sicheren Seite sein möchte, nutzt die Zwei-Faktor-Authentifizierung: Dabei bestätigen Nutzer jeden Anmeldeversuch zusätzlich per E-Mail oder über ihr Smartphone.

2 DIE SOFTWARE MACHT'S

Ob Betriebssystem, Webbrowser oder Programm: Sicherheitslücken können überall und jederzeit auftreten – und sind ein Einfallstor für Cyberkriminelle. Doch ein simpler Trick hilft! Die Software regelmäßig updaten – und die automatische Aktualisierung aktivieren. Außerdem empfiehlt sich ein Anti-Viren-Programm. Es erkennt Schadsoftware, verhindert deren Eintritt ins System – und informiert User, falls doch mal ein Virus oder Trojaner das Endgerät infiltriert hat.

3 VORSICHT BEI ANHÄNGEN VON E-MAILS UND LINKS

Der Absender ist unbekannt? Der Betreff ist voller Rechtschreibfehler und ergibt keinen Sinn? Oder der Nutzer wird aufgefordert, sofort zu handeln, bevor ein Account gesperrt wird? Dann ist Vorsicht geboten! Denn Anhänge und Links sind meist Viren oder Trojaner und verbreiten sofort nach dem Anklicken ihr Unwesen. Oder führen auf eine Fake-Seite, die dem Original zwar nahekommt, aber nur die Daten der Nutzer abgreifen will – das sogenannte Phishing. Also, was tun? Die E-Mail ungeöffnet löschen.

4 RISIKOFAKTOR MENSCH

Die größte Gefahr sitzt vor dem Bildschirm. Denn der Nutzer ist schlussendlich derjenige, der den falschen Klick an der falschen Stelle macht. Deshalb ist es ratsam, mit Vorsicht im Netz unterwegs zu sein. Und sich lieber die Zeit zu nehmen, um selbst im Internet zu schauen: Welche Erfahrungen haben andere Nutzer gemacht? Stimmt die Meldung, die ich gelesen habe oder handelt es sich nur wieder um Fake News? Eine kurze Recherche kann viel Ärger ersparen.

Besser geschützt: Ein Fingerabdruck verspricht mehr Sicherheit beim Sperren des Smartphones.

FAST WIE NEU

Wer Handys gebraucht kauft, spart Geld und entlastet die Umwelt. Die Qualität sogenannter „refurbished“ Smartphones ist meist gut – trotzdem sollte man beim Kauf ein paar Dinge beachten.

Smartphones sind ein wichtiger Teil unseres Alltags. Wir telefonieren mit ihnen, fotografieren, filmen, schauen Videos oder pflegen Kontakte auf Social Media. 2022 wurden bundesweit 21,6 Millionen Geräte verkauft – die meisten davon neu. Das Problem daran: Ihre Herstellung verschlingt enorme Mengen an Energie und Ressourcen. In jedem Gerät stecken rund 60 verschiedene Rohstoffe – darunter Gold, Kobalt, Lithium, Seltene Erden, Kupfer und Zinn. Zugleich verlieren neu gekaufte Geräte rasch an Wert.

Aber: Muss es immer gleich ein Neugerät sein? „Refurbished“ Handys (übersetzt: generalüberholt) bieten eine preiswerte und nachhaltige Alternative. Spezialisierte Online-Platt-

formen kaufen gebrauchte Geräte, prüfen, reinigen und reparieren sie, wenn nötig, und verkaufen sie dann weiter.

Im Schnitt 30 Prozent Ersparnis

Die Anbieter versprechen, dass die gebrauchten Handys voll funktionsfähig sind – einzig Schönheitsfehler und kleinere Gebrauchsspuren müssen Kunden in Kauf nehmen. Dafür sparen sie kräftig: Im Durchschnitt kostet ein generalüberholtes Smartphone rund 30 Prozent weniger als ein Neugerät. Zudem spart es bis zu 50 Kilogramm Kohlendioxid im Vergleich zur Neuproduktion. Denn der CO₂-Fußabdruck entsteht vor allem bei der Herstellung. Daher sollte man Handys so lange wie möglich verwenden.

Stiftung Warentest hat 2023 neun Onlineshops für „refurbished“ Handys getestet. Fazit: „Die Qualität überzeugt oft – aber nicht immer.“ Potenzielle Käufer sollten daher einige Dinge beachten. Um zum Beispiel beurteilen zu können, ob der Preis attraktiv ist, muss man wissen, was das Neugerät kostet. Hier helfen Preissuchmaschinen weiter. Nach Kauf und Lieferung sollten Verbraucher als Erstes Akku, Kamera, Mikrofon und Lautsprecher prüfen. Außerdem wichtig: Wurden alle Nutzerdaten des Vorbesitzers gelöscht? Und lässt sich das Betriebssystem auf Deutsch stellen? Seriöse Händler für generalüberholte Geräte bieten mehrjährige Garantien. Ein weiterer Grund, demnächst „refurbished“ zu kaufen.

Stiftung
Warentest hat in
der Ausgabe 3/2023
Shops für
„refurbished“
Handys getestet:
www.test.de

„Refurbished“ Handys werden geprüft, gereinigt und gegebenenfalls repariert.



» Kinder sind ein tolles Publikum. Sie sind bereit, unsere Fantasiewelt anzunehmen. Im Zusammenspiel mit ihnen gelingt es, Stofftieren und Objekten ein Leben zu schenken. «

Andrea Haupt, Leiterin der Wolfsburger Figurentheater Compagnie, ist ausgebildete Figurenspielerin.



Hase, Kasper & Co. warten auf den großen Auftritt: In der Bollmohr-Scheune kann man auch Handpuppen kaufen.



LASST DIE PUPPEN TANZEN

Seit über 30 Jahren begeistern Andrea Haupt und Brigitte van Lindt mit ihrer Wolfsburger Figurentheater Compagnie Kinder und Erwachsene mit fantastischen Geschichten. In Wolfsburg beherbergt die Bollmohr-Scheune ihre feste Bühne. Ein Besuch im Puppentheater.

Nach und nach füllt sich der Theatersaal der Bollmohr-Scheune mit kleinen Kindern, deren große Augen nicht von den vielen ausgestellten Theaterpuppen in den Wandregalen lassen können. Über zwei Dutzend handgefertigte Tier- und Menschenfiguren starren die schüchternen Gäste an. Als würden sie fordern: „Na los, nehmt eure Zauberhände und lasst uns die Bühne stürmen. Wir wollen spielen, lachen und tanzen!“

Handpuppen oder gebastelte Objekte auf der Theaterbühne mit Zauberhänden zum Leben zu erwecken, das beherrschen Andrea Haupt und Brigitte van Lindt in Perfektion. Die beiden Puppenspielerinnen sind die Gründerinnen der Wolfsburger Figurentheater Compagnie. Seit 1990 leiten sie das Puppentheater und begeistern mit

kreativen Bühnenbauten, schauspielerischen, komödiantischen und musikalischen Talenten sowie mit einem sicheren Gespür für fantasievolle Geschichten das Publikum in Wolfsburg und darüber hinaus.

Puppen bieten künstlerische Freiheit

„Mich begeistert das Puppentheater, weil es das einzige Genre ist, in dem ich alle künstlerische Freiheit dieser Welt habe. Ich kann singen, tanzen, Objekte beleben und mit ihnen spielen. Solange ich davon überzeugt bin, dass eine Zahnbürste sprechen kann, solange sind die Leute im Saal auch davon überzeugt, dass eine Zahnbürste sprechen kann“, erzählt Andrea Haupt mit Begeisterung. „Bei Kindern gelingt es besonders gut, diese Fantasiewelt zu schaffen. Sie sind ein unglaublich kreatives, begeisterungsfähiges ▶

VOLLES PROGRAMM

SPIELPLAN, WORKSHOPS UND EIN FESTIVAL

Das Figurentheater in der Bollmohr-Scheune hat im Winter einen vollgespickten Spielplan: Welche Stücke die Puppenspieler in den kommenden Wochen zeigen und welche Workshops für Kinder, Erwachsene und pädagogisch Tätige rund ums Puppenspiel angeboten werden, finden Interessierte auf www.wolfsburger-figurentheater.de

Hart am Wind – Save the date

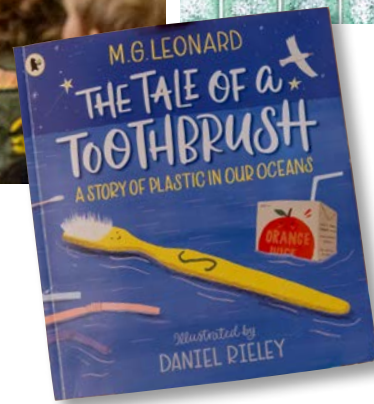
Vom 25. – 31. Mai 2024 findet in Hildesheim, Wolfenbüttel und Wolfsburg das „9. Norddeutsche Theaterfestival“ für junges Publikum statt. Mit dabei: die Wolfsburger Figurentheater Compagnie.

www.festival-hartamwind.de





Feste Bühne: Die Bollmohr-Scheune, Am Hasselbach 4, ist die Heimat und das Herzstück der Compagnie. Hier entstehen die Puppen und die Geschichten, die die Figurenspieler im Theatersaal aufführen.



- ▶ und ehrliches Publikum. Deshalb spiele ich so leidenschaftlich gerne Kindertheater“, berichtet die Darstellerin von ihren Erfahrungen.

Sammy – die sprechende Zahnbürste

Apropos Kinder: Heute sitzen etwa 100 geladene Gäste im Theatersaal. Die Bürgerstiftung Wolfsburg lädt zweimal im Jahr Kindergartenkinder zu Sondervorstellungen ins Puppentheater ein. Das Solostück, das die Kinder heute sehen, ist exemplarisch für die kreative Umsetzung der Theatermacher. Es heißt „Sammy – die ungewöhnliche Reise

einer Zahnbürste“. Erzählt wird eine spannende Geschichte über eine Plastikzahnbürste, die auf ihrer Reise durch die Weltmeere Abenteuer erlebt. Vorlage des Stücks ist das Kinderbuch „The Tale of a Toothbrush“ von M. G. Leonard. „Wir wollen Kinder auf sehr charmante und nachvollziehbare Weise für das Thema Plastik in den Meeren sensibilisieren. Spielerisch und nicht belehrend“, erklärt Brigitte van Lindt nach der Vorstellung. Dieser Ansatz der Themenvermittlung überzeugt die Bürgerstiftung Wolfsburg seit Jahren. „Andrea Haupt und Brigitte van Lindt gelingt es, Kinder insbesondere zum Thema Bildung zu erreichen. Die Themen, die in den Vorstellungen vermittelt werden, sind dazu hervorragend geeignet und zeigen nachhaltige Wirkung bei den Kindern“, sagt Manfred Hüller, Vorstandsvorsitzender der Bürgerstiftung Wolfsburg.

Der Fantasie freien Lauf lassen

Aber was unterscheidet ein Puppenspiel von einem normalen Theaterstück? „Es ist das Zusammenspiel von Fantasie und



Schenken Stoffpuppen und Gegenständen auf der Bühne ein Leben: Andrea Haupt (li.) und Brigitte van Lindt (re.). Beide teilen die Leidenschaft fürs Puppenspiel seit rund 40 Jahren.



Schauspiel. Die Zuschauer, ob Groß oder Klein, müssen bereit sein, ihre Fantasie laufen zu lassen. Nur so können wir einer Zahnbürste, einer Stoffratte oder einem Stoffalbatros Leben schenken. Das ist für mich das Faszinierende“, sagt Brigitte van Lindt.

„Mit Figuren kann ich alles spielen“

„Das unterscheidet uns vom Menschentheater. Als Schauspielerin kann ich nicht als Pippi Langstrumpf auftreten. Das nimmt mir auf der Bühne keiner mehr ab. Aber wenn ich eine Figur in der Hand habe, kann ich hier jede Pippi Langstrumpf spielen. Das ist eine Stärke des Puppenspiels, das Zusammenspiel mit dem Publikum“, schwärmt Andrea Haupt.

Oder eben auch eine Zahnbürste, die sprechen kann und die Weltmeere durchkreuzt. „Das Stück kommt sehr gut bei den Kindern an. Dieses Jahr hatten wir mit Sammy acht Vorstellungen. Das ist viel, die Premiere fand erst im September statt. Offensichtlich ist das Thema Plastikmüll im Meer sehr gefragt. Wir werden das Stück also definitiv in den Spielplan 2024 aufnehmen“, berichtet Andrea Haupt.

Übrigens: Die Aufführungen sind das Ergebnis toller Teamarbeit. Die Texte und Dramatisierung der Stücke entwickeln Andrea

Haupt und Brigitte van Lindt. Matthias Klingebiel, Leiter der Musikschule Wolfsburg, komponiert die Musiken für die Inszenierungen. Die Ausstattungen und die Figuren bauen professionelle Figurenbildnerinnen. Die hauseigene Werkstatt dient einem anderen Zweck. Hier bereiten die Mitarbeiterinnen die Workshops „Puppenbau und Puppenspiel“ für Kinder vor. „Wir freuen uns auf die nächste Generation der Puppenspieler, die diesen besonderen Zauber auf die Bühne bringen“, erzählt Brigitte van Lindt mit einem Lächeln.



Willkommen in der Puppenwerkstatt: Unterhalb des Theatersaals entstehen die Figuren in Handarbeit. Kinder, Erwachsene und Lehrer:innen können hier auch Workshops besuchen.

GUT ZU WISSEN

Die Farbtemperatur wird in Kelvin (K) angegeben. Je größer der Wert, desto weißer strahlt eine Lampe. Warmweißes Licht hat weniger als 3.300 K, universalweißes Licht liegt zwischen 3.300 und 5.300 K, und von tagesweißem Licht spricht man bei mehr als 5.300 K. Die Norm für den Farbwiedergabeindex wird im CRI (Colour Rendering Index) gemessen. Dieser Wert zeigt an, wie gut Farben im Licht einer Lampe erscheinen. Je höher er ist, umso natürlicher gibt das Kunstlicht die Farben wieder. Diese Werte werden in Ra angegeben. Ein CRI von Ra 100 bedeutet eine naturgetreue Wiedergabe von Farben. Ra 90 und höher bezeichnet eine sehr gute, Ra 80 und größer eine gute Farbwiedergabe. Leuchtmittel von weniger als Ra 80 sind für Wohnräume nicht empfehlenswert. Farben können verfälscht oder gräulich wiedergegeben werden.

IM BESTEN LICHT



Licht schafft Atmosphäre und wirkt sich maßgeblich auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Aber worauf kommt es bei einer guten Beleuchtung zu Hause an? Und wie sieht die optimale Beleuchtung für den jeweiligen Raum aus?

CLEVER PLANEN

Die perfekte Lichtgestaltung beginnt schon beim Bau oder der Renovierung. Machen Sie sich vorab Gedanken: Wie viele Leuchten werden in welchem Zimmer aufgehängt oder aufgestellt? Und wo genau kommen sie hin? Clevere Planer lassen auch ein paar zusätzliche Steckdosen installieren, um für die Zukunft gerüstet zu sein.

KONTRASTE SCHAFFEN

Die ideale Beleuchtung besteht aus drei Lichtquellen: Decken- oder Einbauleuchten übernehmen die Grundbeleuchtung und erhellen den gesamten Raum gleichmäßig. Gezielte Lichtakzente, etwa durch Strahler, geben ein helles, kontrastreiches Licht zum Kochen oder Lesen. Tisch- oder Stehleuchten mit Dimmern schaffen Atmosphäre.

MIT LICHT SCHUMMELN

Mit Licht lassen sich so manche Schönheitsfehler in Räumen kaschieren. Strahlt man die Decke an, gewinnen niedrige Zimmer an Höhe. Nutzt man die Wände als Reflektor, wirkt der Raum breiter. Dunkle Wandfarben und Vorhänge schlucken dagegen Licht und sollten bei kleinen Räumen mit wenig Tageslicht besser nicht zum Einsatz kommen.

LED VERWENDEN

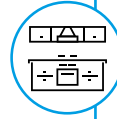
LED-Leuchten eignen sich für fast alle Lichtsituationen, verbrauchen am wenigsten Strom, sind extrem langlebig

WELCHES LICHT GEHÖRT WOHIN?



WOHNZIMMER

Die Farbtemperatur nimmt direkten Einfluss auf unseren Biorhythmus. Für das Wohnzimmer am besten geeignet ist warmweißes, behaglich anmutendes Licht mit etwa 2.700 Kelvin. Dimmbare Leuchtmittel verleihen zusätzlich eine wohnliche Atmosphäre. Für Leseratten lohnt es sich, in ein punktgenaues Leselicht zu investieren: Es leuchtet die Seiten gleichmäßig aus.



KÜCHE

Auch in der Küche ist es sinnvoll, auf verschiedene Lichtquellen zu setzen: eine helle, funktionale für den Kochbereich und eine stimmungsvolle für den Esstisch. Damit die Lebensmittel noch appetitlicher aussehen, ist eine möglichst hohe Farbwiedergabe wichtig (mit einem Ra-Wert von mehr als 90, mehr dazu im Kasten links).



BAD

Im Bad empfiehlt sich ein Dreiklang aus unterschiedlichen Lichtquellen: Deckenleuchten, Spots oder Einbaustrahler für die Allgemeinbeleuchtung, indirektes, akzentuiertes Licht in Form von LED-Stripes an Kommoden und Regalen und eine separate Beleuchtung des Badezimmerspiegels.

und überzeugen mit hoher Lichtausbeute. Im Gegensatz zu Energiesparlampen enthalten sie kein Quecksilber.

LICHT TIEFER LEGEN

Je höher die Lichtquelle, desto unpersönlicher die Atmosphäre. Tief gelegene Lichtpunkte passen sich besser dem menschlichen Maß an und eignen sich für eine gemütliche Beleuchtung. Beim Kauf des Leuchtmittels auf die Lichtfarbe achten. Warmweißes Licht wirkt gemütlich und eignet sich zum Wohnen am besten. Zum Arbeiten im Homeoffice ist dagegen anregendes, neutralweißes Licht ideal.

KOCHEN FÜR FREUNDE

Was gibt es Schöneres, als im Kreis von guten Freunden zu essen. Zum Beispiel ein deftiges Schmorgericht und ein leckeres Dessert. Ein Tipp: Beide Gerichte lassen sich bereits gut am Vortag vorbereiten, dann haben Sie mehr Zeit zum Plaudern.

Zutaten (für 8 Personen):

- 2 kg Rindfleisch, aus der Keule
- 4 EL neutrales Öl
- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 1 l kräftiger Rotwein
- 1 EL Tomatenmark
- 500 g kleine Zwiebeln
- 500 g Champignons
- 250 g geräucherter, durchwachsender Speck
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Cognac



BŒUF BOURGUIGNON

- 1** Rindfleisch in Würfel schneiden und in 4 Portionen teilen. Jeweils 1 Esslöffel Öl in einem Bräter erhitzen und 1 Portion Fleisch darin anbraten. Salz und Pfeffer zufügen. Mit den restlichen 3 Portionen ebenso verfahren und dann alle 4 Portionen zusammen in den Bräter geben. Knoblauch pressen und mit Thymian, Rosmarin und dem Lorbeerblatt zum Fleisch geben.
- 2** Rotwein in den Bräter gießen, Tomatenmark zufügen und unten in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: E: 175° C / U: 155° C / G: Stufe 2. Mindestens 3 Stunden schmoren lassen.

- 3** Zwiebeln halbieren, eventuell vierteln. Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Speck in große Würfel schneiden und ausbraten. Zwiebeln und Champignons zufügen, anbraten und schmoren.

- 4** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian- und Rosmarinzweig sowie das Lorbeerblatt aus dem Bräter nehmen. Fleisch mit Speck, Zwiebeln und Pilzen mischen, kurz aufkochen und mit Cognac abschmecken.

Beilage: Blattsalat und Baguette.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Garzeit)



Fotos: Antje Plewinski

**Zutaten (für 4 Personen;
Vorbereitung am Vortag):**

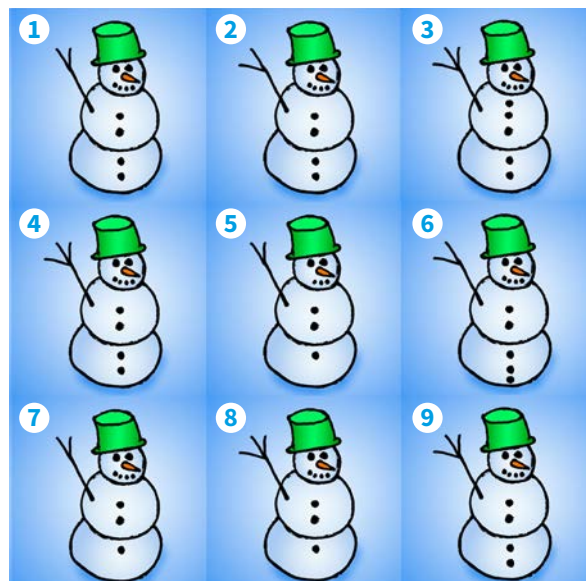
- 6 Amarenakirschen (aus dem Glas)
- 20 ml Amaretto
- Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- herausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote
- 1 Tropfen Bittermandelaroma
- 1 Eigelb
- 20 ml Amarenakirschensirup
- 200 g süße Sahne
- 15 g dunkle Schokolade
- evtl. 4 Kirschen zur Deko

KLEINE EISBOMBEN

- 1** Amarenakirschen über einer Schüssel abtropfen lassen und klein hacken. Kirschen mit Amaretto mischen und zugedeckt 2 Stunden durchziehen lassen.
- 2** Zitronenschale, Vanillemark, Bittermandelaroma, Eigelb und Amarenakirschensirup in einer Metallschüssel über einem Wasserbad zu einer dicken Creme aufschlagen und etwas abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unter die Eigelbcreme heben. Eingelegte, gehackte Amarenakirschen unterheben.
- 3** Die Masse in 4 Metallhalbkugeln (Ø 8 cm) oder kleine Souffléformen füllen und im Tiefkühlschrank über Nacht gefrieren lassen.
- 4** Schokolade schmelzen. Die Formen kurz unter warmes Wasser halten, die Eisbomben vom Rand lösen und auf Dessertteller stürzen. Schokolade in einen kleinen Gefrierbeutel füllen. Eine kleine Ecke vom Gefrierbeutel abschneiden und auf den Eisbomben mit der Schokolade ein Muster „zeichnen“ und evtl. mit Kirsche dekorieren. Die Eisbomben sofort servieren. Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Zieh- und Kühlzeiten)

BILDERRÄTSEL

Eine Schneemann-Parade wartet auf den ersten Schnee im Winter. Doch halt – zwei Schneemänner sind identisch. Welche sind es? Nennen Sie uns die Nummern der Schneemann-Zwillinge.



GUSSEISENTOPF ZU GEWINNEN

Finden Sie die richtige Lösung. Wir verlosen drei Dutch Oven von Gusskönig. Der gusseiserne Kochtopf ist robust, langlebig und sehr vielseitig. Man kann ihn zum Braten, Backen, Schmoren, Frittieren und sogar zum Räuchern verwenden. Schicken Sie uns eine Postkarte oder faxen bzw. mailen Sie uns die Lösung:

LSW – Stichwort Rätsel
38432 Wolfsburg
Fax: 05361 189-3709
E-Mail: kommunikation@lsw.de



Einsendeschluss ist der 12. Januar 2024

Die Lösung des letzten Gewinnspiels (Sudoku): **18**

Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz im Netz- bzw. Grundversorgungsgebiet der LSW haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Gewinnspiele in diesem Heft.

Hinweis zum Datenschutz: Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zwecke aller im Magazin enthaltenen Gewinnspiele erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht. Mehr zum Datenschutz unter: www.lsw.de

EIN NEUES JAHR VOLLER **ENERGIE**

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben erholsame Festtage und einen guten Start ins neue Jahr. Als Ihr regionaler Partner sind wir gerne auch 2024 für Sie da.

www.lsw.de

WIR SIND DIE ENERGIE!

LSW