

# my Highlights

## E-Mobilität im Alltagstest

E-Autos und die Vattenfall  
Wallbox im Praxistest

## Die Challenge unter dem Weihnachtsbaum

Mit kleinen Herausforderungen  
klimafreundlich feiern

# Das macht Sinn

Zeitgleich Geld, Energie und  
Emissionen einsparen

**Ihre  
Chance!**

Jetzt mitmachen  
und Wellness-  
Wochenende  
gewinnen



Da die Materialansprüche ähnlich sind, werden alte Rotorblätter von Windrädern zu Ski weiterverarbeitet

## Frischer Wind für Ski

**Wir bei Vattenfall** arbeiten an einer bahnbrechenden Lösung für ausgediente Rotorblätter. So erhalten die ehemaligen Flügel einer Windkraftanlage einen sinnvollen neuen Nutzen. In einem Pilotprojekt setzen wir die Kombination aus Kohlenstoff- und Glasfasern dort ein, wo es ähnliche Materialeigenschaften braucht, und verarbeiten sie zu Ski, Wanderstöcken und Baumaterialien für Solarparks. Bis 2030 beabsichtigen wir, alle ausgedienten Rotorblätter zu recyceln.

## Zu Hause Energie sparen

**D**ie Themen Energieversorgung, Energiepreise und damit steigende Kosten sind seit Monaten in den Nachrichten präsent. Wir von Vattenfall kennen Ihre Sorgen und nehmen sie nicht nur ernst, sondern teilen sie in doppeltem Maße, denn sie betreffen nicht nur uns als Ihren Energieversorger, sondern auch alle Vattenfall Mitarbeiter:innen privat – genau wie Sie.

Darum beleuchten wir in diesem Heft das Thema Energiesparen. Es gibt viele Möglichkeiten, durch kleine Veränderungen viel zu bewirken und damit für weniger Verbrauch, weniger Emissionen sowie weniger Kosten zu sorgen.

Außerdem finden Sie in diesem Magazin Tipps für den winterlichen Alltag im Allgemeinen und die Feiertage im Besonderen. Von Weihnachtsbäumen, die CO<sub>2</sub> binden, über nachhaltige Geschenkideen und Smart-Home-Lösungen für einen erholsamen Schlaf bis hin zu Alltagstipps, die selbst Energieexpert:innen aus unserem Haus noch nicht kannten. Wussten Sie zum Beispiel, dass ein gefüllter Kühlschrank energieeffizienter kühlt als ein leerer?

Nehmen Sie sich in der Adventszeit bewusst eine Auszeit von den Alltagssorgen und genießen Sie die Feiertage mit Ihrer Familie und Ihren Freund:innen. Ich wünsche Ihnen frohe und besinnliche Weihnachten.



Herzlich

Ihr

**Jens Osterloh**

Leiter Marketing Communication

6

## Die Challenge unter dem Weihnachtsbaum

Mit kleinen Herausforderungen klimafreundlich feiern

8

## Das macht Sinn

Zeitgleich Geld, Energie und Emissionen einsparen

20

## Weißer Weihnacht im Glas

Eine kreative DIY-Idee für Deko und Geschenke

22

## Energiespeicher für die Weihnachtszeit

Dieses Jahr in der Weihnachtsbäckerei: Energy Balls

14

## E-Mobilität im Alltagstest

E-Autos und die Vattenfall Wallbox im Praxistest

24

## Silvester mal anders feiern

Mit kleinen Challenges klimafreundlich feiern

26

## Stille Nacht, smarte Nacht

Smart Home im weihnachtlichen Ambiente

16

## Schritt für Schritt zu neuer Energie

Wie die Natur an kalten Wintertagen als Vorbild dient

18

## Gute Nacht - besserer Tag

Wie Sie mit gutem Schlaf richtig durchstarten

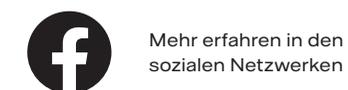
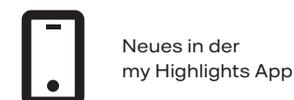
28

## Vom Store auf den Weihnachtsmarkt

my Highlights digital



Fotos, Videos und mehr: Weitere exklusive Inhalte finden Sie online!



# Die Challenge unter dem Weihnachtsbaum

Wir alle wünschen uns eine stressfreie Vorweihnachtszeit und besinnliche Feiertage. Das gelingt durch gute Vorbereitung und Planung.

Wie Sie diese nachhaltig gestalten, zeigen vier umweltfreundliche Challenges aus der Vattenfall Naturate App.

**M**it unserer Naturate App können Sie Ihren persönlichen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck berechnen, sich mit anderen vergleichen und viel über den Klimawandel lernen. Kleine Challenges helfen Ihnen außerdem dabei, Ihren CO<sub>2</sub>-Ausstoß zu reduzieren – und das nicht nur im Alltag, sondern ganz besonders zur Weihnachtszeit. Denn Nachhaltigkeit wurde zu Weihnachten in den letzten Jahrzehnten nicht wirklich großgeschrieben. Wussten Sie, dass der Stromverbrauch am ersten Weihnachtstag um ein Drittel höher ist als an einem normalen Tag? Backen Sie Ihre Plätzchen lieber mit Umluft – so verbrauchen Sie rund ein Viertel weniger als mit Ober- und Unterhitze. Dazu kommen 25 bis 30 Millionen Weihnachtsbäume, die direkt nach dem Fest entsorgt werden. Das können Sie jetzt entspannt und spielerisch ändern.

## 1. O Tannenbaum, so grün sind deine Blätter

Wussten Sie, dass es Weihnachtsbäume gibt, die Sie sich vorübergehend ausleihen können? So verhindern Sie, dass ein Baum herangezogen und nach den Feiertagen weggeschmissen wird. Die geliehenen Christbäume werden im Topf vermietet und nach dem Weihnachtsfest wieder eingepflanzt. So kann ein einziger Weihnachtsbaum bis zu 500 Jahre alt werden. Eine circa 2 Meter hohe Tanne bindet etwa 15 Kilogramm CO<sub>2</sub> im Jahr. Also besser ausleihen als abholzen. Das ist nachhaltig und hilft der Umwelt.

## 2. Natürlich schön geschmückt

Weihnachtsdeko ist häufig in Plastik verpackt und verursacht sehr viel Müll. Hinzu kommt, dass Lametta, Glitzer und Kunstschnee unsere Umwelt belasten, da das enthaltene Mikroplastik nur sehr schlecht abgebaut werden kann. Umso wichtiger ist es, beim Christbaumschmuck und bei der weihnachtlichen Dekoration auf natürliche Materialien zu setzen. Das können Nüsse, getrocknete Orangenscheiben, Holz, Stoffbänder oder Tannenzapfen sein. Auch Selbstgebasteltes ist ein Hingucker. Wie wäre es zum Beispiel mit einer selbstgemachten Schneekugel? Auf Seite 20 finden Sie die passende Anleitung. Mit jedem Kilogramm Plastik, auf das Sie verzichten, sparen Sie 2 Kilogramm CO<sub>2</sub> ein.

## 3. Kreatives Drumherum

Viel Verpackungsmüll verursacht auch unser geliebtes Geschenkpapier. Insbesondere beschichtete, glänzende Verpackungsmaterialien enthalten oft Kunststoffe oder Aluminium und sind chemisch behandelt. Für die Umwelt ist das eher problematisch. Wenn Sie Geschenkpapier

kaufen, dann greifen Sie am besten zu einer umweltfreundlichen Variante mit einem Ökosiegel wie zum Beispiel dem Blauen Engel. Kleine Geschenke lassen sich in Stoffbeuteln und Säckchen verschenken, denn diese können wiederverwendet werden und sind so umweltfreundlicher. Wenn Sie es sich noch einfacher machen wollen, verwenden Sie am besten, was Sie bereits zu Hause haben, und verzieren Sie Gläser und Dosen mit Zeitungspapier. Indem Sie auf klassisches Geschenkpapier verzichten, sparen Sie in diesem Jahr 350 Gramm CO<sub>2</sub> ein.

## 4. Tierisch gute Alternativen zu Fleisch

Weihnachten wäre nicht Weihnachten ohne ein leckeres Festmahl. Traditionell wird in Deutschland eine Gans oder ein Braten serviert – Fleisch ist also die Hauptzutat. Umweltfreundlicher wird das Weihnachtsmenü, wenn Sie zu einer vegetarischen oder veganen Alternative wechseln. Heutzutage gibt es viele leckere Gerichte ohne Fleisch, die genauso festlich sind, auf dem CO<sub>2</sub>-Konto aber nicht so stark zu Buche schlagen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Nussbraten und Ofengemüse? Auch ein köstliches Käsefondue ist eine gute Option für fleischfreie Feiertage. Wenn Sie auf gar keinen Fall auf Fleisch verzichten möchten, greifen Sie am besten zu Geflügel oder Fisch. Denn die weisen eine deutlich bessere Klimabilanz auf als Rindfleisch. Mit dieser Challenge lassen sich schnell mal 5 Kilogramm CO<sub>2</sub> einsparen.

**Den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck einfach online berechnen** – das können Sie auch mit dem Web-Rechner. Oder Sie laden sich die Naturate App mit allen Funktionen auf Ihr Smartphone herunter. Ein paar kurze Fragen aus unterschiedlichen Lebensbereichen geben Ihnen ein Gefühl für Ihren CO<sub>2</sub>-Verbrauch im Alltag. Wir vergleichen Ihre Angaben mit dem deutschen Durchschnitt und schaffen so mehr Bewusstsein dafür, wo und wie Sie Emissionen einsparen können. Die App hilft zudem einfach und individuell dabei, nachhaltiger und bewusster zu leben.



Jetzt scannen und berechnen

Laden in



Google Play



# Das macht Sinn

Seit Monaten steigen die Energiepreise. Die höheren Kosten, die neuen Gesetze und die wechselnden Beschlüsse können einen etwas ratlos zurücklassen. Darum macht es Sinn, genau hinzuschauen, was Sie persönlich tun können, um den Überblick zu behalten und Geld, Energie und Emissionen einzusparen.



Schon mit kleinen Verhaltensänderungen lassen sich 10 bis 20 Prozent Energie einsparen

Die Themen Energieversorgung, Energiepreise und damit steigende Kosten sind seit Monaten in den Nachrichten präsent. Die aktuelle Situation ist für uns alle eine enorme Herausforderung: für private Haushalte, für Unternehmen und auch für uns als Energielieferant.

## Verantwortung übernehmen

Energiewende, Entlastungspakete und Mindestfüllstände: Letztes Jahr waren das noch Themen, mit denen Sie sich wahrscheinlich nicht weiter auseinandergesetzt haben. Nun sind diese nicht nur auf der politischen Agenda weit oben, sondern auch sehr nah an Ihrem Leben und sogar in Ihren eigenen vier Wänden. Wir bringen für Sie Licht ins Dunkel und sehen uns an, wo im Alltag die größten Sparpotenziale liegen.

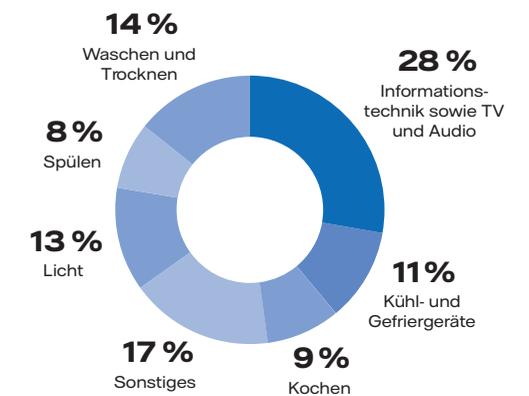
## Die größten Sparpotenziale zu Hause

Nicht nur die Gas-, alle Energiepreise steigen. Für Privathaushalte bedeutet das vor allem mehr Kosten bei der Wärme- und Stromversorgung. Die Summe von kleinen Energiesparmaßnahmen zu Hause macht hier den Unterschied – für Ihren Geldbeutel und im großen Ganzen. 41 Millionen Haushalte verbrauchen in Deutschland jährlich rund 670 Terawattstunden Energie für Wärme und Strom. Zum Vergleich: Mit einer Terawattstunde könnten Sie sich 114.150 Jahre lang durchgängig die Haare föhnen. Eine sehr große Zahl, die sich mit unterschiedlichen Energiespartipps verringern lässt. Schauen wir uns von Raum zu Raum an, wo Sie einfach und effizient Energie sparen können.

## Das Badezimmer

Beginnen wir im Bad. Für ein Vollbad benötigen Sie durchschnittlich 120 Liter warmes Wasser, bei 5 bis 7 Minuten unter der Dusche hingegen nur 70 Liter. Ein Sparduschkopf senkt Ihren Warmwasserverbrauch zusätzlich um bis zu 50 Prozent – bei gleichem Komfort. Eine spannende Entdeckung machte kürzlich auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Die Wassertemperatur →

## Wie setzt sich der Stromverbrauch im Haushalt zusammen?



Durchschnittlicher Haushalt, Warmwasserbereitung ohne Strom; Quelle: BDEW

## An der Verlosung teilnehmen und Heizkosten sparen

Sichern Sie sich jetzt eins von 50 Bosch Smart Home Starter-Sets mit Thermostat und Controller – für Wohlfühltemperaturen und einen voll automatisierten Heizprozess in Ihren eigenen vier Wänden. Schicken Sie einfach bis zum 6. Januar 2023 eine E-Mail mit dem Betreff „Thermostat“ unter Angabe Ihrer Adresse an [highlights@vattenfall.de](mailto:highlights@vattenfall.de). Viel Glück!



Ihre Daten werden zum Zweck der Gewinnspielbetreuung bei der Vattenfall Europe Sales GmbH gespeichert und bei einem Gewinn nur zum Zweck des Versands an die tink GmbH weitergegeben.

## Innenansichten



**Tessa Haverland** lebt in Berlin und ist mit kreativen Ideen für Vattenfall im Einsatz. Ihr Motto: Energie bewusst nutzen.

## Was macht für mich Sinn?

**Nun also „Energie sparen“. Darum habe ich mich bisher kaum gekümmert. Aber jetzt will und muss ich mich damit befassen. Doch welche Tipps machen für mich wirklich Sinn?**

**A**n jeder Ecke lese ich Energiespartipps und den Aufruf zum Sparen. Ja, ich möchte etwas tun. Doch ich fühle mich unter Druck. Denn ...

Ich darf meine Heizung nicht umbauen. Warum? Ich lebe in einer Großstadtwohnung in einem Mehrfamilienhaus. Mich interessieren pragmatische Tipps, die ich auch als Mieterin umsetzen kann. Den Geschirrspüler im Eco-Modus nutzen und das Geschirr nicht unter fließendem Wasser vorspülen, das passt in mein Leben.

Ich kann nicht weniger waschen. Warum? Die Antwort ist zwei Jahre alt und kommt regelmäßig von oben bis unten mit Matsch beschmiert aus der Kita. Dann ist da noch die Kühlschranktür, die ich mittlerweile nur noch kurz und selten öffne. Doch seit kurzem kommt das Kind an den Kühlschrankgriff und nutzt diese neue Fähigkeit ausgiebig.

Ich möchte nicht kalt duschen. Warum? Weil ich warm duschen mag und es für mich Lebensqualität ausmacht. Und ich glaube daran, dass wir alle einen kleinen Alltagsluxus verdienen. Einige Räume weniger stark zu heizen, geht hingegen für mich recht gut.

Auswählen scheint mir der Schlüssel zum Erfolg. Und zwar die Tipps, die zum eigenen Leben passen. Klar ist jedoch: Bevor ich wählen kann, muss ich die Optionen kennen. Daher weiterhin gerne her mit den vielen Tipps. Nur lese ich sie jetzt ohne den Druck, jeden einzelnen davon umsetzen zu müssen.

Natürlich prägen auch wirtschaftliche Zwänge die Diskussion. Und die Frage, wie wir als Gesellschaft damit umgehen. Dazu im nächsten Heft an dieser Stelle mehr ...



Smarte Thermostate reduzieren Ihre Heizkosten um bis zu 30 Prozent

→ ist für eine hygienische Reinigung Ihrer Hände nicht entscheidend. Vielmehr kommt es auf die Dauer und den Einsatz von Seife an. Wenn Sie Ihre Hände also mit kaltem Wasser waschen, spart das auch nochmal Energie und Kosten.

### Die Küche

Hier steht ein enorm großes Energiesparpotenzial: der Kühlschrank. Je kühler die Umgebungstemperatur, desto weniger arbeitet Ihr Gefrierschrank, um es auch im Inneren schön kühl zu haben. Stellen Sie den Kühlschrank also nicht neben der Heizung, dem Herd oder dem Backofen auf und vermeiden Sie einen Standort mit durchgehender Sonnenbestrahlung. Im Inneren sind 7 Grad Celsius optimal. Die perfekte Gefrierschranktemperatur liegt bei minus 18 Grad Celsius. Die Anpassung lohnt sich, denn mit jedem Grad weniger sparen Sie bis zu 6 Prozent Strom ein. Haben Sie außerdem gewusst, dass ein voller Kühlschrank energieeffizienter ist als ein leerer? Bei einem gut gefüllten Kühlschrank fungieren die Lebensmittel als Kältespeicher und der Energieverbrauch sinkt. Auch beim Zubereiten Ihrer Lieblings Speisen sparen Sie mit einfachen Lösungen Energie: So werden Getreideprodukte wie Nudeln schneller gar, wenn Sie sie bereits →

Energiesparlösung Strom	Mietwohnung	Eigenheim
Leuchtmittel checken und gegebenenfalls auf <b>LED-Leuchten</b> umsteigen. Das spart im Vergleich zu anderen Lampen bis zu 80 Prozent Energie.	✓	✓
Elektronisch gesteuerte <b>Durchlauferhitzer</b> installieren und bis zu 30 Prozent Stromkosten einsparen.	✓	✓
Bei Haushaltsgeräten auf Energieeffizienz achten: Ein neuer Kühlschrank der Kategorie A spart bis zu 55 Prozent Energie.	✓	✓
Energiesparlösung Wärme	Mietwohnung	Eigenheim
Gezielt heizen und lüften: Schon <b>1 Grad weniger</b> reduziert den Energiebedarf um 6 Prozent.	✓	✓
<b>Moderne Heizungssysteme</b> einbauen und die Energieeffizienz um bis zu 30 Prozent steigern.		✓
<b>Dichtungsbänder</b> und <b>Bürstendichtungen</b> an undichten Fenstern und Türen anbringen – damit sparen Sie 20 Prozent Energie.	✓	✓
Heizkörper <b>regelmäßig entlüften</b> spart bis zu 15 Prozent Energie.	✓	✓



Mehr zum Thema Energiesparen sowie passende Services und Angebote finden Sie, wenn Sie den QR-Code scannen.

→ gemeinsam mit dem Wasser erhitzen. Ein Elektroherd kann schon 5 bis 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit ausgestellt werden. Die Restwärme reicht vollkommen aus, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

### Das Wohnzimmer

Als Lebensmittelpunkt mit vielen Elektrogeräten gibt es hier viel Sparpotenzial. Der Fernseher ist immer noch das beliebteste Unterhaltungsmedium der Deutschen und damit viel im Gebrauch. Um die gängigen Fernsehprogramme klimafreundlich zu sehen, empfiehlt sich der Bezug über Antenne, Kabel, Satellit oder Internet. Schalten Sie Ihre Geräte außerdem aus. Der Stand-by-Modus ist zwar eine nette Idee, kostet Sie aber immer Strom und damit Geld. Beim Fernseher sind es zwar nur 2,16 Euro im Jahr, aber immerhin. Der Stand-by-Modus einer Spielekonsole hingegen kostet Sie ganze 19,21 Euro im Jahr – hier sparen Sie mit dem Ausschalten also leicht Geld. Grundsätzlich empfiehlt es sich, alle Geräte so oft und lang wie möglich vom Netz zu nehmen.

### Das Schlafzimmer

Viele Menschen sagen, man solle das Licht ausschalten, wenn ein Raum verlassen wird. Doch gilt das auch, wenn man nur kurz weg ist? Eine Glühlampe verbraucht beim Einschalten für einen sehr kurzen Zeitraum tatsächlich bis zu 7-mal mehr Strom als im Dauerbetrieb. Deswegen wurde sie auch vom Markt genommen. Am meisten sparen

Sie, wenn Sie grundsätzlich LED-Lampen nutzen: Sie verkraften über 50.000 Schaltzyklen und sind beim Ein- und Ausschalten effizient. Im Schlafzimmer braucht es außerdem keine Festtagsbeleuchtung, darum sind Dimmer eine gemütliche Möglichkeit, hier Strom zu sparen. Wer 30 Prozent dimmt, braucht 30 Prozent weniger Energie. Mit diesem Wissen lässt es sich doch gut schlafen, genau wie mit einer optimalen Raumtemperatur. Denn beim Heizen liegt ein weiteres großes Energiesparpotenzial. Nur 1 Grad weniger spart 6 Prozent Energie. Welche Raumtemperatur im Schlafzimmer ideal ist und Ihnen einen erholsamen Winterschlaf beschert, erfahren Sie auf Seite 18 in diesem Magazin.

### Das Arbeitszimmer

Computer und Monitore bieten viele Möglichkeiten, Strom zu sparen. Gerade alte und ineffiziente Geräte verursachen Stromkosten von knapp 100 Euro im Jahr. Auch hier gilt: Eine moderne und energieeffiziente Ausstattung senkt Ihre Stromkosten. Notebooks und Tablets verbrauchen weniger Strom als ein sperriger PC. Eine automatische Steuerung der Helligkeit kann ebenfalls dabei helfen. Viele Fragezeichen verursacht häufig auch die Wahl zwischen dem Herunterfahren des Gerätes, dem Energiesparmodus und dem Ruhezustand. Wenn Sie nur eine kurze Pause einlegen, ist der Energiesparmodus eine gute Lösung. Wenn Sie sich für einige Zeit vom Computer entfernen, ist der Ruhezustand am besten. Nach Feierabend ist es ratsam, den PC komplett herunterzufahren.



Energie und Kosten zu sparen ist diesen Winter besonders wichtig

### Zusammen spart es sich leichter

Das Thema Energiesparen ist in jedem Haushalt allgegenwärtig und wird uns alle noch eine Weile beschäftigen. Unser Tipp: Sprechen Sie darüber. Der Austausch innerhalb der Familie und im Freundes- und Bekanntenkreis schärft das Bewusstsein für das eigene Verhalten und macht deutlich, dass das Thema uns alle betrifft. Davon profitieren sowohl das Klima als auch Ihr Geldbeutel. Auch ein Besuch in unseren Stores lohnt sich: Dort werden Sie professionell beraten, sodass Sie Ihre Energiesparpotenziale voll ausschöpfen können.

### Vattenfall Broschüre zum Energiesparen

Die detaillierte Broschüre zum Sparen von Energie finden Sie online, wenn Sie den QR-Code scannen, oder in gedruckter Form im nächsten Vattenfall Store. Alle Adressen finden Sie auf Seite 32 in diesem Heft.



” Wenn wir alle gemeinsam vernünftiger mit unseren Ressourcen umgehen, haben wir schon viel gewonnen. “

## Veränderungen aktiv mitgestalten

Das ist das Ziel der mittlerweile ein Jahr alten Inside Vattenfall Community. Als Mitglied erfahren Sie als Erstes von neuen Angeboten, treten in Form von Umfragen, Diskussionen und eigenen Ideen mit uns in den Austausch und gestalten so die Veränderungen bei Vattenfall aktiv mit. Lesen Sie hier ein paar Statements aus der letzten Umfrage zum Thema Energiesparen.

# 43%

gaben an, bereits Smart-Home-Produkte zu nutzen – die vier beliebtesten sind WLAN-Steckdosen, Lautsprecher, Heizkörperthermostate und Sicherheitskameras.

# 44%

der Menschen mit Eigentümshäusern und 39 Prozent der Mieter:innen der Vattenfall Inside Community nutzen bereits smarte Heizkörperthermostate, weitere 23 Prozent der Befragten planen das für diesen Winter.

” Bewusst zu leben bedeutet, erst zu denken und dann zu handeln. “

# 85%

planen, ihre Heizkosten im Winter zu senken.

” Beim Kochen oder Backen schalte ich die Geräte früher aus und nutze die Restwärme. “



Sie möchten sich aktiv mit einbringen? Scannen Sie den QR-Code und werden Sie Teil unserer Inside Community.

# E-Mobilität im Alltagstest

Um herauszufinden, wie die Mobilitätswende im Alltag aussieht, haben wir drei interessierte Personen in unterschiedlichen Lebenssituationen ausgewählt, die das elektrische Fahren sechs Monate lang im Alltag testen.

Brigitte Blesl, Teilnehmerin der Aktion „Umsteiger gesucht“

Die Mobilitätswende durch alternative Antriebe ist ein wichtiger Baustein der Emissionsreduktion. Eine Studie des Umweltbundesamtes in Österreich hat ergeben, dass Elektrofahrzeuge im Vergleich zu Benzin- und Dieselfahrzeugen bis zu 79 Prozent weniger CO<sub>2</sub> verursachen.

## Fertig machen zum Umsteigen

Der E-Umstieg hat auf dem Weg zum Massenphänomen noch ein bisschen Strecke zurückzulegen. Eine der größten Herausforderungen sind dabei die Lademöglichkeiten. Deshalb bietet Vattenfall Lösungen zum Ausbau der Ladeinfrastruktur an – sowohl für zu Hause als auch für den öffentlichen Bereich. Um die erste Hürde zu

überwinden, haben wir gemeinsam mit AUTO BILD drei Leser:innen das Umsteigen mit der eigenen Ladestation, der sogenannten Wallbox, ermöglicht. Brigitte Blesl, Christoph Böttcher und Johanna Loher wurden aus mehr als 10.000 Bewerbungen ausgewählt und zum Aktionswochenende nach Berlin eingeladen.

## Voll geladen und ausgestattet

Bei einem ersten Kennenlernen in einem unserer Vattenfall Stores beantwortete Kai Schütz, der als Director Decentral Energy Solutions das Projekt begleitet, Fragen rund um das Laden und den Alltag mit einem Elektroauto. Damit die Umsteiger-Erfahrung sofort losgehen konnte, haben wir unseren Tester:innen alles gestellt: Neben

jeweils einem E-Modell bekamen sie für unterwegs eine Ladekarte mit 750 Euro Guthaben und eine eigene Ladestation inklusive Installation für zu Hause. Die Wallbox (Wandladestation) stellt die Verbindung zwischen Fahrzeug und Stromnetz her und wird von Vattenfall in verschiedenen Paketen mit Ökostrom angeboten.

## Zu Hause laden? Unbedingt!

Neben ökologischen Aspekten, die für einen Umstieg sprechen, gibt es auch praktische: Mit einer Wallbox „tanken“ Sie einfach und flexibel zu Hause – rund um die Uhr! Was die Beteiligten selbst über ihren Umstieg auf E-Mobilität sagten, lesen Sie rechts. Für sie war der Wechsel leicht und hat Spaß gemacht.

## Die wohl beste Art, unter Strom zu stehen

Das sagen die Beteiligten über ihre Erfahrungen mit „Umsteiger gesucht“:



» Für die Kurzstrecke und kleinere Ausflüge ist der leise Zoe der perfekte Zweitwagen. «

Johanna Loher, Zugbegleiterin aus Bayreuth



» Durch die steigenden Spritkosten drängt sich die E-Mobilität als Alternative für Pendler geradezu auf. «

Christoph Böttcher, HNO-Arzt aus Erfurt



» Die eigene Tankstelle zu Hause zu haben, ist purer Luxus. «

Brigitte Blesl, Fotografin aus Igersheim



Scannen Sie den QR-Code und entdecken Sie den kompletten Nachbericht zur Aktion „Umsteiger gesucht“!

# Schritt für Schritt zu neuer Energie

Raus aus dem Haus! Durch die Wintersonne bilden Sie Vitamin D und Ihr Kreislauf wird angekurbelt. Außerdem können Sie von der Natur in puncto Energiesparen noch einiges lernen.

**R**und 8,31 Millionen Menschen in Deutschland gaben 2022 an, häufig in ihrer Freizeit zu wandern. Ein nachvollziehbarer Trend, denn es braucht nicht viel, um loszugehen. Die Grenze zwischen Wandern und Spaziergehen ist fließend. Sicher ist, dass durch die Natur zu streifen eine hervorragende Art ist, die eigenen Energiespeicher aufzufüllen und durchzuatmen.

## Routen ganz in der Nähe

Auch im Winter wollen viele Menschen Zeit und Bewegung in der Natur genießen. Entdecken Sie die Möglichkeiten für Wanderabenteuer in deutschen Metropolen. In Hamburg lassen sich in den Harburger Bergen, am Stapelfelder Moor oder in den Boberger Dünen wunderschöne Winterlandschaften erkunden. In Berlin führen spannende Routen um den Müggelsee, durch das Tegeler Fließ oder den Havelhöhenweg entlang. Und auch größere Stadtparks wie der Tiergarten oder der Altonaer Volkspark bieten sich an.

## Wie grün sind deine Blätter?

Nehmen Sie sich unterwegs ruhig etwas Zeit, denn es gibt viel zu beobachten. Wussten Sie zum Beispiel, dass Laubbäume im Herbst ihre Blätter abwerfen, um im Winter zu überleben? Dahinter steckt eine Energiespar- und Frostschutzmethode. Die Blätter würden in der kalten Jahreszeit zu viele Nährstoffe verbrauchen und austrocknen, weil die Wurzeln bei Frost kein neues Wasser nachliefern. Stattdessen speichert der Baum in seinem Stamm die nötigen Wasservorräte für den Frühling. Und wie machen es die Nadelbäume? Die meisten behalten ihre Nadeln den Winter hindurch und schützen sie durch eine dicke Wachsschicht vor dem Austrocknen.



Zeit, die Familie zusammenzutrommeln und gemeinsam ein paar schöne Stunden in der Natur zu verbringen

## Von Mutter Natur lernen

Schauen Sie sich die Methode mit dem Wachs gerne von den Nadelbäumen ab. Bevor die kalte Luft Ihre Lippen austrocknet, schützen Sie sie mit einem Balsam auf Bienenwachsbasis. Eine andere Strategie gegen die Kälte lässt sich von den Vögeln lernen, die in Bäumen ohne Laub besonders gut zu beobachten sind. Um in der Kälte Energie zu sparen, plustern sich manche von ihnen auf. So speichern sie in den Zwischenräumen ihres Gefieders warme Luft. Das lässt sich auch auf Ihr Wanderoutfit übertragen. Ein Schlüssel zur kuscheligen Wärme ist der Zwiebellook, denn zwischen den einzelnen Kleidungsschichten bilden sich kleine Lufträume, die Sie bestmöglich

vor Kälte schützen. Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie die oberste Schicht ausziehen und im Rucksack verstauen können, wenn Sie beim Wandern ins Schwitzen kommen.

## Sozialer Abstand auch bei Wildtieren

Zum Abschluss noch ein paar Tipps für Ihre Waldrundgänge. Achten Sie bei Ihrer Wanderung darauf, dass Sie aufgeplusterten Vögeln und Wildtieren nicht zu nahe kommen. Denn wenn Sie sie aufschrecken, verlieren sie kostbare Restwärme und Energie. Um sie nicht zu erschrecken, verhalten Sie sich möglichst ruhig, bleiben Sie am besten auf den Wegen und meiden Sie Wildruhezonen, die in der

Regel von der Forstverwaltung entsprechend markiert wurden. Das gilt natürlich auch für Kinder und Hunde.

## Zeichen der Nachhaltigkeit

In Deutschland werden 80 Prozent der Waldflächen nach dem PEFC-Siegel nachhaltig bewirtschaftet. Ein gesunder Wald ist nicht nur ein wichtiger CO<sub>2</sub>-Speicher, sondern auch Lebensgrundlage für Pflanzen und Tiere. Der rücksichtsvolle Umgang mit den Wäldern hat dazu geführt, dass in den letzten Jahren Wildtiere zurückgekehrt sind. Gehen Sie auf Spurensuche! Vielleicht entdecken Sie ja die Abdrücke von Biber oder Luchs am Wegesrand.

# Gute Nacht - besserer Tag

**Guter Schlaf hilft Ihrem Körper dabei, zu regenerieren und Ihren Energiespeicher wieder aufzufüllen. Mit diesen Tipps sparen Sie nachts Ihre Kräfte - für einen gesunden und produktiven Alltag mit Sinn und Verstand.**

**N**achts tanken wir neue Kraft und regenerieren. Das gilt gleichermaßen für Körper und Geist. Das Immunsystem stabilisiert sich, Wunden heilen und Kinder wachsen. Das Gehirn verarbeitet Erlebtes und Gelerntes, sortiert, legt ab und schafft so Platz für den nächsten Tag.

## Qualität kommt vor Quantität

Laut der Deutschen Familienversicherung ist circa ein Fünftel unserer Mitmenschen von einer Schlafstörung betroffen. Schlafdauer und -zeiten sind etwas sehr Individuelles. Manche Menschen werden von keinem noch so lauten Geräusch wach und sind um 6 Uhr fit wie ein Turnschuh, während andere vor 10 Uhr nur schwer einen klaren Gedanken fassen können. Doch für Lerchen und Eulen gilt gleichermaßen: Qualität kommt vor Quantität. Entscheidend sind die Schlafphasen, und die können Sie fördern.

## Welche Schlafphasen gibt es?

Es lassen sich 5 Schlafphasen unterscheiden, die verschiedenen lang sind und sich in einem circa 90-minütigen Zyklus wiederholen: die Wachphase vor dem Einschlafen, die Einschlafphase, die Leichtschlafphase, die Tiefschlafphase und der REM-Schlaf, auch Traumschlafphase genannt.

## Bitte nicht stören

Jede dieser Phasen ist wichtig und hat eine bestimmte Funktion. Für einen erholsamen Schlaf ist allerdings entscheidend, dass der Zyklus nicht unterbrochen wird und regelmäßig stattfindet. Darum ist es auch unmöglich,

Schlaf nachzuholen. Förderlich ist dagegen ein bewusstes Ess- und Trinkverhalten. Schweres sowie spätes Essen liegt uns im Magen und lässt uns wach bleiben und anregende Getränke wie Kaffee, Tee, Cola und Alkohol verhindern, dass unser Nervensystem runterfahren kann. Ätherische Öle hingegen, die Sie auch bei unserem Partner Greenpicks erhalten, wirken beruhigend und entspannend und fördern auf natürliche Weise den Schlaf.

## Bewegung ja, Hochleistungssport nein

Neben der Ernährung sind Sport und Bewegung wesentliche Faktoren für unser Wohlbefinden, unseren Biorhythmus und unseren Stoffwechsel und damit für einen gesunden Schlaf. Schon 15 bis 20 Minuten an der frischen Luft reichen, um besser und schneller einzuschlafen. Aber bitte in Maßen, denn Ausdauersport oder intensives Muskeltraining sorgen dafür, dass Tageshormone wie Endorphine ausgeschüttet werden und wir wach und aktiv bleiben.

**Gutschein**

### 20% Rabatt bei Greenpicks

Glaswaren und Wohnaccessoires mit Zirbe von Nature's Design bringen die Natur ins Haus. Das ätherische Öl der Zirbe wirkt revitalisierend, beruhigend und entspannend. Es kann auf natürliche Weise den Schlaf fördern.



Jetzt QR-Code scannen und Produkte für einen gesunden Schlaf entdecken.



Am Ende des Heftes finden Sie Ihren Greenpicks-Gutschein und weitere tolle Angebote.



### Handy weg

Dass das Blaulicht von Handy-Screens einen großen Einfluss auf Ihre Schlafqualität hat, ist widerlegt. Um leichter zu entschlummern, lohnt es sich trotzdem, auf digitale Geräte direkt vor dem Einschlafen zu verzichten.



### Gleiche Stelle, gleiche Welle

Erholsamer Schlaf ist etwas Zyklisches. Darum sind feste Schlafenszeiten wichtig, um einen konstanten Schlafrhythmus zu etablieren. Auch Routinen und Rituale helfen, schneller zur Ruhe zu kommen.



### Lichtrhythmus synchronisieren

Zwischen Schlafphasen gibt es „Fast-wach-Momente“. Sie sind perfekt, um aufzustehen, ohne sich müde zu fühlen. Ein smarter Lichtwecker mit Schlafzyklustracker findet eine gute Zeitspanne und weckt Sie auf natürliche Weise auf.



### Stoßlüften

Fenster auf, Sauerstoff rein und die Heizung auf ein Minimum. Die ideale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 18 Grad Celsius bei einer Luftfeuchtigkeit von 50 Prozent. Eine Schale mit Wasser auf der Heizung unterstützt Ihr Schlafklima.



### Technologische Helferchen

Smarte Lichtsysteme, die sich an Tages- und Nachtzeiten anpassen, und auch Wearables können für einen besseren Schlaf sorgen. Scannen Sie den QR-Code unten links und schauen Sie sich dazu gerne in unserem Vattenfall Shop um.

## 5 Tipps für einen besseren Schlaf

# Weißer Weihnacht im Glas

„Schneeflockchen, Weißbröckchen, wann kommst du geschneit?“ Fragen Sie sich das auch? Mit dieser DIY-Schneekugel rieselt der Schnee in jedem Fall.



**A**ls weiße Weihnacht gilt, wenn am 24., 25. und 26. Dezember eine Schneedecke von mindestens einem Zentimeter liegt. So lautet die offizielle Definition von Wetterforschern. Demnach hatten wir in Deutschland in den letzten 100 Jahren nur viermal flächendeckend weiße Weihnacht, nämlich in den Jahren 1962, 1969, 1981 und 2010. Um dennoch in Weihnachtsstimmung zu kommen, hilft eine Schneekugel – eine Erfindung, die durch Zufall vor etwa 120 Jahren in Wien entstanden ist.

## Zufallserfindung mit Tradition

Ein Mechaniker für Chirurgieinstrumente füllte eine Glas- kugel mit Wasser und Grieß, um das Licht im Operations- saal zu verstärken. Dabei fiel ihm auf, dass der Grieß im Wasser wie Schnee rieselte. Er gestaltete das Innere der Kugel zur Winterlandschaft um – und die erste Schneeku- gel war geboren. Eine simple Idee, die sich ganz einfach nachbasteln lässt. Das macht Spaß und ist viel nachhaltiger als industriell gefertigte Schneekugeln. Außerdem vervoll- ständigt eine solche Kugel nicht nur Ihre Weihnachtsdeko- ration, sondern eignet sich auch super als Geschenk. Die Materialien haben Sie vielleicht sogar schon zu Hause. Falls nicht, werden Sie bestimmt im Bastelladen in Ihrer Nähe fündig. Also, auf die Plätze – fertig – basteln!

*Viel Spaß!*

## Material

- Leeres Marmeladen- oder Konservenglas
- Figuren und Objekte für die „Schneelandschaft“
- Sekunden- oder Heißkleber
- Schale von mindestens einem weißen Ei
- Destilliertes Wasser für eine längere Haltbarkeit der Schneekugel
- Optional: ein paar Tropfen Babyöl



## Anleitung

- 1** Glas und Deckel gründlich waschen und abtrocknen.
- 2** Die Figuren und Objekte auf die Innenseite des Deckels kleben. Fest andrücken und den Kleber anschließend gut trocknen lassen.
- 3** Die Eierschale mit einem Löffel auf einem Teller zerkleinern. Je feiner, desto sanfter rieselt der Schnee.
- 4** Das Glas mit so viel Wasser füllen, dass Platz für die Winterlandschaft und den Schnee bleibt.
- 5** Die zerbröselte Eierschale und, falls vorhanden, ein paar Tropfen Babyöl hinzufügen. Dieses sorgt in Verbindung mit dem destillierten Wasser dafür, dass der Schnee langsamer hinabsinkt.
- 6** Den dekorierten Deckel vorsichtig auf das Glas setzen und festschrauben. Das Glas kopfüber auf- stellen ... und es schneit!

## Gutschein

### 10% Rabatt bei The Makery

The Makery ist eine Plattform, die Sie mit passio- nierten kreativen Köpfen in Ihrer Umgebung zusammenbringt. Hier finden Sie DIY-Sets und ausgewählte Workshops von lokalen Kreativen, in denen Sie etwas Neues lernen und sich auspro- bieren können. Von der Herstellung frischer Pasta bis hin zur Gestaltung von Zero-Waste-Schmuck ist auf The Makery für jeden etwas dabei.



Noch mehr Inspiration gefällig? Online finden Sie bei my Highlights weitere DIY-Ideen zum Verschenken.



Am Ende des Heftes finden Sie Ihren The Makery-Gutschein und weitere tolle Angebote.

**E**nergy Balls sind der perfekte Snack für zwischendurch und in der Adventszeit eine super Alternative zu Vanillekipferln, Plätzchen und Lebkuchen. Die leckeren Powerbällchen versorgen Sie mit Energie und gesunden Nährstoffen, sind schnell zubereitet und lassen sich dank flexibler Zutaten supereinfach an Ihren persönlichen Geschmack anpassen. Das Beste: Da sie auf Trockenfrüchten basieren, kommen sie ganz ohne Industriezucker zu ihrer natürlichen Süße.

### Snackwerkstatt statt Weihnachtsbäckerei

Auf der Nachhaltigkeitskala schneiden Energy Balls ebenfalls gut ab. Dank des „No-Bake“-Rezepts bleibt der Ofen nämlich aus, was im Vergleich zu Plätzchen und Co. viel Energie spart. Denn Backen ist tatsächlich sehr energieaufwendig: Je nach Gerätetyp weist ein Backofen bei 200 Grad pro Stunde einen Stromverbrauch von circa 1.500 bis 2.000 Watt auf.

### Universalrezept für Energy Balls

Die Bestandteile der Energy Balls lassen sich also mit diesem Rezept individuell variieren. Für weihnachtliche Kreationen bieten sich Toppings wie Zimt, Vanille, Walnüsse und Orangenzesten an. Oder spielen Sie doch mal mit einem Lebkuchen- oder Spekulatiusgewürz. Bei unserem Partner nur.fit finden Sie neben unzähligen Superfoods auch Pistazienmus, eine Mischung aus Datteln, Kakao und Haselnuss sowie weitere abwechslungsreiche Nusssorten. Mit diesen Zutaten sind der Kreativität keine Grenzen mehr gesetzt. Sie haben sich ausprobiert und Ihre Lieblingsvariante gefunden? Dann machen Sie mehr davon. Denn die selbstgemachten Energy Balls eignen sich auch wunderbar als Weihnachtsgeschenk.

## Energy Balls

### Zutaten

für circa 20 bis 25 Stück

- 1 Tasse** Trockenobst wie Cranberrys, Datteln oder Aprikosen (je nach Geschmack)
- ½ Tasse** Haferflocken
- ½ Tasse** Nüsse und Saaten wie Leinsamen, Mandeln, Walnüsse oder Chiasamen
- 4-5 EL** Nussmus wie Mandelmus, Erdnussmus oder Mischmus aus mehreren Sorten

*Optional: Gewürze wie Zimt, Vanille, Kokosflocken, Matcha-Pulver oder Orangenschale zum Verfeinern*

### Zubereitung

Trockenobst, Haferflocken, Nüsse sowie Mus in einen Mixer oder Multizerkleinerer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Wählen Sie eine körnigere Konsistenz, wenn Sie es eher knackiger mögen. Wenn nicht, lassen sich die Zutaten auch fein pürieren.

Am Ende sollte ein gut formbarer Teig entstehen, der leicht klebrig ist. Sollte die Konsistenz noch nicht stimmen, geben Sie mehr Haferflocken oder Nussmus hinzu, je nachdem, ob die Masse zu flüssig oder zu trocken ist.

Den Teig in mundgerechte Kugeln formen und je nach Geschmack mit einer Ummantelung versehen. Die Kugeln dafür einfach in dem Topping wälzen. Bei Bedarf vorher leicht mit Wasser anfeuchten.

In einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt, sind Ihre Energy Balls etwa eine Woche lang haltbar.

*Profi-Tipp: Halten Sie Ihre Hände, während Sie die Kugeln formen, leicht feucht. Das verhindert, dass der Teig kleben bleibt.*

*Guten Appetit!*

# Energiespeicher für die Weihnachtszeit

Selbstgebackene Naschereien gehören zur Vorweihnachtszeit dazu. Leider verbraucht Backen sehr viel Energie. Mit diesem Rezept können Sie in der schönsten Zeit des Jahres gesund schlemmen und dabei Zucker und Emissionen einsparen.



#### 20% Rabatt bei nur.fit

Eine gesunde, vitaminreiche und ausgewogene Ernährung ist Ihnen wichtig? Dann sind die Produkte von nur.fit genau das Richtige für Sie. Denn sie stellen Ihnen effizient und unkompliziert natürliche Nährstoffe zur Verfügung. Jetzt ausprobieren und 20 Prozent sparen.

# Silvester mal anders feiern

Andere Länder, andere Sitten? Wir haben uns von fremden Kulturen inspirieren lassen und verraten Ihnen, wie Ihr Jahreswechsel mit nachhaltigen Ideen zum richtigen Knaller wird.

Laut einer Umfrage der DAK gaben fast zwei Drittel der Befragten an, sich für 2022 ein umwelt- und klimafreundliches Verhalten vorgenommen zu haben. Wie das Ergebnis für 2023 wohl aussehen mag? Große Vorhaben, wie mehr Urlaub in der Nähe, öfter saisonal und regional essen oder mit Mehrwegverpackungen einkaufen gehen, sind super, aber für den Silvesterabend wollen wir Ihnen etwas mitgeben, das Sie sofort und einfach umsetzen können.

## Upgrade für alte Traditionen

Der Jahreswechsel ist die perfekte Gelegenheit, Gewohnheiten zu überdenken und Neues auszuprobieren. Als perfekte Alternative zum giftigen und seit 2018 verbotenen Bleigießen wird zum Beispiel Wachsgießen immer beliebter. Das ist besser für Ihre Gesundheit und die Umwelt. Wie Sie Ihr eigenes Wachsgießset herstellen, erfahren Sie bei unserem Partner smarticular – einfach den QR-Code unten scannen! Mehr Inspiration für nachhaltige Neujahrstraditionen aus aller Welt haben wir hier für Sie gesammelt. Da gibt es etliche tolle Ideen, wie Sie feierlich ins neue Jahr kommen.

Gutschein

### 5 € Rabatt bei smarticular

Mehr ökologisch unbedenkliche Materialien im Haushalt und weniger Abfall: ein guter Vorsatz fürs neue Jahr, der sich leichter umsetzen lässt als gedacht. Entdecken Sie im nachhaltigen, plastikfreien Online-Shop von smarticular grüne Produkte für zu Hause und unterwegs.



Wachsgieß-Orakel aus Kerzenstummeln selbst machen: QR-Code scannen und mehr erfahren.



Am Ende des Heftes finden Sie Ihren smarticular-Gutschein und weitere tolle Angebote.



## Tschechien

Decken Sie sich für den Jahreswechsel mit Äpfeln ein und nutzen Sie sie wie in Tschechien als Orakel: Halbieren Sie einen Apfel und betrachten Sie die Kerne. Sind sie sternförmig angeordnet, bedeutet das Glück fürs neue Jahr. Bilden sie ein Kreuz, droht leider Pech. So oder so, das regionale Lagerobst ist ein nachhaltiger Vitamin-speicher und ein guter Mitternachtssnack.

## Brasilien

Wählen Sie für Ihr Silvesterfest als Dresscode Weiß wie am Strand von Rio de Janeiro. Das sieht nicht nur feierlich aus, sondern ist auch nachhaltiger als dunkle Kleidung, weil die Chemikalien für das Färben der Stoffe entfallen.



## Spanien

12 Trauben um Punkt 12 zu sich zu nehmen, eine Traube pro Glockenschlag, ist eine spanische Tradition. Schaffen Sie es, dürfen Sie sich etwas fürs neue Jahr wünschen, verschlucken oder verzählen Sie sich, bedeutet dies leider Unglück. Aber egal, wie Sie sich anstellen, es ist definitiv gesünder für Sie und die Umwelt als manch andere Tradition.

## Philippinen

Öffnen Sie an Silvester ruhig alle Fenster und Türen für ein paar Minuten, wie es auf den Philippinen üblich ist. Stoßlüften vertreibt nicht bloß böse Geister, sondern ist auch der effizienteste Weg zu gutem Raumklima bei minimalem Wärmeverlust.



## Niederlande

Ehe Sie dem Beispiel Zehntausender Niederländer folgen und am Neujahrsmorgen ins Meer springen, fragen Sie lieber vorher Ihren Arzt. Eisbaden stärkt nachweislich das Immun- und das Herz-Kreislauf-System, sollte aber am Anfang nicht allein praktiziert werden. „Betreutes“ Eisbaden bietet zum Beispiel das Strandbad Tegel in Berlin an, und in Hamburg können Sie sich den Eisbade-meistern anschließen, einem Verein, der aus Ihrem Sprung ins kalte Wasser eine warme Spende für Bedürftige macht.



# Stille Nacht, smarte Nacht

Smart-Home-Produkte machen Ihr Zuhause komfortabler und einfacher. Diese vier Alltagshelfer haben unsere Testpersonen vollkommen überzeugt und eignen sich nicht nur zum Energiesparen, sondern auch sehr gut als Weihnachtsgeschenke.



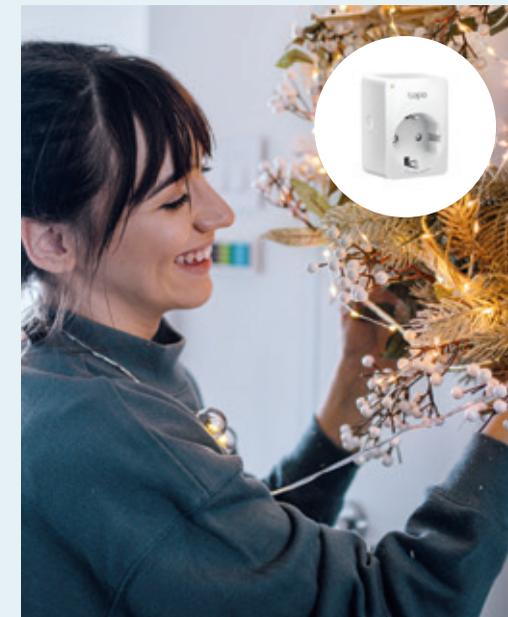
## Leonie, 36, und ihr Energiesparset mit Heizthermostat und Controller von Bosch

Ich bin ein richtiger Smart-Home-Fan. Auf mein neuestes Produkt, das Bosch Energiesparset zum Heizen, bin ich echt stolz. Damit habe ich die volle Kontrolle über meine persönliche Wohlfühltemperatur in jedem Raum der Wohnung. Ich kann auf viele Programme zurückgreifen und

diese an meine Bedürfnisse anpassen. Steuern lässt sich das alles direkt am Thermostat, per App oder über meinen Sprachassistenten. Noch cooler sind die smarten Zeitpläne, die mir dabei helfen, energieeffizient zu heizen. So spare ich viel Geld und kann mir schon bald einen weiteren smarten Assistenten kaufen. Vielleicht einen Roboter, der mir dabei hilft, den Weihnachtsbaum zu schmücken?

## Gerhard, 54, und sein Bewegungsmelder von Philips Hue

Meine Frau liebt es, in der Vorweihnachtszeit unsere komplette Wohnung zu dekorieren. Da sie dabei auch die Möbel verschiebt, stoße ich mir bei meinem nächtlichen Gang zur Toilette häufig den kleinen Zeh. Mit meinen neuen Philips Hue Bewegungsmeldern ist das vorbei. Der Sensor erkennt Bewegungen sehr schnell und schaltet das Licht automatisch an und aus. Über die App kann ich alles steuern. Dank der Tag-und-Nacht-Einstellung kann ich auch programmieren, dass der Sensor abends helles Licht und nachts nur sehr gedämpftes Licht einschaltet.



## Larissa, 29, und ihre smarte WLAN-Steckdose von TP-Link

Zur Weihnachtszeit muss bei mir alles leuchten und gemütlich geschmückt sein. Meine neuen Tapo P100 Mini Smart WLAN-Steckdosen helfen mir dabei, nicht zu viel Energie zu verbrauchen. Denn dank der individuellen Zeitpläne, die ich in der App steuern kann, schaltet sich die Deko erst kurz vor meiner Ankunft zu Hause an und pünktlich zur Schlafenszeit wieder aus. Dadurch erstrahlt meine Weihnachtsdeko im nachhaltigen Ambiente.

## Henning, 41, und seine smarte Rollladensteuerung von Bosch

Unsere neue Rollladensteuerung von Bosch ist ein echter Allrounder. Sie lässt sich via App, Sprache oder voll automatisch steuern und versorgt uns je nach Situation mit Tageslicht oder Schatten. Ganz besonders überzeugt hat uns die gezielte Rollladensteuerung nach dem WENN-dann-Prinzip, die unser Raumklima optimiert. Steigt die Raumtemperatur im Sommer über 25 Grad, fahren die Rollläden automatisch herunter, um eine Überhitzung zu vermeiden. Jetzt im Winter fahren sie pünktlich zum Sonnenuntergang herunter, um als zusätzliche Isolationsschicht einen Wärmeverlust zu vermeiden. Superpraktisch!



Diese und weitere Produkte finden Sie in unserem Smart-Home-Shop auf [vattenfall.tink.de](https://vattenfall.tink.de) oder Sie scannen den QR-Code!

# Vom Store auf den Weihnachtsmarkt

Am Kranoldplatz in Berlin-Lichterfelde lädt ein neuer Vattenfall Store zu einer persönlichen und unkomplizierten Beratung zu den Themen Energie, Nachhaltigkeit und Strom ein. Das lässt sich prima mit einem Besuch auf dem Weihnachtsmarkt verbinden.

**D**ie Bräuche der Adventszeit sind geprägt von dem Gedanken, Licht und Wärme in die kalte Jahreszeit zu bringen. Die Zeit um Weihnachten ist also ein guter Zeitpunkt, den eigenen Energieverbrauch zu hinterfragen und sich auf das zu besinnen, was nötig und wichtig ist. Welche Möglichkeiten zum Energiesparen es gibt und welche Tarife oder Smart-Home-Lösungen zu Ihrem Leben passen, erfahren Sie bei einer Beratung in unseren Stores.

## Der persönliche Energiespar-Check

Stromsparen fängt bereits beim Verbrauchs-Check an. Denn nur wer weiß, wo Stromfresser lauern, kann handeln. Mit einem Strommessgerät finden Sie heraus, wie viel Strom die Geräte in Ihrem Haushalt tatsächlich verbrauchen. Wussten Sie schon, dass Sie sich in unseren Stores neben dem Stromverbrauchs-Messgerät auch Akkuschauber, Leitungsfinder und Lastenräder ausleihen können? Zudem finden Sie dort Ihren persönlichen Energiespar-Check als Broschüre mit weiteren nützlichen Tipps.

## Gemeinsam nachhaltige Weihnachten feiern

Auch wenn Städte und Kommunen, Wirtschaft und Gesellschaft dieses Jahr darauf achten, in der Weihnachtszeit nicht verschwenderisch mit Licht und Strom umzugehen, heißt das noch lange nicht, dass ein Bummel zwischen den Büdchen eines Weihnachtsmarktes weniger schön und stimmungsvoll ist. Ganz im Gegenteil: Weihnachten nachhaltiger zu denken und zu gestalten, spart nicht nur Energie und Emissionen ein, sondern schont auch den Geldbeutel und bringt Gemeinschaften näher zusammen.

## Adventsmarkt auf der Domäne Dahlem

Keine 5 Kilometer vom neuen Vattenfall Store entfernt, befindet sich die Domäne Dahlem, das Freilandmuseum für Agrar- und Ernährungskultur in Berlin, mit einer über 800-jährigen Geschichte. Hier findet an allen Adventswochenenden 2022 ein Adventsmarkt statt. Es erwarten Sie ein gemütliches Gutshofambiente, ausgewählte



Sie gehören zu jedem Weihnachtsmarktbesuch dazu: gebrannte Mandeln

Stände und ein buntes Programm für Kinder. Rund um den Hof sorgen Tiere und Felder für eine besondere Atmosphäre, die man in Berlin so leicht kein zweites Mal findet. Der Weihnachtsmarkt erhält durch den Ackerbau, die Landwirtschaft und die Tierhaltung ein einmaliges ländliches Flair. Handgefertigte Geschenke, selbstgemachte Bio-Leckerbissen und Blasmusik verbreiten zusätzlich weihnachtliche Stimmung.

## Was Berlin kann, kann Hamburg schon lange

Der Weihnachtsmarkt in Ottensen erstreckt sich vom Bahnhof Altona bis zum Spritzenplatz und gilt als einer der authentischsten Hamburgs, was sicherlich auch mit dem Kiez zu tun hat. Denn hier setzt man nicht nur auf kulturelle Vielfalt, sondern auch auf Regionales. Holsteiner Grünkohl mit Drillingen wird genauso angeboten wie estnischer Glühwein. Weihnachtliches Handgemachtes wie Kerzen sowie Holzspielzeug und traditionelles Gebäck runden das Angebot ab.



Vattenfall Stores in Ihrer Nähe finden Sie online unter [stores.vattenfall.de/standorte](https://stores.vattenfall.de/standorte) oder im Heft auf Seite 32.

# So erreichen Sie uns

## Vattenfall Kundenzentren

Beratung zu Stromtarifen, An-, Ab- und Ummeldungen sowie Verleih von Strommessgeräten

### Berlin

Markstr. 36  
(U-Bhf. Franz-Neumann-Platz)  
13409 Berlin-Reinickendorf  
Mo-Fr 9-18 Uhr

### Hamburg

Glockengießerwall 2  
(gegenüber Hauptbahnhof)  
20095 Hamburg-Altstadt  
Mo-Fr 9-18 Uhr

### Online-Service

Bei Fragen rund um die Energieversorgung 24 Stunden täglich für Sie da:  
vattenfall.de/service

### Vattenfall Stores

Persönlich und nah: Beratung zu Strom- und Gasstarifen mit besonderen Prämien, Gratisleihangebote und viele weitere Kundenvorteile. Bald auch in Ihrer Nachbarschaft!  
vattenfall.de/stores

### Berlin

Albrechtstr. 1  
12165 Berlin-Steglitz  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Gropius Passagen  
Johannisthaler Chaussee 317  
12351 Berlin-Gropiusstadt  
Mo-Sa 10-20 Uhr

Kaiser-Wilhelm-Passage  
Kaiser-Wilhelm-Platz 1-2  
10827 Berlin-Schöneberg  
Mo-Sa 10-20 Uhr

Karl-Marx-Str. 93  
12043 Berlin-Neukölln  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Kurfürstendamm 143  
10709 Berlin-Wilmersdorf  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Kranoldplatz 3  
12209 Berlin-Lichterfelde  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Schönhauser Allee 113  
10439 Berlin-Prenzlauer Berg  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Schultheiss Quartier  
Turmstr. 25  
10559 Berlin-Moabit  
Mo-Sa 10-20 Uhr

Spandau Arcaden  
Klosterstr. 3  
13581 Berlin-Spandau  
Mo-Sa 10-20 Uhr

T-Damm Center  
Tempelhofer Damm 198-200  
12099 Berlin-Tempelhof  
Mo-Sa 10-19 Uhr

Tegel Quartier  
Gorkistr. 2-10  
13507 Berlin-Tegel  
Mo-Sa 10-20 Uhr

Bölschestr. 80  
12587 Berlin-Friedrichshagen  
Eröffnet demnächst

Bahnhof Friedrichstr.  
Georgenstr. 14/17  
10117 Berlin-Mitte  
Eröffnet demnächst

### Hamburg

Eppendorfer Landstr. 80  
20249 Hamburg-Eppendorf  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Fuhlsbüttler Str. 126  
22305 Hamburg-Barmbek  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Holstenstr. 167  
22765 Hamburg-Altona  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Osterstr. 103  
20259 Hamburg-Eimsbüttel  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Rahlstedter Bahnhofstr. 11  
22143 Hamburg-Rahlstedt  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Sachsente 29  
21029 Hamburg-Bergedorf  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Tibarg 27  
22459 Hamburg-Niendorf  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

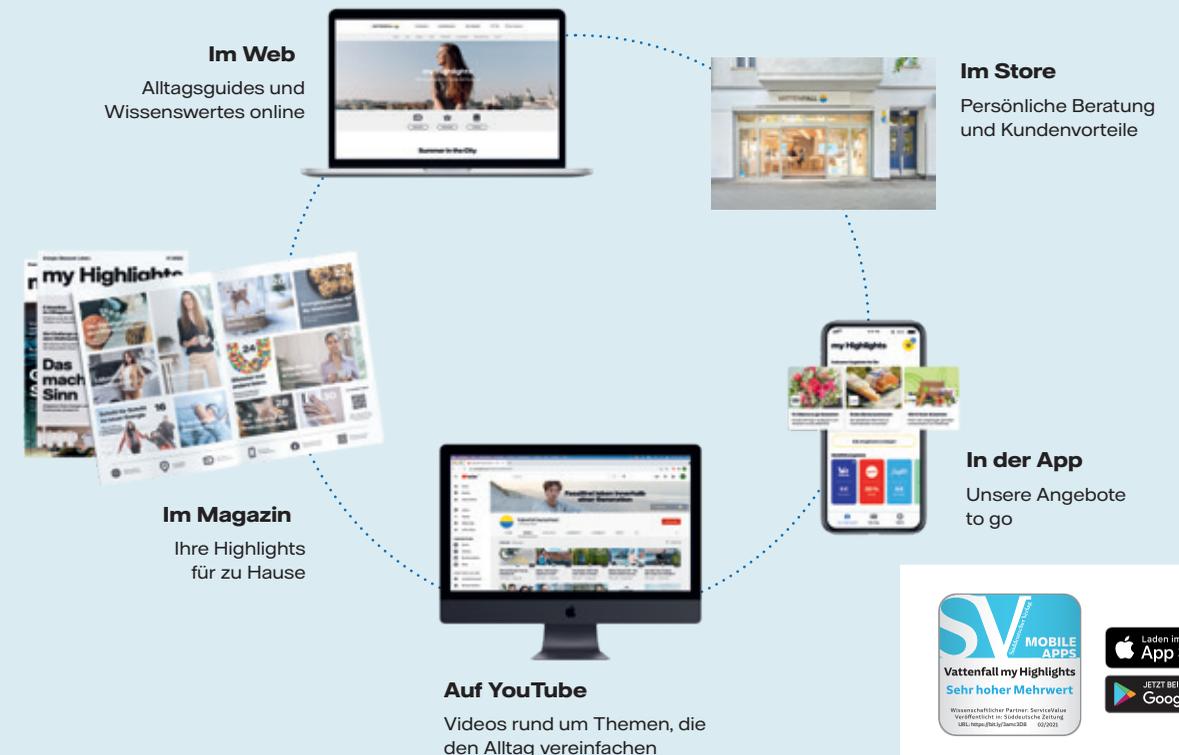
Wandsbeker Marktstr. 89-91  
22041 Hamburg-Wandsbek  
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr



# my Highlights

## Unsere Vorteilswelt für Sie

Die my Highlights Welt bietet Ihnen hochwertige und exklusive Gutscheine und Rabatte, kombiniert mit saisonalen Tipps. Entdecken Sie jetzt die ganze Vielfalt!



### Liebe Leserinnen und Leser,

sind unter Ihren Freunden, Bekannten oder Nachbarn ebenfalls Vattenfall Kund:innen, die unser my Highlights Magazin noch nicht kennen und denen Sie es gerne empfehlen möchten? Dann schicken Sie uns eine E-Mail unter Angabe der Adresse an [highlights@vattenfall.de](mailto:highlights@vattenfall.de) mit dem Betreff „Magazin“. Alle anderen Interessierten können das Magazin unter [yumpu.de](http://yumpu.de) online lesen.

### Greenpicks

[greenpicks.de](http://greenpicks.de)

### The Makery

[themakery.de](http://themakery.de)

### nur.fit

[nurfit.de](http://nurfit.de)

### smarticular

[smarticular.shop](http://smarticular.shop)

## Impressum

**Herausgeber:** Vattenfall Europe Sales GmbH, Überseering 12, 22297 Hamburg, HRB 87512, Amtsgericht Hamburg **Projektleitung:** Jens Osterloh (V.i.S.d.P.), Robert Burkhardt, Tessa Haverland, Winnie Kohl, Anna Oberleitner, Jessica Socha **Realisation:** INTEGR8 media GmbH **Redaktion:** Hannah Scherber (Leitung), Melanie Krause, Vincent Hesslering, Marisa Schulz **Creative Direction:** Markus-Daniel Haupt **Design:** Kathrin van Meegen, Divya Kowshik **Koordination:** Christian Ficke **Reinzeichnung:** Ghost Office, Berlin **Druck und Vertrieb:** Eversfrank Gruppe **Partnerakquise:** Christine Bauer, AS Corporate Solutions **Bildnachweise:** S. 2: Kesu01/Stock; S. 6: netrun78/Adobe Stock; S. 16/17: Halfpoint/Adobe Stock; S. 19: phpetrunina14/Adobe Stock; S. 20: Ruth Black (Stocksy)/Adobe Stock; S. 21: Tarik Kizilkaya/Stock; S. 23: aamulya/Adobe Stock; S. 24/25: fotografkaterina/Adobe Stock; S. 27: Aleksandar Nakic/Stock; S. 28: Anna Efetova/Getty Images; S. 29: Max\_grojo/Stock; S. 31: Meerwasser-Erlebnisbad TowerVital, Friedrichstadt-Palast, Paper & Tea; S. 33, 34: Greenpicks, The Makery, nurfit, smarticular; sonstige Fotos: PR, Vattenfall Mediathek

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in der Regel in unseren Publikationen die männliche Form. Gemeint sind jedoch immer alle Geschlechter.

Online erhalten Sie immer wieder neue Tipps, wie Sie Ihren Alltag einfacher, nachhaltiger und bewusster gestalten können. Dazu gibt es passende Rabatte und monatlich die Chance auf tolle Gewinne. **Also gleich reinklicken: [vattenfall.de/my-highlights](http://vattenfall.de/my-highlights)**

**Mit der App** haben Sie exklusive Partnerangebote zu alltagsrelevanten Themen immer dabei und können sie direkt vor Ort beim Partner nutzen – und das jeden Monat neu! Zusätzlich erhalten Sie Vorteile bei unseren Mobilitätspartnern wie emmy, Swapfiets oder MOIA. **Gleich QR-Code scannen, App herunterladen und vorbeischaun!**

**Unsere Stores** in Hamburg und Berlin sind Ihre Anlaufstellen für die persönliche Tarifberatung, vielseitige Events,

neueste Smart-Home-Produkte und praktische Gratis-services. **Weitere Infos und Adressen finden Sie im Heft auf Seite 32.**

**YouTube** hält spannende Themen für Sie bereit, die wissenswerten Fragen des Alltags auf den Grund gehen und Sie umweltfreundlich ans Ziel bringen. **Veröffentlicht werden die Videos jeden Dienstag um 15 Uhr.**

**Das Magazin** halten Sie bereits in Ihren Händen – mit seinen ausführlichen Artikeln, Tipps und Angeboten rundet es die my Highlights Welt ab. **Einfach durchblättern und sich selbst ein Bild machen!**

Bis zu

# 50 %

weniger Wasser verbrauchen Sie mit einem Sparduschkopf.

Bis zu

# 30 %

Energie wird eingespart, wenn der Topf- oder Pfannenboden eben ist und der genauen Größe des Kochfeldes entspricht.

## Smart

Mit einem smarten Heizthermostat regeln Sie die Temperatur per WLAN und Bluetooth von überall und sparen bis zu 30 Prozent Ihres Verbrauchs ein.

Bis zu

# 80 %

weniger Strom als andere Leuchtmittel verbrauchen LED-Lampen und haben dabei eine längere Lebensdauer.

## Gratis

ist der Verleih eines Stromverbrauchs-Messgeräts in unseren Vattenfall Stores. Mehr dazu: [vattenfall.de/stores](https://vattenfall.de/stores)