



Schönes Leben

MEINE WÄRME
MEIN WASSER
MEIN STROM
AUS DER REGION



**Praktische
Checkliste zum
Thema Umzug**
Zum Herausnehmen
und Sammeln

Grüne Wärme

**Alles aus einer Hand:
nachhaltige und
komfortable Heizlösungen**

Mit dem E-Auto
unbeschwert unterwegs

Volle Power mit dem
MVV ADLER Ökostrom

Tolle Radtouren
zwischen Rhein & Neckar

Klimafreundliche E-Mobilität zum Festpreis

Ihr Frühlings-Komplettpaket:
Jetzt inklusive Installation!



Das elektrisierende
MVV-Paket für Ihr E-Auto:

- + Photovoltaikanlage
- + Ladesäule
- + Intelligente Steuerung
- + Installation

11.199 € Sonderpreis*
- 900 € KfW-Bonus**

10.299 €

→ mvv.de/fruehling
oder 0621 290 1790

* Umfang Bundle: 14 Module à 370W + Hybridwechselrichter 5.5 + Webasto Live Wallbox mit 11 kW (förderfähig durch KfW) + Installation Standard (beinhaltet: Vor-Ort Termin; Anfahrt bis zu 100km; Planung, Kommunikation, Einweisung; Arbeitszeit, Installation/Konfiguration; 2 Wanddurchbrüche, Messprotokoll; 10m Kabelweg; FI-Schalter (zum Überspannungsschutz), Sicherungsautomat, Kleinmaterial; Anmeldung beim Netzbetreiber) = 11.199 EUR brutto; nicht kombinierbar mit anderen Rabatten/Aktionen, nur in dieser Komponentenkombination. Bei frei geplanten Solaranlagen gibt es 7% Rabatt auf den Brutto-Endkaufpreis, nur gültig im Aktionszeitraum vom 07.04.2021 bis zum 16.05.2021. **Der pauschale Zuschuss pro Ladepunkt in Höhe von 900.- EUR ist vorab vom Kunden bei der KfW zu beantragen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

im Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben: Wir sehnen uns nach Luft, Sonne und Draußensein. In diesem Jahr wird der Frühling noch einmal anders, als wir ihn kennen. Denn die Corona-Pandemie wirkt sich weiterhin auf unser privates und gesellschaftliches Leben aus. So bleiben Vorsicht und Umsicht, verantwortliches Handeln und gegenseitige Rücksicht weiterhin unsere Wegbegleiter.

Bei unserem Magazin MVV Schönes Leben hat der Frühling einiges neu gemacht. Die erste Ausgabe 2021, die Sie in den Händen halten, hat ein neues, frisches Aussehen und noch mehr spannende Geschichten, Informationen und Tipps. Wir informieren Sie ausführlich, was es von Ihrer MVV Neues in Sachen Energie, Wasser und Wärme gibt. Sie erfahren, warum das Laden von E-Autos immer einfacher wird und wie Sie dafür die Kraft der Sonne nutzen können. Und wir haben mit Cody Lampl von den Mannheimer Adlern über seine Karriere und seine Liebe zu Mannheim gesprochen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesen und weiteren Themen der Frühlingsausgabe unseres Magazins! Lassen Sie uns gerne wissen, wie Ihnen das neue MVV Schönes Leben gefällt.

Herzlich Ihr

Ralf Klöpfer
Mitglied des Vorstands



Wärme zum Wohlfühlen

10

Inhalt

- 06 Grüne Wärme hat Zukunft**
Erneuerbare Energien für den Klimaschutz
- 10 Wärme zum Wohlfühlen**
Kuscheliger Service von MVV
- 14 In der Heimat ist's am schönsten**
Herrliche Radtouren durch die Rhein-Neckar-Region
- 18 Volle Power mit MVV ADLER Ökostrom**
Interview mit Eishockey-Star Cody Lampl
- 20 Energiespar-Tipps von MVV**
Die besten Tricks für jeden Tag
- 21 Umzug leicht gemacht**
MVV-Checkliste zum Herausnehmen
- 26 Genießen in der Region**
Willkommen im Spargelparadies
- 30 Großes MVV-Preisrätsel**
Mitmachen und gewinnen
- 32 „Jetzt fühle ich mich rundum sicher!“**
Das Hausnotrufsystem von MVV
- 34 Immer abgasfrei & leise unterwegs**
Gute Nachrichten rund ums E-Auto
- 36 Die „E-Tankstelle“ für zu Hause**
Strom vom eigenen Dach
- 38 Förderung mit Nachhaltigkeit**
25.000 Euro für den Klimaschutz
- 40 Lebenselixier aus der Leitung**
Wohlfühlwunder Wasser
- 42 Impressum, Fotonachweise**
- 43 Auflösung, Gewinner, Postkarte**





Grüne Wärme hat Zukunft



**ZUKUNFTSSICHER
AUF DEM WEG ZUR
KLIMANEUTRALITÄT**

Wenn es um Klimaschutz geht, verlieren viele nur Worte – MVV lässt Taten sprechen. Das Mannheimer Energieunternehmen setzt dabei bereits seit Jahren konsequent auf den Ausbau der erneuerbaren Energien, beim Strom genauso wie bei der Wärme. Das Ziel ist klar:

100% Ökostrom & 100% Grüne Wärme.

Mit dem klaren Kurs Klimaneutralität ist MVV also nicht von ungefähr schon heute Vorreiter in Deutschland: mit dem notwendigen Know-how, der jahrzehntelangen Erfahrung und mit zukunftsorientierten Investitionen.



Davon profitieren alle!
Zum Schutz von Mensch, Tier und Umwelt hat sich MVV die Klimaneutralität auf die Fahnen geschrieben

Nachhaltig auf Kurs

Die Leitplanke bei MVV bildet das Pariser Klimaschutzabkommen. Das Unternehmen bekennt sich zum 1,5-Grad-Ziel und leistet damit seinen Beitrag zur Begrenzung des Temperaturanstiegs auf unserem Planeten, um den Klimawandel und seine dramatischen Folgen wirksam zu bremsen. Und hat sich deshalb Klimaneutralität auf die Fahnen geschrieben. So hat MVV im Oktober 2020 auch als eines der ersten Unternehmen die Klimaschutzvereinbarung des Landes Baden-Württemberg unterzeichnet.

Wie sich das Ziel der Klimaneutralität auch für Mannheim erreichen lässt, zeigt die von dem Energieunternehmen beim Wuppertal Institut in Auftrag gegebene „Energierahmenstudie Mannheim“. Sie bildet die wissenschaftliche Grundlage dafür, wie sich die Kompassnadel im Zentrum der Metropolregion Rhein-Neckar nachhaltig bis zum Jahr 2050 auf den Klimaschutz ausrichten lässt.

Rückenwind für Grüne Wärme

Auch für die Erzeugung von Energie und Wärme in der Region liefert die Studie eine Vielzahl fundierter Empfehlungen. In die Praxis umgesetzt, gewährleisten dabei vor allem zwei Schwerpunkte des Unternehmens den erfolgreichen Weg zur Klimaneutralität: zum einen der verstärkte Ausbau erneuerbarer Energien wie Wind- und Sonnenenergie, zum anderen die gleichzeitige Verringerung des Ausstoßes von klimaschädlichem Kohlendioxid (CO₂).

MVV legt dabei ein besonderes Augenmerk auf die Grüne Wärme. Fernwärme wird damit auch in Zukunft die zuverlässige und kostengünstige Wärmeversorgung der Region genauso sicherstellen wie bisher – dann allerdings klimaneutral.

weiter auf Seite 09



Klimafreundliche Wärme zum Festpreis

Ihr Frühlings-Komplettpaket:
Jetzt inklusive Installation!



Das lukrative MVV Wärme-
Energie-Paket für Ihr Eigenheim:

- ⊕ Photovoltaikanlage
- ⊕ Wärmepumpe
- ⊕ Installation

29.999 €*

→ mvv.de/fruehling
oder 0621 290 1790

*Umfang Bundle: 14 Module à 370W + Hybridwechselrichter 5.5 + Wärmepumpe (WP) von STIEBEL ELTRON Luftwasser-Wärmepumpen WPL 15 ACS für einen Heizkreis inkl. Vorbereitung des Kühlungsbetriebs + Installation Standard (beinhaltet: Vor-Ort Termin; Anfahrt bis zu 100km; Planung, Kommunikation, Einweisung; Arbeitszeit, Installation/Konfiguration; 2 Wanddurchbrüche PV-Anlage, 1 Wanddurchbruch WP, Stiebel PufferspeicherSBP20 0 E, Messprotokoll; 10m Kabelweg bei PV-Anlage; 12 Meter Kabelweg zwischen Zählerschrank und WP, FI-Schalter (zum Überspannungsschutz), Sicherungsautomat, Kleinmaterial; Anmeldung beim Netzbetreiber, hydraulischer Abgleich bis zu 10 Heizkörper) = 29.999 EUR brutto; nicht kombinierbar mit anderen Rabatten/Aktionen, nur in dieser Komponentenkombination. Nicht enthalten ist die Demontage bestehender Wärmeerzeugungsanlagen, die ggf. notwendige Wasseraufbereitung und der Heizkopfaustausch an den Bestandsradiatoren. Bei frei geplanten Solaranlagen gibt es 7% Rabatt auf den Brutto-Endkaufpreis, nur gültig im Aktionszeitraum vom 07.04.2021 bis zum 16.05.2021.

Fortsetzung
von Seite 07

Schon heute werden rund 30 Prozent der Fernwärme in Mannheim klimaneutral erzeugt. Im Bundesdurchschnitt sind es dagegen erst 17,8 Prozent. Schritt für Schritt folgen in den nächsten Jahren weitere Projekte zur Grünen Wärme: Biomasse, Flusswärme, Solarthermie und Erdwärme werden dabei die bisherige konventionelle Erzeugung ablösen. MVV geht dabei mit ihren Kunden Hand in Hand. Denn diese können mit der Nutzung der Fernwärme aus

erneuerbaren Energien ihren eigenen, persönlichen Beitrag für eine lebenswerte und klimafreundliche Zukunft leisten.

Sie haben keine Fernwärmeleitung direkt vor der Tür liegen, wollen aber auch auf klimafreundliche Wärme setzen? Auf den nächsten Seiten finden Sie individuelle Lösungen, mit denen auch Sie es sich zu Hause nachhaltig kuschelig machen können.

Klimabündnis Baden-Württemberg



Anfang Oktober 2020 hat MVV als eines der ersten Unternehmen die Klimaschutzvereinbarung des Landes Baden-Württemberg unterzeichnet. Im Zentrum ihres Handelns steht die zuverlässige, wirtschaftliche und umweltfreundliche Energieversorgung ihrer Kunden aus Industrie, Gewerbe und Privathaushalten.

So arbeiten Landesregierung und MVV als Bündnispartner für einen ambitionierten und

nachhaltigen Klimaschutz zusammen – mit dem Ziel einer klimaneutralen und lebenswerten Zukunft für unsere Kinder und Kindeskinde. Unser Bild zeigt: Landesumweltminister **Franz Untersteller** (links) und **Dr. Georg Müller**, MVV-Vorstandsvorsitzender.

Klimabündnis
Baden-Württemberg

UNTERNEHMEN
MACHEN KLIMASCHUTZ

**ALLES OKAY BEI HEIZUNG & WARMWASSER –
DIESER TOLLE RUNDUM-SERVICE
MACHT'S MÖGLICH**

Wärme zum Wohlfühlen

Mehr als 120.000 Haushalte in Mannheim und der Region setzen bereits auf die Fernwärme von MVV, um es zuhause nachhaltig und komfortabel warm zu haben. Auch wenn man mit Gas, Wärmepumpe oder Pellets heizt oder daran denkt, seine Heizung zu modernisieren, bietet das Serviceteam von MVV für seine Kunden alles, was man dazu braucht, und das ganz bequem aus einer Hand. Und die passenden Produkte liefern wir auf Wunsch gleich mit dazu – mit Lösungen für fast jede Haus- und Haushaltsgröße.

Alles aus einer Hand von MVV

Kunden von MVV und solche, die es noch werden wollen, können sich freuen. Das Energieunternehmen hat nämlich in Sachen Heizung und Warmwasser ein neues Servicekonzept entwickelt. Dieses hält für jeden Kunden maßgeschneiderte Möglichkeiten und Produkte für seine Vorhaben in Sachen Heizung und Warmwasser bereit. Und das nicht nur bei der Heizlösung Fernwärme, sondern auch bei Gas- und Pelletheizungen sowie bei Wärmepumpen.

Die Grundlage für eine reibungslose Umsetzung bildet dabei das 5-Punkte-Service-Paket, das den Kunden von der Planung bis zum einwandfreien Betrieb der Anlage perfekt begleitet und unterstützt.

Schritt 1: Beratung

Am Anfang steht die Beratung, welche Heizart zum Kunden passt. Wenn das maßgeschneiderte Angebot passt und unterschrieben ist, gibt's den technischen Vor-Ort-Termin von MVV.

Schritt 2: Technischer Vor-Ort-Termin

Anhand einer fachlichen Bestandsaufnahme wird sich dabei ein genaues Bild gemacht, welche technischen Lösungen sich im vorliegenden Fall am besten eignen. Danach kann die fachmännische Installation durch das Serviceteam von MVV vorbereitet werden.

Schritt 3: Vorbereitung der Installation

Hierbei wird die Machbarkeit, inklusive der Organisation



der unternehmenseigenen Fachhandwerker bis hin zur Materialbereitstellung, gewährleistet. Ebenso die Kostenkontrolle. So steht dann einer reibungslosen Installation der jeweiligen Heizungen oder deren Ergänzungsprodukte nichts mehr im Wege.

Schritt 4: Installation

Und jetzt dauert es nicht mehr lange und der Kunde kann sich seine neue Heizung betriebsbereit vom Serviceteam der MVV übergeben lassen. Natürlich nicht, ohne den Kunden mit jeder Menge nützlicher Tipps und Hinweisen auf Wartung und Pflege zur Verfügung zu stehen.

Schritt 5: Betrieb

Und damit ist das Wichtigste in puncto Wohlfühl-Zuhause sichergestellt: Immer kuschelige Wärme und wohltuendes Heißwasser für daheim – und das mit energieeffizienten Produkten auf dem neuesten Stand der Technik. Denn Wärme, Wasser und Energie sind für die MVV Vertrauenssache.

Gut zu wissen:



Für viele Heizungsmodernisierungen und Umbaumaßnahmen lassen sich je nach Region sowie Art und Umfang lukrative Zuschüsse (bis zu 50 Prozent!) aus der MVV-Förderung sowie regionaler und staatlicher Förderungen nutzen.

Der Kontakt für weitere Informationen in Sachen Förderung findet sich unter www.mvv.de/waerme.

Die Wärme-Produkte von MVV



Pelletheizung



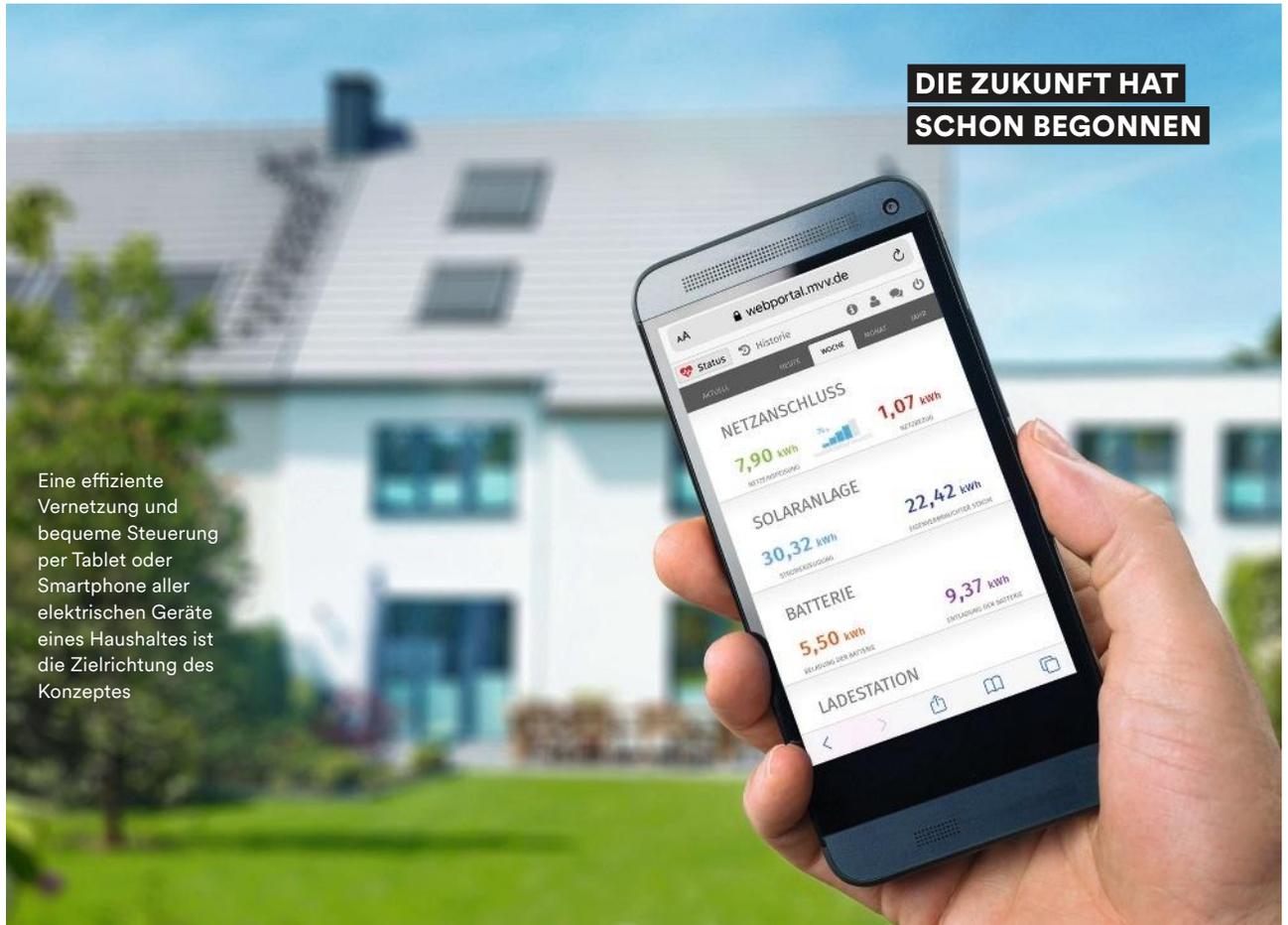
Fernwärmestation



Gasbrennwertkessel



Wärmepumpe



**DIE ZUKUNFT HAT
SCHON BEGONNEN**

Eine effiziente Vernetzung und bequeme Steuerung per Tablet oder Smartphone aller elektrischen Geräte eines Haushaltes ist die Zielrichtung des Konzeptes

Das intelligent vernetzte Zuhause

Heizungssteuerung per App auf dem Smartphone oder Tablet, bedarfsgerechte Vernetzung von dem Pelletbrenner im Keller mit der Photovoltaik auf dem Dach – das sind nur einige Beispiele von einem intelligent vernetzten Zuhause, auch „**Smart Home**“ genannt. Seit einigen Jahren schaffen solche Systeme immer mehr den Sprung von der Zukunftsvision zur Wirklichkeit.

Und was Verbraucher besonders freuen wird – mit modernen Heizungsanlagen, die sich in intelligente Steuerungssysteme des gesamten Haushaltes integrieren lassen, kann man jährlich **bis zu 25 Prozent** seiner Heizkosten einsparen.

Welche MVV-Produkte schon heute fürs intelligente Zuhause zu haben sind



- 1 Solarpanel
- 2 Ladestation
- 3 MVV HUB (Energie-Manager)
- 4 Heizkessel
- 5 Wassersprudler
- 6 Wärmepumpe
- 7 Wasserenthärter
- 8 Wasserfilter
- 9 Stromspeicher

Das Herzstück einer optimalen Energienutzung in einem Haus ist schon heute der MVV Hub, der Energie-Manager (siehe Abb. oben). Diese Zentraleinheit vernetzt dabei die verschiedenen Komponenten und ist

gleichzeitig Schnittstelle zum Webportal. Im Betrieb lernt diese Steuerung selbst dazu und optimiert so ständig die Energiebewirtschaftung aller beteiligten Komponenten von der Photovoltaik bis zur Ladestation.

Warum uns Wärme so rundum guttut

Ob die kuschelige Wohnung im Winter oder die warme Frühlingssonne auf unserer Haut, ob das heiße Fußbad für gestresste Füße oder die Lockerungs-Dusche nach dem Sport – überall wo Wärme im Spiel ist, breitet sich ein Wohlgefühl in Körper und Seele aus. Wissenschaftliche Erkenntnisse wissen, warum.



Wärme kann wie ein Schmerzmittel wirken. In den erwärmten Hautpartien werden z. B. sogenannte Wärmerezeptoren aktiviert, die wiederum die Rezeptoren für Schmerz blockieren. Das macht sich beispielsweise eine Therapie mit dem Auflegen heißer Fango-Packungen zunutze.

Wärme weitet die Blutgefäße und aktiviert die Durchblutung – mit tollen Folgen: Die Muskulatur entspannt sich und Verkrampfungen können sich besser lösen.

Wärme wirkt anregend auf den Stoffwechsel und fördert gleichzeitig die Bildung von Abwehrzellen – das

verringert die Anfälligkeit gegenüber Erkältungen und mehr.

Wärme reguliert die Bildung von Stresshormonen. Und die Seele freut sich: Sie ist ausgeglichener und robuster.



Event-Tipp

Vom 23. bis 27. Juni ist in diesem Jahr ein 5-tägiger „Maimarkt spezial“ rund um Bauen – Umwelt – Energie geplant.

„Wir können dafür sehr großzügig Hallen und Freigelände nutzen und unsere Erfahrungen in der praktischen Umsetzung

von Messe-Hygienekonzepten einbringen“, so Messechefin Stefany Gosch.

Die traditionelle Mannheimer Großveranstaltung im Mai musste coronabedingt abgesagt werden. Aktuelle Informationen zur geplanten Veranstaltung gibt es unter:

www.maimarkt.de



In der Heimat ist's am schönsten!

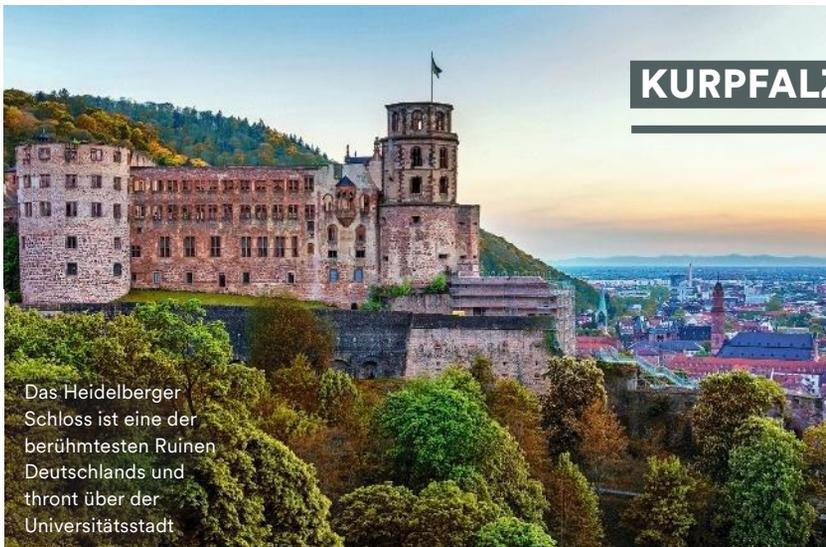
**HERRLICHE RADTOUREN
DURCH DIE RHEIN-NECKAR-REGION**



Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt? Der Frühling lockt mit frischer Luft und gutem Wetter. MVV gibt Tipps für idyllische Fahrradtouren in der wunderschönen Natur in der Region.

Fahrradfahren, das bedeutet Freiheit und Glück! Denn wer auf zwei Rädern unterwegs ist, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern auch seinem Geist. Schon beim ersten Tritt in die Pedale kommt Freude auf, der laue Fahrtwind, der uns um die Ohren streicht, sorgt für einen klaren Kopf und gute Ideen. So ist etwa Albert Einstein die Relativitätstheorie eingefallen, „während ich Fahrrad fuhr“. Außerdem stärkt die Bewegung die Muskeln, das Herz-Kreislauf-System und die Lunge, und bei schönem Wetter nehmen wir spielend das so wichtige Sonnen-Vitamin D auf. Radfahren dient auch der Entspannung und lässt uns besser schlafen. Es gibt kaum einen Haushalt in Deutschland, in dem kein Drahtesel

steht. Hierzulande beträgt der Fahrradbestand stolze 76 Millionen plus ca. 2,5 Millionen E-Bikes. Tendenz stark steigend. In Baden-Württemberg besaßen 2018 bereits 8,9 Prozent der Haushalte ein Elektro-Fahrrad – doch auch in Rheinland-Pfalz (7,1 Prozent), Niedersachsen (9,1 Prozent) und Bayern (8,3 Prozent) werden E-Bikes immer beliebter (Quelle: Statistisches Bundesamt). Drei der schönsten Radtouren in der Rhein-Neckar- und MVV-Region haben wir für Sie zusammengestellt. Als gemütliche Tagestour oder etwas anspruchsvollere Langstrecken mit schönen Sehenswürdigkeiten, die am Weg liegen. Bitte informieren Sie sich vor jeder Tour, ob es aufgrund der aktuellen Corona-Vorschriften Einschränkungen gibt.



Das Heidelberger Schloss ist eine der berühmtesten Ruinen Deutschlands und thront über der Universitätsstadt

KURPFALZROUTE

HEIDELBERG // SCHWETZINGEN // KETSCH // SPEYER
LÄNGE: 31 KM, CA. 3,5 STUNDEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

ein herrlicher Ort, um zu verweilen und eine leckere Brotzeit zu genießen (bitte coronabedingt vorab über die Öffnungszeiten informieren). Frisch gestärkt geht's danach weiter über die schöne Gemeinde Ketsch durch die Rheinebene nach Speyer in der Pfalz. Diese Stadt lockt mit vielen Sehenswürdigkeiten wie dem Dom, der größten romanischen Kirche der Welt und seit 1981 auch UNESCO-Welterbe. Unbedingt anschauen! Seit über 950 Jahren prägt der imposante Bau das Gesicht der Stadt, vier Kaiser und drei Kaiserinnen liegen hier begraben, unter ihnen Heinrich IV., der von Speyer aus im Dezember 1076 den Gang nach Canossa antrat. Wer sich nach einer wohlverdienten Pause nun auf den Rückweg nach Heidelberg macht, kann dies per Fahrrad tun oder mit der Bahn gen Heimat fahren. Und die vielleicht müden Beine so ein wenig schonen.

Für eine Tagestour mit Start in Heidelberg bietet sich die schöne Kurpfalzroute an. Sie ist der beliebte Radwanderweg von Heidelberg nach Speyer, einer der ältesten Städte Deutschlands, und führt Sie vom Neckar zum Rhein mitten durch das Herz der Kurpfalz. Weitgehend abseits des Autoverkehrs geführt und ohne größere Steigungen, ist die 31 Kilometer (mit Rückweg 62 Kilometer) lange Strecke auch für Familien gut befahrbar. Bevor man in Heidelberg startet, bietet sich ein Spaziergang auf dem Philosophenweg mit Blick zum Schloss an, dem Inbegriff deut-

scher Romantik. Das Bauwerk aus rotem Neckartaler Sandstein ist eine der ältesten Ruinen des Landes und das Wahrzeichen der Universitätsstadt Heidelberg. Die Kurpfalzroute beginnt unterhalb des Schlosses auf dem Kornmarkt und führt – gut mit einem Wegweisersystem ausgeschildert – in südwestlicher Richtung über den Heidelberger Hauptbahnhof, Eppelheim und Plankstadt nach Schwetzingen. Das barocke Schwetzingen Schloss mit seinem wunderschönen Park ist ideal für einen ersten Zwischenstopp. Mit seinen Wasserspielen, Brunnen und Skulpturen ist dies

Zwingers Juwel:
die majestätische Burg



EBERBACH-RUNDE

**EBERBACH // ZWINGENBERG //
BAD WIMPFEN // EBERBACH**
LÄNGE: 91 KM, CA. 7 STUNDEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: MITTEL

Malerische Täler, bewaldete Hänge, idyllische Städte und einzigartige Panoramen – diese Tages-Tour belohnt mit herrlichen Sehenswürdigkeiten und einer traumhaften Route immer am Neckar entlang.

Die Rundtour startet am Eberbacher Bahnhof in Richtung des ca. 10 Kilometer entfernten Zwingerberg. Der Platz oberhalb des Neckars war idealer Standort für eine mittelalterliche Befestigung: Um 1200 wurde die Burg Zwingerberg zur Sicherung der staufischen Kaiserpfalz Wimpfen errichtet.

Im 13. und 14. Jahrhundert überwachten die Herren von Zwingerberg den Flussverkehr und erhoben Zölle. Heute finden hier die Schlossfestspiele Zwingerberg statt. Bis zu 10.000 begeisterte Festspielinteressierte finden sich hier jedes Jahr ein – auch wenn das Kulturereignis in 2020 coronabedingt leider ausfallen musste (mehr Infos: www.schlossfestspiele-zwingerberg.de). Auf unserer Tour geht es jetzt weiter, in einer Neckar-Schleife am Örtchen Binau vorbei und dann nach Gundelsheim, vorbei an Schloss Horneck, erbaut ca. 1254.

Halbzeit ist bei Kilometer 46 in der Kurstadt Bad Wimpfen, der größten erhaltenen Kaiserpfalz nördlich der Alpen, mit modernem Soleheilbad. Ideal für eine gemütliche Pause in der mittelalterlichen Altstadt. Hier gibt es, wie in vielen Ortschaften entlang des Weges, eine E-Bike-Ladestation. Und schon geht es zurück Richtung Eberbach. Wer mag, legt noch einen Stopp in Neckargemach ein, einem staatlich anerkannten Erholungsort, der beiderseits des Neckars an der Burgenstraße liegt. Nur wenige Kilometer bis zum Ziel im malerischen Eberbach. Dort angekommen, ist Zeit für ein zufriedenes Lächeln – und zu Hause ein schönes Glas Wein zur Belohnung. PS: Die einfache Strecke der Eberbach-Runde ist Teil des Neckartal-Radweges von Villingen-Schwenningen nach Mannheim (oder umgekehrt), der ca. 366 Kilometer beträgt.

RUND UM MANNHEIM

Beim Wasserturm in Mannheim mit seinen wunderschönen Parkanlagen lässt es sich gut verweilen



Unsere dritte Route führt uns nach Mannheim, der Wiege der Draisine, einer hölzernen Laufmaschine und Vorläuferin des Fahrrades. Die Tour verläuft auf der geschichtsträchtigen Route, die Karl Friedrich Christian Ludwig Freiherr Drais von Sauerbronn am 12. Juni 1817 mit seiner legendären „Zweirad-Laufmaschine“ befuhr, und führt zu spannenden, historischen Stationen in und um Mann-

**AUF DEN SPUREN VON
KARL DRAIS**
LÄNGE: 19 KM, CA. 2 STUNDEN
SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

heim. Los geht es im weitläufigen Ehrenhof des Schlosses – dem Ort, an dem auch Karl Drais seine Fahrt begann. Die erste Station bildet das Wohnhaus des badischen Erfinders im Quadrat M1, 8, der im Jahre 1811 in die damalige Residenzstadt zog und hier nur wenige Jahre später das damals als „Draisine“ bezeichnete Gefährt entwickelte. Von dort aus führt die Route vorbei an den Reiss-Engelhorn-Museen hin zur Sternwarte und anschließend in den Mannheimer Schlossgarten, der seinerzeit aufgrund der gut beschaffenen Wege als Übungs- und Freizeitreffugium der Laufmaschinen-Fahrer diente. Über den Hauptbahnhof radelt man Richtung Schwetzingen Vorstadt und über die hohe, gelbe Brücke, den „Neckarauer Übergang“, nach

Neckarau. Dort befindet sich die Hochschule Mannheim, die in Tradition von Karl Drais u. a. ein Studium in Maschinenbau, Elektro- und Gerätetechnik anbietet. Danach erreicht man Rheinau, weiter geht es über die Brücke nach Hochstätt. Von dort aus führt der Weg durch leuchtende Felder zurück in die Mannheimer Innenstadt: An der SAP Arena und am City-Airport vorbei passiert man das Mannheimer Technoseum und das Planetarium und radelt weiter durch die schöne Oststadt. Nach einem letzten Abstecher zum imposanten Wahrzeichen der Quadratestadt, dem 60 Meter hohen Wasserturm im Jugendstil, geht es – noch immer in Tradition von Karl Drais – zurück zum Ausgangspunkt: dem Barockschloss Mannheim (mehr Infos unter www.visit-mannheim.de).

**„NICHTS IST
VERGLEICHBAR MIT DER
EINFACHEN FREUDE,
RAD ZU FAHREN.“**

John F. Kennedy



E-Bikes werden immer beliebter!

Deutschland macht mobil: Fast jedes dritte verkaufte Fahrrad ist ein E-Bike. Mit weniger Anstrengung auch im hügeligen Gelände unterwegs zu sein, macht das motorisierte Glück auf zwei Rädern so attraktiv. MVV Schönes Leben sprach mit dem ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad Club) Mannheim über die Vor- und Nachteile.

E-Bike-Fahren ist unsportlich? Von wegen! Immer mehr jüngere Radfahrer steigen auf das Pedelec (Geschwindigkeit bis 25 km/h) um, weil sie damit nicht nur ihre Reichweite erhöhen, sondern auch im Stadtverkehr häufiger das Auto stehen lassen können. Man radelt also für ein besseres Klima! Das Fahren bergauf wird erleichtert und körperlich eingeschränkten Personen weiterhin Bewegung an der frischen Luft ermöglicht. Ausflügen mit Freunden und Familie steht – trotz unterschiedlichem Fitness-Level – nichts mehr im Wege. Das Aufladen des Akkus ist problemlos an der heimischen Steckdose möglich, und für unterwegs gibt es mittlerweile sogar E-Bike-„Tankstellen“. Doch hat das Zweirad mit Motorantrieb auch Nachteile? Das könnte unter Umständen das Gewicht (25 bis 30 kg) sein, vor allem, wenn es gehoben oder getragen werden muss. Für Langfinger sind E-Bikes besonders attraktiv. Deshalb sollten sie am besten an einem festen Gegenstand (Laternenpfahl, Zaun) mit einem Fall-, Ketten- oder Bügelverschluss möglichst hoch am Rahmen gesichert werden.

Warum erfreuen sich E-Bikes in den letzten Jahren so großer Beliebtheit?

Nicht nur E-Bikes, sondern generell das Thema Radfahren, erfreuen sich seit Jahren steigender Beliebtheit. Mit den E-Bikes sind auch Strecken machbar, die vorher als zu weit oder zu anstrengend empfunden wurden, sie erweitern somit den Mobilitätsradius.

Für wen sind die motorisierten Modelle besonders gut geeignet?

In der Vergangenheit wurden E-Bikes vor allem von älteren Menschen gekauft, aber die Käufergruppe wird immer jünger. Das E-Bike wird nicht mehr nur in der Freizeit verwendet, sondern auch vermehrt von Berufspendlern. Auch im Bereich der Lastenräder schaffen sich immer mehr Privatpersonen motorisierte Modelle an, um zum Beispiel Kinder oder Einkäufe zu transportieren.

Was sind die Vorteile eines E-Bikes im Vergleich zu einem „normalen“ Fahrrad? Und was die Nachteile?

Mit einem E-Bike lassen sich weitere Strecke zurücklegen und somit zum Beispiel im Alltag kurze Fahrten mit dem Pkw vermeiden. Im Vergleich zu einem „normalen“ Fahrrad liegt der Anschaffungspreis höher und die Wartung ist aufwendiger. Mehr Infos unter www.adfc-bw.de.

Volle Adler-Power!

Im Adler-Fanpaket enthalten: das aktuelle Adler-Trikot mit MVV-Logo

SICHERN SIE SICH DEN
MVV ADLER ÖKOSTROM

Interview
Cody Lampl
Der beliebte
Eishockey-Spieler
im Gespräch



Die Eishockey-Mannschaft Adler Mannheim gehört zu den erfolgreichsten Teams in Deutschland. MVV Schönes Leben sprach mit Verteidiger Cody Lampl (34) über seine Anfänge, seine Wünsche und seine Liebe zu Mannheim.

Cody, wann hast du das erste Mal auf dem Eis gestanden?

Da war ich vier oder fünf Jahre alt. Es war in Pittsburgh und wir gingen im Winter immer zu einer Eisbahn. Meine Schwestern waren Eiskunstläuferinnen und ich musste frühmorgens mit ihnen raus zum Üben. Ich hatte keine Lust, daneben zu sitzen, und so fing ich auch mit Eiskunstlauf an. Mein Vater Tom war der Meinung, dass ich erst sicher auf den Kufen stehen und einen Axel (ein Sprung im Eiskunstlauf, Anm. d. Red.) stehen sollte, bevor ich mit Eishockey starten durfte. Hat funktioniert!

Wann war dir klar, dass du Profieishockeyspieler wirst?

So klar war das gar nicht. Eishockey mochte ich schon immer, ich habe das aber nicht wirklich geplant. Als ich auf dem College war, hatte ich nie den Traum, ein professioneller Sportler zu sein. Ich wollte eigentlich

nur Geld verdienen, um meinen Lebensunterhalt zu bestreiten und eine Familie gründen zu können.

Wo bist du aufgewachsen und was verbindet dich mit Mannheim?

Ich bin in Pittsburgh geboren. Als ich in der dritten Klasse war, sind wir in eine kleine Stadt nach Idaho gezogen. Mannheim ist ganz anders, was die Größe angeht oder einfach die Umgebung. Hier gibt es keine Berge, keinen Schnee. Das Besondere an Mannheim ist, dass es viele Menschen gibt, die von hier kommen und auch hierbleiben. Und das verbindet es mit meiner Heimat in Amerika. Wenn ich dort bin, sind da Leute, die ich mein Leben lang kenne. Aber auch meine Nachbarn in Plankstadt kennen sich untereinander schon lange. Das macht mich glücklich, diese starken Verbindungen zwischen den Menschen – und das gefällt mir an Mannheim auch besonders.

Beschreibe Mannheim in drei Worten: Historisch, multikulturell & traditionell.

Was wünschst du dir für 2021?

Dass wir so weitermachen wie bisher – und natürlich die Meisterschaft gewinnen. Für das Jahr im Allgemeinen, dass jeder gesund bleibt. Wir haben tolle Fans, die so geduldig darauf



Action! Cody spielt seit 2018 bei den Adlern

warten, endlich wieder in die Arena zu unseren Spielen kommen zu können. Sie sind der Grund, warum es uns gibt. Und ich wünsche mir, dass alle Menschen wieder zusammenkommen dürfen, denn uns verbindet viel mehr, als uns trennt.

Was gibst du deinen Fans mit auf den Weg?

Danke für eure Geduld! Besonderen Dank auch dafür, dass ihr uns in diesen schweren Zeiten unterstützt – auch wenn ihr wohl selber gerade harte Zeiten durchmacht. Was die Zukunft bringt, weiß keiner, aber ihr gebt uns Stabilität. Ich kann euch nicht genug dafür danken – wir werden uns für eure Treue erkenntlich zeigen!

4 GUTE GRÜNDE, SICH JETZT DEN MVV ADLER ÖKOSTROM ZU SICHERN!

Die Adler Mannheim und das Mannheimer Energieunternehmen MVV verbindet seit vielen Jahren eine feste Partnerschaft. Gemeinsam bringen sie viel Energie und Begeisterung in die Quadratestadt und die Region. Mit dem Onlineprodukt MVV ADLER Ökostrom haben die beiden Partner ein neues Kapitel für den Klimaschutz und alle begeisterten Eishockeyfans aufgeschlagen. Alle Fans können sich damit Adler-Energie direkt nach Hause holen. Die Stromkennzeichnung finden Sie unter www.mvv.de/stromkennzeichnung.

- Schützt die Umwelt, stammt zu 100 Prozent aus erneuerbaren Energien und ist TÜV-zertifiziert.

- Das Adler-Fanpaket hat einen Wert von 80 Euro. Es enthält das aktuelle Fantrikot mit persönlicher Urkunde. Der Adler-Fanbereich ermöglicht die Teilnahme an exklusiven Gewinnspielen und Veranstaltungen. Plus: Für jede DEL-Meisterschaft der Adler Mannheim gibt es einen 30 Euro Meisterbonus als Gutschrift auf Ihr Bankkonto.
- Für jeden neuen Kunden des MVV ADLER Ökostroms spendet MVV 5 Euro an „Adler helfen Menschen e.V.“. Diesen Verein haben die Adler Mannheim gegründet, um Notleidenden oder unschuldig in Not geratenen Menschen zu helfen (www.adler-mannheim.de).
- Preisgarantie bis zum **31.12.2022** (ohne Umsatzsteuer). Alle Informationen unter www.mvv.de/adler



KLEINER AUFWAND – GROSSE WIRKUNG

15

Energiespar-Tipps von MVV

Heizung, Strom und Wasser sind die guten Geister im Haushalt, ohne die heute nichts geht. Da lohnt es sich umso mehr, im cleveren Umgang mit dem tollen Trio einen zu hohen Verbrauch und damit unnötige Kosten zu vermeiden. Hier die besten Tricks und Tipps für jeden Tag, die bares Geld wert sind.



1. Die richtige Topfgröße wählen:
Der Durchmesser von Topf- und Pfannenboden muss mit dem der Herdplatte möglichst übereinstimmen, so wird die Wärme am effektivsten übertragen.



2. Überall LED-Birnen im Haushalt?
Besser ist das. Sie verbrauchen nämlich ca. 80 Prozent weniger Strom als herkömmliche Glühbirnen und enthalten keine Problemstoffe wie normale Energiesparlampen.



3. Handy im Auto aufladen lohnt sich – denn die Autobatterie lädt sich ja immer wieder von selbst auf.



4. Augen auf beim Neukauf – ein Beispiel: Kühlgeräte mit Energielabel A verbrauchen bis zu 80 Prozent weniger Strom als solche mit dem Energielabel H.

5. Ein Wasserkocher ist die 1. Wahl – er bringt das Wasser mit ca. 50 Prozent geringerem Energieverbrauch zum Sprudeln als der Kochtopf.



6. Wer Tiefgefrorenes aus dem Eisfach vor der Zubereitung im Kühlschrank auftauen lässt, spart pro Kilogramm Kühlware ca. eine Kilowattstunde Strom.

Weitere Energiespar-Tipps von MVV finden Sie auf Seite 25



DIE GROSSE CHECKLISTE

Umzug leicht gemacht!

Kartons packen und Transporter mieten, an-, ab- und ummelden – das kleine Abenteuer Umzug macht viel Arbeit und erfordert eine gute Vorbereitung. Unser MVV-Leitfaden hilft Ihnen, stressfrei und organisiert ins neue Heim zu starten.

Umziehen – das ist Vorfreude, aber auch viel Aufwand. Ob man nun aus privaten Gründen den Wohnort wechselt oder beruflich seinen Standort verändert: Eine gute Planung ist die halbe Miete. Laut Umzugsstudie 2020 ist die Lebensqualität mit 58 Prozent der meist angegebene Grund für einen Standortwechsel (Quelle: Home-week). Eine nettere Umgebung oder vielleicht mehr Platz – am beliebtesten in Deutschland ist übrigens die 2-Zimmer-Wohnung, bei der die durchschnittliche Wohnungsgröße ca. 74 Quadratmeter beträgt. Mehr als neun Millionen Deutsche packen jedes Jahr Kartons und Kisten, ca. drei Viertel davon bleiben ihrer Stadt oder Gemeinde treu. Im bundesweiten Vergleich beträgt die Entfernung zwischen neuer und alter Wohnung etwa 58 Kilometer. Wer frühzeitig mit der Planung beginnt und auch schon vorher regelmäßig aussortiert, verringert den Stress, der fast immer mit einem Umzug verbunden ist. 44 Prozent entrüm-

peln vor dem Umzug und 39 Prozent nehmen sich fest vor, beim nächsten Mal früher aktiv zu werden. Oft bleibt es aber bei diesem frommen Vorsatz.

Mehr als **9** Millionen Deutsche ziehen jährlich um

Der beliebteste Tag zum Umziehen ist übrigens der Samstag – wahrscheinlich, weil da viele fleißige Helfer Zeit haben. Der Sonntag (Achtung: Hier können Umzugsfirmen Zuschläge erheben) und der Wochenanfang hingegen sind nicht sonderlich beliebt. Ein Großteil aller Deutschen zieht in den Monaten Juli bis September um, vor allem wegen des Wetters und weil in den Sommerferien der Schulwechsel für die Kinder leichter fällt.

Damit bei Ihrem nächsten Umzug alles reibungslos abläuft, finden Sie auf den nächsten Seiten unsere große Checkliste und die besten Tipps für eine stressfreie Vorbereitung.



3 Monate vor dem Umzug

- Alten Mietvertrag fristgerecht kündigen
- Kautionen besprechen
- Umzugstermin festlegen: _____ . _____ . _____
- Umzugsurlaub beantragen
- ggf. Schul- und Kindergartenwechsel organisieren
- Renovierungsmaßnahmen abklären
 - Alte Wohnung:

Neue Wohnung:

- Einrichtungsplan für neue Wohnung erstellen
- Keller, Dachboden, Garage, Gartenhaus, Abstellraum entrümpeln
- Sperrmülltermin mit Stadtverwaltung klären
- Ausmessen der Transportwege für Aus- und Einzug
- Kostenplan erstellen
- Wohnungsübergabe der alten Wohnung klären, ggf. Nachmieter suchen
- Übernahmeregelungen für fest eingebaute Gegenstände vereinbaren
- Telefon, Kabel, Internet an- und abmelden
- Tapete/Farbe kaufen

1 Monat vor dem Umzug

- Umzugshelfer/Umzugstransporter organisieren
- Liste mit Umzugsgut erstellen
- Umzugskartons besorgen
- Verpackungsmaterial sammeln/kaufen
- Abdeckung für Böden besorgen
- Werkzeugkiste zusammenstellen
- Termin mit Handwerkern vereinbaren
- Übergabetermin mit Vermieter vereinbaren
- Nachsendeauftrag bei der Deutschen Post beantragen
- An-/Ummeldung bei MVV Energie
- Halteverbotszone beantragen

1 bis 2 Wochen vor dem Umzug

- Umzugskartons packen und beschriften
- Zählerstände ablesen
- Einzugsermächtigung/Daueraufträge für Mietzahlungen aktualisieren
- ggf. Babysitter für Umzugstag organisieren
- ggf. Unterbringung der Haustiere klären
- Nachbarn informieren



Praktisch zum Herausnehmen

1 bis 3 Tage vor dem Umzug

- Letzte Kartons packen
- Lebensmittelvorrat aufbrauchen
- Kühlgeräte abschalten und abtauen
- Wasch- und Spülmaschine vom Restwasser befreien
- Verpflegung für Umzugshelfer besorgen
- Müllsäcke/Reinigungsmittel bereitstellen
- Schranktüren/Schubladen fixieren

Umzugstag

ALTE WOHNUNG

- Umzugshelfer einweisen
- Treppenhaus auf Vorschäden prüfen
- Wohnung nach Umzug reinigen
- Begehung und Übergabe mit Vermieter
- Wohnungsübergabeprotokoll ausfüllen
- Briefkasten leeren
- Namensschilder abmontieren

NEUE WOHNUNG

- Möbelstellpläne an Zimmertüren anbringen
- Umzugshelfer einweisen
- Treppenhaus auf Vorschäden überprüfen
- Treppenhaus nach Umzug reinigen
- Zählerstände ablesen
- Namensschilder anbringen

Nach dem Umzug

- Brand- und Einbruchsschutz sicherstellen
- Behörden und Vertragspartner über neue Adresse informieren
 - Einwohnermeldeamt
 - Kfz-Zulassungsstelle
 - ggf. Agentur für Arbeit
 - Sozialamt
 - Finanzamt
 - BAföG-Stelle
 - Familienkasse
 - Krankenkasse
 - Weitere Versicherungen
 - Bank

SONSTIGES:



Ab in die Kiste!

DIE BESTEN KARTON-PACK-TIPPS

Als Richtwert für die benötigten Umzugskartons gilt: pro Quadratmeter Wohnfläche ein großer Karton, der nicht mehr als 15–20 Kilogramm fassen sollte. Beschriften Sie die Kartons mit Inhalt und Zimmer der neuen Wohnung. Verpacken Sie bruchstark und kennzeichnen empfindliche Materialien für die Umzugshelfer als solche. Bei einem Umzug mit einer Spedition ist es ratsam, fragile Gegenstände vom Unternehmen verpacken zu lassen. So ist der Versicherungsschutz für die zerbrechlichen Dinge gewährleistet. Die Kisten im Umzugswagen direkt hinter die Fahrerkabine stellen, die Möbel zur Transporterklappe hin. So stehen die Kisten beim Möbelaufbau nicht im Weg. Schrauben und Dübel, die zu Möbeln gehören, in kleine Tüten füllen und direkt an den jeweiligen Möbelstücken befestigen.

Gut zu wissen!

**Ein praktisches
Wohnungsübergabeprotokoll
finden Sie unter:**

www.mvv.de/umzugsservice



Die 7 besten Umzugstipps!

1 UMWELTBEWUSSTER TRANSPORT

Wer umweltschonend Möbel und andere große Güter befördern möchte, kann dafür Transporter mit Elektroantrieb mieten. Immer mehr Anbieter nehmen diese in ihre Flotten auf. Viele E-Transporter bieten mittlerweile die gleiche Ladefläche wie konventionelle Modelle und sie lassen sich auch angenehm fahren. Da sie praktisch immer mit Ökostrom geladen werden, fallen zudem keine umweltschädlichen Emissionen an.

2 UMZUGSHELPER

Beim Transport überschaubarer Mengen helfen Familie und gute Freunde meist gerne mit. Wichtig ist, frühzeitig anzufragen, um planen zu können. Wer nicht mit Profis arbeiten will oder kann, hat Alternativen im Amateurlager: Oftmals bieten Studierende günstig ihre Dienste an. Die Vermittlung läuft meistens über die Studentenwerke. Achtung: Immer vorab den Versicherungsschutz klären!

3 GUTES VOM VORMIETER ÜBERNEHMEN

Immer mehr Menschen übernehmen beim Umzug gut erhaltene oder hochwertige Möbel von den Vorbesitzern. Das ist nachhaltig, ressourcenschonend und spart Zeit und Geld. Zugleich sind diese Möbel beim Einzug bereits aufgebaut. Immer häufiger gehören Einbaumöbel mit zum Inventar.

4 VERSCHENKEN ODER ENTSORGEN

Was nicht benötigt wird und deshalb nicht von A nach B gefahren werden muss, belastet weder Sie noch die Umwelt. Es kann verschenkt oder über „eBay Kleinanzeigen“ verkauft werden. Wichtig: Kaputte, nicht mehr brauchbare Dinge, wie zum Beispiel defekte Elektrogeräte, fachgerecht entsorgen.

5 VERPACKUNGSMATERIAL SAMMELN

Das sichere Verpacken kostbarer oder zerbrechlicher Gegenstände macht oft eine Menge Müll. Die Verpackungsflut lässt sich aber vermeiden, indem man Decken, Tücher oder auch Kuscheltiere zum Polstern nutzt. Wer statt Einwegverpackungen oder Plastikfolien Altpapier nimmt, vermeidet zusätzlich unnötigen Abfall. Auch Jacken, Bettbezüge und Schals schützen vor Kratzern und Schäden – und müssen ja sowieso transportiert werden.

6 LASTENRAD MIETEN

Liegt die neue Wohnung nicht zu weit entfernt, bietet sich auch ein (Elektro-)Lastenrad für den umweltfreundlichen Transport an. Durch die relativ große Ladefläche bekommt man weniger Sperriges transportiert und lernt gleich die neue Umgebung kennen.

7 PROFIS RANLASSEN

Bei einem großen Hausstand machen sich Umzugsunternehmen bezahlt; sie sind sicher, zügig und professionell. Tipp: Verschiedene Angebote sowie Informationen zur Versicherung bei eventuellen Schäden einholen.

Sie möchten Strom oder Gas ummelden?



Bitte melden Sie uns Ihren Umzug rechtzeitig vor der Schlüsselübergabe, jedoch spätestens vier Wochen nach dem Umzug, um eine reibungslose Ummeldung sicherzustellen. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf, um das An-, Ab- oder Ummelden so einfach wie möglich zu machen.

Service-Hotline: 0621 3770 5555

E-Mail: kontakt@mvv.de

Internet: www.mvv.de/umzugsservice

15 Energiespar-Tipps von MVV



7. In Sachen Computer & Co heißt die Sparformel beim Stromverbrauch: beim nächsten Mal Laptop statt PC. Denn die handlichen Klappgeräte verbrauchen viel weniger Strom als der stationäre Große. So spart man bis zu 55 Euro Stromkosten im Jahr.



8. Gefrierfach regelmäßig enteisen: Eine fünf Millimeter dicke Eisschicht senkt die Kühlleistung nämlich schon um ärgerliche, weil stromverteuernde, 30 Prozent.



9. Übrigens: Die ideale Kühlschrank-Temperatur beträgt sieben Grad. Ein Check lohnt sich also, denn jedes Grad weniger erhöht die Stromrechnung völlig unnötig.



10. Kochen mit Deckel auf dem Topf, kostet gut ein Drittel weniger Energie als „oben offen“. Also ist alles überall da gut gedeckelt, wo die Zubereitung nicht dagegen spricht.



11. Heizkörper brauchen freie Bahn – denn sind Möbel oder Vorhänge davor, werden bis zu 40 Prozent mehr Heizenergie verbraucht, da diese Hindernisse die Zirkulation der warmen Luft ausbremsen.



12. „Lieber Klappe zu statt auf!“ heißt das Sparmotto beim Backofen. Denn bei jedem Öffnen des Ofens geht gleich ein Viertel der Innenwärme verloren.



Extra-Tipp:

Zu MVV ADLER Ökostrom wechseln. Das spart auch – nämlich CO₂-Emissionen! Denn Ökostrom gilt als klimaneutral und: Der Wechsel geht einfach und kostenlos durch die MVV von Mo.–Fr. 8–20 Uhr, unter der Service-Hotline: 0621 3770 5555



13. Eine gut gefüllte Spülmaschine senkt den Wasserverbrauch um bis zu 85 Prozent gegenüber dem Spülen per Hand. „Immer gut gefüllt!“ lautet auch bei Waschmaschine und Kühlschrank das Stromspar-Motto.



14. Kühl- und Gefriergeräte immer auf Abstand halten: Zu Wänden und Wärmequellen wie Herden oder Öfen mindestens fünf Zentimeter auf Distanz gehen. Das verlängert auch die Lebensdauer der Geräte, weil sie sich weniger anstrengen müssen, um zu kühlen.



15. Wer seine Sachen statt bei 60 Grad bei 30 Grad wäscht, spart zwei Drittel der Stromkosten. Gerade gering verschmutzte Wäsche benötigt oft keine hohen Waschtemperaturen.



Weitere clevere Energiespar-Tipps finden Sie unter:
www.mvv.de/energiespartipps

Energiespar-Tipps
von MVV
ab Seite 20

**KÖSTLICHES MIT
REGIONALEM SPARGEL**

Willkommen
im Schwetzingener
Spargel-
Paradies!

MVV liefert seit vielen Jahren Fernwärme nach Schwetzingen und ist so eng mit der Spargelstadt verbunden. Der dort ansässige Spitzenkoch Tommy Möbius verrät Profi-Tipps rund um das edle Gemüse.

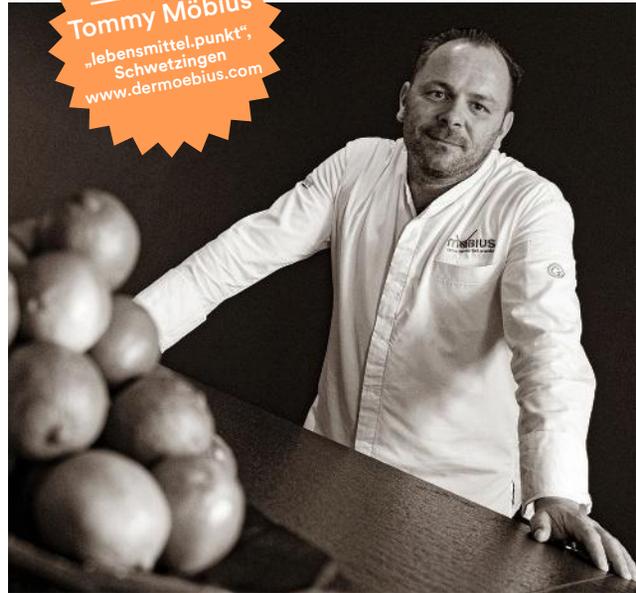
Seit über 350 Jahren wird Spargel in der badischen Stadt angebaut – damit gilt Schwetzingen als eines der ältesten Spargelanbaugebiete Deutschlands, ist weltweit berühmt. Was macht den Spargel hier so besonders?

Als Botschafter des Schwetzinger Spargels weiß ich, dass der beste Spargel nun mal aus Schwetzingen kommt! Er wird in die ganze Welt versandt – bis nach Mexiko, L.A. oder New York. Der „Schwetzinger Meisterschuss“ beispielsweise ist einzigartig, er hat ein intensives Aroma und ist unschlagbar schmackhaft. Das verdanken wir unserer Rhein-Neckar-Metropolregion. Wir liegen mit unseren vielen Anbauflächen geografisch sehr günstig mit sandigen, leichten Böden – das ist ein großer Vorteil.

Wo bekomme ich den besten Spargel und wie erkenne ich, ob er wirklich frisch ist?

Es gibt viele Spargelbauern rund um Schwetzingen und jeder Schwetzinger hat seinen besonderen, auf den er schwört. Die Handelsklasse I ist klar definiert: gerader Wuchs, fest geschlossene Köpfe und ein Durchmesser von 10 mm. Der Qualitätstest: Frischer Spargel muss quietschen, wenn man ihn aneinander reibt. Und wenn man am Ende drückt, muss Saft heraustreten. Im Idealfall holt man ihn möglichst ungeschält (das ist noch ein kleiner Frischeschutz) und isst ihn am selben Tag. Ansonsten so frisch wie möglich in ein klatschnasses Geschirrtuch einwickeln und schön abgedeckt in den Kühlschrank legen. Dort kann er bis zu drei Tage liegen, aber man merkt es dann schon. Denn: Frisch gestochen ist frisch gestochen!

Interview
Tommy Möbius
„Lebensmittel.punkt“,
Schwetzingen
www.dermoebius.com



Haben Sie einen Geheimitipp, wie er gut gelingt?

Reichlich Salz ins Wasser, etwas Zucker, einen Spritzer Zitronensaft, etwas Butter. Diesen Fond aufkochen, siedern, den Spargel hinein, Tuch drauf, Deckel drauf, auf kleinster Flamme beiseiteziehen. Nach 20 Minuten ist der Spargel perfekt. In der Zwischenzeit kann man Schnitzel, Steak & Co. zubereiten. Die neue Königsdisziplin: Vakuumieren! Wer ein Vakuumiergerät hat, salzt und pfeffert den Spargel, gibt ihn mit flüssiger Butter in den Beutel. Vakuumieren, bei 90 Grad für 40 Minuten ins Wasserbad legen - und vom tollen Geschmack geht nichts verloren.

Wie genießen Sie selbst Spargel am liebsten?

Meine Philosophie: Weniger ist mehr! Braune Butter, etwas Salz, eine schöne Kartoffel und richtig toll aufgeschlagene Hollandaise. Das ist höchster Spargelgenuss!

Die Schwetzinger Spargelfrau



Die Bronzefigur der Spargelfrau erinnert an die Geschichte des „königlichen Genusses“ in Schwetzingen und an die Tradition des Spargelmarktes auf dem Schlossplatz.

Spargel wurde bereits im 17. Jahrhundert in den Gärten des Kurfürsten Carl Ludwig angebaut und lockt bis heute in der Spargelzeit Feinschmecker in die „Metropole des Spargels“.

Leckere Rezepte mit

SPARGEL

finden Sie ab
Seite 28



NEUE REZEPTE
FÜR FEINSCHMECKER

Endlich wieder Spargelzeit!

Jetzt kommen die Stars der Saison wieder auf den Tisch. Ob mit feinem Filet, frischem Fisch oder knusprig überbacken – das „Gemüse der Könige“ ist immer ein Gaumenschmaus

Grün-weißes Duo unter Kartoffelkruste

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg weißer Spargel
 1 kg grüner Spargel
 je 1 Bund Kerbel & Petersilie
 125 g Sauerrahm
 125 g Sahne
 Salz & Pfeffer
 500 g festkochende Kartoffeln
 80 g Mozzarella
 30 g Pinienkerne
 20 g Sesamsamen

1 // Den weißen Spargel ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen.
2 // Die Kräuterblätter von den Zweigen zupfen. 1 Handvoll Kerbelblätter für die Garnitur beiseitelegen. Übriges Kräutergrün mit Sauerrahm und Sahne pürieren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Portions-Auflaufformen verteilen. In jede Form je $\frac{1}{4}$ der grünen und weißen Spargelstangen geben. Salzen, pfeffern.
3 // Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und raspeln. Je $\frac{1}{4}$ der Raspel in jeder Auflaufform auf dem Spargel verteilen. Leicht andrücken. Mozzarella klein würfeln und aufstreuen. Pinienkerne und Sesam auf Spargel und Kruste verteilen. Formen auf das Ofengitter stellen. Aufläufe ca. 30 Min. backen.

Zubereitung: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 440 kcal, 25 g F, 34 g KH, 19 g E



Barschfilets auf Spargelragout

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

je 1 kg weißer & grüner Spargel

Salz & Pfeffer

135 g Butter

120 g Sahne

3 Eigelb

3 EL Zitronensaft

1 g Safranpulver

4 Viktoriabarschfilets à 200 g

8 halbierte Kirschtomaten

20 g gehackte Erdnüsse

1 EL gehackte Petersilie



1 // Den weißen Spargel ganz und den grünen nur im unteren Drittel schälen. Die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Dann den weißen Spargel ca. 18 Min. und den grünen Spargel ca. 8 Min. in Salzwasser garen.

2 // Inzwischen 125 g Butter zerlassen. Vorsichtig den Schaum abschöpfen. Danach die Sahne steif schlagen. Die Eigelbe mit 1 EL Zitronensaft in einem Wasserbad zu einer cremigen Masse rühren. Die flüssige Butter langsam dazugeben. Das Safranpulver in 1 EL Wasser auflösen und ebenfalls da-

zugeben. Die Sahne unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 // Den Fisch abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Von beiden Seiten in 10 g Butter je 2–3 Min. braten. Spargel abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Mit Soße und Fischfilets anrichten. Mit Tomaten, Erdnüssen und gehackter Petersilie garnieren.

Zubereitung: ca. 1 Std.

Pro Portion: ca. 700 kcal,

48 g F, 20 g KH, 52 g E



Spitzenkoch NORBERT DOBLER

„Dobler's Restaurant“
Mannheim
www.doblers.de

„Am liebsten esse ich Spargel als Salat. Er lässt sich so wunderbar mit vielen anderen Dingen kombinieren, z. B. Meeresfrüchten, Fisch, Fleisch, Kirschtomaten, Olivenöl, Radieschen, Basilikum, Blattsalaten, grünem Spargel, Ei, Schnittlauch ... Aber mindestens einmal in der Saison muss er warm sein, mit selbst gemachter Sauce holländische und neuen Kartoffeln. Mein Wein-Tipp: Hier empfiehlt sich der Klassiker Sylvaner. Aber es macht sich auch ein leichter Weiß- oder Grauburgunder sehr gut. Der Wein sollte nicht zu körperreich und dominant sein und er darf nicht zu viel Säure haben.“

Filetmedaillons mit Spargel



Zubereitung: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 440 kcal,

26 g F, 25 g KH, 25 g E

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Drillinge

Salz & Pfeffer aus der Mühle

1 kg weißer Spargel

40 g Butter

1 EL Zitronensaft

1 TL Zucker

4 Schweinemedallions à 80 g

125 g Crème fraîche

2 EL Öl

4 Zweige Basilikum

1 // Die Drillinge schälen und 10 Min. in gesalzenem Wasser garen. Den Spargel schälen. Die Drillinge abgießen.

2 // 20 g Butter in einer Pfanne zerlassen. Spargel mit Zitronensaft, Zucker und 3 EL Wasser dazugeben. Salzen.

Spargel ca. 15 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze bissfest garen.

3 // Die Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend ca. 8 Min. in einer Pfanne in 20 g Butter bei mittlerer Hitze unter Wenden braten.

4 // Crème fraîche auf den Spargel in der Pfanne geben und ca. 4 Min. erhitzen. Die Kartoffeln nun in erhitztem Öl rundherum goldbraun anbraten.

5 // Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Medaillons samt Bratsud und den Spargel mit Crème-fraîche-Soße auf Tellern anrichten. Basilikum auf das Gemüse streuen. Die Kartoffeln in einer Schüssel dazu servieren.

Das große MVV Preis

**EIN TOLLER
„WASSERSPRUDLER“
FÜR DIE GANZE FAMILIE
ZU GEWINNEN**

Mit diesem Küchenarmatur-Set von Grohe holen Sie sich eine erfrischende Zukunft ins Haus – MVV macht's möglich. Damit haben Sie alles, was Sie brauchen, um gekühltes Trinkwasser zu genießen. Und per Tastendruck kommt dann ganz nach Wunsch pures, stilles oder sprudelndes Wasser aus dem Hahn. Natürlich liefert dieses tolle Set dazu alle Funktionen einer normalen, hochwertigen Armatur. Und wem das noch nicht genug ist, der kann dieses Set sogar mit der „Grohe Ondus App“ ganz bequem vom Smartphone aus steuern.



ÜBRIGENS:
MVV kümmert sich auch um den perfekten Einbau des Armatur-Sets

hier Ansässiger	episch-dramat. Gedicht Fischöl	Seebad an der Türkischen Riviera	medizin. Fachgebiet (Abk.) Heidekraut	Kanton d. Schweiz Ackergerät
Volk in Südeuropa				
Schriftgrad		Fachverkäufer Säuger-Paarungszeit		
Heilpflanze	2		Mittelmeerinsel alt, nicht jung	Gewebe für Dekorationszwecke ital. Teigwaren Handlungsweise
Währung in verschied. arabischen Ländern	Emirat am Pers. Golf Nachtlager			zum Anbau geeignet Notobdach
Flachland Europäer			Stadtteil von Berlin Südwind am Gardasee	
Angehöriger eines german. Volkes	Rinderhack mit Ei und Gewürzen Weissagung	heftiger Anprall legendärer Fabeldichter		japanische Währung Lutscher (ugs.) ausgebaute Bob- oder Rodelbahn
Hollywood-Diva, † 2016 (Zsa Zsa)	Satellit (Abk.) Südfrucht	Menschen der Antike musik.: liedmäßig		amtlicher Ausweis Vergnügen, das man bei etwas empfindet
ungewönl. groß (ugs.) indones. Münze		10 sagenhaft. Barde Wursthaut	Werbeanschlag riesige Flutwelle	jeder ohne Ausnahme Zierpflanze
geringfügiger Fehler				Artunterteilung freudig, bereitwillig
Hauptstadt von Schleswig-Holstein	Edelgas Strom in Asien		festl. TV-Sendung eh. Fadenstärke (Abk.)	
giftiger Nadelbaum	5-zeiliges grotesk-komisches Gedicht	Stand der Aristokratie		österr. Bundesland chem. Z. für Chrom
		innerhalb einer Stadt	11	

rätsel

MITMACHEN UND GEWINNEN

Schneiden Sie dazu einfach die Postkarte auf S. 43 aus und senden Sie uns diese bis zum 05. Juni 2021 frankiert sowie ausgefüllt mit dem richtigen Lösungswort zu. Oder Sie geben das richtige Lösungswort ganz bequem per Mausklick online unter mvv.de/schoenes-leben ein.

Allgemeiner Studenten- ausschuss (Abk.)	Vorderster in einer Reihe	Geheim- dienst der USA (Abk.) Budget	Stern- schnuppe dt. TV-An- stalt (Abk.)	grob- körniges Mehl	Vorlage, Vor- zeichnung	Stunde (Abk.)	eh. Maß d. Drucks sich schnell entfernen	erdarbei- ter Stoff Gewerbe- zweig
Strebe, Stütze				Quizmann- schaft				
Nelken- gewächs				Stiftungs- verwalter				
	urban Ge- prägte Osteuro- päerin					Frosch- lurch		
			Brand			Sing- vogel		
			Ostsüdost (Abk.)		3	Schrift- grad von 8 Punkt		
Mutter von Artemis und Apollon				römisches Adels- geschlecht			sehr kleine Insel	tropisches Meeres- säugetier
Halbmetall				Wochenteil				
		Edelstein- imitation Teil des Schlüssels				Wegfahrt südameri- kanische Lamaart		
		Riesen- schlange		Brant- wein aus Rosinen	Luft- leitblech			
	1	Rinn- stein			Haarwuchs üb. d. Auge			
Stadt im Baltikum			derb			Baum- straße		
Staat im Himalaja			Kosename der Mutter			Stamm- mutter	6	selbst- süchtiger Mensch
	Größen- richtmaß ohne Idee			Brant- weinart			Lachs- forelle	
				Feuchtig- keit			Stadtteil v. München	
		Streit, Ärger (ugs.)			Laub- baum ungezoge- ner Junge		ein Stock- werk (Abk.)	
							Festsaal	
7			Wirbel- sturm			US-Staat		
			Technik b. Skilanglauf			Import- behörde		
		Europäer im Baltikum		Lippe bei Tieren			Rand von Flüssen und Seen	kleine Gitarre mit vier Stahlsaiten
		Grundstoff		1912 ge- sunk. Schiff				
		großer Behälter aus Holz			einer der sagenhaft. Gründer Roms		5	
äther. Öle							Tatsache	
Herren- jackett			Zeichen				König von Phrygien	
			in der Tiefe					
		Papier- behälter			Laubbaum			Stadt in Baden- Württbg.
		Fluss in Armenien			eth. Begriff		Farb- ton	
Neben- fluss des Rheins				englisches Bier		Luftkurort am Gotthard- tunnel		
				7. griech. Buchstabe				
					Oberbeklei- dungsstück		bulgar. Währung	
		4			Eigenka- pital (Abk.)	9	Autokz. v. Metzmann	
Bezeich- nung für Ratte oder Maus						Süd- asiat		
			hinterer Teil des Halses			eng- lisch: sieben		

2313136

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

DAS HAUSNOTRUFSYSTEM VON MVV

Wer im Alter länger selbstständig sein kann, weil ihm ein MVV Daheim Assistent zur Seite steht, hat gut lachen

„Jetzt fühle ich mich rundum sicher!“

DER DAHEIM ASSISTENT

- 1** Die zertifizierte **Basisstation** ist mit einer Mobilfunkkarte (im Preis inbegriffen) versehen und funktioniert unabhängig von einem Telefon- oder Internet-Anschluss. Sie braucht nur einen Stromanschluss. Der rote Knopf ist ein zusätzlicher Notrufknopf, gelb und grün sind Leuchtknöpfe, die die Sensoren mit der Basisstation verbinden. Über einen integrierten Lautsprecher kann in einer Notsituation auch von außerhalb Kontakt aufgenommen werden, ohne dass der Hörer abgenommen werden muss.
- 2** Den **Notrufknopf** trägt man idealerweise stets mit sich – entweder als Halskette oder als Armband. So kann im Notfall in der ganzen Wohnung um Hilfe gerufen werden.

- 3** Der **Türkontakt** ist in unauffälligem Weiß gehalten und so groß wie ein Finger. Er wird an der Wohnungstür angebracht und registriert, ob die Haustür geöffnet oder geschlossen ist.
- 4** Der **Bewegungssensor** ist nicht größer als eine Hand und wird meist im Hauptdurchgangsweg der Wohnung, zum Beispiel im Flur, angebracht. Registriert er eine Zeit lang keine Bewegung und das System erkennt eine Abweichung von einer voreingestellten Tagesroutine, werden die Angehörigen mit einem Update via App informiert.
- 5** Die **App** für Smartphone und Tablet informiert die vorher festgelegten Angehörigen bei kritischen Abweichungen und verbindet telefonisch mit der Basisstation.



Es ist ein kleiner Aufwand, aber er bietet großen Schutz! Der Daheim Assistent von MVV verschafft älteren und alleinstehenden Menschen Selbstbestimmtheit und Unabhängigkeit – damit man auch im Alter noch gut im eigenen Zuhause leben kann.

Viele Senioren sind auch im höheren Alter fit und mobil und versorgen sich noch im eigenen Haushalt. Doch was tun, wenn etwas passiert? Die Vorstellung, nach einem Sturz nicht auf sich aufmerksam machen und keine Hilfe holen zu können, kann dann beunruhigend sein.

Mit dem MVV Daheim Assistenten ist man rundum geschützt. Denn anders als gängige Hausnotrufsysteme ist er nicht nur mit einem Notrufknopf, den man stets bei sich trägt, ausgestattet, sondern auch mit Bewegungssensoren und Türkontakten in der Wohnung. Diese erkennen mögliche Notsituationen rund um die Uhr, verzichten aber auf Kamera und Mikrofon, sodass die Privatsphäre gewahrt bleibt. Mithilfe der intelligenten Auswertungssoftware des MVV Daheim Assistenten lassen sich Abweichungen von der vorher festgelegten Tagesroutine erkennen – beispielsweise wenn sich die alleinstehende Person längere Zeit nicht mehr in der Wohnung bewegt hat.

Auch Norbert Meier lebt allein und ist froh, dass er seine Selbstständigkeit im Alter aufrechterhalten kann. Dank des MVV Daheim Assistenten. Der 78-Jährige verfügt seit einigen Monaten über das System. *„Seit ich Witwer bin, machten sich meine Kinder oft Sorgen um mich. Zumal ich im letzten Jahr über einen Teppich gestolpert und gefallen bin und erst nach Stunden meine Tochter anrufen konnte. Der Daheim Assistent der MVV ist nun die perfekte Lösung für uns und völlig unkompliziert in der Handhabung.“*

Neben der Basisstation und zwei bis drei Bewegungssensoren in der Wohnung gibt es den Notrufknopf, den man an einer Kette um den Hals oder als Armband mit sich führt. Im Notfall reicht ein Knopfdruck und die vorher festgelegten Familienangehörigen werden via Push-Nachricht in der Smartphone-App informiert. Zudem verbindet sich die App bei Bedarf telefonisch mit der Basisstation. Die Verwandten können so direkt per Freisprecheinrichtung mit der alleinstehenden Person Kontakt aufnehmen. Registrieren die Bewegungsmelder in einem bestimmten Zeitrahmen keine Aktivität, wird der Angehörige ebenso per App über die mögliche kritische Situation informiert. *„Alles war ganz einfach. Ein Berater von der MVV und ein zertifizierter Installateur kamen zu einem unverbindlichen Termin vorbei. Die Beratung, Erklärung des Vertragswerkes und der Technik nahm wenig Zeit in Anspruch. Als wir uns direkt dafür entschieden haben, wurde das System sofort installiert und in Betrieb genommen. Das hat insgesamt keine 1,5 Stunden gedauert!“*, erzählt der rüstige Senior.

Sogar auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten funktioniert der Notrufknopf dank seiner großen Funk-Reichweite. *„Selbst wenn ich draußen am Werkeln bin, muss sich niemand mehr Sorgen machen.“*

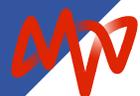
Auch die Kosten überzeugen: Pro Monat fallen nur 59,95 Euro brutto für das Basispaket an. Lässt man den Notrufknopf mit der rund um die Uhr erreichbaren Hausnotrufzentrale verbinden, entstehen 10 Euro brutto pro Monat extra. Verfügt man über eine Pflegestufe, hat man die Möglichkeit einer Bezuschussung durch die Pflegekasse in Höhe von max. 23 Euro pro Monat. Die MVV unterstützt vor Ort beim Ausfüllen aller Formulare. *„Der MVV Daheim Assistent gibt mir und meinen Kindern ein gutes Gefühl“, ist Norbert Meier begeistert. „Und ich bin glücklich, dass ich mein Leben weiterhin in meinem gewohnten Zuhause verbringen kann. Weil ich mich jetzt rundum sicher fühle!“*



Sie haben Fragen zum MVV Daheim Assistenten?

In einem persönlichen, kostenlosen und unverbindlichen Gespräch vor Ort erfahren Sie, welche Komponenten des MVV Daheim Assistenten Sie benötigen. Die Installation der Basisstation und der Sensoren übernimmt ein zertifizierter Handwerksbetrieb. Dieser sorgt auch für regelmäßige Wartung, die im Preis enthalten ist. Wir informieren und beraten Sie gerne.

Team MVV Daheim Assistent
Telefon: 0621 290 1163
E-Mail: daheimassistent@mvv.de
www.mvv-machma.de





GUTE NACHRICHTEN RUND UMS ELEKTRO-AUTO

Unbeschwertes Fahren mit einem E-Auto ist derzeit in aller Munde. Kein Wunder! Möglichst klimaneutrales Autofahren wird für die Verbraucher nicht nur aus Gründen des Umweltschutzes immer interessanter, sondern mittlerweile zudem auch bezahlbarer und bequemer. Denn mehr und mehr Autohersteller bieten leistungsstarke, formschöne E-Modelle an. Staatliche Förderungen machen die Anschaffungspreise attraktiver.

Steuerliche Vorteile gibt's noch obendrein, und die Reichweite der leisen Flitzer nimmt auch ständig zu. Dazu kommt, dass auch das E-Tankstellennetz für Fahrzeuge mit Batterie-Antrieb ständig erweitert wird. Da liegt die Offensive von MVV in Sachen E-Mobilität voll im Trend. Sie bietet von der Ladestation am eigenen Zuhause bis zu den E-Zapfstellen im Stadtgebiet zukunftsweisende, verbraucherfreundliche Lösungen an.

Immer  abgasfrei und leise unterwegs...

5

handfeste Vorteile beim E-Auto

fungspreis von bis zu 40.000 Euro eine staatliche Kaufprämie (Umweltbonus) von 9.000 Euro. Für pure E-Autos über 40.000 Euro Anschaffungspreis gibt's immerhin noch eine Kaufprämie von 7.500 Euro (Quelle: BafA).

Steuerersparnis

Da kommt Freude bei E-Autobesitzern und denen, die es werden wollen, auf! Seit 2020 bis 2025 gilt: Wenn in diesem Zeitraum ihre Fahrzeuge erstmals zugelassen wurden, sind diese weiterhin von der Kfz-Steuer befreit. Und: Stellt ein Arbeitgeber eine unentgeltliche oder vergünstigte Ladestation zur Verfügung, fallen hierfür keine Steuern für den Arbeitnehmer an.

Versicherungs-Rabatte

Zwar sind Elektro-Fahrzeuge noch keine festgelegte Kfz-Klasse, weshalb Versicherer die Einstufung meist individuell vornehmen. Doch Beitragsnachlässe von 10 bis 30 Prozent gegenüber vergleichbaren Fahrzeugen mit konventionellem Antrieb sind

bei der Police für E-Autos keine Seltenheit. Sparfüchse holen sich dazu am besten einfach mehrere Angebote ein.

Zukunftssicherheit

Fossile Kraftstoffe sind endlich, Elektrizität nicht. Denn dank des technischen Fortschritts wird es ökologisch und auch ökonomisch immer interessanter, Strom aus quasi unendlich zur Verfügung stehenden „grünen Erzeugern“ wie Sonnenlicht, Wind- und Wasserkraft zu gewinnen. Und immer mehr Strom aus erneuerbaren Energiequellen steht ganz vorne auf der Ziel-Agenda bei MVV. Dazu kommt, dass immer günstigere Akkus mit immer besserem Wirkungsgrad E-Autos insgesamt im Anschaffungspreis günstiger werden lassen. Ein Vergleich: 2014 lag der Preis für einen Lithium-Ionen-Akku noch bei 400 Euro pro Kilowattstunde. Vier Jahre später schlug er nur noch mit ca. 85 Euro/kWh zu Buche. Tendenz weiter fallend!

Umwelt- und Klimaschutz

Um Klima und Umwelt zu schützen, ist es nachhaltiger, ein Elektro-Auto statt eines konventionellen Autos zu fahren. MVV engagiert sich dabei besonders für die abgasfreie Stadt der Zukunft. Dazu ist das Projekt zum Ausbau der Mannheimer Ladeinfrastruktur (MaLIS) ein wichtiger Beitrag, damit das Laden von E-Autos immer einfacher und schneller wird.

Anschaffungs-Förderung

Nettes Sümmchen: Reine E-Autos erhalten seit letztem Jahr beim Anschaf-

„Stromtanken“ wird immer bequemer

Mannheim und Umgebung sind eine Fortschrittsregion in Sachen E-Mobilität. Und daran hat MVV einen nicht unmaßgeblichen Anteil: Das E-Tankstellennetz wird seit einiger Zeit im Rahmen des Projekts Mannheimer Ladeinfrastruktur (MaLIS) ständig erweitert. Und: Alle MaLIS-Ladesäulen sind in das regionale e-Mobilität Netzwerk TENK integriert, dass MVV gemeinsam mit TWL und Stadtwerke Heidelberg ins Leben gerufen hat. Fahrerinnen und Fahrer von E-Autos in Ludwigshafen, Mannheim und Heidelberg, die über eines der drei Energie-

unternehmen einen Ladestromtarif beziehen, können dadurch an über 180 TENK-Ladepunkten ihre Fahrzeuge laden, ohne sich mit unterschiedlichen Zugangs- und Bezahlssysteme beschäftigen zu müssen (www.tenk.info). Besonders einfach geht dabei die Nutzung von TENK mit der kostenlosen App „MVV eMotion“. Sie lässt sich im Google Play Store oder im Apple App store herunterladen. In der App wählt man als erstes den gewünschten Ladepunkt aus. Dann startet man den Ladevorgang und verbindet sein Auto per Ladekabel mit der Ladestation.



Mehr Informationen gibt es unter www.mvv.de/laden-in-mannheim und www.tenk.info.



Bequemer tanken geht nicht – dank eigener E-Tankstelle! Nach Hause kommen, Auto abstellen, Ladeklappe öffnen, E-Verbindung herstellen – Akku aufladen!

Wie wär's mit einer persönlichen E-Tankstelle für zu Hause? ...

Bequem und zeitsparend – zwei Eigenschaften von Produkten oder Serviceleistungen, die immer punkten. So kommt es nicht von ungefähr, dass MVV sich für ihre Kunden in Sachen E-Mobilität etwas ganz Besonderes hat einfallen lassen: die E-Tankstelle für zu Hause. So kann man quasi den Akku seines E-Flitzers ganz bequem aufladen, etwa während man nachts schläft. Oder auch tagsüber bei der Arbeit, wenn die Tankstelle beispielsweise vor der Firma steht.

Außerdem kann man sich für eine Wandmontage in der Garage oder, gegen einen Aufpreis, für eine Ladestation auf der Edelstahlsäule entscheiden. Ebenfalls gut zu wissen, dass diese E-Tankstelle zudem gegen unbefugte Benutzung top gesichert ist.



Eine E-Tankstelle von MVV

Die Ladestation „Webasto Live“ gibt's bei MVV für die Wandmontage oder gegen Aufpreis mit Standfuß. Im umfangreichen Servicepaket sind unter anderem Lieferung, Montage und Einbindung in die jeweilige Haus-technik enthalten



... und der Strom dafür kommt einfach vom eigenen Dach!



Strom aus Sonnenenergie

Leistungsstarke Kollektoren sind das Herz für ein Solarkraftwerk auf dem eigenen Dach. Und für diese Zukunfts-Investition gibt es interessante Fördermittel



Wer seinen Strom aus „MVV Solar“ gewinnt, tut viel für eine nachhaltige Zukunft seiner und der nächsten Generation

Wer seine ganz persönliche Energiewende noch nachhaltiger einleiten möchte, speist die MVV-Ladestation aus einer eigenen Fotovoltaikanlage auf dem Dach – Stichwort MVV Solar. Die Vorteile liegen auf der Hand: Für diese Investition gibt's häufig Fördermittel und man macht sich zukünftig unabhängig von den Stromkosten. Mit der MVV-Batterie wird dieses Angebot noch zusätzlich optimiert. Mit dieser lässt sich nämlich der tagsüber gewonnene Strom zwischenspeichern, sodass er auch nachts zur Verfügung steht.

Wer noch mehr über Solar & E-Mobilität erfahren möchte, erhält über diesen QR-Code eine Übersicht unserer aktuellen Web-Seminare.



Sie haben weitere Fragen zum Thema E-Mobilität? Dann wenden Sie sich einfach an das



**Team
Intelligente
Energie**

Terminvereinbarung unter
neue-energie@mvv.de
oder telefonisch
unter 0621 290 1790
www.mvv.de/elektromobilitaet

Förderung mit Nachhaltigkeit

25.000 Euro für den Klimaschutz

MVV tut Gutes und unterstützt Vereine der Region. Jeweils 5.000 Euro gehen an fünf Begünstigte für den Bau einer neuen Fotovoltaikanlage aus dem MVV Öko-Sponsoringfonds, darunter auch an den Reiter-Verein Mannheim. MVV Schönes Leben sprach mit dessen Präsidenten Peter Hofmann.



Herr Hofmann, Ihr Reiter-Verein gilt als einer der ältesten Mannheimer Vereine. Was macht ihn so besonders?

Unser Verein, der im März 2026 100 Jahre alt wird, ist insoweit besonders, als dass wir die gesamte Bandbreite des Sports, vom Freizeitsport bis zum Spitzensport, abdecken. Auf unserer Anlage gibt es regelmäßig Lehrgänge mit den Bundestrainern und wir wurden vor einigen Jahren von unserem Bundesverband, der Deutschen Reiterlichen Vereinigung, für Lehrvideos zum Thema „Ausbildung von Kindern“ ausge-

Idyllische Lage
Mitten in Mannheim, neben dem Luisenpark und mehr als 5 ha groß, liegt der Reiter-Verein Mannheim und verfügt über Weiden, großzügige Außenplätze und zwei Reithallen

wählt. Besonders sind auch die ponygestützte Sprachförderung mit den Kindergärten der Katholischen Gesamtkirchengemeinde – und unsere Kooperationen mit verschiedenen Schulen. Beim Maimarkt-Turnier veranstalten wir darüber hinaus Wettbewerbe für Dressurreiter mit Handicap. Außerdem halten wir jedes Jahr auf unserer Anlage einen Pferdesegnungsgottesdienst mit dem katholischen Stadtdekan Karl Jung ab. Auch unsere Gastronomie, das „Huf-House“, wo wir in herrlichem Ambiente mit einem Spitzenkoch sternereife Küche anbieten, ist besonders.



Wie viele Mitglieder und Angestellte haben Sie?

Unser Verein hat 606 Mitglieder, auf unserer Anlage stehen 70 bis 75 Pferde. Springen, Dressur und Kinderreiten sind unser Standardangebot – und insbesondere auch die Ferienkurse für Kinder. Der Verein beschäftigt zehn fest angestellte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Unsere Pferdewirtschaftsmeisterin, Frau Anica Fröhling, ist Ausbilderin und Betriebsleiterin und bis zur schweren Klasse international in der Dressur erfolgreich. Zu erwähnen ist auch Richard Vogel, der nach seiner Lehre bei uns zu Ludger Beerbaum gekommen ist und in Natio-



Scheckübergabe

Dr. Georg Müller, Vorstandsvorsitzender der MVV Energie AG, überreichte den Förderungsscheck in Höhe von 5.000 Euro an Peter Hofmann, den Präsidenten des Mannheimer Reiter-Vereins – der ihn mit tierischer Begleitung in Empfang nahm

Sonnenenergie Die Fotovoltaikanlage wurde auf dem Dach des Clubhauses angebracht (unten)



nenpreisen und internationalen Großen Preisen siegreich ist. Er ist einer der erfolgreichsten U25-Reiter Deutschlands.

MVV fördert Ihren Verein mit 5.000 Euro für eine Fotovoltaikanlage – was werden Sie mit dem Strom speisen?

Wir nutzen die Sonnenenergie für die Beleuchtung der großen Außenplätze und unsere Pferdeführanlage sowie auch für unser Clubhaus mit den dortigen Verbrauchsstellen.

Was verbindet Sie noch mit der MVV?

Der Reiter-Verein Mannheim hat im MVV-Reitstadion fünf Deutsche Meisterschaften, zwei Europameisterschaften der Springreiter, die Weltmeisterschaft der Voltigierer und 2015 den 100. Nationenpreis von Deutschland, das CSIO 5-Sterne-Springturnier, veranstaltet. Die Konstellation, dass ein Verein Pferdesportveranstaltungen dieser Größenordnung bis hin zu internationalen Championaten veranstaltet, ist einzigartig. Dies ist nur möglich, weil die MVV uns seit mehr als 20 Jahren als Hauptsponsor Rückhalt und Sicherheit gibt, solche großen Events anzugehen. Dafür sind wir sehr dankbar.

Vier weitere Vereine können sich freuen!

Der MVV Öko-Sponsoringfonds unterstützt seit 2020 Vereine zur Förderung von erneuerbaren Energie-Projekten. Neben dem Reiter-Verein Mannheim erhielten vier weitere Vereine eine Förderung von jeweils 5.000 Euro für den Bau einer neuen Fotovoltaikanlage, die Strom aus Sonnenlicht vom Dach liefert.

Es sind: das **Landheim Lessingschule Mannheim e. V.**, der **Deutsche Alpenverein Sektion Mannheim**, der **TSV Neckarau** und der **Bürgerverein Mannheim-Gartenstadt**.

MVV hat als Treiber der Energiewende Klimaneutralität als ihr klares Ziel formuliert. Die Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien spielt dabei eine wichtige Rolle. „Klimaschutz und Nachhaltigkeit sind zentrale Bausteine der DNA unseres Unternehmens. Unsere Strategie ist seit Jahren konsequent auf den Ausbau der erneuerbaren Energien und die Stärkung der Energieeffizienz ausgerichtet“, so der MVV-Vorstandsvorsitzende Dr. Georg Müller. „Es freut mich sehr, mit unserem ersten MVV Öko-Sponsoringfonds den Vereinen die Möglichkeit zu geben, mit einer Fotovoltaikanlage auf ihrem Vereinsgelände Energie künftig klimafreundlich und damit nachhaltig zu erzeugen.“ Mehr Informationen unter www.mvv.de/sponsoringfonds.

**LEBENSELIXIER
AUS DER LEITUNG**

Es ist unser überlebenswichtiges Element: Wasser. Besonders hochwertiges Trinkwasser gibt es in Mannheim, es übertrifft sogar die strengen Vorgaben der Trinkwasserverordnung. MVV überwacht laufend die Grenzwerte für zahlreiche Inhaltsstoffe – und sorgt dafür, dass das kühle Nass täglich frisch und gesund aus dem Hahn sprudelt!

Wohlfühlwunder

Wasser



... ist Wellness

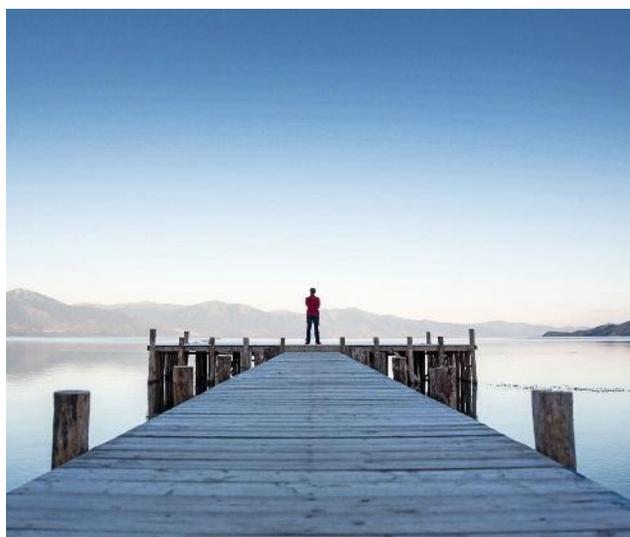
Kein Saunagang ohne den herrlich ausgleichenden und kühlenden Tauchgang danach! Kein Besuch eines Hammams ohne ganz viel erfrischendes Nass und kein Dampfbad ohne feinste Wassertröpfchen auf der Haut. Und auch der Besuch im Schwimmbad oder Thermalbad ist Erholung pur. Wellness mit Wasser macht fit, stärkt die Abwehrkräfte und ist auch gut für unser Herz-Kreislauf-System. Wasser ist Lebenskraft!

... ist Frische

Morgens duschen, abends ein entspannendes Bad nehmen oder zwischendurch kurz ein paar kühlende Tropfen ins Gesicht – Wasser steht natürlich auch für Hygiene und Wohlfühlen. Besonders im Sommer tut Wasser einfach nur gut. Machen Sie es wie die Japaner und reichen Ihren Gästen ein in kaltem Wasser getränktes kleines Handtuch zur Erfrischung oder ein heißes, um sich die Hände zu reinigen. „Oshibori“ (dt. Ausgewrungenes) heißt dieser sehr angenehme Brauch.



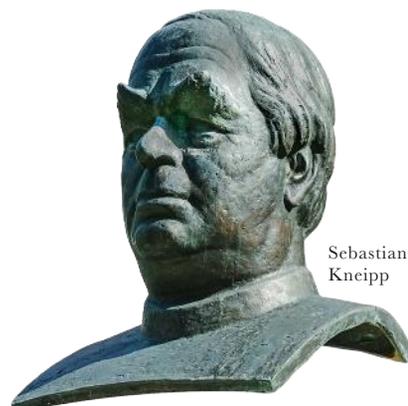
... ist Schönheit



Wer genießt es nicht, an einem stillen See zu sitzen und der spiegelnden Fläche zuzuschauen, wie sie sich leicht im Wind kräuselt. Zu spüren, wie man langsam zur Ruhe kommt. Oder am Meer spazieren zu gehen, wenn die Wellen an den Strand rauschen und die Gedanken beginnen, ganz frei zu fliegen. Sei es nun die beeindruckende Kraft eines Wasserfalls oder das leise gurgelnde Bächlein, das durch den Heimatort fließt – die Schönheit der Natur zeigt sich besonders, wenn man am Wasser ist. Und auch ihre Energie. Schon der chinesische Philosoph Laotse (6. Jh. v. Chr.) wusste: „Nichts auf der Welt ist so weich und nachgiebig wie das Wasser. Und doch bezwingt es das Harte und Starke.“

... ist Qualität

Köstliches direkt aus dem Wasserhahn! In ganz Deutschland ist die Trinkwasser-Qualität sehr gut, doch das Trinkwasser für Mannheim übertrifft sogar die strengen Vorgaben der Trinkwasserverordnung. MVV überwacht laufend die Grenzwerte für zahlreiche Inhaltsstoffe. 500 Milligramm gelöste Mineralien und eine Vielzahl wichtiger Spurenelemente enthält das Mannheimer Wasser, es ist klar und geschmacksneutral. Und mit dem MVV Wassersprudler gibt es auf Knopfdruck kühles, gefiltertes Wasser nach Geschmack: still, medium oder sprudelnd. Mehr Infos über das Mannheimer Trinkwasser finden Sie unter www.mvv.de/wasser.



Sebastian Kneipp

... ist Gesundheit

Der Pfarrer und Naturheilkundler Sebastian Kneipp (1821-1897) ist der Urvater des Wassertretens; seine ganzheitliche Kneipp-Therapie aktiviert den Stoffwechsel, stabilisiert den Kreislauf und regt das Immunsystem an. Der Bäderarzt wusste schon vor über 100 Jahren: „Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“ Und dazu gehört allem voran: das Wasser.



... ist Freude

Kleiner Aufwand, große Wirkung: Es gibt kein größeres Vergnügen für die Kleinen (und auch manche Großen), als wenn im Sommer das Planschbecken im Garten aufgebaut wird oder der Wasserschlauch zum Einsatz kommt. Hier gibt es keine Langeweile, sondern stundenlangen Spaß. So viel Lebensfreude ist ansteckend – dank Wasser.



... ist Genuss

Ein schönes kühles Glas Wasser – und sofort geht es einem besser. Ob „natürliches Mineralwasser“, „natürliches Heilwasser“, „Quellwasser“ oder „Tafelwasser“ – jeder liebt etwas anderes. Und es gibt sogar – ähnlich wie für Wein, Bier oder Käse – spezielle Wassersommeliers. Das sind Experten für das perfekte Wasser. Im Restaurant informiert der Wassersommelier über das Mineralwasserangebot des Hauses und berät den Gast bei der Wahl des Wassers als passendem Begleiter zu Speisen, Wein und Kaffee.



Team MVV Wasserwelt

Sie erreichen uns
Mo.–Fr. von 8–17 Uhr.

machma@mvv.de
Tel.: 0621 290 1260
www.mvv-machma.de



Impressum

MVV Schönes Leben
Das Magazin der MVV
Herausgeber:
MVV Energie AG
Luisenring 49
68159 Mannheim
www.mvv.de

Redaktion:
MVV
V.i.S.d.P.
Roland Kress
Redaktionsanschrift:
MVV Energie AG
Kommunikation und Marke
Luisenring 49
68159 Mannheim
Telefon: 0621 290 2604
E-Mail: mvv-schoenes-leben@mvv.de

Konzeption & Kreation:
Burda Verlag, Offenburg
(www.burda.com)
Medienhaus Baden-Baden
(www.medienhaus-online.de)

Druck:
Burda Druck, Offenburg

Fotonachweise:
iStock/Yakobchuk Olena (Titel, S. 4, 8, 9),
Alexander Grüber (S. 3), MVV Energie AG
(S. 5, 11, 12, 35, 36, 37, 38, 42, 43), Nor-
thwind Filmagentur (S. 5, 18), iStock (S. 5,
7, 9, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25,
28, 34, 35, 37, 40, 41), Stockfood (S. 5, 28,
29), Faktenhaus (S. 5, 27), Getty Images (S.
6, 32, 33, 36, 37), Eric Vazzoler (S. 9), PR
(S. 9, 27), Stiebel Eltron (S. 11), Bosch (S. 11),
KWB (S. 11), Shutterstock (S. 12, 13, 16, 21,
23, 24, 27, 30, 40, 41), Maimarkt-Logo (S.
13), AS Sportfoto Binder (S. 19), PR Pixers
(S. 21), Jumpfoto/A. Jensen (S. 26), Tom
Kauffelt (S. 29), Grohe (S. 30, 43), Reiter-
Verein Mannheim (S. 38, 39)



MVV für Sie vor Ort

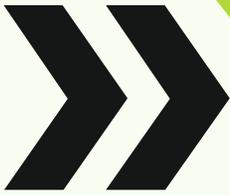
MVV E.forum
Luisenring 49
68159 Mannheim

MVV Nachbarschaftsoase FRANKLIN
George-Washington-Straße 184
68309 Mannheim

Weitere Informationen finden Sie auch im
virtuellen MVV E.forum unter
www.mvv.de/virtuelles-eforum.

*Die persönliche Beratung in unseren beiden Kunden-
zentren ist wegen der Corona-Pandemie vorübergehend
eingestellt. Der Selfservice-Bereich im MVV E.forum samt
Kassenautomaten hat mit angepassten Öffnungszeiten
weiterhin geöffnet: Montag bis Samstag von 6 bis 20 Uhr.
Wir informieren Sie unter www.mvv.de/eforum, sobald
unsere Kundenzentren wieder öffnen.*

Die MVV Energie AG haftet nicht für die inhaltliche
Richtigkeit und Anwendbarkeit der Tipps und Anleitungen
in diesem Magazin oder für Schäden, die durch die unsach-
gemäße Ausführung von Tipps und Anleitungen entstehen.



**DAS GROSSE MVV
GEWINN-RÄTSEL**
S. 30/31

MITMACHEN UND GEWINNEN

Schneiden Sie dazu einfach die Postkarte aus und senden Sie uns diese bis zum 05. Juni 2021 frankiert sowie ausgefüllt mit dem richtigen Lösungswort zu. Oder Sie geben das richtige Lösungswort ganz bequem per Mausclick online unter mvv.de/schoenes-leben ein. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch benachrichtigt.

**IN DIESER AUSGABE
IST EIN TOLLER
„WASSERSPRUDLER“
FÜR DIE GANZE FAMILIE
ZU GEWINNEN**

Die Gewinner der Ausgabe Winter 2020 sind: Helene Frank, Nanette Schlechter
Das richtige Lösungswort war: Lichterglanz



Hinweis zu Gewinnspielen in MVV Schönes Leben:

Jeder Teilnehmer unserer Gewinnspiele erklärt sich damit einverstanden, dass im Gewinnfall sein Name und Vorname in der nächsten Ausgabe von MVV Schönes Leben veröffentlicht werden. Weitere Informationen zum Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten finden Sie unter www.mvv.de/datenschutz. Mitarbeiter der MVV und ihre Angehörigen können nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname _____

Name _____

Straße, Nr. _____

PLZ _____ Ort _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Ja, ich bin damit einverstanden, über neue Angebote von Lieferungen oder Dienstleistungen in den Bereichen Energie und Wasser von MVV Energie sowie deren verbundene Unternehmen informiert zu werden. Ich bin damit einverstanden, dass MVV Energie meine Angaben nach Maßgabe dieser Einwilligungserklärung verarbeiten und nutzen darf. Die Kontaktaufnahme kann per E-Mail oder telefonisch erfolgen. Diese Einwilligungserklärung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.
Teilnahmeschluss ist der 05.06.2021

Datum | Unterschrift _____



Bitte
ausreichend
frankieren

Deutsche Post 
ANTWORT

MVV Energie AG
Kommunikation und Marke
Luisenring 49
68159 Mannheim

Ihr Kontakt zu MVV

Service-Hotline

Privatkunden

0621 3770 5555

Montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr.

Service-Hotline

Gewerbekunden

0621 3770 7777

Montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr.

Hausanschluss-Service

Für neue Hausanschlüsse oder
Änderungen von Strom, Wasser,
Gas oder Fernwärme:

Telefon: 0621 290 1777

www.mvv.de/hausanschluss-service

Notfall-Hotline

Bei technischen Störungen
(Gasgeruch, Stromausfall etc.)

0800 290 1000

24 h, auch an Sonn- und Feiertagen.

Technische Profi-Hotline

Technische Beratung zu Strom, Gas,
Wasser, Fernwärme Übergabestation etc.

0621 290 3131

Sie erreichen uns montags bis donnerstags
von 7 bis 16 und freitags bis 13 Uhr.

Online-Services

Melden Sie sich zur Nutzung an und erledigen Sie
viele bequem von zu Hause aus, zum Beispiel
Ummelden, Zählerstände eingeben und mehr:

www.mvv.de/online-services.

Wir begeistern mit Energie.

LÖSUNGSWORT

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