

DIREKT

Kundenmagazin von Energie Wasser Bern

3 | 2021

A woman with long blonde hair, wearing a purple sweater and a green corduroy apron, is holding a young child with blonde hair. She is pouring food waste from a clear plastic container into a green recycling bin. The scene is set in a kitchen with warm lighting and a window in the background.

Klima schonen, Biogas wählen

Aus Bioabfällen entsteht neue Energie

ewb

Solarstrom vom eigenen Dach

Energie-Contracting für einen Wohnblock in Bümpliz



Ein Portrait von Micha Steffen

«Das Eislaufen wurde mir in die Wiege gelegt.»



16 Weihnachtsgeschenke
Verpackungsideen, die keinen Müll machen

Bastelspass

Putzige Waldbewohner aus Tannzapfen



Impressum

Herausgeberin: Energie Wasser Bern, Monbijoustrasse 11, 3001 Bern, Telefon 031 321 31 11, ewb.ch, info@ewb.ch

Redaktion

Energie Wasser Bern, Unternehmenskommunikation

Redaktionsleitung: Sabine Krähenbühl (krs)

Autorinnen/Autoren: Jasmin Dummermuth (dja), Sabine Krähenbühl (krs), Polyconsult (pol)

Fotos: Adrian Moser

Gestaltung: Polyconsult AG, Bern

Druck: Stämpfli AG, Bern

Auflage: 92'000, Erscheinungsweise: 3-mal pro Jahr

Leserschaft: Kundinnen und Kunden von Energie Wasser Bern



Mit Biogas einen Beitrag zur Energie- wende leisten!

Rund ein Drittel der Stadtbernerinnen und -berner heizt heute mit Gas. Insbesondere in den Quartieren mit vielen Altbauwohnungen, wie dem Breitenrain, der Länggasse oder der unteren Altstadt, sind Gasheizungen weitverbreitet. Gleichzeitig gilt Gas als Energieträger von gestern, als fossiler Brennstoff ohne Zukunft. Die Einteilung der Heizsysteme in Gut und Böse greift jedoch zu kurz.

So ist Gas bereits heute keineswegs nur fossil. Das «Standardprodukt» von Energie Wasser Bern, mit dem der Grossteil der Kundinnen und Kunden heizt, hat einen Biogasanteil von 25 Prozent. Biogas entsteht aus erneuerbaren Quellen wie Klärschlamm oder Gastroabfällen. Bei der Verbrennung wird nur so viel CO₂-freigesetzt, wie vorher in Pflanzen gebunden wurde. Wer sich für das Alternativprodukt mit 50 Prozent Biogas entscheidet, senkt den Ausstoss an Treibhausgasen gegenüber einer Ölheizung um rund 40 Prozent und mit einer CO₂-Kompensation unseres Partners «myclimate» wird die Gasheizung sogar klimaneutral. Auch mit einer Gasheizung kann man Gutes für das Klima tun – indem man rasch und unkompliziert den Biogasanteil erhöht.

Welche weiteren Vorteile Biogas bringt, wie es produziert wird und wie Sie als Kundin oder Kunde einen wichtigen Beitrag zur Erreichung der klimapolitischen Ziele leisten können, zeigen wir Ihnen in dieser Ausgabe von DiREKT. Wir danken Ihnen für Ihren Beitrag.

Stephanie Thomet, Leiterin Produktmanagement Kerngeschäft



Berner Biogas – ein perfekter Energiekreislauf

Was Küchenabfälle mit unserer Energiezukunft zu tun haben

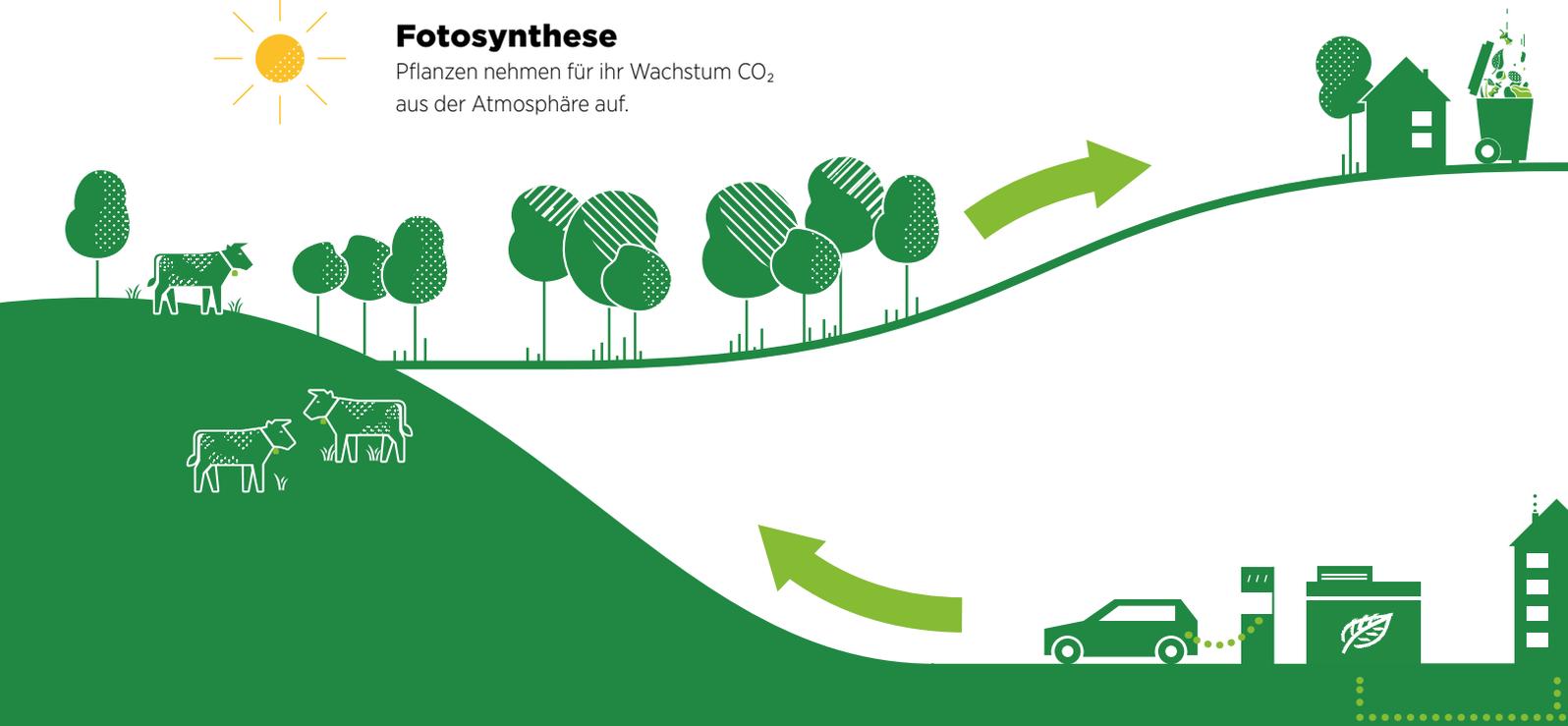
Berner Biogas wird in der Abwasserreinigungsanlage der ara region bern ag aus Klärschlamm und organischem Abfall produziert. Damit schliesst sich ein Kreislauf: Kundinnen und Kunden können erneuerbare Energie beziehen, die aus Abfällen und Abwasser aus der Region erzeugt wird.

Biogas entsteht aus dem Vergärungsprozess von Klärschlamm und weiteren organischen Materialien, wie beispielsweise Speiseresten. Es setzt beim Verbrennen nur so viel CO₂ frei, wie bei seiner Entstehung in den Pflanzen gebunden wurde, und gilt deshalb als CO₂-neutral. Das Biogas von Energie Wasser Bern wird zu rund einem Drittel in der ara region bern ag produziert. Weitere Mengen stammen aus europäischen Biogasanlagen, die alle Schweizer Qualitätsstandards aufweisen. Das heisst, dass für die Produktion des Biogases ausschliesslich Abfälle und Reststoffe verwendet werden, die Nahrungsmittelproduktion wird davon nicht konkurrenziert.



Fotosynthese

Pflanzen nehmen für ihr Wachstum CO₂ aus der Atmosphäre auf.



Nutzung

Das Biogas wird als Heizenergie oder Treibstoff genutzt.

Weit mehr als einfach eine «Kläranlage»

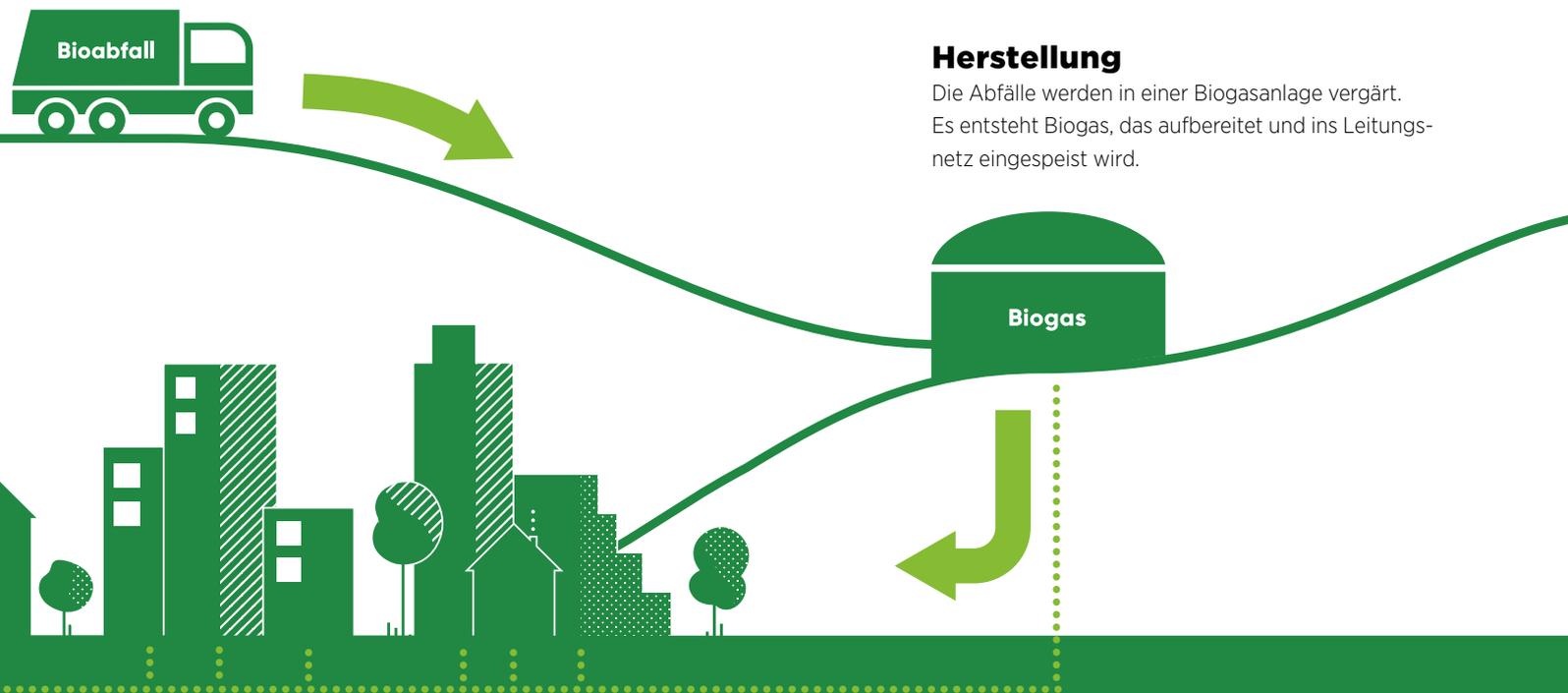
Die ara region bern ag gehört zu den grössten Abwasserreinigungsanlagen in der Schweiz. Jährlich werden rund 30 bis 35 Millionen Kubikmeter Abwasser gereinigt. Zusätzlich produziert der Betrieb aber auch Biomethangas und speist jährlich rund 50'000 MWh in das Gasnetz von Energie Wasser Bern. Es wird zum Heizen und für das Tanken von Gasfahrzeugen verwendet. Das Biogas entsteht durch den biologischen Abbau von Biomasse, die zu einem grossen Teil (rund 90 Prozent) aus Klärschlamm besteht. Dieser wird in sogenannten Faultürmen in Biogas umgewandelt. Weitere Biomassequellen sind organische Reststoffe, pflanzliche und tierische Abfälle, die von Grossverteilern und aus Gastronomiebetrieben aus der Region stammen.

Aus Abfällen entsteht neue Energie

Seit Frühling 2020 ist bei ara region bern ag eine neue Annahmestelle für biogene Abfälle in Betrieb. Die Gastroabfälle werden in den Betrieben gesammelt und angeliefert. Häufig sind Reste von Grossverteilern bei der Anlieferung noch in Plastik verpackt – in einer sogenannten Hammermühle werden sie aus der Verpackung geklopft, der Plastikabfall wird in der Energiezentrale Forsthaus zur Energieerzeugung verbrannt. Rund 30'000 Tonnen Biomasse werden so pro Jahr verarbeitet und sinnvoll für die Biogasproduktion genutzt. **(krs)**

Rohstoffe

Organische Abfälle und Klärschlamm dienen als Rohstoffe für die Herstellung von Biogas.



Herstellung

Die Abfälle werden in einer Biogasanlage vergärt. Es entsteht Biogas, das aufbereitet und ins Leitungsnetz eingespeist wird.

Verteilung

Das Biogas wird über das Gasleitungsnetz von Energie Wasser Bern verteilt.

Klima schonen – Biogas wählen!

Rasch und unkompliziert die CO₂-Bilanz verbessern

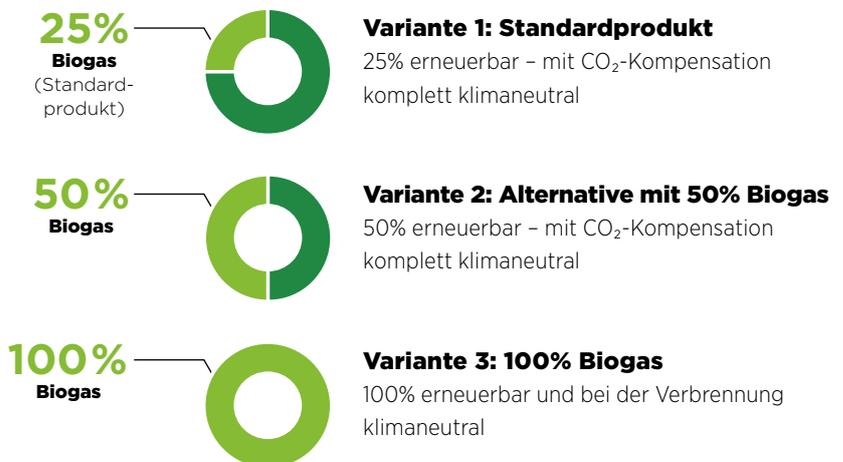
Mit der Erhöhung des Biogasanteils in Ihrem Heizungsprodukt können Sie als Kundinnen und Kunden von Energie Wasser Bern rasch einen substanziellen Beitrag zur Verbesserung Ihrer CO₂-Bilanz leisten. Mit 100 Prozent Biogas heizen Sie sogar klimaneutral.

Heizen mit Gas gilt als Auslaufmodell. Gas wird oft dem fossilen Erdgas gleichgesetzt und dieses wird als genauso klimaschädlich wie Erdöl eingeschätzt. Hier lohnt es sich zu differenzieren. Erdgas ist gegenüber Erdöl deutlich umweltschonender. Bei der Verbrennung werden 25 Prozent weniger CO₂ ausgestossen, Gas muss im Gegensatz zu Erdöl bei der Gewinnung nicht raffiniert werden und der unterirdische Transport zum Verbraucher beeinflusst die Ökobilanz positiv. Vor allem aber muss eine Gasheizung nicht mit Erdgas betrieben werden. Biogas lässt sich aus erneuerbaren Quellen herstellen und Sie können mit der Erhöhung des Biogasanteils oder dem Umstieg auf 100 Prozent erneuerbares Gas unkompliziert und ohne Zusatzaufwand einen Beitrag zur Energie-wende leisten.

Klimaneutral mit Biogas und CO₂-Kompensation

Wenn Sie den Biogasanteil in Ihrem Gasprodukt erhöhen, dann leisten Sie einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Energie-zukunft. Mit einer herkömmlichen Gasheizung können Sie problemlos Biogas verwenden. Schon heute weist das «Standard-produkt» von Energie Wasser Bern einen Biogasanteil von 25 Prozent auf. Mit geringen Mehrkosten und der Erhöhung des Biogasanteils in Ihrer Wärmelösung schonen Sie die Umwelt zusätzlich. Energie Wasser Bern bietet Ihnen drei verschiedene Varianten an, mit denen Sie Ihren ökologischen Fussabdruck deutlich verkleinern können.

Drei mögliche Varianten, um Ihre Ökobilanz zu verbessern:



Die Varianten zur Auswahl: Erhöhen Sie den Biogasanteil und schonen Sie die Umwelt.



Zusätzliche Kompensationsmöglichkeiten mit «myclimate»

Wenn Sie sich für Variante 1 oder 2 entscheiden, dann können Sie den noch vorhandenen Erdgasanteil mit den Zertifikaten von «myclimate» kompensieren und klimaneutral heizen. Das CO₂, das durch Ihre Gasheizung verursacht wird, kann an einem anderen Ort auf der Welt eingespart werden, denn die Einsparungen haben überall die gleiche Wirkung wie in der Schweiz.

Energie Wasser Bern arbeitet für die CO₂-Kompensation mit «myclimate» zusammen. Mit Ihrem finanziellen Beitrag wird ein Projekt in Indien unterstützt, bei dem die Menschen mit einfachen Mitteln kleine Biogasanlagen bauen. So werden dafür beispielsweise Kuhdung sowie Küchenabfälle gesammelt und zu Biogas vergärt. Mit diesem Biogas können die Familien nun kochen, statt Feuerholz oder Kerosin einzusetzen. So profitiert das Klima.

Was heisst das für Ihre Heizkosten?

Wenn Sie sich dafür entscheiden, von unserem Standardprodukt Variante 1 (25 Prozent Biogas) auf die Variante 2 (50 Prozent Biogas) zu wechseln, dann erhöhen sich Ihre Heizkosten jährlich um rund 8 Prozent. Für eine Vierzimmerwohnung würde dies ungefähr einem Betrag von CHF 110.- entsprechen. Mit 100 Prozent Biogas steigen die Kosten um zusätzliche 17 Prozent. Unsere Beispielwohnung müsste im Vergleich zum Standardprodukt mit höheren Heizkosten von ca. CHF 324.- jährlich rechnen. Wenn alle Bernerinnen und Berner, die heute das Standardprodukt beziehen, Ihren Biogasanteil auf 50 Prozent erhöhen würden, dann könnte man pro Jahr ungefähr 24'000 Tonnen CO₂ einsparen. Das entspricht ungefähr dem CO₂-Jahresausstoss von 5'600 Personen. **(krs)**

Steigen Sie noch heute um!

Wir haben Sie überzeugt und Sie möchten Ihr Produkt ändern? So gehen Sie vor: Ihr Gasprodukt können Sie einmal im Jahr jeweils auf den 1. des folgenden Monats ändern. Sie müssen uns diesen Wechsel schriftlich mitteilen. Wenden Sie sich an unseren Kundendienst: info@ewb.ch oder kontaktieren Sie uns über das Kundenportal: kundenportal.ewb.ch. Falls Sie Beratung wünschen, rufen Sie uns an: **031 321 31 11**.



Häufig gestellte Fragen

Wir beantworten die wichtigsten Fragen zum Thema erneuerbare Gasversorgung

Woher stammt das Biogas von Energie Wasser Bern?

Ungefähr ein Drittel des Biogases stammt aus einheimischer Produktion. Der Rest wird aus Deutschland, Dänemark und Grossbritannien importiert. Die berücksichtigten ausländischen Anlagen erfüllen gleiche Standards für Biogas wie die einheimischen.

Wie wird sichergestellt, dass der bezahlte Mehrwert von Biogas auch tatsächlich produziert wird?

Der Kauf des Herkunftsnachweises respektive Biogaszertifikats besagt, dass das Biogas im anderen Land ins Gasnetz eingespeist wurde, wir aber den ökologischen Mehrwert gekauft haben. Dank dem Verkauf des Biogaszertifikats lohnt es sich für die ausländischen Produzenten, Biogas herzustellen. Wir fördern also durch den Kauf die Biogasproduktion im Ausland.

Wenn alle Kundinnen und Kunden ihren Biogasanteil erhöhen würden – reichten die vorhandenen Biogaskapazitäten überhaupt aus?

Ja, die benötigten Kapazitäten könnten erschlossen werden. Diese müssten unseren hohen Anforderungen an Biogas entsprechen.

Was versteht man unter erneuerbarem Gas?

Unter erneuerbarem Gas versteht man CO₂-neutrales Gas. Das kann einerseits Biogas sein, das aus organischem Material hergestellt wird, oder andererseits synthetisches Gas, das aus überschüssigem erneuerbarem Strom gewonnen wird.

Welche Vorteile hat synthetisches Gas?

Erneuerbares Gas lässt sich im Gegensatz zu Strom speichern. Dank diesem Vorteil könnte es eine der grössten Herausforderungen der künftigen Energieversorgung lösen – die Verlagerung erneuerbarer Energien vom Sommer in den Winter. Mit der sogenannten Power-to-Gas-Technologie kann Strom, beispielsweise

aus Fotovoltaikanlagen, in Gas umgewandelt und in bestehenden Gasspeichern zwischengelagert werden.

Was ist der Grund der aktuell hohen Preise auf den Energiemärkten?

Die aktuelle Marktsituation ist durch eine Kombination unterschiedlicher Faktoren entstanden. Der vergangene Winter war deutlich kälter als erwartet, was dazu geführt hat, dass der Stand der Gasspeicher in Europa tiefer ist als in anderen Jahren. Zudem hat die Nachfrage nach Erdgas in Asien aufgrund des Wirtschaftswachstums sehr stark zugenommen. Auch in anderen Ländern wie Brasilien, die aufgrund der Trockenheit weniger Wasserkraftstrom produzieren konnten, ist die Nachfrage gross. Zum Preisanstieg beigetragen hat auch der Umstieg von Kohle zu Gas bei der Stromproduktion, z. B. in Deutschland, infolge des gestiegenen CO₂-Preises.

Warum verteuert sich auch der Biogaspreis, wenn der Gaspreis teurer wird?

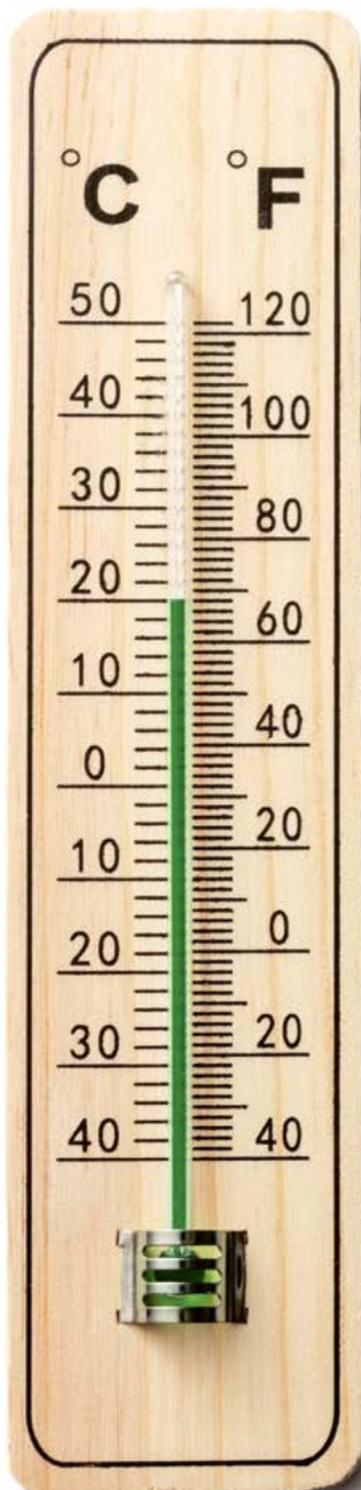
Die Preise für Biogas und Erdgas sind gekoppelt. Der Preis von Biogas setzt sich zusammen aus der physischen Gaslieferung (zu Erdgaspreisen) und dem ökologischen Mehrwert des Biogases. Mit dem Kauf von Biogas wird sichergestellt, dass die bezogene Menge Biogas gemäss den Vorgaben produziert und ins Netz eingespeist wird.

Wann normalisieren sich die Gaspreise wieder?

Nach historischen Tiefständen sind die Handelspreise für den kommenden Winter aussergewöhnlich hoch. Die längerfristigen Preise hingegen, also ab Frühjahr/Sommer 2022, sind bereits wieder tiefer. Das bedeutet, dass der Markt nach dem Winterhalbjahr eine Entspannung erwartet. **(krs)**

So schonen Sie Umwelt und Portemonnaie

Weniger heizen heisst nicht weniger Wärme. Mit einfachen Mitteln können Sie Ihren Energieverbrauch effizient reduzieren.



Raumtemperatur anpassen

Nicht alle Räume in Ihrem Zuhause müssen gleich temperiert sein: Reduzieren Sie in wenig benutzten Räumen die Temperatur um ein paar Grad und halten Sie die Türen zu diesen Räumen geschlossen. Eine Raumtemperatur von 18 Grad Celsius im Schlafzimmer und von 20 Grad im Wohnzimmer genügt für das Wohlbefinden. Jedes zusätzliche Grad erhöht den Energieaufwand um sechs Prozent. Senken Sie bei längeren Abwesenheiten die Raumtemperatur.

Wärmestaus vermeiden

Achten Sie darauf, Heizkörper nicht zu verkleiden, mit Vorhängen zu bedecken oder mit Möbeln zu verstellen. So kann der Heizkörper seine gesamte Wärme ungehindert in den Raum abgeben.

Wärmeverluste reduzieren

Schliessen Sie die Rollläden, Vorhänge oder Fensterläden bei einbrechender Dunkelheit, um Wärmeverluste durch die Fenster zu vermeiden. Isolieren Sie frei liegende Heizungs- und Warmwasserleitungen in ungeheizten Räumen wie Kellern, Abstellräumen oder Garagen.

Heizungsanlage im Auge behalten

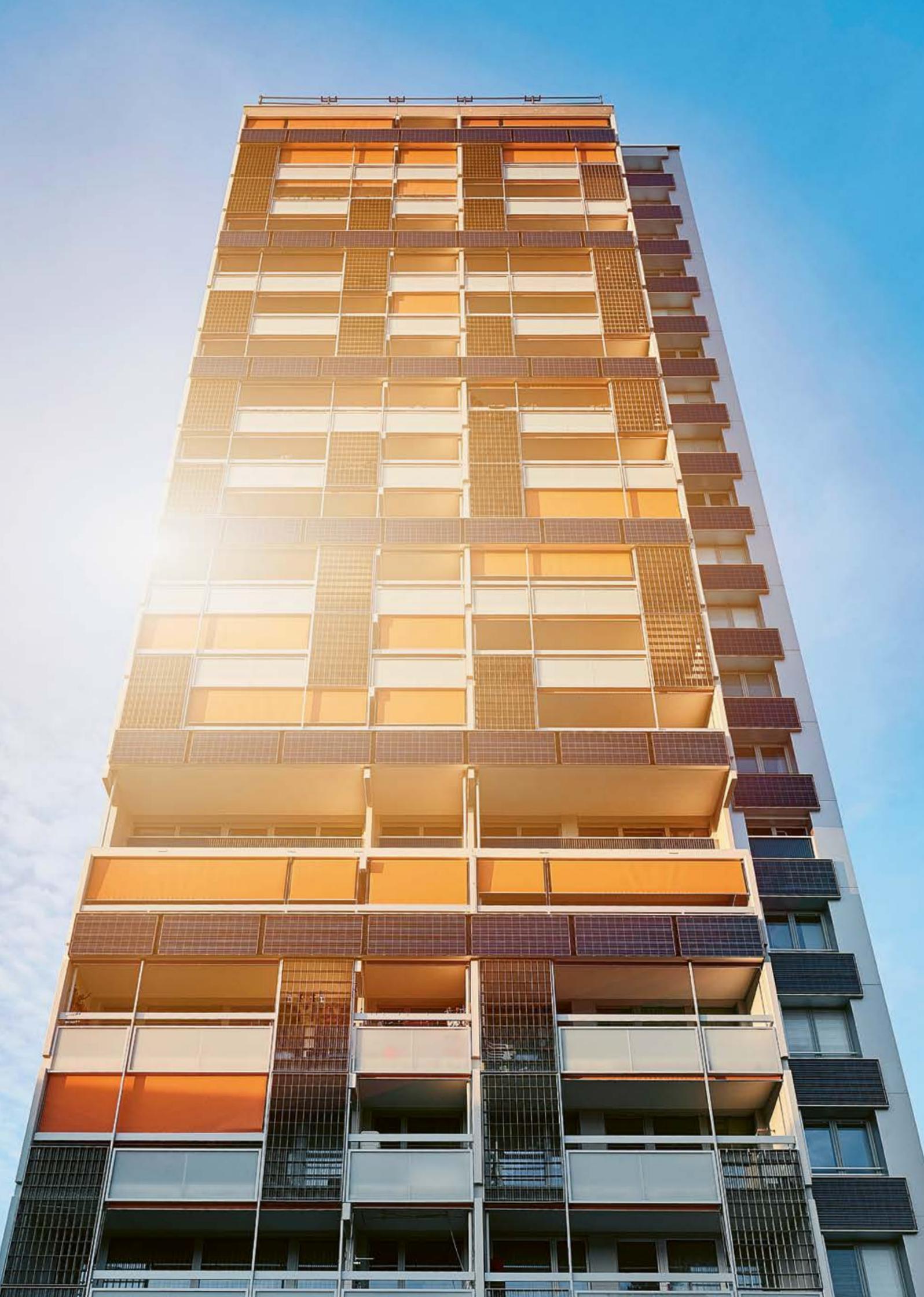
Lassen Sie die Heizungsanlage regelmässig warten: Brennerservice jährlich sowie alle drei bis vier Jahre zusätzlich Einstellungs- und Kontrollmassnahmen. Schalten Sie die Heizung im Sommer auf Warmwasserbetrieb um, damit die Anlage in kälteren Nächten nicht zu heizen beginnt. Falls das Warmwasser elektrisch aufbereitet wird, schalten Sie die Heizung im Sommer ganz aus. Reinigen Sie den Heizraum jährlich zu Beginn der Heizperiode einmal gründlich, damit der Staub die Brennerleistung nicht beeinträchtigt.

Richtig lüften

Ständig geöffnete Kippfenster verschwenden viel Energie und verbessern die Luftqualität nicht. Öffnen Sie mehrere Fenster für fünf bis zehn Minuten, dadurch entweicht nur wenig Energie und viel frische Luft strömt in die Räume.

Wussten Sie ...

... dass feuchte Luft wärmer wirkt als trockene und gesünder ist? Achten Sie deshalb darauf, dass die Luftfeuchtigkeit stets zwischen 35 und 65 Prozent beträgt. Pflanzen verhelfen zudem zu einem idealen Raumklima. Eine zu hohe Luftfeuchtigkeit erhöht allerdings das Risiko der Schimmelbildung. Deshalb regelmässig lüften, um eine zu hohe Luftfeuchtigkeit in den Räumen zu verhindern. **(krs)**





Biogas-Lkw beliefert Lidl-Filiale im Herzen von Bern

Kreisläufe schliessen sich

Für die Belieferung der rund 850 Quadratmeter grossen Verkaufsfläche im Herzen von Bern setzt der Detailhändler Lidl Schweiz auf regionale Partner. Der Lkw von Logistikpartner Krummen aus Kerzers tankt nämlich ausschliesslich Biogas aus Bern.

Lidl Schweiz setzt schon lange auf mehr Nachhaltigkeit in der Logistik und ist sich der Verantwortung gegenüber der Umwelt bewusst. Der Detailhändler will nämlich bis 2030 sämtliche Filialen fossilfrei beliefern können. Aus Sicht von Ueli Rüger, Head of Logistics bei Lidl Schweiz, braucht Nachhaltigkeit Vielfalt. Konkret bedeutet dies für den Transport, dass je nach Einsatzgebiet andere Antriebsarten und Technologien zum Einsatz kommen. Entscheidend dabei ist nicht die Art des Antriebs, sondern einzig und allein, dass das gewählte Konzept erneuerbar ist. CNG (compressed natural gas), also komprimiertes Erdgas, bietet sich eher im Mittelstreckenbereich an, während LNG (liquefied natural gas), Flüssigerdgas, insbesondere für den Langstreckenverkehr grosse Vorteile bringt. Insbesondere dann, wenn nicht mehr fossiles LNG, sondern erneuerbares Gas aus biologischen Quellen oder synthetisch hergestelltes Gas zum Einsatz kommt.

Lokal produziertes Biogas

Mit Biogas und LNG können heute Diesel-Lkw ohne jegliche Einbussen bei der Nutzlast und der Reichweite ersetzt werden.

Dabei werden an die 100 Tonnen CO₂ pro eingesetztes Fahrzeug eingespart. Die Kreislaufschliessung ist für Lidl Schweiz ein zentrales Thema – und dies nicht nur in der Logistik. Was früher Abfall war, kann nun noch als Energie für den Transport genutzt werden. So auch für die im August 2021 eröffnete Filiale im Herzen der Schweizer Hauptstadt, im Untergeschoss des Loeb-Warenhauses. Lidl Schweiz setzt für die Belieferung dieser Filiale voll auf Biogas und schliesst durch die Kooperation mit Energie Wasser Bern lokale Kreisläufe. Der neue Lidl wird vom Logistikpartner Krummen aus Kerzers mit einem CNG-Lkw angesteuert, der ausschliesslich Schweizer Biogas tankt. Der Treibstoff für diesen Lkw entsteht weniger als fünf Kilometer vom Laden entfernt. Mit dem lokal produzierten Biogas verringert Energie Wasser Bern in Zusammenarbeit mit der ara region bern ag nicht nur die CO₂-Emissionen im Strassenverkehr, sondern kann gleichzeitig auch Abfälle sinnvoll wiederverwerten. Ein funktionierender Kreislauf eben. (dja)

lidl.ch

Kunsteisbahn auf dem Bundesplatz

«Schlööfle» im Herzen von Bern

Eisprinzessinnen und angehende Hockeystars aufgepasst! Dieses Jahr wird es wieder eisig auf dem Bundesplatz. Die beliebte Kunsteisbahn vor dem Bundeshaus in Bern wird am 15. Dezember 2021 eröffnet und dauert bis am 13. Februar 2022.



Energie Wasser Bern macht es gemeinsam mit weiteren Sponsoring-Partnern möglich, dass die Eisfläche allen Besucherinnen und Besuchern kostenlos zur Verfügung steht. Schlittschuhe können mitgebracht oder vor Ort gemietet werden. Dank den von der Stiftung Cerebral zur Verfügung gestellten Eisgleitern ist es auch für Menschen im Rollstuhl möglich, die Kunsteisbahn zu nutzen. Aller kleinste oder Kufenneulinge können sich mit den ewb-Seehunden Fränzi, Käthi und Ruedi zum ersten Mal aufs Glatteis wagen. **(dja)**

15. Dezember 2021 bis 13. Februar 2022

Täglich geöffnet von 11.00 bis 22.00 Uhr:

[kunsteisbahnbundesplatz.ch](https://www.kunsteisbahnbundesplatz.ch)

Umweltschonende, nachhaltige Energie für alle:

[ewb.ch/oekostrom](https://www.ewb.ch/oekostrom)



Wie viel Wald müssten wir pflanzen, damit die Welt CO₂-neutral wird?

Es müsste eine Fläche von 9 Millionen Quadratkilometer aufgeforstet werden. Dies entspricht etwa der Fläche der Vereinigten Staaten oder von Kanada. **(krs)**



**«Ich bin ein Perfektionist.
Wenn ich etwas tue,
dann richtig.»**

Micha Steffen, Elite-Nationalmannschaft Swiss Ice Skating

Abends gehe ich am liebsten mit meinen Kollegen noch eine Runde Fussball, Tennis oder Basketball spielen. Ich mag verschiedene Sportarten, die Abwechslung und ich liebe es einfach, aktiv zu sein und mich zu bewegen. Meine grosse Leidenschaft ist und bleibt aber das Eiskunstlaufen. Da stecke ich meine ganze Energie und mein Herzblut rein.

Meine Mutter war bereits passionierte Eiskunstläuferin und ist jetzt Eislaufrainerin. Das Eiskunstlaufen wurde mir also quasi in die Wiege gelegt. Ich empfand aber nie Druck von meinen Eltern, dass ich in ihre Fussstapfen treten müsste. Im Gegenteil: Meine Eltern haben mich als Junge sogar dazu ermuntert und aufgefordert, andere

Ich bin umgeben von tollen Menschen, die mich zu Bestleistungen anspornen. Ich trainiere sechs Tage in der Woche. Die Intensität variiert, je nachdem ob ich mitten in der Wettkampfvorbereitung stecke oder in einem intensiven Sommerlager bin. Morgens stehen jeweils Physiotherapie, Stabilität, Kraft, Mobilität, Schnelligkeit, Explosivität, Kondition und Koordination auf dem Programm. Nachmittags stehe ich dann auf dem Eis. Pro Woche sind das etwa 20 Trainingsstunden. Mein Trainer, mein Physiotherapeut, aber auch meine Sportpsychologin und meine Familie sind ein wichtiger und fester Bestandteil meines Erfolgs. Sie haben mir nicht nur zu meinen sportlichen Leistungen verholfen – ihnen ist auch meine Entwicklung als Mensch sehr wichtig.

«Meine grösste Motivation besteht darin, meine Grenzen zu durchbrechen.»

Sportarten wie Schwimmen, Fussball, Eishockey oder Leichtathletik auszuprobieren und die für mich passende Sportart zu finden. Beim Eiskunstlaufen habe ich aber immer die grösste Energie verspürt, empfinde die grösste Freude und ein Gefühl von Freiheit, wenn ich auf dem Eis stehe.

Eiskunstlaufen ist ein Sport, den man nicht erst mit acht oder neun Jahren beginnt, sondern in den man bereits als fünf- oder sechsjähriger Kindergärtler einsteigt. Diese frühen Jahre sind entscheidend für den weiteren Verlauf der Karriere. Seit Frühling bin ich Mitglied des Elite-Nationalteams. Nach einer dreijährigen Zwangspause aufgrund einer Verletzung, die ich im Januar 2018 operieren musste, nahm ich im Winter 2019/2020 an meiner ersten Schweizer Meisterschaft der Elite teil, der höchsten Kategorie im Eiskunstlauf. Ich hätte mir nach dieser langen verletzungsbedingten Auszeit nie einen solchen Start erträumt – ich belegte den 5. Rang. Was für eine Saison! Letztes Jahr fielen viele Wettkämpfe und natürlich auch die Schweizer Meisterschaften Covid-19 zum Opfer. Wir absolvierten daher sogenannte «Test Skates», um die Aufnahmekriterien der Nationalmannschaft zu erfüllen. Ich konnte neue Bestleistungen abrufen und nahm diese Energie mit, um in dieser Saison wieder voll durchzustarten.

Die Energie und die Ausdauer spielen bei meiner Sportart eine wichtige Rolle: In einer Kür von vier Minuten und zehn Sekunden habe ich sieben Sprungelemente, wobei drei Kombinationen inbegriffen sind. Das entspricht momentan insgesamt 28 Drehungen in der Luft. Dazu kommen drei verschiedene Pirouetten, eine «Choreo Sequence» und eine «Step Sequence.» All diese Elemente werden dann stilvoll anhand einer Choreografie mit der Musik verbunden. Bei den Sprüngen mit solchen Rotationen und in dieser Höhe (bis zu 60 Zentimeter) muss mein Körper bei der Landung dem Vielfachen meines eigenen Gewichts standhalten. Ein Defizit in der Muskulatur könnte gefährliche Folgen haben.

Mein grösstes Ziel ist es, einmal an einer Europa- oder Weltmeisterschaft teilzunehmen. Da die Schweiz aber nur einen Quotenplatz zur Verfügung hat, ist dies ein nicht ganz einfaches Unterfangen. Ich möchte aber zeigen, dass man viel erreichen kann, wenn der Wille da ist. **(dja)**

eislaufscb.ch

Freude, sinnvoll verpackt

Verpackungsideen, die Freude statt Müll machen – nicht nur an Weihnachten.

Nach der Bescherung bleibt oft der Abfallberg zurück. Das muss nicht sein: Hier finden Sie einige kreative Ideen zum Ein- und Auspacken, die weder das Budget noch das Gewissen belasten. (pol)



1 Stoff für mehr Freude

Was, wenn nicht nur das Verpackte, sondern auch die Verpackung selbst ein Geschenk ist? Auf jeden Fall wird sich die oder der Beschenkte doppelt freuen. Packen Sie Ihr Geschenk beispielsweise in diese nützlichen Hüllen:

- Tischdecke, Serviette oder Taschentuch
- Schal, Bandana oder Einstecktuch
- Tasche aus Stoff oder geflochtener Korb
- Gürtel oder Halskette statt Geschenkband

Nachhaltige Inhalte

Aussen hui, innen pfui? Mit folgenden Geschenkideen stimmt der ökologische Fussabdruck nicht nur auf der Verpackung, sondern auch beim Inhalt:

- geschichtete Backmischung im Glas
- personalisierte Teemischung
- selbst gemachtes Massageöl
- Zeit in Form eines Ausfluges oder einer Aktivität

2 Drücken Sie Ihren Stempel auf

Anstatt unbedrucktes oder nur einseitig bedrucktes Papier wegzwerfen: Dekorieren Sie es mit coolen Motiven, passend zum Geschenkinhalt oder zur beschenkten Person. Einige Ideen fürs personalisierte Geschenkpapier:

- Selbst gemachte Kartoffel- oder Moosgummistempel
- Buchstaben- oder Musterstempel
- Zeichnungen und Muster mit Filzstift
- Fuss- oder Händeabdrücke

3 Aus Altpapier wird Geschenkpapier

Hauchen Sie den guten alten Seiten neues Leben ein – als Geschenkpapier. Auch Bänder und Verzierungen lassen sich daraus schneiden. Hier einige Ideen, was sich wiederverwenden lässt:

- Magazin- und Zeitungsseiten, z. B. fremdsprachige aus den Ferien
- Notenblätter
- Kalenderblätter
- alte Poster



Tierische Tannzapfen

Vom Waldboden auf den Adventstisch

Oh Tannenzapf, oh Tannenzapf – schon bald ist Weihnachten. Die Vorweihnachtszeit ist perfekt für tierischen Bastelspass und bäumige Dekorationen. Hier verwandeln sich für einmal nicht Tannen in prachtvolle Weihnachtsbäume, sondern ihre Zapfen in putzige Waldbewohner. (po1)

So gehts

- 1** Such dir im Wald den passenden Tannenzapfen für dein Lieblingstier. Ein rundlicher Zapfen eignet sich zum Beispiel für eine Eule, ein länglicher für ein Mäuschen.
- 2** Zeichne mit dem Bleistift den Tierkopf mit Ohren auf den Filzbogen und schneide ihn aus. Je nach Tier kannst du auch noch Pfoten, Flügel oder einen Schwanz ausschneiden.
- 3** Jetzt sind Augen, Nase und Schnauze oder Schnabel dran. Die schneidest du ganz einfach aus kleineren Filzstückchen aus und klebst sie auf den Filzkopf.
- 4** Zum Schluss befestigst du alle Teile mit jeweils einem Tropfen Bastelleim am Tannenzapfen.

Das brauchst du

- Tannenzapfen – grosse, kleine, lange, breite
- Farbigen Filzstoff
- Bleistift
- Schere
- Bastelleim



Potz Zapf!

- Tannenzapfen, die du im Wald findest, stammen trotz ihrem Namen fast nie von Tannen. Es sind nämlich die Zapfen von Fichten, Kiefern oder Lärchen – nur diese fallen als Ganze auf den Waldboden.
- Das Tannenzapfenland gibts wirklich. So heisst die hügelige Waldregion ganz im Süden des Kantons Thurgau – ein Paradies für Eichhörnchen und Entdeckungsreisende.

Neues Jahr, neues Glück!

In wenigen Wochen steht bereits der Jahreswechsel an. Nach einem ereignisreichen 2021 wünschen wir Ihnen ein erfreuliches neues Jahr.

365 Tage für Sie da

- **Für einen tafrischen Start ins neue Jahr**
Sauberes Trinkwasser aus **102 Brunnen**, davon 36 in der Innenstadt
- **Für ordentlich Pfupf im E-Chlapf**
Nachhaltig tanken an über 20 öffentlichen Ladestationen mit **ewb.ÖKO.Strom**
- **Für Neuankömmlinge und Nomaden**
Melden Sie Ihren Umzug ganz einfach online: **ewb.ch/umzug**
- **Für mehmeleh WWWW**
Erhöhte Bandbreite bei zwei Abos von **ewb.INTERNET**
- **Für die gute Sach' auf dem Dach**
Finden Sie heraus, ob sich eine eigene Solarstromanlage lohnt: **ewb-solarrechner.ch**

Auch über die Festtage sind wir rund um die Uhr für Sie da. Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Jetzt gewinnen und mit den Mutzen jubeln

SCB olé! Die Stimmung unter dem altherwürdigen Arena-Gewölbe ist unbeschreiblich – ganz besonders beim umkämpften Zähringer Derby gegen den HC Fribourg-Gottéron. Geniessen Sie dieses einzigartige Erlebnis zusammen mit Ihren Lieblingsfans. Wir verlosen 1× 4 Tickets für den Match am 21. Januar 2022 – obendrauf gibts ein von der Mannschaft signiertes Trikot. Landen Sie einfach bei der folgenden Frage einen Volltreffer:

Gewinnen Sie
**1 signiertes
SCB-Trikot und
4 Tickets
SCB-Gottéron**

Welcher Spieler trifft ins Tor?



Jetzt teilnehmen – und mit etwas Glück gewinnen

Senden Sie die richtige Spielernummer mit Ihrer Adresse und Ihrer Telefonnummer per E-Mail an direkt@ewb.ch oder per Post an Energie Wasser Bern, Redaktion DIREKT, Monbijoustrasse 11, 3001 Bern. Einsendeschluss ist der **6. Januar 2022**. Viel Glück!

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Keine Mehrfachgewinne. Keine Barauszahlung der Preise. Mitarbeitende von Energie Wasser Bern sind vom Wettbewerb ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Aufgrund der Vorgaben des Bundesrats ist der Stadionbesuch für über 16-Jährige bis auf Weiteres nur mit einem Covid-Zertifikat für geimpfte, getestete und genesene Personen sowie unter Vorweisen eines offiziellen Lichtbildausweises (ID, Führerschein) erlaubt. Im Stadion selbst wird es gemäss dem Stand bei Redaktionsschluss keinerlei Einschränkungen mehr geben. Unter 16-Jährige erhalten auch ohne Covid-Zertifikat Zutritt zum Stadion.