

# ENERGIE & LEBEN 2025

LANDSCHAFTS- UND REZEPTKALENDER



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

neues Jahr, neue Ziele: gesünder leben, aktiver werden und etwas mehr zur Seite legen? Das geht ganz einfach mit einem Garten, wo Sie, aktiv und an der frischen Luft, Ihr Lieblingsgemüse und -obst anbauen können. Worauf Sie dabei achten müssen und in welcher Jahreszeit Sie was pflanzen sollten, finden Sie z. B. unter [www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de). Achten Sie in jedem Fall darauf, eine kleine Ecke Ihres Gartens wild wuchern zu lassen, sodass nützliche Schädlingsbekämpfer wie der Igel oder gar der selten gewordene Gartenschläfer eine Bleibe finden. Haben Sie keinen eigenen Garten, können Sie sich an einem Gemeinschaftsgarten beteiligen. Mit regem Erfahrungsaustausch macht das Gärtnern noch mehr Spaß. Auch wenn Sie über einen Balkon oder eine Terrasse verfügen, brauchen Sie auf Gemüse, Obst und Salat nicht zu verzichten. Auf sonnigen Balkonen gedeihen Paprika, Tomaten, Chili und Zucchini sehr gut, Schnittlauch, Radieschen und Buschtomaten fühlen sich auf eher windigen Balkonen wohl, während Bärlauch, Mangold und Salat eine schattige Lage zu schätzen wissen. Schön wäre, wenn Sie unseren fleißigen Wildbienen, zu denen auch die emsigen Hummeln zählen, ein Insektenhotel als Rückzugsort auf Balkonien anbieten. Sie können es kaufen oder ganz einfach selbst basteln. Anleitungen dazu finden Sie z. B. unter [www.naturschutzcenter.de/insektenhotels](http://www.naturschutzcenter.de/insektenhotels).

Auf diese Weise drei Ziele mit einem Schritt erreicht zu haben ist doch eine herrliche Sache! Und um Ihre erste Ernte genießen zu können, finden Sie hier sicher die passenden Rezepte. Viele Tipps rund um Energie und Umwelt helfen Ihnen, noch mehr zu sparen, um sich voller Vorfreude für den nächsten Urlaub von den traumhaften Reisefotos inspirieren zu lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kalender für ein gesundes und friedvolles Jahr 2025!

Ihre Kalender-Redaktion



Dieser Kalender ist auf umweltfreundlichem FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. Das Label des Forest Stewardship Council® (FSC) garantiert, dass bei der Produktion Material aus FSC®-zertifizierten Wäldern und/oder Recyclingmaterial aus kontrollierten Quellen verwendet wurde.

## ENERGIE & LEBEN

Bestellschein 2026

Unternehmen	<input type="text"/>	Anzahl	<input type="text"/>	Exemplare „Energie und Leben“ 2026
Titel, Nachname, Vorname		Stückpreis 5,50 Euro inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten (inkl. Konfektionierung und Verpackung) Preisänderungen vorbehalten. Lieferung erfolgt auf Rechnung.		
Straße		Hausnummer	Kundennummer (falls vorhanden)	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Postleitzahl	Ort	Datum, Unterschrift		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		

So erreichen Sie uns

trurnit Zeit & Bild

trurnit Zeit & Bild GmbH  
Putzbrunner Str. 38  
85521 Otterbrunn

andreas.becker@trurnit.de  
kalender.trurnit.de



# JANUAR

	1	6	2	13	3
Montag		Heilige Drei Könige			
Dienstag		7	14		
Mittwoch	1	8	15		
Donnerstag	2	9			
Freitag	3	10			
Samstag	4	11			
Sonntag	5	12			

# DER REST VOM FEST

## THUNFISCH-NUDELAUFLAUF

(2 Portionen) 6 Stück getrocknete Tomaten in Öl, 1 Dose Thunfisch, naturreif (Abtropfgewicht: 150 g), 2 EL schwarze Oliven, ohne Stein • 125 ml Gemüsebrühe, 125 ml Milch, 1 P. helle Soße (Fertigprodukt) für 250 ml Soße, Salz, Pfeffer • Butter für die Form, 150 g gekochte Bandnudeln vom Vortag, 2 EL Kapern • 150 g Mozzarella

Tomaten abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden, Thunfisch abtropfen lassen und zerteilen, Oliven in Scheiben schneiden • Aus Gemüsebrühe, Milch und der Packung helle Soße die Soße nach Anweisung zubereiten, mit Salz und Pfeffer würzen • Auflaufform mit Butter einfetten, die Hälfte der Nudeln einfüllen, Tomaten, Thunfisch, Oliven und Kapern daraufschichten, mit den restlichen Nudeln abdecken. Soße darübergeben • Mozzarella in Scheiben darüberlegen, in den Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 30 Minuten

🕒 30 Minuten (ohne Backzeit)  
Pro Portion 648 kcal (2.709 kJ), 40 g F, 36 g KH, 36 g EW

## BRATREIS

(2 Portionen) 1 rote Paprikaschote, 2 Frühlingszwiebeln, 1 rote Chilischote, 1 kleine Knoblauchzehen • 1 EL Erdnussöl • 250 g gegarter Reis vom Vortag, 150 g TK-Erbsen • 2 Eier, 1 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer • 1 EL Öl, 200 g küchenfertige Garnelen, 1 Knoblauchzehen, 2 Scheiben von 1 unbehandelten Zitrone • 50 g gesalzene und geröstete Cashewkerne, gehackt

Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Kerne und weiße Trennwände der Chili entfernen, Schote in feine Streifen, Knoblauch in feine Würfel schneiden • Öl in einem Wok erhitzen und alles anbraten • Reis und Erbsen dazugeben, anbraten und 3 Minuten garen. Alles an den Pfannenrand schieben • Eier mit Sojasoße mischen, in der Pfannenmitte stocken lassen. Mit den übrigen Zutaten mischen, mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen • Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Garnelen hineingeben. Knoblauch andrücken, mit den Zitronenscheiben zu den Garnelen geben und 2 Minuten braten • Bratreis auf eine Platte geben, Garnelen darauflegen und mit Cashewkernen bestreuen.

🕒 30 Minuten (ohne Bratzeit)  
Pro Portion 618 kcal (2.584 kJ), 30 g F, 5 g KH, 34 g EW

## GEFLÜGEL-SALAT

30 g Rosinen, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Apfel • 1 Ei, 125 ml neutrales Öl, 1 TL Senf, Salz, 1 Spritzer Tabasco, ½ TL abgeriebene Schale und 2 TL Saft von 1 unbehandelten Zitrone • 100 g Quark (20 % Fett), 400 g gekochtes Hühnerfleisch, in mundgerechte Stücke geschnitten • 50 g Pinienkerne, Chiliflocken Rosinen heiß abbrauen, abtropfen lassen. Sellerie in feine Scheiben schneiden, Apfel schälen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und Apfel in kleine Stücke schneiden • Ei verquirlen, dabei das Öl im dünnen Strahl hinzugeben und mit Senf, Salz, Tabasco, Zitronenschale und -saft kräftig abschmecken • Quark und Fleisch unterheben und mit den restlichen Zutaten vermischen • 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen und abschmecken • Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren mit den Chiliflocken über den Salat streuen.

🕒 30 Minuten (ohne Kühlzeit)  
Pro Portion 563 kcal (2.354 kJ), 41 g F, 19 g KH, 31 g EW



## KNÖDEL VON LAUGENSTANGEN

300 g Laugenstangen vom Vortag (ca. 3 Stück), in feine Würfel geschnitten, 100 ml heiße Milch • 1 TL Butter, 2 Schalotten, in feine Würfel geschnitten • ½ Bz. glatte Petersilie • 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat • 1 ½ l Wasser, 1 TL Salz Laugenwürfel mit heißer Milch übergießen, zugedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen, bis die Milch aufgesogen ist • Butter erhitzen, Schalotten andünsten • Petersilie hacken, zu den Schalotten geben, andünsten, abkühlen lassen • Laugenmasse mit Schalotten und Petersilie mischen • Eier hinzugeben, durchkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Knödel formen • Wasser und Salz ankochen, Knödel hineinlegen und 15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen • Knödel herausnehmen und servieren.

🕒 20 Minuten (ohne Zieh- und Garzeit)  
Pro Portion 232 kcal (971 kJ), 5 g F, 35 g KH, 11 g EW



## POLARLICHTER ÜBER VESTÅGØY, LOFOTEN, NORWEGEN

Polarlichter tauchen die Inselwelt der Lofoten in eine mystische Stimmung. Jahrhundertlang fragten sich die Menschen, was es damit auf sich hat. Die Völker in Lappland, Sibirien und Alaska glaubten, Zeichen ihrer Götter zu sehen, und die Samen interpretierten sie als Nachrichten aus dem Jenseits. Heute ist das Rätsel gelöst, aber das nimmt nichts von ihrer Magie. Tritt der Sonnenwind in die Erdatmosphäre ein, laden dessen Ionen die Moleküle der Erdatmosphäre energetisch auf und werden dadurch zum Leuchten angeregt. Je nach Stärke des Sonnenwindes erscheinen die Lichter als Vorhänge, Bögen oder Bänder.

## OHNE PLASTIK IM BAD

Stopf, stopf – der Gelbe Sack ist schon wieder voll. Mit Plastikfolien und Verpackungen oder Kunststoffflaschen, in denen Duschgel, Shampoo, Bodylotion waren. Höchste Zeit, mit dem Plastikfasten anzufangen, zum Beispiel im Bad. So ist etwa die gute alte Seife wieder angesagt – verfeinert zum Duschstück für Haut und Haar. Die schäumenden Helferlein sparen Unmengen an Showergel-Verpackungen ein. Ganz ohne Kunststoff sind auch Zahnpastatabs oder Deo-Sticks in Kartonhüllen. Und was ist mit Mikroplastik? Ein Blick auf die Inhaltsstoffe von Kosmetik verrät, ob sie schädliche Miniteilchen wie PEG, ACS oder PE enthalten. Blitzschnell geht das mit der Toxfox-App des BUND, einer Organisation für Umwelt- und Naturschutz. Einfach Barcode scannen und checken, ob das Produkt frei von Mikroplastik, hormonellen Schadstoffen oder Nanopartikeln ist. Okay, bis zum komplett plastikfreien Haushalt dauert es sicher noch. Aber der Gelbe Sack hat schon deutlich abgespeckt.



## JULI

	29	21	30	28	31
Montag					
Dienstag		22		29	
Mittwoch	16	23		30	
Donnerstag	17	24	●	31	
Freitag	18	25			
Samstag	19	26			
Sonntag	20	27			

# TOMATEN – RUND UND GESUND

## ÜBERBACKENER TOMATENFISCH

(2 Portionen) 2 Stücke Fischfilet (je 200 g) (z. B. Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch), 1 EL Zitronensaft • 4 Tomaten, 2 kleine Zucchini (ca. 250 g) • 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL italienische Kräutermischung • 150 g Mozzarella, 1 EL Olivenöl • Blätchen von 2 Stängeln Basilikum

Fisch mit Zitronensaft 10 Minuten marinieren • Tomaten und Zucchini in Scheiben schneiden • Öl in eine backofenfeste Form geben. Darauf jeweils die Hälfte der Tomaten- und Zuchinischeiben legen, mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Kräutermischung würzen. Fisch trocken tupfen und darauflegen. Die zweite Hälfte der Gemüsescheiben darauflegen und mit Salz, Pfeffer und der Kräutermischung würzen • Mozzarella in Scheiben schneiden und über dem Fisch verteilen. Öl darüberträufeln und in den Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 30 bis 35 Minuten • Basilikumblätchen über dem fertigen Gericht verteilen.

⌚ 30 Minuten (ohne Backzeit)  
Pro Portion 672 kcal (2.810 kJ), 39 g F, 13 g KH, 64 g EW

## RAVIOLI MIT CHORIZO UND KIRSCHTOMATEN

(2 Portionen) ½ Chorizo-Wurst (ca. 150 g), 1 rote Zwiebel, ½ Fenichelknolle • 1 TL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 100 ml Gemüsebrühe, 250 g Kirschtomaten • 250 g Ravioli mit Pilzfüllung, Salz, Pfeffer, etwas abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone • 3 Zweige Rosmarin, 50 g Parmesan, frisch gerieben

Vom der Wurst die Pelle abziehen und Wurst in Scheiben schneiden. Zwiebel in Viertel, dann in feine Scheiben schneiden. Fenchel in feine Scheiben schneiden • Öl in einer Servierpfanne erhitzen, Wurst hineingeben, das Fett langsam auslassen. Zwiebel darin glasig dünsten, den Fenchel hinzugeben, andünsten. Tomatenmark kurz andünsten, Brühe hinzugeben und alles 10 Minuten fortkochen. Tomaten hinzugeben • Ravioli nach Anweisung zubereiten und dazugeben, alles kurz aufkochen und 3 Minuten gar ziehen lassen, evtl. etwas Kochflüssigkeit von den Ravioli hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken • Rosmarin-

nadeln von den Zweigen zupfen, fein hacken und mit dem Parmesan kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen.

⌚ 30 Minuten  
Pro Portion 703 kcal (2.941 kJ), 39 g F, 44 g KH, 39 g EW

## TOMATEN-MANGO-SALSA

250 g Tomaten, Fruchtfleisch von 1 Mango, 2 Schalotten, ½ Chilischote, 1 EL Limettensaft, 1 EL Ahornsirup, 1 TL scharfer Senf, 4 EL Sesamöl • 1 Bd. glatte Petersilie, fein gehackt • Salz, Pfeffer

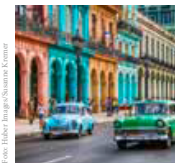
Tomaten kreuzweise einritzen, in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen, nach 2 Minuten die Schale abziehen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Mango und Schalotten in feine Würfel schneiden. Kerne und weiße Trennwände der Chili entfernen, Schote in feine Würfel schneiden, mit Tomaten, Mango und Schalotten mischen. Mit Limettensaft, Ahornsirup und Senf abschmecken. Öl hinzugeben, alles verrühren • Petersilie untermischen. Salsa 1 Stunde durchziehen lassen • Mit Salz und Pfeffer abschmecken • Tipp: Schmeckt zu gegrilltem Fleisch oder zu Käse.

⌚ 20 Minuten (ohne Ziehzeit)  
Pro Portion 154 kcal (644 kJ), 11 g F, 12 g KH, 2 g EW

## PFRISCH-TOMATEN-SALAT

(2 Portionen) 2 EL Balsamico-Essig, 2 EL Olivenöl, 1 TL scharfer Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker • 2 Pfrirsche, 250 g Tomaten, in Scheiben geschnitten, 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten • 60 g körniger Frischkäse, 1 EL Walnüsse, gehackt • etwas Trauben- oder Kürbiskernöl  
Zutaten zu einer Salatmarinade verrühren • Pfrirsche halbieren, den Kern entfernen und Pfrirsche in Scheiben schneiden. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Pfrirsche auf Tellern anrichten, das Dressing darübergeben • Käse mit einer Gabel etwas auflockern und mit den Walnüssen darübergeben • Salat mit etwas Trauben- oder Kürbiskernöl beträufeln.

⌚ 20 Minuten  
Pro Portion 407 kcal (1.701 kJ), 30 g F, 24 g KH, 8 g EW



## OLDTIMER AM PASEO DE MARTÍ, HAVANNA, KUBA

In den eleganten Herrenhäusern des Paseo de Martí residierten im 19. Jahrhundert wohlhabende Familien. Die bunten Fassaden konkurrieren mit den farbenfrohen Oldtimern, die das Stadtbild prägen. Die meisten befinden sich in Privatbesitz, was an den Nummernschildern, die mit einem P versehen sind, erkennbar ist. Nur wenige dieser ca. 15.000 Relikte aus vorrevolutionärer Zeit verfügen noch über den originalen Motor. Meist befinden sich modernere Motoren von einem Toyota oder sogar einem Boot unter der Haube, denn Ersatzteile sind schwer zu bekommen. So wird gebastelt und geschraubt, was das Zeug hält.

## WIR WASSERREICHEN

Wasserhahn auf und Iostrinken. Davon können viele nur träumen. Laut UNESCO haben weltweit 2,2 Milliarden Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Rund 128 Liter pro Tag verbraucht jeder Mensch im vergleichsweise wasserreichen Deutschland. Das sind zwar knapp 20 Liter weniger als noch vor 30 Jahren, aber viel mehr als noch im frühen 20. Jahrhundert. Und obwohl wir von Trinkwasser sprechen, verwenden wir nur vier Prozent zum Durstlöschen und Kochen. Nachdem die trockenen Sommer der letzten Jahre den Grundwasserspiegel absinken ließen, ist auch bei uns Wasser sparen hip – das Konto wird dabei ebenfalls geschont. Spülmaschinen reinigen etwa das Geschirr prima auch ohne Vorschub unter dem laufenden Wasserhahn. Lohnend ist auch, die Toilette zu checken. Bei modernen Anlagen rauschen nur etwa 5 statt 14 Liter Wasser pro Spülgang durch. Und wer sich mit einem Sparduschkopf abraust, verbraucht nur 6 bis 7 Liter pro Minute. Bei einem Vollbad füllen dagegen satte 150 Liter Trinkwasser (!) die Wanne.



## SEPTEMBER

	38	22	39	29	40
Montag		Herbstanfang			
Dienstag	16	23	30		☾
Mittwoch	17	24			
Donnerstag	18	25			
Freitag	19	26			
Samstag	20	27			
	Weltkindertag				
Sonntag	21	28			

# DESSERTS MIT ÄPFELN UND BIRNEN

## KLEINE APFELSTRUDEL MIT VANILLEEIS

50 g Mandelblätter • 2 Äpfel (je ca. 200 g), 1 TL Zitronensaft, 50 g Cranberrys, 40 g Zucker, ½ TL Zimt • ½ P. Strudelteig, aus dem Kühlregal, 2 EL flüssige Butter, 4 Zwiebäcke, zerbröseln • Puderzucker • 4 Kugeln Vanilleeis  
Mandelblätter in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen • Äpfel grob raspeln, sofort mit Zitronensaft vermischen. Cranberrys, Zucker und Zimt dazugeben • Teig in 4 Portionen teilen und mit der Hälfte der Butter bestreichen. Zwiebäcke darüberstreuen • Apfelmasse auf die Strudel verteilen, dabei die Seiten frei lassen. Die Seiten einschlagen, zu Strudeln aufrollen und mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit der restlichen Butter bestreichen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 25 Minuten • Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben • Den noch warmen Strudel mit Vanilleeis servieren.

⌚ 30 Minuten (ohne Back- und Abkühlzeit)  
Pro Portion 436 kcal (1.823 kJ), 20 g F, 55 g KH, 6 g EW

## BIRNENAUF LAUF MIT ROSINENBRÖTCHEN

300 g Rosinenbrötchen vom Vortag, 60 ml Birnenschnaps • 4 Birnen • 60 g Walnusskerne, 60 g kandierter Ingwer • 1 EL Butter • 4 Eier, 1 EL Rohrzucker, 1 P. Vanillezucker, 250 ml Milch, 200 g süße Sahne • 1 EL Rohrzucker, 30 g Butter  
Brötchen in 2 cm breite Scheiben schneiden und mit Schnaps beträufeln • Birnen in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und Birnen in Spalten schneiden • Walnüsse hacken, Ingwer in feine Würfel schneiden • Auflaufform mit Butter einfetten. Brötchen, Birnen, Walnüsse und Ingwer fächerförmig in die Form einschichten • Eier mit Rohr- und Vanillezucker aufschlagen, Milch und Sahne dazugeben und über den Auflauf geben • Zucker darüberstreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Auflauf in den Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 45 Minuten • Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und noch warm servieren.

⌚ 30 Minuten (ohne Backzeit)  
Pro Portion 892 kcal (3.730 kJ), 46 g F, 91 g KH, 19 g EW

## PORTWEINBIRNEN MIT WALNUSSEIS

250 ml Portwein, 250 ml roter Traubensaft, 1 Zimtstange, 4 Gewürznelken, 1 Kardamomkapsel, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 30 g Rohrzucker • 4 kleine, feste Birnen • 1 TL Speisestärke, Saft und Schale von ½ unbehandelten Orange • 4 Kugeln Walnusseis  
Portwein und Traubensaft mit den Gewürzen in einen schmalen, hohen Topf geben. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zucker hinzugeben, ankothen und 10 Minuten fortkochen • Birnen schälen, dabei den Stiel nicht entfernen. Die Birnen nebeneinander so in den Sud stellen, dass sie davon bedeckt sind und 10 Minuten gar ziehen lassen • Früchte aus dem Sud nehmen und in Schälchen anrichten • Gewürze aus dem Sud nehmen • Speisestärke mit dem Saft glatt rühren. Sud ankothen, die angerührte Stärke hineingeben, ankothen und mit der Orangenschale abschmecken. Soße über die Birnen gießen, abkühlen lassen • Mit jeweils einer Kugel Walnusseis servieren.

⌚ 30 Minuten (ohne Kochzeit)  
Pro Portion 369 kcal (1.545 kJ), 9 g F, 53 g KH, 2 g EW

## MILCHNUDELN MIT ROHEM APFELMUS

750 g Äpfel, 50 g Zucker, 5 EL Apfelsaft, abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone • 1 Vanilleschote, 1 ½ l Milch, 75 g Zucker • 350 g Nudeln (z. B. Farfalle oder Spirelli) • 1 TL Vanille-Puddingpulver, 100 ml Milch  
Äpfel in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Stücke schneiden. Mit Zucker, Apfelsaft, Zitronenschale und -saft pürieren • Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauschaben. Milch mit Zucker, Vanillemark und -schote ankothen • Nudeln in die Milch geben, ankothen und quellen lassen • Puddingpulver mit der Milch verrühren und in die heiße Milch geben, kurz aufkochen. Vanilleschote herausnehmen. Nudeln mit dem Apfelmus servieren.

⌚ 30 Minuten  
Pro Portion 856 kcal (3.582 kJ), 17 g F, 144 g KH, 26 g EW

## KI ALS SPARFUCHS

Ist die Künstliche Intelligenz ein Risiko für die Menschheit? Eine Frage für philosophische Grundsatzdebatten. Fest steht jedenfalls: KI ist in der Lage, unser Leben zu vereinfachen und zu bereichern, zum Beispiel kann sie uns zu Hause beim Energiesparen helfen. Mit intelligenten Thermostaten lassen sich die Heizkosten senken, während der Wohnkomfort steigt. Sie sorgen nämlich – nach einer Art Lernphase – automatisch und immer für die optimale Temperatur, basierend auf individuellen Abläufen, dem Wetter und persönlichen Vorlieben. Eine KI-basierte Energieverbrauchsüberwachung entlarvt Stromfresser und identifiziert Einsparpotenziale. Intelligente Managementsysteme im Smart Home mit eigenständiger Energieerzeugung, beispielsweise durch Solaranlagen, setzen den produzierten Strom genau dann ein, wenn viel davon zur Verfügung steht. Außerdem koordinieren sie Geräte wie Waschmaschinen, Trockner, Geschirrspüler und Heizungsanlagen für maximal effizientes Arbeiten.

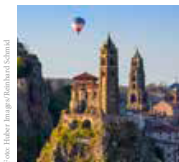


Foto: Huber Burger / Fotostudio Schmal

## SAINT-MICHEL, LE PUY-EN-VELAY, AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, FRANKREICH

Auf der Spitze eines erloschenen Vulkans thront in 82 Meter Höhe die römisch-katholische Kirche Saint-Michel über dem mittelalterlichen Ort Le Puy-en-Velay. Die Gemeinde liegt in der Region Auvergne-Rhône-Alpes, die auch ein Ausgangspunkt des französischen Jakobswegs ist. Der massive und doch elegante Backsteinbau, der dem Erzengel Michael gewidmet ist, wurde 961 vollendet und erscheint mit seiner robusten Außenmauer und aufgrund der Lage uneinnehmbar. Es braucht schon einige Mühe, ihm einen Besuch abzustatten, denn um ihn zu bewundern, sind 268 Stufen zu überwinden.