

DA WO DU BISCH

## AUFESSEN

Verzehren statt wegwerfen. | 2

BALKON-SOLARPANELS

## QUALITÄTSRATSCHLÄGE

Die Auswahl ist gross. | 4

LEHRBERUFE

## NETZELEKTRIKER:IN

Einsatz für unseren Strom. | 10

---

# SPANNKRAFT

Ein Magazin der Energie Thun AG

---



# VERSCHWENDEN? NEIN DANKE.

Ein uns alle betreffendes Thema – und zwar täglich.



Unterschiedliches Aussehen und geschmacklich dennoch einwandfrei.

**E**ssensverschwendung, sogenanntes «Food Waste», ist ein überaus wichtiges, ja erschreckendes Thema. Kehren wir den zweiten Teil ins Positive und machen «Food Save» daraus, klingt es plötzlich viel motivierender und ambitionierter, finden Sie nicht?

Lebensmittel, die für unseren Verzehr produziert werden, sollten auch in unseren Mägen landen. Ansonsten entsteht eben «Food Waste», dies auf allen Stufen der Lebensmittelherstellung. Etwa ein Drittel aller Lebensmittel geht in der Lebensmittelkette verloren, verdirbt oder wird weggeworfen, in der Schweiz als auch weltweit!

Ursachen dafür gibt es mehrere: Mangelndes Erfüllen von Normanforderungen an die Form und Grösse von Gemüse und Früchten. Heisst, ein viel zu grosser Anteil der landwirtschaftlichen Lebensmittel genügt anscheinend unseren Erwartungen nicht mehr. Ist das so?

Manche Lebensmittel oder deren «Abfallprodukte» finden in der industriellen Verarbeitung keine weitere Verwendung und werden weggeworfen. Weiter werden Lebensmittel beim Transport beschädigt oder verderben aufgrund falscher Lagerung. Dies betrifft alle, Grosshandel wie Detailhandel, Privathaushalte und Gastronomie. Apropos Gastronomie, wir können in diesem Bereich alle «Food Save» betreiben, indem wir Essensreste einpacken lassen und später essen oder einfach eine kleinere Portion bestellen. Im Privathaushalt kann darauf geachtet werden, nur kurzfristig Benötigtes an verderblichen Lebensmitteln einzukaufen oder diese nach Möglichkeit weiterzuverarbeiten, einzumachen oder einzufrieren. Sammeln sich Reste an, gibt's sogar Rezeptbücher eigens zur leckeren Resteverwertung.

«Mindestens haltbar bis» und ein Datum, welches das Ende bedeutet. Wer hat nicht schon das Wort «Mindestens» ignoriert und gedacht «sofort wegwerfen, das Datum ist überschritten». Auch das «Verbrauchen bis...» heisst nicht, etwas sei per se nicht mehr verzehrbar. Versuchen Sie herauszufinden, ob das Lebensmittel noch geniessbar wäre? Schauen Sie es sich genau an, riechen Sie daran und überprüfen die Konsistenz? Nur zu, vertrauen Sie Ihren Sinnen. Uns kostet diese Massnahme nicht viel Energie. Die vorangehende Produktion und die Entsorgung, Vernichtung des Lebensmittels allerdings umso mehr. Mittlerweile gibt

es glücklicherweise Läden, in denen abgelaufene oder beschädigte, nicht der Norm entsprechende Lebensmittel gekauft und doch noch auf eine Weise verzehrt werden können. In Thun zum Beispiel bei Fritz und Frieda an der Bahnhofstrasse.

Zu «Food Save»-Begriffen können auch die Regionalität und Saisonalität gezählt werden. Wir leben in einer Gesellschaft, die sämtliche Gemüse und Früchte von überall auf der Welt am liebsten ganzjährig im Regal vorfindet. Klar sind Importe und Exporte für die Schweiz und die Weltwirtschaft praktisch nicht wegdenkbar. Könnten wir dennoch einige Schritte zurück-

gehen, als wir mehr Wert auf Saisonalität und Regionalität legten? Zurück zur Normalität?

Was Normalität genau bedeutet,

ist schwerlich zu beantworten, aber das Gefühl sagt doch sicher vielen von uns: Nicht das, was wir heute als unser Konsumverhalten definieren.

## NUR ZU, VERTRAUEN SIE IHREN SINNEN.

Zum dringend nötigen «Food Save» beitragen können wir alle. Erste Schritte:

- Beim Einkaufen darauf achten, ob es eine Ecke im Laden mit Lebensmitteln gibt, die noch «gerettet» werden können. Schont nebenbei sogar ein wenig das Portemonnaie. Für solche Lebensmittel-Rettungen gibt's sogar Apps wie beispielsweise «Too Good To Go» oder wie erwähnt Läden wie Fritz und Frieda.
- Rasch Verderbliches nur einkaufen, wenn der Verzehr oder die Weiterverarbeitung entsprechend kurzfristig machbar ist.
- Den Weg zurück zur Saisonalität finden.
- Die optimale Lagerung der Lebensmittel anstreben – heisst vor allem auch das Kühlschrank-Einmaleins anwenden – und Licht- sowie Feuchtigkeitsempfindlichkeit berücksichtigen, beispielsweise von Kartoffeln und Rüben.

Viele Informationen wie auch das «Kühlschrank-Einmaleins» finden sich beispielsweise auf [foodwaste.ch](http://foodwaste.ch).

Allzeit guten Appetit!

# SOLARSTROM VOM EIGENEN BALKON?

Immer öfters sieht man Balkone mit Solarpanels «verziert».  
Was sollten Sie wissen?



Solarstrom vom eigenen Balkon wird sinnvollerweise auch selbst genutzt.

**D**as Wichtigste vorab: Plug & Play Photovoltaikanlagen (PV-Anlagen) werden heute sogar an der Tür oder am Telefon verkauft. Überstürzen Sie in solchen Situationen nichts! Unterzeichnen Sie keinen Kaufvertrag unter Zeitdruck, denn oftmals wird bei solchen Käufen viel zu viel bezahlt. Nebst dem finanziellen Aspekt sollten Sie auch aus Sicherheitsgründen etwas sensibel reagieren. Auch wenn es heisst «einfach an die Steckdose anschliessen und schon wird Strom an Ihrem Balkongeländer produziert», sollten vorab ein paar zusätzliche Abklärungen erfolgen. Kontaktieren Sie eine Vertrauensperson wie beispielsweise Ihre:n persönliche:n Elektroinstallateur:in oder die Energieberatung der Energie Thun AG und besprechen Sie den Kauf und die Installation. Zudem muss im Mietverhältnis die Zustimmung des Vermieters respektive der Vermieterin abgeholt werden. Gemäss den kantonalen Richtlinien «Baubewilligungsfreie Anlagen zur Gewinnung erneuerbarer Energien» sind jegliche Solaranlagen, also auch PV-Anlagen und Plug & Play Anlagen, an Fassaden und Fassadenelementen wie Balkonen, immer baubewilligungspflichtig.

Was sind Plug & Play PV-Anlagen überhaupt? Sie bestehen aus ein bis zwei steckfertigen PV-Modulen, einem Mikrowechselrichter, einem Überlast- und Fehlerstromschutz und Befestigungen. Sie werden über einen elektrischen Stecker in eine normale Wandsteckdose im Gebäude eingesteckt, ähnlich wie ein Haushaltsgerät. Das System sollte ohne grossen Aufwand bewegt werden können. Sie werden auch als Mini-Solaranlagen, Balkonkraftwerke, Solar-Gartenmöbel, Stecker-Solargeräte bezeichnet. Maximal zugelassen sind Anlagen von 600 W Leistung pro Zählerkreis, also pro Haushalt.

Wann macht es Sinn, ein Balkonkraftwerk anzubringen? PV-Anlagen an den südlich ausgerichteten Balkongeländern liefern wertvollen Winterstrom. Tagsüber können ganzjährig bei Sonnenschein Geräte wie Tiefkühler, Kühlschrank, WLAN, Standby TV, Aquarium usw. versorgt werden. Mit einer Anlage von 600 W können im Optimalfall jährlich in etwa 600 kWh Strom produziert werden.

Ein Kostenbeispiel mit unserem Standard-Stromprodukt BLAUSTROM: Rechnen wir mit einem durchschnitt-

lichen Haushalts-Jahresstromverbrauch von 4'500 kWh im Hoch- und Niedertarif und dass so in etwa 10 Prozent davon via PV-Anlage gedeckt werden könnten, reduzieren sich Ihre Stromkosten pro Jahr um rund CHF 150.00. Der von Ihnen produzierte Strom, den Sie nicht selbst verbrauchen können, wird ins Netz eingespeist. Dieser überschüssige Strom wird ebenfalls gemessen und Ihnen durch die Energie Thun AG vergütet.

Egal ob Baubewilligungspflicht oder nicht, es besteht in jedem Fall eine Meldepflicht – an die Gemeinde sowie an uns, die Energie Thun AG. Wir sind darauf angewiesen, von Ihnen vor der Inbetriebnahme das Datenblatt der Anlage zu erhalten zusammen mit den Informationen zum genauen Standort und der Meldung des Zählers, an welchen die Anlage angeschlossen wird. Ihre Kontoangaben sind ebenso wichtig, um Ihnen die allfällige Stromüberschuss-Einspeisung ins Netz rückvergüten zu können. Die Übermittlung sämtlicher Angaben kann auch via Mail an die Energie Thun AG erfolgen.

Allenfalls wird im Anschluss ein Zähleraustausch nötig sein, da nicht alle Zähler die Produktion korrekt messen können.

## UNTERZEICHNEN SIE KEINEN KAUFVERTRAG UNTER ZEITDRUCK.

Und zu guter Letzt: Ziehen Sie um und nehmen Ihr Balkonkraftwerk mit, melden Sie uns dies bitte zusammen mit Ihrem Adresswechsel.

Vielen Dank für die Zusammenarbeit und wir wünschen Ihnen viel Freude beim Erzeugen und Verbrauchen Ihres eigenen Balkon-Stroms.



### Beratung

[energieberatung@energiethun.ch](mailto:energieberatung@energiethun.ch)

### Meldung von Plug & Play PV-Anlagen

[messdienstleistungen@energiethun.ch](mailto:messdienstleistungen@energiethun.ch)



# GRATISSTROM FÜR EIN JAHR GEWINNEN. DAS GIBT'S WIRKLICH!

Werden Sie Teil der Schweizer Stromspar-Challenge und gewinnen Sie mit etwas Glück.



Zur Warmwasseraufbereitung ist meistens auch Strom vonnöten.

**D**ie Schweizer Stromspar-Challenge ist die neue Herausforderung für alle Schweizer Haushalte. Zu jeder Jahreszeit findet eine neue Challenge statt - und eine neue Chance zum Hauptgewinn. Die nächste beginnt am 1. März 2025. Also, registrieren Sie sich auf [perlas.ch](http://perlas.ch) und mit etwas Glück profitieren Sie von einem Jahr gratis Strom.

Haushalte können sich über drei Jahre mit fortlaufend neuen Themen zum persönlichen Stromverbrauch begleiten lassen. Die Schweizer Stromspar-Challenge kombiniert Analysen des individuellen Lastgangs mit spannenden Infografiken, welche PERLAS (PErsonalised Residential Load curve AnalyticS) kostenlos zur Verfügung stellt.

**GEWINNEN -**  
und mit etwas Glück ein Jahr lang gratis Strom beziehen.

**SPAREN -**  
wie kann effektiv Strom und Geld gespart werden.

**VERSTEHEN -**  
erfahren, wann und wofür Sie wie viel Strom verbrauchen.

**BEITRAG LEISTEN -**  
zu einer nachhaltigen Schweizer Stromversorgung beitragen.

Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie einen Beitrag zu einem bewussteren Umgang mit Strom und einer nachhaltigeren Energiezukunft. Werden Sie Teil der Schweizer Stromspar-Challenge. Unterstützt wird der Wettbewerb von EnergieSchweiz, dem VSE und dem WWF. Die Teilnahme ist ausschliesslich online möglich.

[perlas.ch](http://perlas.ch)

# MONTEUREN-FEE ERLA UND DIE MAGISCHE MÜHLE

Winterzeit ist Märchenzeit. Unsere Monteuren-Fee hat vor Weihnachten ebenfalls einen Beitrag geleistet.

Es war einmal ein magischer Wald. Die Feen, die dort lebten, hatten die Aufgabe, den Kindern ihre Weihnachtsgeschenke zu zaubern und ihnen eine magische Festtagszeit zu bescheren. Um all die Wünsche zu erfüllen, benötigten sie jedes Jahr eine grosse Menge Feenstaub.



Im magischen Wald lebte auch eine besondere Fee namens Erla. Es war weithin bekannt, dass sie eine begabte Tüftlerin war. Erla liebte es, alte Dinge zu reparieren und neue zu bauen. An ihrem Gürtel trug sie stets Zauberringen, magische Schraubenzieher und viele andere Werkzeuge.



Nebst ihrem vergangenen Weihnachtsabenteuer hat sie auch Energiespartipps auf Lager, die vielleicht für Ihre Teilnahme an der Schweizer Stromspar-Challenge nützlich sein können.

Schauen Sie nach auf [energiethun.ch/erla](http://energiethun.ch/erla).





# EINSATZ FÜR UNSEREN STROM

Instandsetzen, Schrumpfen, Klettern und vieles mehr kommt in meinem Lehrberuf vor.

**E**ine Lehre für junge Leute, die das Handwerk schätzen, wetterfest und schwindelfrei sowie interessiert an der Energiebranche sind. Netzelektriker:innen sind zuständig für die Arbeiten in diversen Spannungsebenen – seien dies Neuinstallationen oder Instandhaltungen – vom Stromkraftwerk bis zu den Häusern, ab da übernehmen die Elektriker:innen.

## Wie war für mich die Umstellung von der Schule in die Arbeitswelt?

Es war speziell, da es in der Schule eher ruhig und gemütlich war. In der Lehre war es umgekehrt, die Arbeitswelt kam plötzlich und schnell auf mich zu.

## Wie gross/gut ist die Übereinstimmung der schulischen Theorie zur Praxis im Betrieb?

Meistens ist die Übereinstimmung gut, aber in bestimmten Themen kann man sich nicht immer an die Theorie halten. Es kommt meistens auf die Arbeit an.

## Was ist meine Lieblingstätigkeit innerhalb der Lehre?

Eine Kabelmuffe erstellen ist meine Lieblingstätigkeit. Kabelmuffe? Zum Schutz der Kabelübergänge bei den Anschlussstellen werden Schrumpfschläuche übergezogen, die ich mit einer Flamme sicher und sauber verschliesse. Das braucht ein wenig Übung. Aber man wird immer besser und routinierter. Aber auch der gesamte Stationenbau an sich macht mir Freude.

## Aus welchem Grund habe ich mich für diese Ausbildung entschieden?

Da mein grosser Bruder dieselbe Lehre gemacht hat, nahm ich mir ein Vorbild an ihm. Als ich den Beruf schnuppern ging, hat er mir einfach sehr gefallen, vor allem die Vielfältigkeit.

## Wie ist das Gleichgewicht zwischen Freizeit, Schule, Arbeit und Lernen?

In unserem Betrieb ist das Gleichgewicht perfekt aufgeteilt, daher hat mich das bei der Umstellung von der Schule zur Arbeit nicht gestört.

## Übrigens, weisst du...

...dass meine Lehre drei Jahre geht, danach darf ich mich Netzelektriker nennen. Bei der Energie Thun AG kann ich mich in die Fachgebiete Kabelbau, Freileitungsbau, Stationenbau und öffentliche Beleuchtung einarbeiten und setze mich täglich für eine sichere und zuverlässige Stromversorgung ein. Dank des kleinen Teams packe ich überall mit an. Pro Woche bin ich einen Tag in der Berufsschule. Wäre das etwas für dich? Unsere nächste freie Lehrstelle beginnt im August 2026.

