

Jahreszeiten-Fotowettbewerb:
Das sind die Gewinner

Stadtwerke –
die Energiesparpartner

Wegweiser für
sparsames Heizen

ENERGIE HEUTE

Kundenmagazin 1/2016



Die Gewinner
unseres Fotowettbewerbs
auf Seite 3



INHALT

- | | | | |
|---|-------------------------------|----|------------------------------------|
| 3 | Jahreszeiten-Fotowettbewerb | 10 | Kleiner Aufwand, große Wirkung |
| 4 | Die Energie-Detektive | 12 | Frühjahrsputz |
| 5 | Gesundheits-Apps mit Mehrwert | 15 | Ratgeber: Energielabel Heiztechnik |
| 6 | Sparen mit den Stadtwerken | 15 | Rezept: Grüne Pizza |
| 8 | Mensch, Umwelt, Technik | 16 | Frühlingsrätsel, Impressum |

Großes Interesse fand unser Fotowettbewerb.
Auf Seite 3 stellen wir die Gewinner vor

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ich freue mich, dass Sie wieder unser Kundenmagazin in den Händen halten – und natürlich auch darüber, dass Sie unsere regionale Dienstleistung zur Strom-, Gas- und Wärmelieferung nutzen. Damit genießen Sie alle Vorteile wie zum Beispiel den „Combi-Rabatt“, die Preissenkung bei unseren Gasprodukten, die umweltbewusste Stromerzeugung und das Kundencenter hier vor Ort.

Falls Sie noch nicht Kunde bei uns sind – lassen Sie sich doch einfach im Kundencenter beraten, schicken Sie eine Mail an info@sbl-gmbh.net oder rufen Sie uns an unter der Telefonnummer 03371 682-59.

In dieser Ausgabe geht es vor allem um das Thema „Energie sparen“. Neben zahlreichen Tipps finden Sie auch einen Wegweiser zum sparsamen Heizen.

Den Einsendeschluss für unseren Fotowettbewerb hatten wir in der letzten Ausgabe verlängert. Jetzt zeigen wir Ihnen die Gewinner und ihre glücklichen Gesichter. Wir freuen uns darüber, dass wir bei diesen zufriedenen Kunden zur Entlastung der Haushaltskasse beitragen konnten.

Und nun viel Spaß bei der Lektüre.

Herzlichst
Ihr



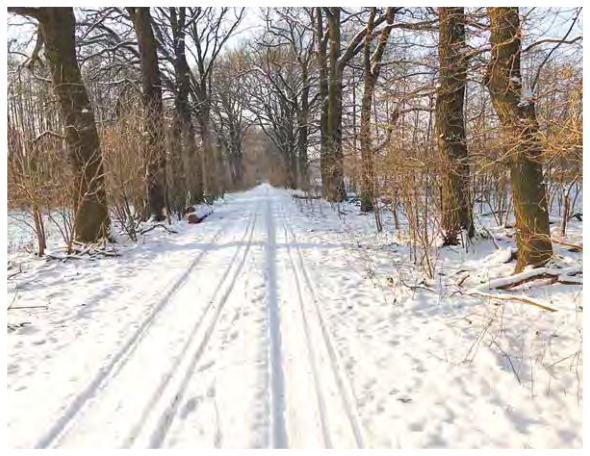
Christian Buddeweg
Geschäftsführer



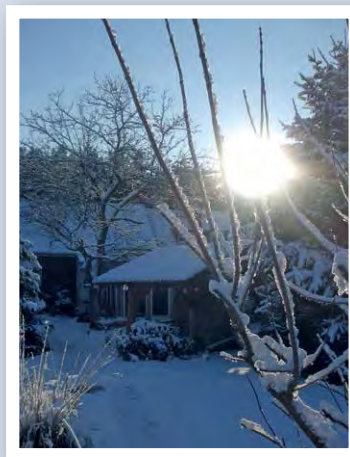
JAHRESZEITEN-FOTOWETTBEWERB: DIE GEWINNER STEHEN FEST!

In der Ausgabe 4/2015 unserer Kundenzeitschrift hatten wir den Wettbewerb noch einmal bis zum Jahresende verlängert – und viele haben teilgenommen. Dafür bedanken wir uns herzlich. Heute präsentieren wir Ihnen die Gewinner. Der Winter hat es im Finale gleich zweimal aufs Siegertreppchen geschafft.

An dieser Stelle nochmals einen großen Glückwunsch an alle Gewinner und ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer fürs Mitmachen und für die wunderschönen Fotos. Diese werden demnächst entweder auf unserer Homepage oder im Kundenmagazin gezeigt.



Der 1. Platz – und damit ein Gutschein über 200 Euro – ging an Peter Grzebielec. Sein Foto „Winter am Eiserbach“ hatten wir bereits in der letzten Ausgabe des Kundenmagazins veröffentlicht



Auf Platz 2 gelandet: vielleicht kein typisches Herbstfoto, aber auf jeden Fall eines, auf dem man den stürmischen Herbstwind erahnen kann. Aufgenommen und eingesandt haben es Gisela und Manfred Bölke aus Jänickendorf. Sie erhielten einen Gutschein über 100 Euro

Die beiden Erstplatzierten im Foto-Studio Melchior bei der Übergabe der Gutscheine. Von links: Peter Grzebielec, Mandy Melchior und Manfred Bölke



Über Platz 3 (einen Gutschein über 100 Euro) und Platz 5 (einen Gutschein über 50 Euro) freuten sich (jeweils rechts im Bild) Stephanie Ihle und Christin Crone. Überreicht wurden die Gutscheine von Eleonore Hartmann in ihrem Fotostudio. Platz 4 belegte Torsten Weber (nicht im Bild), der ebenfalls einen Gutschein über 50 Euro erhielt



Die Energie Detektive

Einsatz für drei helle Köpfe

Marco ist 14 Jahre alt und der Älteste im Team. Als Sportler weiß er: Wer seine Energie verschwendet, bleibt auf der Strecke. Gemeinsam mit der Zirkusprinzessin Leonie (11) und Pferdefan Paula (7) hat er deshalb die Energie-Detektive gegründet und ist der Spur der Energiefresser nachgegangen.



„Jetzt testen wir zuerst einmal, wie dein Display eingestellt ist. Je heller es leuchtet, desto größer ist der Stromverbrauch. Energieintensiv sind auch das Ortungssystem GPS und der Datentransfer über UMTS. Wenn du sie nicht brauchst, solltest du auch die WLAN-Funktion ausschalten. Die automatische Synchronisation von Daten kostet ebenfalls permanent Energie. Ich habe da einen einfachen Trick: Wenn ich unterwegs bin oder das Handy nicht nutze, schalte ich es in den Flugmodus.“



ENERGIESCHUB FÜRS HANDY

Marco hat heute einfach Pech. Der Bus, der ihn zum Treffen mit Leonie und Paula bringen sollte, ist ihm vor der Nase weggefahren. Und jetzt ist auch noch der Handy-Akku leer. „So ein Mist“, schimpft er. Wenn er schon zu spät kommt, sollen die Mädchen wenigstens wissen, dass es länger dauert. Mit einer halben Stunde Verspätung klingelt Marco schließlich an der Haustür. „Sorry, ich hatte das Smartphone gerade erst geladen. Keine Ahnung, warum es schon wieder keinen Saft mehr hat“, sagt er zerknirscht. „Ist schon okay“, sagt Leonie und schlägt vor: „Komm rein, wir schauen gemeinsam, warum dein Akku so viel Strom zieht und was man dagegen tun kann.“



„Mein Smartphone hat Pause, aber das Tablet funktioniert. Mal schauen, ob ich eine Stromspar-App finde. Gute Bewertungen hat zum Beispiel das kostenlose Angebot „Juice Defender“, das den Akku automatisch auf Diät setzt. Ist doch super, wenn man sich um nichts mehr kümmern muss.“

„Die beiden haben vielleicht Probleme. Ich hätte auch gern ein Handy, aber meine Eltern sagen, ich bin zu jung dafür. Wenigstens darf ich ab und zu mit dem Tablet spielen. Wie man beim Aufladen Strom spart, weiß ich auch schon: Sobald der Akku voll ist, muss das Ladegerät aus der Steckdose gezogen werden. Wenn man es am Netz lässt, frisst es weiter Strom und das wäre ja echt Verschwendung.“



SPRECHSTUNDE IN DER HOSENTASCHE

Bei Krankheit sofort zum Arzt oder bei Übergewicht zur Ernährungsberatung – das war einmal. Immer mehr Menschen aktivieren bei Gesundheitsfragen erst einmal ihr Smartphone oder Tablet und holen sich Rat über eine App.

Apps helfen bei der Nikotinentwöhnung, erinnern an die Medikamenteneinnahme, analysieren den Blutzuckerspiegel oder überwachen den Schlaf. Sie messen den Puls oder den Flüssigkeitshaushalt und übermitteln die Daten auf Wunsch direkt an den Arzt. Die Auswahl ist groß: Die Notfall-App des Deutschen Roten Kreuzes gibt Anleitung zur Ersten Hilfe und der Eisprung-Rechner drängt an fruchtbaren Tagen auf baldmögliche körperliche Vereinigung.

Gesundheitsbewusstsein steigt

Der Markt der medizinischen Wegbegleiter für mobile Geräte boomt. Mehr als 100.000 Apps zu Gesundheits- und Medizinthemen sind bereits auf dem Markt. Doch das ist nur der Anfang. Ihre Zahl steigt rasant – etwa 1.000 neue kommen nach einer Schätzung der Stiftung Warentest monatlich hinzu. Schon jeder fünfte Bundesbürger nutzt Gesundheits-Apps. 42 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen gaben bei einer Umfrage der Tester an, sich dank der elektronischen Ratgeber gesundheitsbewusster zu verhalten.

Ihr Image als Spielerei für technikbegeisterte Hypochonder haben die medizinischen Zusatzanwendungen längst abgelegt. In Ländern wie Großbritannien werden die elektronischen Helferlein bereits offiziell vom Hausarzt verschrieben. Auch hierzulande sollen sie künftig in der Prävention und bei der Versorgung chronisch kranker Menschen eine immer größere Rolle spielen. Man hofft, damit die stetig steigenden Kosten im Gesundheitssektor in den Griff zu bekommen.

Kritische Stimmen

Bis es so weit ist, müssen die Schöpfer des Doktors im Hosentaschenformat noch ein paar Kinderkrankheiten auskurieren. Experten haben im Auftrag der Techniker-Krankenkasse die Angebote untersucht und kamen zu dem Ergebnis: „Nur wenige Gesundheits-Apps sind unter Einbeziehung von Psychologen oder Medizinern entwickelt worden.“ Auch die Datensicherheit sei ein kritischer Punkt. Ihr Rat lautet deshalb: Wenn eine Datenschutzerklärung fehlt oder nicht klar ist, wie sich die App finanziert, sollte man nach einer Alternative suchen.



GESUNDHEITS-APPS MIT MEHRWERT

- **Runtastic:** Die Fitness-App zeichnet sportliche Aktivitäten auf und bietet Trainingspläne an.
- **Die Pollen-App:** stellt eine Pollenflugvorhersage zur Verfügung und erinnert an die Medikamenteneinnahme sowie Arztbesuche.
- **Erkältungs-Tipps:** Die kostenlose App erklärt Erkältungssymptome und informiert, mit welchen Hausmitteln sie am besten behandelt werden können.
- **Lifesum:** kontrolliert als elektronischer Personal Trainer den Kalorienverbrauch bei rund 20 Sportarten und gibt Ernährungstipps.
- **DiabetesPlus:** Der Blutzucker-Manager hilft bei der Verwaltung von diabetesbezogenen Daten wie Blutzuckerwerten, Insulingaben, Mahlzeiten, Gewicht oder Sparteinheiten.
- **App zum Arzt:** erinnert an Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und Zahnchecks. Sie sorgt dafür, dass kein Kassenbonus verpasst wird und informiert über kostenfreie Arztleistungen.
- **Medisafe Medication Erinnerung:** sorgt dafür, dass die rechtzeitige Einnahme von Medikamenten nicht vergessen wird und die Dosierung stimmt.





DIE ENERGIESPARPARTNER

Energie sparen – aber wie? Kunden der Stadt- und Gemeindewerke sind bei der Suche nach einer maßgeschneiderten Strategie nicht auf sich allein gestellt. Unsere Experten wissen, welche Maßnahmen sinnvoll sind, welche Förderprogramme es gibt und wie Umwelt und Haushaltskasse geschont werden können.

Wer im Internet-Suchportal Google das Stichwort „Energiesparen“ eingibt, wird mit mehr als fünf Millionen Treffern belohnt. Der kleine Versuch zeigt, dass der sorgsame und verantwortungsbewusste Umgang mit den vorhandenen Ressourcen im Bewusstsein der Menschen hierzulande inzwischen fest verankert ist. Durch die spürbaren Boten des Klimawandels und die von der Bundesregierung eingeleitete Energiewende hat das Thema in den vergangenen Jahren an Gewicht gewonnen. Anstelle der Frage, ob man etwas tun muss, fragt man sich nun, wie man etwas tun kann.

Tipps wie Sand am Meer

Die hohe Zahl an Treffern steht aber auch für ein Problem, mit dem sich spar- und sanierungswillige Bundesbürger herumschlagen müssen. Die Bandbreite der Möglichkeiten ist enorm groß und unübersichtlich. Tipps gibt es wie Sand am Meer, Ratgeber X sagt das Gegenteil von Ratgeber Y, und vieles verliert sich im Allgemeinen, weil die persönliche Gebäude-, Wohn- und Lebenssituation des Einzelnen in pauschalen Analysen nicht berücksichtigt werden kann. Hinzu kommt, dass nicht jeder Anbieter frei von Eigeninteressen ist und eine unabhängige Beratung gewährleistet.

An dieser Stelle kommen die lokalen und regionalen Energieunternehmen ins Spiel. Sie haben in den vergangenen Jahren vieles bewegt und bieten überschaubare, fundierte und individuell

angepasste Konzepte. Aus reinen Versorgern sind breit aufgestellte städtische Energiedienstleister geworden, die den energetischen Umbau in allen zentralen Fragen begleiten und ihren Kunden kompetent zur Seite stehen.

Unterstützung durch Experten

Die Fäden laufen bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in unseren Servicezentren zusammen. Sie wissen, wo es geeignete Informationen gibt, welcher Experte für welches Thema der richtige ist und wie sich die Kosten mit Hilfe von Förderprogrammen minimieren lassen. Das Spektrum reicht von einfachen Tipps zum sparsamen Umgang mit Wasser, Wärme und Strom über Energiesparchecks und Beratungsleistungen bis hin zur Begleitung umfassender Sanierungs- und Modernisierungsmaßnahmen.

Sinnvolle Maßnahmen

Die Millionengrenze wird bei den Empfehlungen der örtlichen Energiespar-Partner nicht geknackt; das ist aber auch gar nicht nötig. Mit einem übersichtlichen Maßnahmenpaket, das auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt ist und machbare Ziele definiert, kann man sich den zeitraubenden und oft wenig ergiebigen Ausflug in den unübersichtlichen Info-Dschungel sparen und stattdessen den Blick aufs Wesentliche lenken.

DIE EFFIZIENZ-WERKZEUGE

Die kommunalen Versorger sind gut aufgestellt, wenn es darum geht, ihre Kunden beim Energiesparen zu unterstützen. Je nach Größe des Unternehmens und abgestimmt auf die Struktur der jeweiligen Kommune gibt es unterschiedliche Angebote. Einen ersten Überblick kann man sich mit einem Anruf im Kundenzentrum oder auf der Homepage verschaffen. Nicht jedes Stadtwerk bietet alle Leistungen an, aber alle können bei Bedarf den Kontakt zu örtlichen Experten und Handwerkern herstellen. Grundsätzlich gibt es mehrere Möglichkeiten, gemeinsam mit dem Energieversorger vor Ort an der Effizienz-Schraube zu drehen.

Der schnellste Weg zu pfiffigen Energiespartipps ist die Homepage des Stadtwerks.

Speziell geschulte Energieberater analysieren den individuellen Energieverbrauch und erarbeiten konkrete Handlungsanleitungen.

Details bieten thematisch aufbereitete Flyer und Broschüren, die in den Kundenzentren ausliegen, meist aber auch über die Homepage heruntergeladen werden können.

Experten erstellen Energieausweise für die Verpachtung, den Verkauf oder die Vermietung von Gebäuden.

Verleih von Strommessgeräten zum Aufspüren ineffizienter Haushaltsgeräte

Erarbeitung zukunftsfähiger Konzepte zum Tausch veralteter Heizungsanlagen

Unterstützung, Beratung und Schnittstelle zum örtlichen Handwerk bei der energetischen Gebäudesanierung

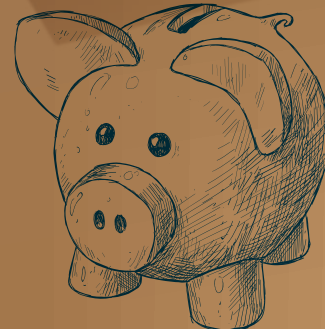
Wo dies sinnvoll und möglich ist, werden lokale Förderprogramme aufgelegt. Kommunen und Stadtwerke unterstützen zum Beispiel den Tausch von Heizpumpen, den Umstieg auf Erdgas-Brennwert-Technik oder den Kauf sparsamer Haushaltsgeräte und Beleuchtungsmittel.

Ermittlung von Schwachstellen am Gebäude durch fachkundige Gebäudethermografie oder Kontakt zu entsprechenden Partnern

Smart-Home-Pakete helfen dabei, das Zuhause zu vernetzen und die Verbrauchskomponenten sinnvoll aufeinander abzustimmen.

Contracting-Angebote erleichtern den Umstieg auf eine neue und umweltschonende Heizung.

Mit viel Erfahrung und individuell abgestimmten Lösungsvorschlägen schnüren die örtlichen Energieversorger ein sinnvolles Maßnahmenpaket



DER TREIBSTOFF DER MODERNE



Seltene Erden stecken in Handys, PCs, Hybridfahrzeugen, Flachbildschirmen oder Leuchtstofflampen. Jeder nutzt die wertvollen Rohstoffe, doch nur wenige wissen, was sich hinter dem Begriff verbirgt. Das ist kein Wunder, denn der führt in die Irre: Mit Erde haben die chemischen Elemente nichts zu tun – und so selten sind sie auch nicht.

Ihren seltsamen Namen verdanken die Seltenen Erden der Unkenntnis ihrer Entdecker. Als die noch unbekanntesten Verbindungen Ende des 18. Jahrhunderts erstmals aus Mineralien isoliert werden konnten, wusste man noch nicht, dass es sich dabei um eine besondere Form von Metallen handelt. Inzwischen ist man schlauer: Die Grundstoffe selbst sind in Erzen relativ häufig enthalten. Dass sie als Raritäten gelten, liegt vor allem daran, dass es nur wenige größere zusammenhängende Vorkommen gibt, in denen sich der Abbau lohnt.

Als weltweiter Lieferant von Seltenen Erden hat China die Nase vorn. Mit einem Anteil von knapp 98 Prozent der globalen Produk-

tion diktierten die Minenbesitzer aus dem Reich der Mitte noch im Jahr 2010 die Weltmarktpreise. Die Kunden reagierten auf den Kostenschub mit der Entwicklung alternativer Fertigungsverfahren und begannen damit, eigene Vorkommen zu erschließen. Inzwischen sind die Preise wieder gesunken und der Anteil Chinas an der weltweiten Förderung ist auf etwa 85 Prozent zurückgegangen.

Beachtliche Mengen auch in Deutschland

Experten der Bundesanstalt für Geowissenschaften und Rohstoffe (BGR) haben weltweit 440 Vorkommen von Seltenen Erden identifiziert. Dazu gehört neben Ländern wie den USA, Kanada, Brasi-





KLEINE NAMENSKUNDE

Die Metalle der Seltenen Erden umfassen im engeren Sinn 17 Elemente aus der dritten Gruppe des Periodensystems. Sie stecken in vielen Dingen des täglichen Gebrauchs, doch ihre Namen hört man selten.

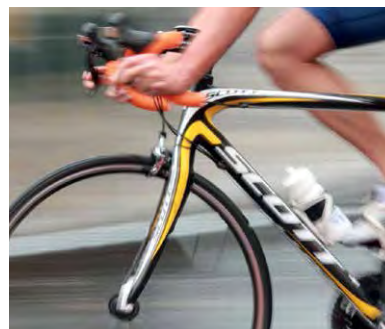
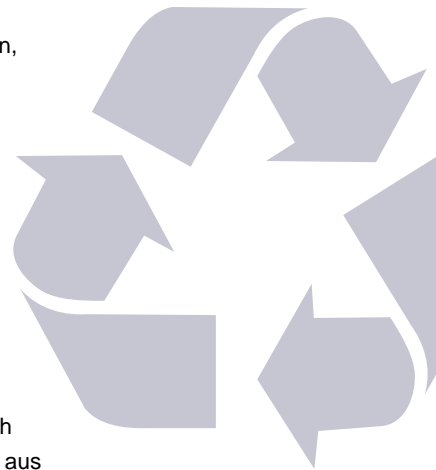
◇ Scandium	◇ Gadolinium
◇ Yttrium	◇ Terbium
◇ Lanthan	◇ Dysprosium
◇ Cer	◇ Holmium
◇ Praseodym	◇ Erbium
◇ Neodym	◇ Thulium
◇ Promethium	◇ Ytterbium
◇ Samarium	◇ Lutetium
◇ Europium	

lien, Australien, Indien, Malaysia, Vietnam, Russland und Schweden auch die Bundesrepublik. Der Fokus liegt hier auf der Gemeinde Storkwitz in Nordsachsen, wo bei Uranbohrungen zu DDR-Zeiten bereits erste Hinweise auf beachtliche Vorkommen entdeckt wurden. Auch im Süden Deutschlands ist man aktiv geworden: Mineralogen des Bayrischen Landesamtes für Umwelt durchforsteten auf der Suche nach den kostbaren Ressourcen stillgelegte Kies-, Sand- und Gipswerke sowie alte Granit- und Gneisbergwerke.

Fast überall im Einsatz

Warum die weichen silberfarbenen Metalle so begehrt sind, zeigt ein Blick auf die lange Liste der Branchen, in denen sie zum Einsatz kommen. Seltene Erden stecken zum Beispiel in Rennrädern, Röntgengeräten, Lasern und Stadionbeleuchtungen. Sie steigern die Leistung von Magneten in Flugzeugmotoren, Windkraftanlagen oder Festplattenlaufwerken. Allein in einem Hybridauto sind 20 Kilogramm Seltene Erden verbaut. Zudem kommt kaum ein IT-Produkt ohne den Rohstoff aus. Dasselbe gilt für LEDs und Neonröhren.

Die Geowissenschaftler schätzen, dass die momentan bekannten Reserven an Seltenen Erden bei gleichbleibender Fördermenge noch für 285 Jahre reichen. Rechnet man die Ressourcen hinzu, die noch nicht im Fokus sind, so dehnt sich das Zeitfenster auf 3.400 Jahre aus. Allerdings bleibt es schwierig und unter Gesichtspunkten des Umweltschutzes auch bedenklich, das kostbare Material aus dem Boden zu holen. Die Verbraucher können bei der Lösung des Problems helfen. Mit ausgefeilten Recycling-Technologien wäre es möglich, allein in Deutschland aus Millionen alter Mobiltelefone, Computer, Monitore und Fernseher jährlich bis zu 500 Tonnen an Seltenen Erden zurückzugewinnen.



Die Elemente der seltenen Erden kommen zumeist nur in kleinen Mengen, in vielen, weit verstreut lagernden Mineralien vor. Sie werden unter anderem auch zur Herstellung von Dauermagneten verwendet. Diese werden beispielsweise in Generatoren von Windkraftanlagen und in Elektromotoren von Kfz-Hybridantrieben oder Flugzeugantrieben eingesetzt. Auch manche Aluminiumlegierungen (etwa für Rennräder) enthalten die wertvollen Rohstoffe

KLEINER AUFWAND, GROSSE WIRKUNG



Moderne Spülmaschinen haben in der Regel eine Spar- oder Kurztaste. Diese sollte man verwenden, wenn das Geschirr nur leicht verschmutzt ist

Beim Thema Strom muss sich jeder an die eigene Nase fassen. Laut Bundesumweltamt ist der Gesamtenergieverbrauch von 1990 bis 2013 um 18,1 Prozent gestiegen. Im privaten Sektor gehen die Zahlen seit 2005 zwar leicht zurück; bis zu den definierten Klimazielen ist es jedoch noch ein weiter Weg – zumal es Segmente gibt, die trotz aller Bemühungen ordentlich zulegen.

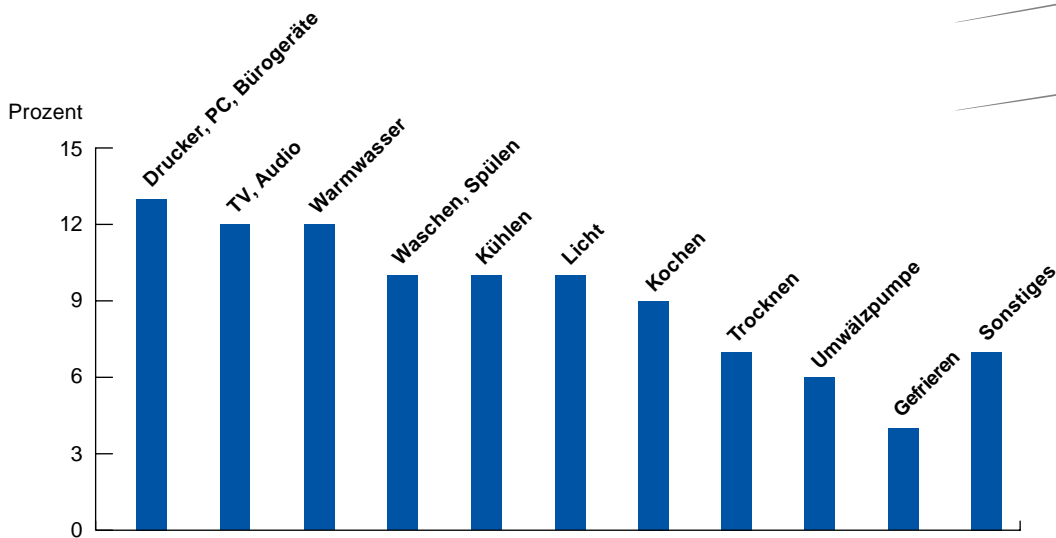
Wo viel Strom gebraucht wird

Die Experten der Energieagentur Nordrhein-Westfalen haben genauer hingeschaut und die ermittelten Daten aufgeschlüsselt. Demnach hat der Hunger nach Strom vor allem im Bereich der Informations- und Unter-

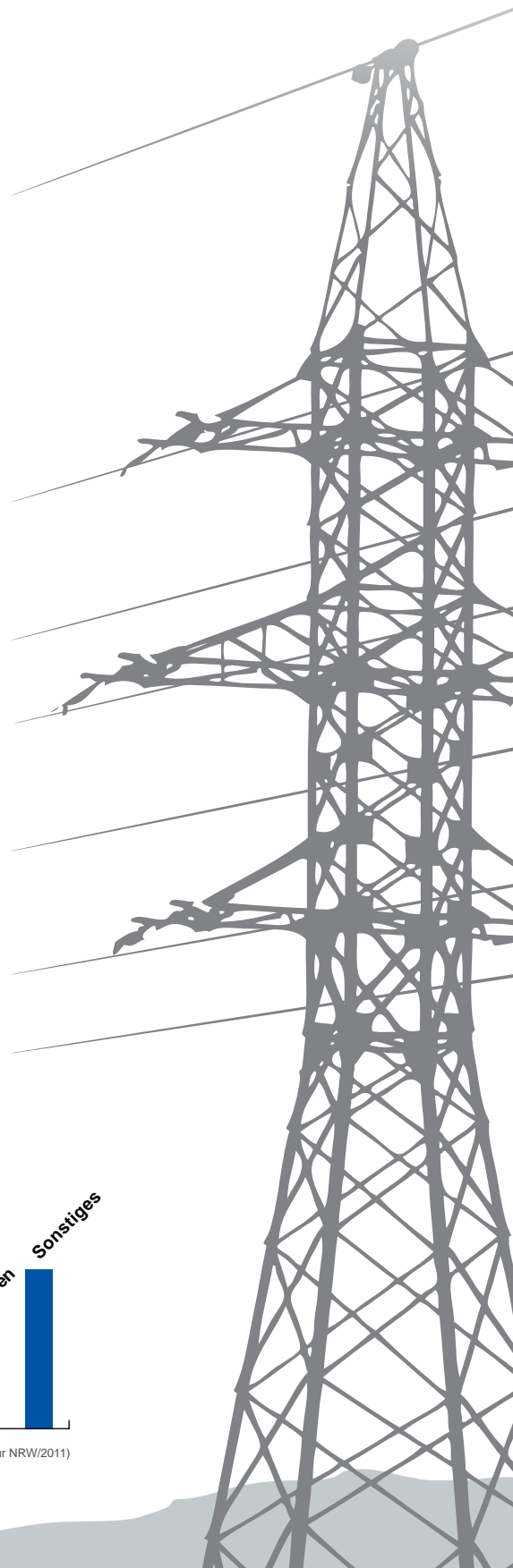
haltungselektronik stark zugenommen. Computer, Drucker, Fernsehapparate, Audiogeräte, Handy und Co. schlucken mittlerweile etwa 25 Prozent des an die Haushalte gelieferten Stroms.

Energielabel gibt Auskunft

Es gibt jedoch auch Positives zu vermelden. Kühlschränke, Gefriergeräte und Waschmaschinen sind in den vergangenen Jahren deutlich sparsamer geworden. Immer mehr Bundesbürger achten beim Neukauf auf das Energielabel für besonders hohe Effizienz und entscheiden sich für umweltfreundliche Geräte. Doch noch immer gibt es reichlich Luft nach oben.



(Quelle: Energieagentur NRW/2011)



Sparen leicht gemacht

Zu aufwendig, zu kompliziert, zu teuer? Von wegen. Es gibt ein ganzes Heer an kleinen Helferlein, die ohne großen Aufwand schnelle Wirkung zeigen.

DAS ENERGIEKOSTEN- MESSGERÄT

überprüft den Energieverbrauch und ermittelt die genauen Kosten. Energieverschwender können identifiziert und ausgetauscht werden.

DIE STECKDOSEN- LEISTE

mit Schalter hilft bei der Vermeidung von Stand-by-Verlusten. Auf Knopfdruck wird der Strom abgeschaltet und die angeschlossenen Geräte in den Tiefschlaf versetzt.

DER BEWEGUNGS- MELDER

schaltet das Licht ein, wenn es wirklich gebraucht wird. Die Installation der Geräte lohnt sich nicht nur im Außenbereich. Im Keller oder in Durchgangsräumen wie dem Flur sorgen sie für punktgenaue Beleuchtung.

DER WASSERKOCHER

bringt Wasser deutlich schneller und sparsamer auf die gewünschte Temperatur als Kochtopf oder Kessel. Braucht man täglich morgens und abends jeweils einen Liter kochendes Wasser, spart man bei einem Strompreis von 30 Cent/kWh bereits elf Euro pro Jahr.

DIE LED

setzt neue Maßstäbe in der Beleuchtungstechnik. Sie benötigt bis zu 90 Prozent weniger Strom als klassische Glühlampen und hat in Bezug auf Haltbarkeit und Verbrauch auch mehr Leuchtkraft als moderne Energiesparlampen.

DER PROGRAMMIERBARE HEIZUNGSTHERMOSTAT

regelt die Raumtemperatur vollautomatisch. Heizphasen lassen sich so bequem an die individuellen Bedürfnisse anpassen. Beim Lüften wird die Temperatur automatisch abgesenkt.

DAS SMART-HOME- HEIZUNGSSET

erleichtert die Regulierung der Heizung in der kalten Jahreszeit. Die Ausstattung für Einsteiger gibt es ab circa 150 Euro. Sie enthält in der Regel ein Funk-Wandthermostat und drei Funk-Heizkörperthermostate.

DAS WASCHMASCHINEN- VORSCHALTGERÄT

mischt für die Waschgänge warmes und kaltes Wasser auf eine am Gerät einstellbare Temperatur. Reicht die Warmwassertemperatur für ein Waschprogramm nicht aus, muss die Waschmaschine nur noch nachheizen.

DER KALORIEN-KILLER

Putzen strengt an – und das ist gut so. Wer noch überflüssige Pfunde aus der Weihnachtszeit mit sich herumträgt, hat nun die Chance, vor der Badesaison etwas für die Traumfigur zu tun: Zwei Stunden staubsaugen, Fenster putzen, Boden wischen und Bad schrubben verbrauchen bis zu 600 Kalorien. Damit kann ein 70 Kilogramm schwerer Erwachsener eine Stunde Joggen, Radfahren oder Schwimmen ersetzen.

PUTZMUNTER IN DEN FRÜHLING

Die Sonne bringt es an den Tag: Auf den Fensterscheiben haben sich Schlieren gebildet, in Ritzen und Fugen sitzt eine dicke Staubschicht, und Kalkablagerungen bilden ein unschönes Muster auf den Fliesen. Höchste Zeit für den Frühjahrsputz. Der bringt nicht nur die Wohnung auf Vordermann, sondern tut auch der Seele gut.

Grau, kalt und düster war es lange genug. Das neue Jahr nimmt Fahrt auf – jetzt wird es Zeit für Frische, Farben und neue Energie. Die Grundreinigung der Wohnung ist das ideale Mittel, den Winter zu vertreiben und Platz für etwas Neues zu schaffen. Mit der richtigen Strategie kann es sogar Spaß machen, mit Reiniger, Lappen & Co. mal so richtig auf den Putz zu hauen.

Gute Planung

Man muss kein erfahrener Putzteufel sein, um dem Schmutz das Fürchten zu lehren. Wichtig ist vor allem eine gut durchdachte Planung. Bevor Sie loslegen, sollten folgende Fragen geklärt sein.

- Was will ich reinigen und wo liegt der Schwerpunkt?
- In welcher Reihenfolge gehe ich vor?
- Wieviel Zeit brauche ich dafür?
- Sind alle benötigten Putzutensilien im Haus?
- Gibt es Familienmitglieder, die helfen?
- Wie kann ich sinnvolle Erholungspausen schaffen?

Beim Großangriff auf den Dreck sollte man nicht nur ans Wischen und Schrubben denken. Auch Aufräumen und Aussortieren helfen dabei, mit sich und seiner Umwelt ins Reine zu kommen. Sind Regale, Schreibtische und Schränke erst einmal geleert, sollte man genau überlegen, welcher Gegen-

stand und welches Kleidungsstück im vergangenen Jahr tatsächlich benötigt wurden. Ansonsten gilt die Devise: Überflüssiger Ballast wird sofort entsorgt.

Glänzende Aussichten

Das gute Gefühl, neu durchzustarten und die eigenen vier Wände in eine Wohlfühloase zu verwandeln, hilft dabei, die Mühen der Reinigungsoffensive wegzustecken. Wem das nicht genügt, der darf zu leistungssteigernden Mitteln wie dem lautstarken Abspielen seiner Lieblingsmusik, der Unterstützung durch gute Freunde oder die anschließende Belohnung mit einem guten Essen oder einem Friseurbesuch greifen.

DIE FANTASTISCHEN FÜNF

„Viel hilft viel“ ist bei der Wahl der Putzmittel der falsche Ansatz. Bei den meisten Reinigern genügen ein paar Tropfen im Putzwasser, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Mit diesen fünf Basics ist man für den Frühjahrsputz gut gerüstet:



Haushaltssessig

Scheuermilch

Sanitärreiniger

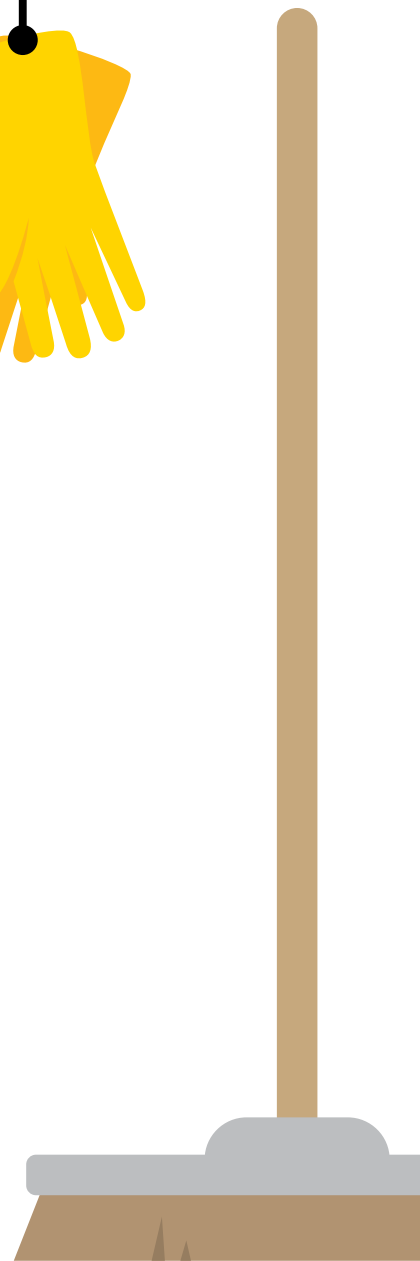
Handspülmittel

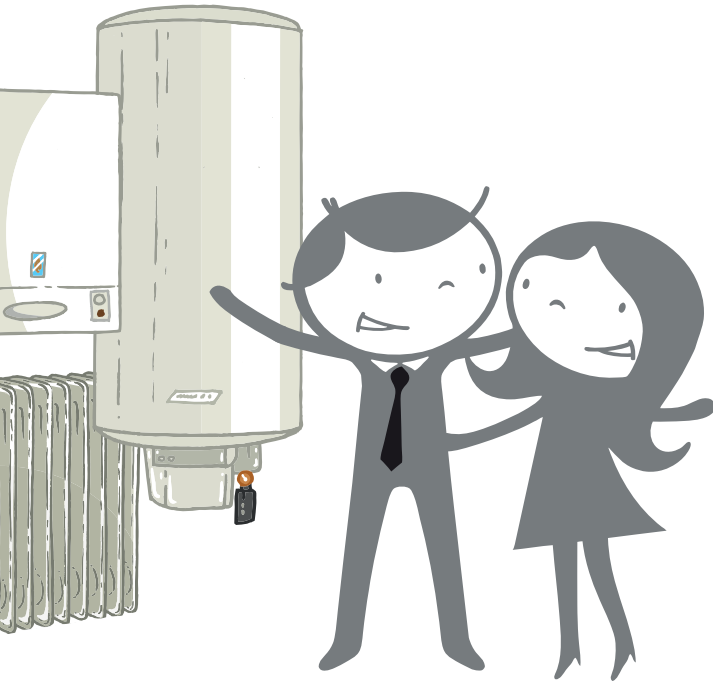
Allzweckreiniger

WAS DIE OMA NOCH WUSSTE

Für jeden Fleck gibt es heutzutage das passende Mittel. Manchmal aber lassen sich die unschönen Hinterlassenschaften auch ohne Chemie und Extrakosten entfernen. Ein Blick in die Trickkiste früherer Generationen kann dabei helfen.

- Kalkflecken lassen sich von empfindlichen Armaturen mit Kartoffelschalen entfernen. Den Wasserhahn gründlich damit einreiben und mit einem weichen Tuch polieren.
- Ebenfalls gegen Kalkablagerungen hilft eine Mischung aus zwei Tassen Haushaltssessig und fünf Litern Leitungswasser. Positiver Nebeneffekt: Auch Schimmel fühlt sich hier nicht wohl.
- Rollläden und Jalousien sind Staubfänger, die sich nur schwer reinigen lassen. Mit einer feuchten Socke über der Hand kommt man auch in die Zwischenräume.
- Beläge in Vasen oder Thermoskannen lassen sich mit einem Gemisch aus einem Esslöffel Backpulver und heißem Wasser entfernen. Alternativ können Gebissreiniger-Tabs verwendet werden.
- Abflüsse werden mit Soda und kochendem Wasser wieder sauber und frisch. Über Nacht einwirken lassen und morgens nur noch nachspülen.
- In Wasser gelöstes Salz beseitigt Tee- oder Kaffeeränder vom Geschirr. Auch Lippenstift auf Gläsern lässt sich damit leicht entfernen. In Kombination mit heißem Wasser macht Salz auch eingebrannten Resten auf Backblechen den Garaus.





WEGWEISER FÜR SPARSAMES HEIZEN

Wer eine Waschmaschine oder einen Kühlschrank kauft, dem hilft das EU-Energielabel bei der Suche nach effizienten Geräten. Von der übersichtlichen Plakette kann man jetzt auch beim Einbau einer neuen Heizungsanlage profitieren. Die bunte Skala verrät, welche Technik besonders energie- und kostensparend ist.

Verbraucher können sich entspannt zurücklehnen. Für sie bringt die neue Kennzeichnungspflicht ein dickes Plus an Information und Transparenz. Deutlich weniger gelassen dürften die Hersteller auf die Neuerung reagieren. Sie müssen künftig mit einer Technik auf dem Markt bestehen, deren Energiebilanz den Kunden auf Anhieb überzeugt. Da die meisten Systeme für die Heizung und die Trinkwassererwärmung aus mehreren Komponenten bestehen, sind auch die Handwerker gefragt: Sie sind dazu aufgefordert, die Effizienz einer Verbundanlage aus den einzelnen Angaben zu errechnen und in einem „Paketlabel“ abzubilden.

Bekanntes System

Das neue EU-Label für die Heiztechnik und die Warmwasserbereitung orientiert sich an der bekannten Farbskala: Grün steht für besonders sparsam, Rot kennzeichnet die Energiefresser. Auch die Einteilung in die unterschiedlichen Energieeffizienzklassen ist vergleichbar: Sie reicht von der Bestmarke A++ bis zum Buchstaben G als schlechteste Note. Im August 2019 werden die Vorgaben verschärft: Dann dürfen nur noch Geräte verkauft werden, die mindestens der Effizienzklasse D entsprechen. Zudem wird die Skala um die Effizienzklasse A+++ erweitert. Im unteren Teil des Labels finden Verbraucher bereits heute zusätzliche Angaben. Sie informieren über die Heizleistung, den Wirkungsgrad und die Geräuschbelastung.

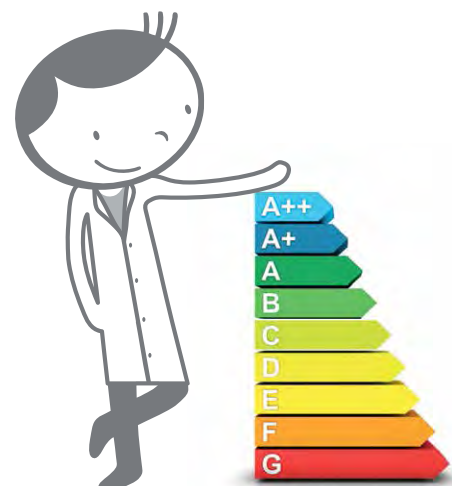
FÜR FOLGENDE ANLAGEN IST DAS EU-ENERGIELABEL PFLICHT:

- fossil betriebene Heizkessel mit einer Wärmeleistung bis einschließlich 70 Kilowatt
- Warmwasserspeicher bis 500 Liter sowie Kombithermen bis 70 Kilowatt und 500 Liter
- Wärme- und Heizungspumpen sowie Durchlauferhitzer bis 400 Kilowatt Leistung
- Blockheizkraftwerke bis 50 Kilowatt elektrische Leistung
- Hybridgeräte, die zum Beispiel unterschiedliche Anlageformen kombinieren
- Warmwasser- und Pufferspeicher mit einem Volumen bis 2.000 Liter

Damit das Label seine volle Wirkung entfalten kann, ist die Kennzeichnungspflicht auch für bereits bestehende Heizungsanlagen vorgesehen. Besitzer von Heizkesseln, die älter als 15 Jahre sind, können ihre Geräte schon 2016 auf freiwilliger Basis vom Heizungsmonteur, Energieberater oder Schornsteinfeger bewerten lassen. Von 2017 an gibt es dann keine Ausnahmen mehr. Die Kosten für das Nachetikettieren übernimmt nach den derzeitigen Plänen der Staat, der den Hausbesitzern damit den Abschied von veralteten Energieschleudern schmackhaft machen will.

DAS EU-EFFIZIENZLABEL

Auf einen Blick das sparsamste Gerät finden – dabei hilft seit dem Jahr 1998 das EU-Energieeffizienzlabel. Nach und nach wurde es für folgende Produktgruppen eingeführt: Kühl- und Gefriergeräte, Staubsauger, Lampen und Leuchten, Waschmaschinen, Wäschetrockner, Elektrobacköfen, Dunstabzugshauben, Geschirrspüler, Klimageräte sowie Fernseher und Weinlagerschränke. Seit 2011 sind auch Autohändler dazu verpflichtet, Neuwagen bei Kauf oder Leasing mit einem Effizienzlabel für Pkws auszuzeichnen.



GRÜNE PIZZA

MIT MOZZARELLA UND SPINAT

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK

Für den Teig:

500 g Weizenmehl
250 ml lauwarmes Wasser
6 bis 8 EL Olivenöl
40 g frische Hefe
Salz

Für den Belag:

2 Zwiebeln
6 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Oregano
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
4 Knoblauchzehen
300 g TK-Spinat
100 g Gorgonzola
400 g Mozzarella
1 Bund Rucola

ZUBEREITUNG

Für den Teig Mehl mit Wasser, Öl, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen und so lange kräftig verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Für den Belag Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Vier EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel unter Rühren andünsten. Oregano, Kräutersalz und Pfeffer zugeben. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und ebenfalls andünsten. Spinat klein schneiden, zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa fünf Minuten bei geschlossenem Topf dünsten.

Backofen auf 220 °C vorheizen. Teig nochmals gut durchkneten, in vier Portionen teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche mit einem Nudelholz zu gleichmäßig dicken Kreisen ausrollen. Mit einer Gabel mehrmals leicht einstechen. Etwas Olivenöl auf den Teig streichen und Spinat darauf verteilen. Gorgonzola in kleinen Stücken gleichmäßig darübergeben. Mozzarella in Scheiben schneiden und Pizza damit belegen. Pizza im Backofen (mittlere Schiene) in etwa 20 bis 25 Minuten knusprig backen. Vor dem Servieren mit Rucola belegen.

Auch lecker:

Die Pizza nach dem Backen wahlweise mit Serranoschinken oder Räucherlachs belegen



FRÜHLINGSRÄTSEL

			Erkundung	Kfz-Zeichen Warendorf				agil		
		Dokument		Frauenname			verrückt			Kampfpfad
	euras. Gebirge				Geländeform		Fürwort			Kriechtiere
	Mückenart	9					Zuckerinsel			
Bild						Rabenvogel				junges Mädchen
						beherzt				
Abk.: Elektrokardiogramm	4			Halbaffen						Abk.: Cent
				Wassersportler						frostig
					lat.: unter		1	Nachbarschaft	7	
Tanz			Faktor							Fluss zur Aller
			eine der Normen	3						Inspiration
Tonart (Musik)					norwegischer Königsname		weibl. Grautier	Werkstoff		
	positive Ergebnisse							Vorname Eulenspiegels	Normenmaß	
									Garnknäuel	
					franz. Schriftsteller (+ 1857)	Bergweg				
	EDV-Befehl: Lösche									
			früh. äthiop. Titel			Unrast				
						Fürst im Orient				2
			Überfluss							
					Männername					
						zeitgemäß				



Bild: pxabay.com

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



Städtische Betriebswerke
Luckenwalde GmbH
Kirchhofsweg 6
14943 Luckenwalde
www.sbl-gmbh.net

Wir sind gern persönlich für Sie da:
 Montag 9:00 bis 15:30 Uhr
 Dienstag 9:00 bis 18:00 Uhr
 Mittwoch nach Vereinbarung
 Donnerstag 9:00 bis 18:00 Uhr
 Freitag 9:00 bis 11:30 Uhr
 Telefon 03371 682-59
 Telefax 03371 682-76
kundencenter@sbl-gmbh.net

Entstörungsdienst
 Strom, Gas oder Wärme
Telefon
0171 7201074

Impressum
 Verantwortlich für den lokalen Inhalt:
 René Lehmann-Rotsch
 Verlag und Herstellung:
 Körner Magazinverlag GmbH
www.koernermagazin.de
 Redaktion:
 Claudia Barner,
 René Lehmann-Rotsch