

Wichtige Informationen
zur Zählerablesung

So setzt sich unser
Strompreis zusammen

Lichtideen für mehr
Behaglichkeit

ENERGIE HEUTE

Kundenmagazin 4/2016



Ein Kran lädt das
neue Modul für das
BHKW an der
Berkenbrücker
Chaussee ab



INHALT

- | | | | |
|---|---|----|-----------------------------------|
| 3 | Zählerablesung 2016 | 8 | Das Strompreiskarussell |
| 3 | Modernisierung des Heizkraftwerkes Berkenbrücker Chaussee | 10 | Im Sog der Informationsflut |
| 4 | Netzentgelte und EEG-Umlage steigen im Jahr 2017 | 12 | Lichtideen für mehr Behaglichkeit |
| 6 | Kurzinfos | 14 | Die beliebtesten Weihnachtsbäume |
| 7 | Im Blickpunkt | 15 | Rezept: Glasierte Entenbrust |
| | | 16 | Winterrätsel, Impressum |

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

schön, dass Sie wieder unser Kundenmagazin in den Händen halten! Wie gewohnt versorgen wir Sie mit interessanten Fakten rund um das Thema Energie. Dabei behalten wir Lokales genauso im Blick wie bundesweite Trends.

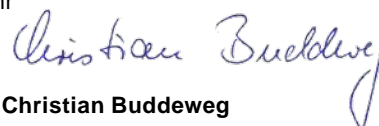
Sie, liebe Kundinnen und Kunden, liegen uns natürlich besonders am Herzen! Neben einer umfassenden Information ist Aufrichtigkeit ein ganz wesentlicher Bestandteil unseres Kundenservices. Deswegen erklären wir auf den folgenden Seiten anhand anschaulicher Grafiken, warum wir den Strompreis anheben müssen und wie er sich zusammensetzt. Dabei ist unser Einfluss auf die Gestaltung der Preise sehr viel geringer, als weithin angenommen wird (Seiten 4 und 5).

In der Berkenbrücker Chaussee wird das Heizwerk (HW) in ein Blockheizkraftwerk (BHKW) umgewandelt; es produziert nun neben Wärme auch Strom (Seite 3). Auch wenn sich von außen nicht so viel ändert, geht es im Inneren hoch her, damit eine effiziente und umweltgerechte Wärme- und Stromerzeugung möglich wird. Erste Bilder veröffentlichen wir schon jetzt. Alle Zahlen, Daten und Fakten erfahren Sie nach der Inbetriebnahme dann im nächsten Kundenmagazin.

Da sich das Jahr 2016 dem Ende nähert, steht nun wieder die Jahresablesung an. Mehr dazu finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite. Apropos Jahresende: Wie Sie Ihren Weihnachtsbaum besonders lang am Leben halten können und worauf Sie beim Kauf achten sollten, um lange Freude daran zu haben, verraten wir Ihnen auf Seite 14. Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst und ein wunderbares Fest im Kreise Ihrer Familie. Viel Spaß beim Lesen,

Herzlichst

Ihr

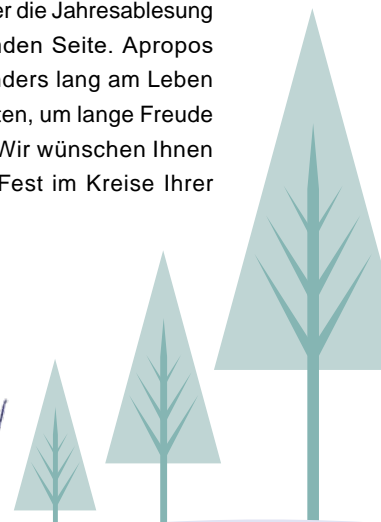


Christian Buddeweg
Geschäftsführer

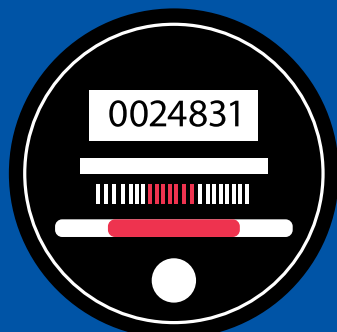


**UNSER
WEIHNACHTSREZEPT:
GLASIERTE ENTE
MIT CRANBERRYSOSSE**

SEITE 15



WICHTIGE INFORMATION



ZÄHLERABLESUNG

Die Strom- und Gaszähler werden im Zeitraum vom 14. November 2016 bis zum 2. Dezember 2016 abgelesen. Ihren persönlichen Termin erfahren Sie durch einen Aushang im jeweiligen Haus oder per Mitteilung.

Bitte gewähren Sie unseren Ablesern Zugang zum Zähler. Falls Sie zum vorgeschlagenen Termin und auch beim Ersatztermin nicht anwesend sein können, hinterlassen die Ableser eine Karte zur Selbstablesung. Bitte tragen Sie darauf Ihre Zählernummer, den Zählerstand sowie das Ablesedatum ein, und schicken Sie die Karte an uns zurück.

Wir weisen darauf hin, dass im Zuge der Ablesung durch unsere Beauftragten kein Geld eingefordert wird und keine Vertragsabschlüsse erfolgen. Falls Sie Zweifel haben, zeigen Ihnen unsere Ableser gern ihren Dienstausweis. Es handelt sich um Mitarbeiter der SBL sowie um Mitarbeiter unseres Dienstleisters, der Metering Service-Gesellschaft mbH (MSG). Bei Fragen helfen die Mitarbeiter unseres Kundencenters gerne weiter.

KONTAKT

Städtische Betriebswerke Luckenwalde GmbH Kirchhofsweg 6 14943 Luckenwalde	Telefon 03371 682-59 E-Mail kundencenter@sbl-gmbh.net
---	--



Das BHKW Berkenbrücker Chaussee hat einen Anbau für die neue 20-kV-Trafostation erhalten



Das neue Modul steht im schallgedämmten Betriebsraum



Baustellenbesprechung für den Probebetrieb des neuen BHKW-Moduls

MODERNES BHKW PRODUZIERT STROM UND WÄRME

Die SBL ersetzt das Heizwerk (HW) in der Berkenbrücker Chaussee durch ein modernes und umweltfreundliches Blockheizkraftwerk (BHKW).

Die Bauarbeiten für das neue BHKW sind in den letzten Zügen. Wo früher das HW seine Arbeit verrichtet hat, wird künftig ein neues BHKW Wärme und gleichzeitig Strom erzeugen. An der Bauhülle ändert sich nicht allzu viel, doch hinter der Fassade geht einiges vor sich: Im Inneren des ehemaligen HW wird, dem technologischen Fortschritt entsprechend, eine effiziente und umweltgerechte Wärme- und Stromerzeugung installiert.

Diese Art der Energiegewinnung passt zur unserer Philosophie der ökologischen, transparenten und sicheren Energieversorgung und Dienstleistung. Damit Sie als Kunde von Anfang an dabei sein können, zeigen wir hier schon die ersten Baustellenfotos des neuen Strom- und Wärmeerzeugers. In der nächsten Ausgabe erfahren Sie dann Zahlen, Daten und Fakten zum neuen Modul und der Inbetriebnahme der Anlage.

NETZENTGELTE UND EEG-UMLAGE STEIGEN IM JAHR 2017

Strom wird teurer. Die Ursachen hierfür sind unter anderem steigende Netzentgelte und höhere EEG-Umlagen. Wir erklären, wie sich der Strompreis genau zusammensetzt und warum die Stadtwerke nur bedingt Einfluss darauf haben.

Seit der Liberalisierung des Energiemarktes 1998 wurden Steuern, Abgaben und Umlagen kontinuierlich angehoben. Auch 2017 stehen Preiserhöhungen an. Nach aktuellem Stand erhöhen die Übertragungsnetzbetreiber ihre Netzentgelte, und dazu steigen auch die EEG-Umlagen. Das bisherige Preisniveau ist daher nicht mehr zu halten. Als Verteilnetzbetreiber muss die SBL die höheren Kosten 2017 auf Basis der regulierten Netzentgelte an den Endverbraucher weitergeben.

Warum steigen die Netzentgelte überhaupt?

Die Übertragungsnetzbetreiber Amprion, TransnetBW, TenneT und 50Hertz sind

die vier Regelzonen in Deutschland und maßgeblich für die Stabilisierung, das Management und den Stromtransport in den Höchst- und Hochspannungsebenen verantwortlich. Das Netz der Städtischen Betriebswerke Luckenwalde GmbH (SBL-Netz) befindet sich in der Regelzone von 50Hertz.

Der Netzbetreiber 50Hertz wird seine Netzentgelte 2017 um rund 40 Prozent anheben. Die genaue Preissteigerung soll Ende des Jahres feststehen. Ursache der hohen Kosten für das Lastmanagement sei die schwankende Stromerzeugung aus Wind und Sonne, bei der immer wieder Kraftwerke zu- oder abgeschaltet beziehungsweise Stromleitungen erneuert oder

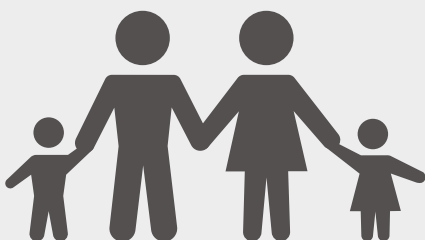
verstärkt werden müssen. Von dieser Kostenwälzung ist die SBL als Verteilnetzbetreiber dann direkt betroffen.

Erhöhung der EEG-Umlage im kommenden Jahr

Zudem steigt die Umlage nach dem Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG-Umlage) im Jahr 2017 von 6,35 Cent auf 6,88 Cent/kWh an. Das liegt unter anderem am sinkenden Börsenstrompreis, denn die EEG-Umlage gleicht Differenzen zwischen dem sinkenden Börsenstrompreis und der sogenannten Einspeisevergütung aus, welche Betreiber alternativer Energieanlagen erhalten. Wird diese Differenz größer, erhöht sich auch die EEG-Umlage.

STROMPREIS FÜR HAUSHALTE 2016: DREI WESENTLICHE BESTANDTEILE

Durchschnittliche Zusammensetzung des Strompreises 2016 für einen Haushalt in Deutschland mit 3.500 kWh Jahresverbrauch



Steuern, Abgaben und Umlagen

54,0 %

Regulierte Netzentgelte* (inkl. Messung, Abrechnung, Messstellenbetrieb)

24,6 %

Strombeschaffung, Vertrieb

21,4 %

marktl. bestimmt

Die Übertragungsnetzbetreiber Amprion, TransnetBW, TenneT und 50Hertz bilden die vier Regelzonen in Deutschland. Sie sind für Stabilisierung, Management und Stromtransport verantwortlich



SBL kompensiert Abgaben

Der Vertrieb der SBL hat nur einen geringen Einfluss auf den Gesamtstrompreis. Lag dieser Einfluss 2014 immerhin noch bei 25 Prozent, sinkt er nun auf rund 21 Prozent. Die sehr gute Einkaufspolitik, die Prozesskostenoptimierung und der sinkende Börsenstrompreis deuteten auf eine Senkung der Strompreisprodukte im Lieferjahr 2017 hin. Jedoch alleine die Erhöhung der EEG-Umlage um circa 0,5 ct/kWh macht jetzt sowohl der SBL als auch den Kunden einen Strich durch die Rechnung.

Trotzdem werden wir versuchen, einen Großteil der Abgaben- und Umlagenerhö-

hung zu kompensieren und unsere Preise weiterhin transparent und marktgerecht zu gestalten.

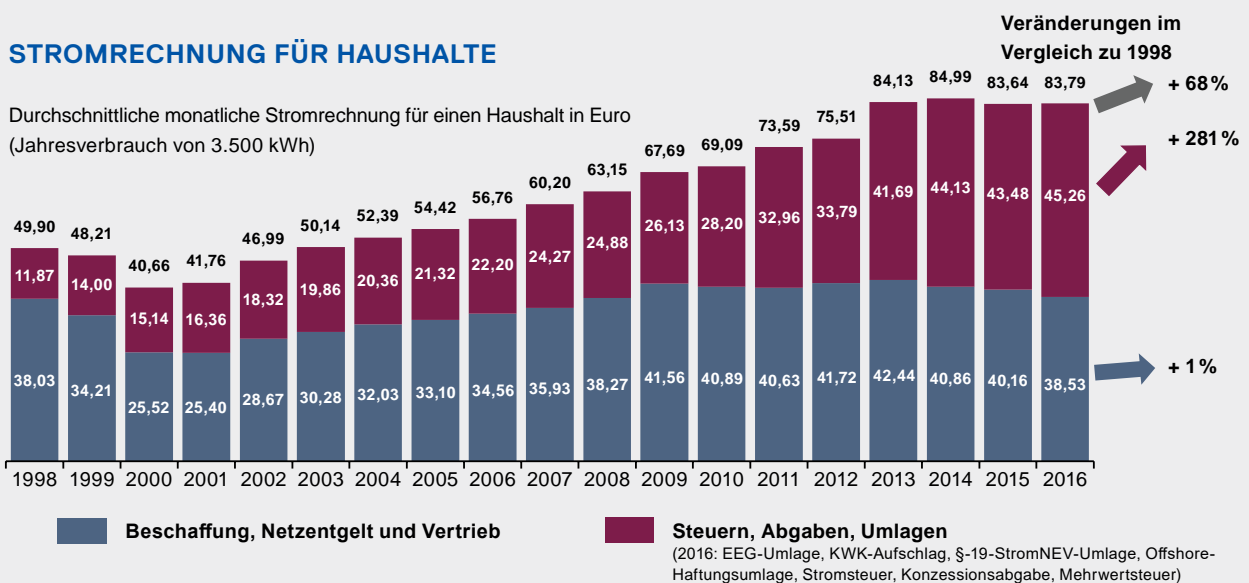
Welche Bestandteile beeinflussen die Strompreisgestaltung?

Der Strompreis setzt sich aus drei Komponenten zusammen: den staatlichen

Umlagen, dem Netzentgelt (inklusive Messung, Messstellenbetrieb) und der Beschaffung und dem Vertrieb. Die staatlichen Umlagen betragen in diesem Jahr 54 Prozent, die Tendenz ist steigend. Das Netzentgelt lag 2016 bei 25 Prozent. Je höher der Anteil der ersten beiden Komponenten, desto geringer ist demzufolge der Einfluss des Endanbieters (SBL) auf den Gesamtstrompreis.

STROMRECHNUNG FÜR HAUSHALTE

Durchschnittliche monatliche Stromrechnung für einen Haushalt in Euro (Jahresverbrauch von 3.500 kWh)





NEUE RICHTLINIEN

Für die staatliche Förderung von erneuerbaren Energien gelten vom 1. Januar 2017 an neue Richtlinien. Die Novelle des Erneuerbare-Energien-Gesetzes (EEG) sieht vor, dass die Vergütung von regenerativ erzeugtem Strom künftig nicht mehr nach festen Fördersätzen erfolgt, sondern über Ausschreibungen geregelt wird. Zum Zug kommt nur noch derjenige, der sich im Wettbewerb behaupten kann. Für private Hausbesitzer ändert sich nichts: Liegt die Leistung der geplanten Anlage unter 750 Kilowatt, fließt weiterhin eine auf zwanzig Jahre festgelegte Einspeisevergütung. Kleinere Anbieter wie Bürgergenossenschaften werden im Bieterverfahren bevorzugt behandelt. Auch das ist neu: Um den Netzausbau flächendeckend voranzutreiben, wird der Ausbau der Windenergie in bestimmten Gebieten begrenzt. Dadurch soll sichergestellt werden, dass sich Lücken im Netz schneller schließen.

PRÄMIEN SICHERN

Seit Anfang Juli wird beim Kauf eines Elektroautos eine Prämie von 4.000 Euro ausgezahlt. Wer davon profitieren möchte, sollte schnell handeln, denn wer zuerst kommt, mahlt zu erst. Insgesamt stehen 1,2 Milliarden Euro zur Verfügung – das reicht für etwa 400.000 Fahrzeuge. Die komplette Liste aller Modelle, für die der Umweltbonus beantragt werden kann, kann über **www.bafa.de** unter der Rubrik „Wirtschaftsförderung“ abgerufen werden.



www.bafa.de



RUNDUM ZUFRIEDEN

Die Zufriedenheit der Kunden mit den lokalen und regionalen Energieversorgern bleibt auf einem hohen Niveau. Die aktuelle deutschlandweite Studie des Bundesverbandes der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) hat gezeigt: Vor allem im Hinblick auf ihre Leistung, die Zuverlässigkeit und den Service können die Stadt- und Gemeindewerke punkten. Etwa 75 Prozent der Befragten vergaben für die Leistungsfähigkeit der kommunalen Unternehmen die Noten 1 und 2. Bei der Zuverlässigkeit lag der Wert mit rund 88 Prozent noch höher. Für die unbürokratische Arbeitsweise stellten immerhin noch 64 Prozent der Teilnehmer ein gutes bis sehr gutes Zeugnis aus.



ALTE LIEBE ROSTET NICHT

Darauf kann man Wetten abschließen. Wenn die Oma den Enkeln einen Euro-Geldschein in die Hand drückt, folgt der Satz: „Hier hast du 50 Mark. Kauf dir was Schönes.“ Wir schreiben das Jahr 2016. Die Deutsche Mark ist bereits seit dem 31. Dezember 2001 Geschichte. In dieser Währung wäre das Geschenk also ein falscher Fuffziger. Aber das macht nichts. Die Anhänglichkeit der Deutschen an ihre Mark ist groß und wird beileibe nicht nur von Senioren gepflegt, die mit dem Zahlungsmittel noch die guten alten Zeiten des wirtschaftlichen Aufschwungs in den Nachkriegsjahren verbinden.

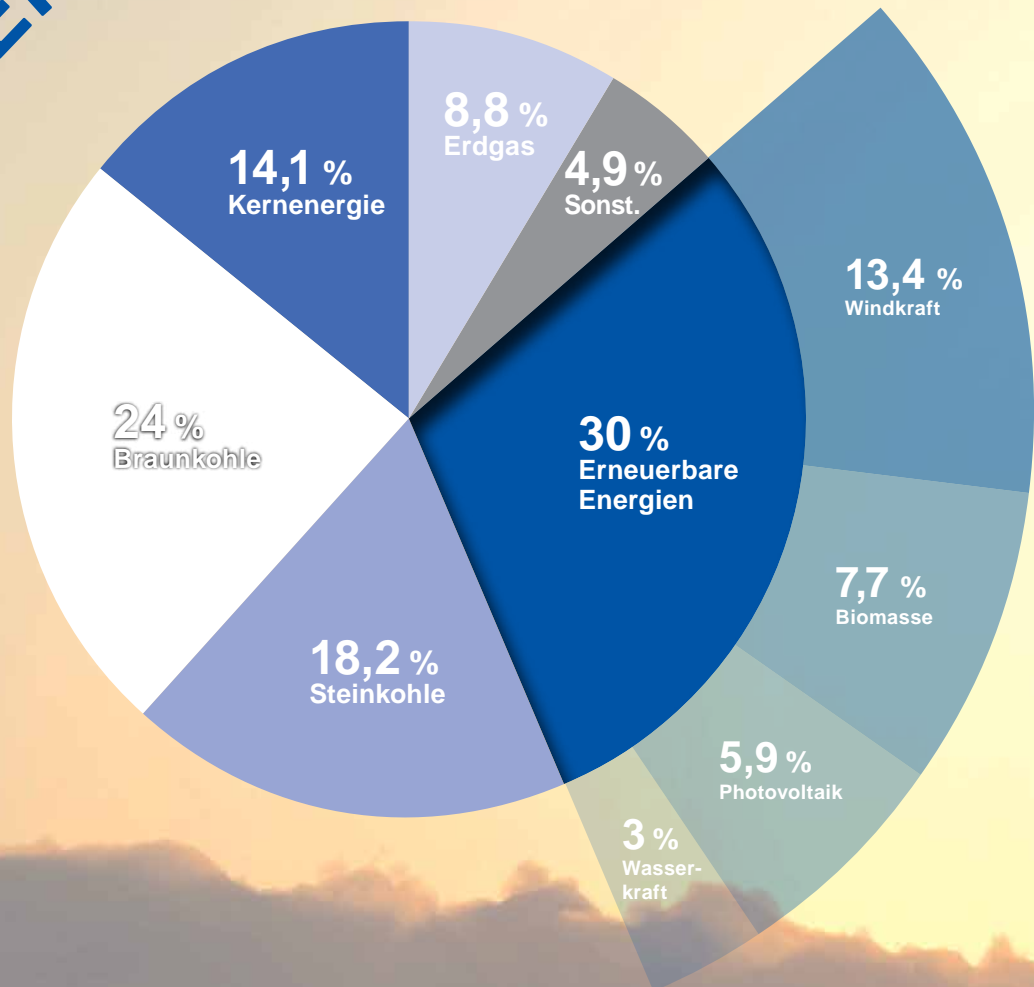
Tatsache ist: Im Durchschnitt hortet nach wie vor jeder Bundesbürger längst überholte Scheine und Münzen im Wert von 160 D-Mark. Macht zusammen die stolze Summe von 12,9 Milliarden D-Mark oder umgerechnet 6,6 Milliarden Euro. Besonders groß ist die Liebe zu den Münzen. 23,5 Milliarden Mark- und Pfennigstücke wurde noch nicht zurückgetauscht. Bei den Scheinen fehlen nach Angaben der Notenbank noch 167,3 Millionen Exemplare. Besonders ungerne trennen sich die Deutschen demnach vom blauen Zehner, von dem noch etwa 72 Millionen Stück im Umlauf sind.

Im Durchschnitt hortet nach wie vor jeder Bundesbürger längst überholte Scheine und Münzen im Wert von 160 D-Mark.

Wobei: Im Umlauf sind die Mark-Bestände freilich nicht. Sie finden sich vielmehr vor allem in Sammlungen, werden als Erinnerungsstücke gehortet oder wurden schlichtweg vergessen. Immer wieder spüren Erben die alte Währung bündelweise auf Speichern, in Kohlenkellern, in alten Möbeln oder hinter Badewannenverkleidungen auf. Das ist kein Problem, denn die Deutsche Bundesbank tauscht den Schatz in unbegrenzter Höhe zum Kurs von 1,95583 DM pro Euro um.

Doch offenbar hält sich die Wechselbereitschaft in Grenzen. Was verwunderlich ist, wird doch an allen Ecken und Enden über abgespeckte Budgets, steigende Kosten und fehlende Einnahmen geklagt. Hier zeigt sich die sentimentale Seite der Deutschen. Lediglich 24 Prozent der D-Mark-Besitzer outen sich als Euro-kritisch und sehen die alte Währung als Wertanlage. Mit 74 Prozent liegt der Anteil der Bundesbürger an der Spitze, die das ausgediente Bargeld ganz uneigennützig als Erinnerungsstück in Ehren halten. Der Rest geht aufs Konto der Sammler. Nach wie vor ist allerdings nicht bekannt, wie viele Mark und Pfennige nicht mehr ins Euro-Zeitalter hinübergerettet werden konnten – verloren gegangen, verbrannt, vermodert, durch Feuchtigkeit zu wertlosen Papierklumpen geworden.

DAS STROMPREISKARUSSELL



DER DEUTSCHE STROM-MIX

- Die 2015 erzeugte Strommenge (brutto) lag nach Berechnungen des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) bei insgesamt 648 Milliarden Kilowattstunden. Das entspricht einer Zunahme von 3,1 Prozent gegenüber 2014.
- Erneuerbare Energien sind auf dem Vormarsch. Im vergangenen Jahr lag ihr Anteil an der deutschen Stromerzeugung bei rund 30 Prozent.
- Braunkohlekraftwerke produzieren weiterhin auf hohem Niveau, kamen 2015 aber nur noch auf rund 155 Milliarden kWh (24 Prozent). Steinkohle trug mit 118 Milliarden kWh etwa 18 Prozent zum Strom-Mix bei.
- Auftrieb für die Windkraft: Sie legte im vergangenen Jahr um rund 46 Prozent zu und spielt mit insgesamt 88 Milliarden kWh (13,4 Prozent) eine bedeutende Rolle.
- Auch die Sonnenenergie strahlt etwas heller. Der Beitrag der Photovoltaik kletterte auf knapp sechs Prozent. Bei der Biomasse (7,7 Prozent) und der Wasserkraft (3 Prozent) gab es leichte Rückgänge zu verzeichnen.
- Der Ausstieg aus der Atomkraft kommt voran. Der Anteil der Kernkraft sank 2015 um 5,8 Prozent und liegt jetzt bei 14,1 Prozent des deutschen Strom-Mixes.

Nach der Liberalisierung des Strommarktes im Jahr 1998 hatten die Verbraucher auf große Spareffekte gehofft. Doch es kam anders. Der Staat kassiert kräftig mit, und auch die Beschlüsse zur Energiewende schlagen mittlerweile auf die Preise durch. Den Versorgungsunternehmen bleibt deshalb nur wenig Handlungsspielraum.

Seit vielen Jahren verzeichnen die deutschen Energieversorger bei der Versendung der Verbrauchsabrechnungen einen erhöhten Erklärungsbedarf zur Kostenentwicklung. Was nur wenige Kunden wissen: Lediglich einen kleinen Anteil des Strompreises können die Stadt- und Gemeindewerke selbst beeinflussen. Ein Großteil der Ausgaben wird von äußeren Faktoren bestimmt.

Staatliche Abgaben steigen stetig

Ein Blick auf die Strompreisentwicklung seit 1998 zeigt: Vor allem bei den Steuern, Abgaben und Umlagen zeigt die Kurve steil nach oben. Im Jahr der Liberalisierung lag ihr Anteil noch bei 25 Prozent. Schon drei Jahre später wurde die 40-Prozent-Marke geknackt. 2016 machen die Forderungen des Staates mit 54 Prozent bereits mehr als die Hälfte des Strompreises aus. Das wird auch im kommenden Jahr so bleiben. Wer die entsprechende Tabelle des Bundesverbands der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) genau studiert, stellt fest: Die Kosten für Erzeugung, Transport und Vertrieb sind weitgehend konstant und liegen nur leicht über dem Niveau von 1998. Auch die wachsende Bedeutung von regenerativen Energien hat den Strompreis nachhaltig beeinflusst. Die Einspeisung von Ökostrom aus Wind, Wasser, Biomasse und Sonne wird seit vielen Jahren vom Staat gefördert. Damit sich die Neulinge am Markt durchsetzen können, wurde den Erzeugern eine Einspeisevergütung garantiert. Finanziert wird die verlässliche Starthilfe über die EEG-Umlage.

Vorläufer des Erneuerbare-Energien-Gesetzes war das 1991 aufgelegte Stromeinspeisungs-

gesetz. Am 29. März 2000 wurde es durch das EEG abgelöst. Seitdem hat man die Rahmenbedingungen immer wieder neu definiert und an die Gegebenheiten angepasst. Den größten Preissprung hat die EEG-Umlage zwischen 2009 (1,31 Cent/kWh) und 2014 (6,24 Cent/kWh) verzeichnet. Nach einem leichten Rückgang in den Jahren 2014 und 2015 erreicht sie mit 6,88 Cent/kWh 2017 einen neuen Höchststand.

Entwicklung unklar

Keine Frage: Die neuen Mitspieler am Strommarkt sind ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum 2011 beschlossenen Atomausstieg. Ihre Launenhaftigkeit hat allerdings zusätzliche Auswirkungen auf den Strompreis. Wird wetterbedingt zu viel Ökostrom erzeugt, muss zur Entlastung der Netze für die überschüssige Energie ein Käufer gefunden werden. Wenn der Preis an der Strombörse durch das Überangebot in den Keller rauscht, entsteht das Paradoxon der negativen Strompreise. Außerdem müssen die Einspeisevergütungen an die Ökostromerzeuger trotzdem bezahlt werden, so dass der Verbraucher am Ende noch einmal drauflegt.

Wie sich das komplizierte Miteinander der einzelnen Preiskomponenten in Zukunft entwickelt, ist schwer vorherzusagen. Experten gehen jedoch davon aus, dass nach dem erfolgreichen Atomausstieg und dem Auslaufen der Subventionen der Markt mit sinkenden Strompreisen reagiert und der Kunde mittelfristig gesehen doch noch auf eine Entlastung hoffen darf.



IM SOG DER INFORMATIONSFLOT

Aus allen Richtungen fluten Informationen auf uns ein. Doch was ist wirklich wichtig, was lassen wir an uns heran, und worauf reagieren wir? Wer im permanenten Datenfluss der digitalisierten Welt nicht untergehen will, braucht stabile Rettungsanker.

Es klingelt, es plopt, es summt. Der Tag ist noch jung, doch die Welt schläft nicht. Auf dem Handy erscheint die erste SMS des Kollegen – das Meeting findet früher statt. Vom Display des iPads leuchten die Kurzmeldungen eines Nachrichtensenders – sie künden von Krieg, Terror und dem drohenden Anstieg der Krankenkassenbeiträge. Die Tochter hat auf Facebook ein Bild gepostet. Der Morgenkanal im Fernsehen berichtet von einem Unfalltoten und informiert darüber, was bei der Rasenpflege zu beachten ist. Im Radio wird vor den ersten Staus des Tages gewarnt. Dann folgen die Pressestimmen. Willkommen in der digitalen Neuzeit, die viele Möglichkeiten bietet, aber auch viel von den Menschen fordert.

Die Reizüberflutung stresst zunehmend

Hirnforscher und Psychologen beobachten die Vernetzung und den permanenten Medienkonsum mit Skepsis. Prominenter Vertreter derer, die die Informations- und Reizüberflutung kritisch begleiten, ist der Buchautor und ärztliche Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm, Manfred Spitzer. Er diagnostiziert eine zunehmende „digitale Demenz“ und wirbt für mehr Medienkompetenz sowie den Erhalt und die Stärkung der emotionalen Intelligenz im direkten Austausch von Mensch zu Mensch.

Das ist leichter gesagt als getan. Wer heute nicht online unterwegs ist, läuft Gefahr, abgehängt zu werden – oder sich zumindest so zu fühlen. Das gilt im Beruf wie im Privaten. Viele können sich dem Sog der Informationsflut nicht entziehen. Untersuchungen haben ergeben: Knapp zehn Stunden des Tages verbringen die Bundesbürger im Durchschnitt mit der Nutzung medialer Inhalte. Ganz vorn liegt mit vier Stunden der Fernseher. Mit drei Stunden folgt das Radio. In der Gruppe der 14- bis 29-Jährigen nimmt das Internet mit etwa vier Stunden täglich eine wichtige Rolle ein. Die Generation 50 plus holt auf. Ihr Wert liegt bereits bei etwa einer Stunde pro Tag.

Simsen, mailen, chatten

Auch ein Großteil der Kommunikation läuft über die Datenautobahnen. Nach einer Schätzung des Online-Portals Statista werden weltweit täglich 215,3 Milliarden Geschäftsmails verschickt und empfangen. Auch die sozialen Medien legen zu. Von 2011 bis 2015 stieg die Zahl der täglichen WhatsApp-Nachrichten in Deutschland von sieben Millionen auf 667 Millionen an. Dazu gesellten sich im vergangenen Jahr rund 40 Millionen verschickter SMS pro Tag.

WER SICH VOR DEM SOG DER INFORMATIONSFLOT SCHÜTZEN WILL, SOLLTE EIN PAAR REGELN BEACHTEN

- Jedes gängige E-Mail-Programm bietet Voreinstellungen an, die den Posteingang strukturieren. Wichtiges wird so von Unwichtigem getrennt.
- Studieren Sie die Bedienfunktionen ihres E-Mail-Programms. Mit einfachen Tastenkombinationen lassen sich oft zahlreiche Mausklicks ersparen.
- Wer alle drei Monate konsequent alte und nebensächliche Nachrichten löscht, behält den Überblick.
- Legen Sie bestimmte Zeiten fest, zu denen Sie die Nachrichten abrufen und lesen. Wer ständig seine Mails checkt, neigt dazu, sich zu verzetteln.
- Mit dem Verzicht auf Push-Funktionen kann man Stress vermeiden. Ist die Info erst einmal aufgeploppt, fällt es schwer, sie zu ignorieren.
- Es gibt Apps, die süchtig machen. Wer feststellt, dass die Begleiter zum Zeiträuber werden, sollte die Lösch Taste drücken.
- Wer das Handy nicht ausschalten will, kann sich mit Hilfe des Flug-Modus' Ruhezeiten schaffen.
- Legen Sie mit dem Arbeitgeber gemeinsam fest, wie schnell auf Anfragen reagiert werden muss. Solange keine Rufbereitschaft besteht, ist man nicht zur Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit verpflichtet.
- Lieber eins nach dem anderen erledigen als alles auf einmal.

Ohne Multitasking ist das nicht zu bewältigen. Dumm nur, dass die Evolution den Menschen bisher nicht mit den dafür erforderlichen Fähigkeiten ausgestattet hat. Untersuchungen haben gezeigt: Werden anspruchsvolle Tätigkeiten parallel erledigt, schleichen sich Fehler ein. Der Techno-Stress zeigt auch gesundheitliche Auswirkungen: Neben körperlichen Defiziten durch Bewegungsarmut haben Arbeitsmediziner das „Information-Overload-Syndrom“ ausgemacht. Es beschreibt den Zustand von Personen, die aufgrund der übermäßigen Datenmenge den Überblick verlieren und sich schwer damit tun, Entscheidungen zu treffen.

*Abschalten ohne
Rundum-Berieselung*



Der Bund der Energieverbraucher bietet einen LED-Navi an, der bei der Auswahl der passenden Lampe hilft.

Die App fürs Handy gibt es unter www.lednavi.de (Android und iPhone).

Auf Knopfdruck alles anders: Farbeffekte mit LED-Licht

Die Energieeffizienz moderner LEDs macht sie zur ersten Wahl für viel genützte Bereiche

EIN KLEINES LICHT WIRD ZUR GROSSEN LEUCHE

Die LED entwickelt sich zum leuchtenden Vorbild. Neben Faktoren wie der Lebensdauer, der Energieeffizienz und der Wirtschaftlichkeit überzeugen die intelligenten Lichtlösungen mittlerweile auch durch einen hohen Wohlfühlfaktor.

Noch vor wenigen Jahren war die Leuchtdiode ein Thema fürs Fachpublikum. Zu teuer, zu ungemütlich, zu unflexibel – das Rennen um den Einsatz im Alltag machten andere Technologien. Das hat sich gründlich geändert. Die LED ist haushaltstauglich geworden. Wer beim Leuchtmittelhändler in den Regalen stöbert, sieht sich einer großen Auswahl unterschiedlicher Modelle gegenüber. Die Hersteller waren erfinderisch. Es gibt die LED in Fadenform, als Leiste und als Abbild der traditionellen Glühlampe. Neben Reflektoren und Strahlern werden Lichtwände oder Bänder mit Farbwechselfunktion angeboten.

Moderne Alleskönner

Vorbei sind jene Zeiten, als man die Leuchtdiode auf einen Blick an ihrer kühlen blauen Lichtfarbe erkannte. Mittlerweile muss man schon genau hinschauen. Die Helligkeit hat sich in den vergangenen vierzig Jahren pro Dekade etwa verzehnfacht. Die Farbskala wurde deutlich aufgeweitet. Inzwischen gibt es für nahezu jeden Wohn- und Lebensbereich die passende Alternative zu herkömmlichen Leuchtmitteln.

Die zukunftssträchtige Technologie verspricht viel und definiert das Thema Beleuchtung neu. Der Wandel ist sichtbar: Statt mit einzelnen Lichtquellen Akzente zu setzen, steuert man im Zeitalter der LED auf kombinierte Lichtlösungen zu. Vernetzung und Steuerung spielen eine immer größere Rolle. Effizienz und Sparsamkeit bleiben ein wichtiges

1 Mit der Lightify-App von Osram lassen sich Lampen dimmen, weißes Licht in der Farbtemperatur variieren oder beliebige Lichtfarben einstellen

2 Stylish: Ganze Flächen individuell ausleuchten



Thema. Der Umgang mit Licht wird durch den Einsatz der Halbleitertechnik optimiert und auf die persönlichen Bedürfnisse des jeweiligen Nutzers abgestimmt.

Individuelle Beleuchtung

So kann die Beleuchtung zu jeder Tages- und Nachtzeit an Stimmungen und Situationen angepasst werden. Eine Sparte, die damit bereits beachtliche Erfolge verzeichnet, sind die Hersteller von LED-Strips. Die Lichtleisten erhellen Arbeitsflächen, sie umrahmen Betten, bringen Stimmung ins Bad, betonen einzelne Möbelstücke oder sorgen auf dezente Art dafür, dass Treppenhäuser bei Nacht nicht zur Stolperfalle werden.

Das alles muss natürlich finanzierbar sein. Doch auch in diesem Bereich gibt es Positives zu vermelden. Wer heute nach einem LED-Ersatz für seine 60- oder 75-Watt-Glühbirne sucht, muss mit Ausgaben zwischen fünf und acht Euro rechnen. Angesichts der hohen Energieersparnis haben sich die Kosten schnell amortisiert. Die Stiftung Warentest hat nachgerechnet und kommt zu dem Ergebnis, dass sich die Investition bereits nach einem Jahr bezahlt macht.



3|4 Mit LED-Leisten, Spots und Flächenlicht Akzente setzen

TIPPS FÜR DEN KAUF VON LEDS

- Leuchten haben unterschiedlich große Gewinde. Wer die alte Lampe zum Einkauf mitnimmt, bleibt von Überraschungen verschont.
- Wie hell eine Lampe strahlt, lässt sich an der Lumenzahl erkennen. Beim Umrechnen hilft ein kleiner Kniff: Man nimmt die alte Wattangabe mal zehn und rundet auf. Eine 75-Watt-Glühbirne entspricht demnach in etwa 900 Lumen.
- Die Farbtemperatur gibt einen Hinweis darauf, welche Stimmung die LED vermittelt. Bei einem Wert von 2.700 Kelvin wird warmweißes Licht erzeugt.
- Zwischen 3.500 und 4.000 Kelvin erscheint das Licht neutral. Ab etwa 5.000 Kelvin gleicht es dem Tageslicht.
- Wichtige Hinweise auf die Qualität der Lampe gibt der Farbwiedergabeindex, auch Ra-Wert genannt. Er variiert auf einer Skala bis 100. Experten raten dazu, bei Ra=80 aufwärts einzusteigen.
- LED-Lampen sollten möglichst gleichmäßig in alle Richtungen leuchten. Das funktioniert nur, wenn der Abstrahlwinkel bei mindestens 320 Grad liegt. Eine Ausnahme bildet die punktuelle Beleuchtung mit Spots.
- Für LEDs gibt es eine gesetzliche Gewährleistungsdauer von zwei Jahren. Bis dahin sollte die Rechnung aufgehoben werden. Wer vor dem Einsetzen der Lampe auf ihrem Sockel mit Filzstift Anschaffungsdatum und Händler notiert, tut sich im Falle eines Defekts leichter.

Überall einsetzbar:
Selbstklebende
LED-Strips





OH TANNENBAUM

Wenn sich die Familie am Heiligen Abend trifft, bildet der Weihnachtsbaum den strahlenden Mittelpunkt. Dumm nur, wenn das gute Stück die Äste hängen lässt oder die Nadeln verliert. Beim Kauf und der Pflege des Baumes sollte man deshalb ein paar wichtige Regeln beachten.

Weihnachten ohne Christbaum ist für viele Deutsche undenkbar. Die Verkaufszahlen sprechen für sich. Rund 25 Millionen nadelige Festtagsbegleiter wechseln in den Wochen vor dem 24. Dezember den Besitzer. Mit einem Marktanteil von fast 80 Prozent steht die Nordmanntanne in der Gunst der Kunden ganz oben. Doch wie frisch ist der Baum und woher stammt er?

Grundsätzlich gilt: Je heller die Schnittstelle am Stamm, desto frischer ist der Baum. Auch eine Geruchsprobe kann helfen. Verströmt das Gehölz noch den typisch harzigen Duft, so liegt der Abschied aus dem Wald noch nicht lange zurück. Wer Wert darauf legt, dass der Baum aus heimischen Wäldern stammt, sollte beim Händler nachfragen. Oder man sägt ihn einfach selbst. Viele Forstämter bieten diesen Service in der Vorweihnachtszeit an.

Gute Pflege, langes Leben

Die meisten Familien besorgen ihren Christbaum am dritten Adventswochenende. Wer ihn zu Hause einfach in die Ecke stellt, könnte am Heiligen Abend eine böse Bescherung erleben. Der Baum muss kühl gelagert und mit Wasser versorgt werden. Große Temperatursprünge verträgt er nicht. Bei Werten um den Gefrierpunkt sollte vor dem Aufstellen ein Zwischenstopp im Keller oder der Garage eingeplant werden.

Der geschmückte Baum benötigt ebenfalls Pflege. In Ständern, die mit Wasser befüllt werden können, verlängert sich die Lebensdauer. Auch die Wahl des Standorts ist entscheidend. Befinden sich die Heizung oder ein Kamin in der Nähe, wird aus dem strahlenden Festtagsgast bald ein bedauernswerter Pflegefall.

DIE BELIEBTESTEN WEIHNACHTSBÄUME



- ▶ **Die Nordmanntanne** zeichnet sich durch hohe Nadelfestigkeit, tiefgrün glänzende weiche Nadeln und gleichmäßigen Wuchs aus.



- ▶ **Die Blaufichte** hat stachelige, blau schimmernde Nadeln, die ebenfalls fest an den stabilen Ästen sitzen. Ihre Haltbarkeit ist etwas kürzer als die der Nordmanntanne, was sich auch im Preis widerspiegelt.



- ▶ **Die Edeltanne** überzeugt mit weichen, dicht beieinanderstehenden Nadeln. Sie hat kräftige Zweige, ihr Preis bewegt sich auf dem Niveau der Nordmanntanne.



- ▶ **Die Fichte** ist die günstigste Christbaumvariante. Sie hat dunkelgrüne, mäßig stechende Nadeln, die im warmen Zimmer vergleichsweise schnell abfallen. Ihr Wuchs ist eher ungleichmäßig.

GLASIERTE ENTENBRUST MIT CRANBERRYSOSSE

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

2 Flugentenbrüste à 300 g
50 g getrocknete Cranberrys
1 TL Olivenöl
2 Schalotten, fein geschnitten
100 ml Portwein
4 EL Weißweinessig
225 ml Hühnerbrühe
1 Zweig Thymian (nur die Blätter)
1 Zweig Rosmarin
1 TL Speisestärke
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Entenbrust abspülen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer an mehreren Stellen kreuzweise einschneiden. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in eine heiße Pfanne legen und bei mittlerer bis starker Hitze circa 15 Minuten braten, bis das Fett ausgetreten und die Haut schön kross ist. Zwischendurch das austretende Fett aus der Pfanne schöpfen und beiseitestellen.

Die Entenbrust wenden und bei kleiner Hitze zwei bis drei Minuten fertig braten. Das Innere der Entenbrust sollte noch leicht rosafarben und schön saftig sein. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Entenbrust aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und für 10 bis 15 Minuten im vorgeheizten Ofen (150 Grad; Umluft 130 Grad) weitergaren.

Für die Soße:

Cranberrys mit 225 ml Wasser in einen kleinen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten weichkochen. Abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin kurz andünsten. Etwas von dem abgeschöpften Fett der Entenbrust, Portwein und Essig hinzugeben und zum Kochen bringen. Dabei ständig rühren, damit nichts am Pfannenboden ansetzt. Soße bis zur Hälfte einkochen lassen. Hühnerbrühe, Thymianblätter, Rosmarinzweig und aufgehobene Flüssigkeit von den Cranberrys dazugeben. Nochmal zur Hälfte einkochen lassen.

Speisestärke in 1 EL Wasser auflösen. In die Pfanne einrühren und köcheln lassen, bis die Soße leicht andickt. Die Cranberrys dazugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit der Entenbrust servieren.

Tipp:

*Dazu passt
prima ein Klecks
Kartoffel-
Sellerie-Püree*



