

ENERGIE HEUTE

Kunde im Fokus:
Luckenwalder Bautischler

Gut versorgt:
Strom und Wärme für die Kita

Energie sparen:
Wichtige Tipps
Ihrer Betriebswerke



Energie sparen

So erkennen Sie heimliche

Energiefresser



Fernwärmekunden bekommen die Wärme direkt ins Haus

WOHLIG WARM

Wer eine effiziente, umweltfreundliche, preiswerte und stets optimal gewartete Heizung haben möchte, ohne selbst investieren zu müssen, ist bei den Städtischen Betriebswerken Luckenwalde an der richtigen Adresse, denn die Fernwärmekunden der SBL müssen sich über so lästige Themen wie Brennstoffbeschaffung, Kesselwartung, Schornsteinreinigung oder Umweltschutzaufgaben keine Gedanken mehr machen. Ihre Heizenergie wird lokal erzeugt und je nach Bedarf von den Stadtwerken direkt ins Haus geliefert – preiswert, flexibel und sicher. Das ist übrigens nicht nur bequem, sondern spart auch Ressourcen: Bei der Kraft-Wärme-Kopplung werden Strom und Fernwärme gleichzeitig produziert, die Energieeinsparung gegenüber der ungekoppelten Erzeugung liegt zwischen 30 und 50 Prozent. Überzeugen Sie sich selbst von den vielen Vorteilen der Fernwärme – sprechen Sie mit uns!

Kontakt

Städtische Betriebswerke Luckenwalde GmbH
Kirchhofsweg 6
14943 Luckenwalde
Telefon 03371 682-13
E-Mail vertrieb@sbl-gmbh.net

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ich hoffe, 2019 hat für Sie gut begonnen und wird Ihnen noch viele positive Erfahrungen und schöne Momente beschern. Positiv für uns ist, dass Sie wieder unser Kundenmagazin in den Händen halten – und dass wir Sie weiterhin mit Strom, Gas und Wärme versorgen.

In diesem Heft stellen wir wieder einen besonders treuen Kunden vor. Wussten Sie, dass die Luckenwalder Bautischler schon im Jahr 1874 gegründet wurden? In den Anfangsjahren musste das Unternehmen noch Dampfmaschinen unterhalten, damit über Transmissionsriemen eine maschinelle Holzbearbeitung möglich wurde. Heute genügt dafür ein Druck aufs Knöpfchen – dank der Stromversorgung durch die Städtischen Betriebswerke Luckenwalde.

Ebenso sicher und verlässlich werden die SBL den Neubau der evangelischen Kindertagesstätte mit Strom und Wärme beliefern. Unsere grüne Fernwärme ist außerdem klimaneutral und besonders effizient – ein wichtiger Aspekt angesichts des Klimawandels, der gerade mit Blick auf die Zukunft unserer Kinder Themen wie Klimaschutz und Ressourcenschonung immer wichtiger werden lässt.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Herzlichst Ihr

Christian Buddeweg
Christian Buddeweg
Geschäftsführer



KUNDE IM FOKUS LUCKENWALDER BAUTISCHLER

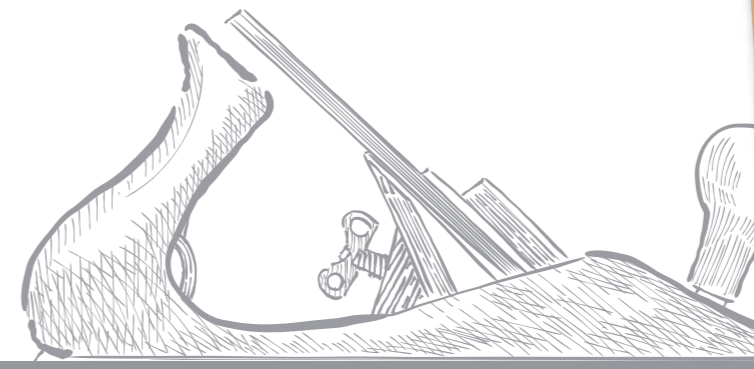
Hochwertige Fenster und Türen sind die Spezialität der Luckenwalder Bautischler GmbH. Seine Energie bezieht das Unternehmen von den Städtischen Betriebswerken.

Auf eine lange Geschichte können die Luckenwalder Bautischler zurückblicken. Bereits im Jahr 1874 gründete Eduard Billig – damals noch in der Zinnaer Straße – den Handwerksbetrieb. Aber nicht nur der Standort war damals ein anderer als heute, sondern auch die Technik. 1892 investierte Billig in die Erweiterung der Produktionsräume und dabei auch in einen Gasmotor, um seine Maschinen antreiben zu können. 1899 nahm er dafür Dampfkessel und Dampfmaschine in Betrieb; 1910 schließlich baute er ein separates Maschinenhaus für eine große Dampfmaschine. Über Transmissionsriemen trieben diese Anlagen damals Billigs Holzbearbeitungsmaschinen an – eine Produktionsweise, die ganz dem Geist der fortschreitenden Industrialisierung Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts entsprach.

Mit Energie zur Qualität

Heute sind die Luckenwalder Bautischler keine Dampftischlerei mehr, sondern nutzen Energie von den Städtischen Betriebswerken. Die GmbH sitzt inzwischen am Baruther Tor und wird seit 2006 von Jürgen Fechner geführt, der bereits nach seiner Lehre im Jahr 1982 in das Unternehmen eintrat. Aber immer noch steht das Unternehmen für hochwertige Fenster und Türen aus Holz sowie für Maßarbeit von A bis Z statt Fließbandproduktion. Die Lucken-

Ohne Ordnung im Betrieb ging es schon in den Anfangsjahren nicht

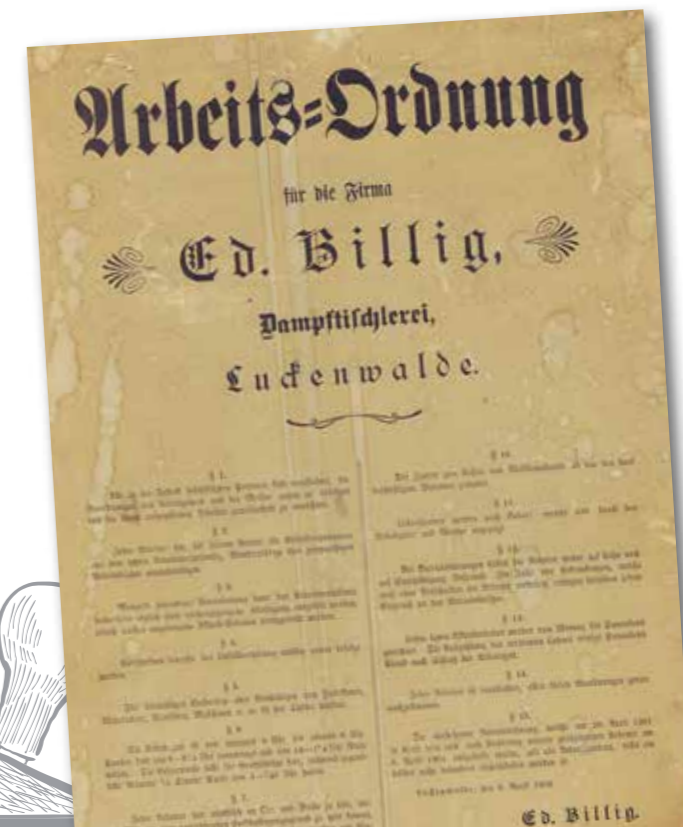


Bereits im Jahr 1874 wurden die Luckenwalder Bautischler gegründet



walder Bautischler fertigen und montieren nicht nur die passenden Türen oder Fenster, sondern restaurieren auch alte Stücke in großer handwerklicher Qualität und technischer Präzision – schließlich geben Fenster und Türen einem Haus das Gesicht. Zum Angebot gehören außerdem Leistungen rund um Insektenschutz und Rollläden sowie die Sonderanfertigung von Holzprodukten, individuell und ganz nach den Vorstellungen der Kunden.

20 Beschäftigte gehören heute zum Team der Luckenwalder Bautischler; neben dem Geschäftsführer und Meister drei Bürokräfte, elf Gesellen und fünf Auszubildende – und alle verbindet ein Ziel: das Schaffen perfekter Lösungen in Holz.



GRÜNE WÄRME UND GRÜNER STROM FÜR DIE KITA

Der Neubau der evangelischen Kindertagesstätte wird besonders effizient und ökologisch: mit der grünen Fernwärme der Städtischen Betriebswerke und dem durch die PV-Anlage erzeugten Strom der Bürgerenergiegenossenschaft Teltow-Fläming.

Es ist eine gute Nachricht in einer Zeit, in der oft vom demografischen Wandel gesprochen wird: In Luckenwalde werden mehr Kitaplätze gebraucht. 90 Betreuungsplätze für die jüngsten Luckenwalder bietet der Neubau der evangelischen Kindertagesstätte in der Neuen Baruther Straße. Einen Teil der Plätze belegen die 42 Mädchen und Jungen der bisherigen Kita in der Dahmer Straße, aber die weiteren 48 Plätze werden den wachsenden Bedarf der Luckenwalder

Eltern zumindest teilweise abfangen können. Im Laufe des Frühjahrs soll – sobald die Betriebserlaubnis vorliegt – die neue Kita eröffnet werden.

Gut versorgt

Um eine stets optimale Versorgung des Neubaus mit Strom und Wärme kümmern sich die Städtischen Betriebswerke Luckenwalde. Die hochgerechnete jähr-



Der Neubau der evangelischen Kindertagesstätte in Luckenwalde hat endlich Gestalt angenommen



Statt eines raumgreifenden Heizkessels genügt ein Fernwärmeanschluss

liche Strommenge für Posten wie beispielsweise Durchlauferhitzer und Beleuchtung wird rund 30.000 Kilowattstunden betragen. Die Bürgerenergiegenossenschaft Teltow-Fläming hat auf dem Dach der Kita eine Photovoltaikanlage mit insgesamt 214 Modulen errichtet. Seit Dezember ist die Anlage mit 62 Kilowatt Nennleistung in Betrieb; künftig soll sie etwa 50 Prozent des erzeugten Stromes an die Kita liefern.

Hinzu kommen etwa 112.000 Kilowattstunden Wärmebedarf, den die Städtischen Betriebswerke mit ihrer grünen Fernwärme decken werden. Die Nutzung von Fernwärme ist übrigens ebenso Teil der örtlichen Daseinsvorsorge wie der Kitaneubau selbst.

Schließlich sieht das von Luckenwalde zusammen mit den Nachbarstädten Jüterbog und Trebbin entwickelte Klimaschutz- und Energiekonzept vor, für Wohnen, Industrie und Gewerbe, Verkehr und öffentliche Einrichtungen den Energieverbrauch und die CO₂-Emissionen schrittweise zu senken und den Anteil erneuerbarer Energien zu erhöhen. Die klimaneutrale Fernwärme aus hocheffizienter Kraft-Wärme-Kopplung ist ein wichtiger Baustein, mit dem die Städtischen Betriebswerke zur Um-

setzung dieses Klimaschutz- und Energiekonzepts beitragen. Und die Kita kann sich darauf verlassen, die Kinder stets in wohligen warmen Räumen betreuen zu können.



EINE KITA MIT GESCHICHTE

Die evangelische Kindertagesstätte Luckenwalde wurde am 25. Juni 1945 auf Befehl der sowjetischen Militäradministration eröffnet; sie befand sich zunächst im Pfarrhaus St. Jakobi. Im September 1945 besuchten bereits 70 Kinder die Einrichtung. Ein wichtiger Anfangserfolg bestand darin, dass die Kinder mit Milch versorgt und gesundheitlich betreut wurden. 1950 zog der Kindergarten in die Dahmer Straße 48 um; 1976 wurde er dem Kirchenkreis zugeordnet. Ab 2004 war die evangelische Kirchengemeinde Luckenwalde wegen der Neuordnung der kirchlichen Strukturen für die Kindertagesstätte zuständig.

Bilder: © nagaels/fotolia.com, © -oxygen-/istockphoto.com

Bilder: © Städtische Betriebswerke Luckenwalde, © pixabay.com

2012 übernahm daher das Diakoniewerk Simeon die Einrichtung. Trotz dieser wechselvollen Geschichte war und ist die evangelische Kita stets in Gemeindeveranstaltungen und Gottesdiensten präsent. Der Kindergarten erfreute sich auch in der DDR-Zeit als einziges Alternativangebot zu den staatlichen Luckenwalder Kindereinrichtungen einer großen Nachfrage. Die hält bis heute an – auch auf Seiten von Eltern, die nicht zu Kirchen oder Religionsgemeinschaften gehören.

WEITERE INFOS



evkirche-luckenwalde.de/
kindergarten.php

Hallo, Kinder,
mein Name ist Hector und ich bin ein Stromer. In der Stube hocken finde ich total langweilig. Am liebsten bin ich unterwegs und erforsche meine Umwelt. Habt Ihr Lust, mich bei meinen Abenteuern zu begleiten? Dann seid gespannt auf meine Begegnung mit Eddi, dem Igel.

HECTOR GEHT AUF NUMMER SICHER

Es ist dunkel, es ist kalt, und es schneit. Brrrr, da bekomme ich Gänsehaut unter dem Fell. Trotzdem mache ich mich am frühen Morgen auf meine Tour durch die Straßen. Ich trotte auf dem Gehweg so vor mich hin, da höre ich plötzlich einen Höllenlärm. Scheinwerfer blitzen auf, Reifen quietschen, und eine Männerstimme ruft laut: „Pass doch auf, du Mistviech.“

Meint der etwa mich? Da erkenne ich in der Dunkelheit auf der Fahrbahn eine stachelige Kugel. Eine kleine Schnauze lugt hervor. Ich spitze die Ohren und höre eine leise Stimme: „Hallo ich bin Eddi, der Igel. Ich bin aus meinem Winterquartier vertrieben worden und suche ein neues Zuhause. Kannst Du mir helfen?“

Beim heiligen Fleischknochen, weiß der denn nicht, dass es gefährlich ist, im Dunkeln die Fahrbahn zu überqueren? Zitternd rettet sich der kleine Igel auf den Gehweg. Da kommt eine Gruppe Schüler um die Ecke. An ihren Jacken und Ranzen leuchten Re-

flektoren, manche tragen helle Mützen. Mensch müsste man sein, denke ich. Die können viel für ihre Sicherheit im Winter tun.

Ein kleiner Junge trägt dunkle Hosen, eine schwarze Jacke und eine dunkelblaue Tasche. Als er über die Straße rennen will, greifen die anderen ein. „Stopp, so siehst Du doch niemand! Da vorne ist eine Ampel“, warnt ein Mädchen. Jetzt kommt auch Eddi in Bewegung. „Komm, da gehen wir mit, so kommen wir sicher hinüber“, sagt er.

Auf der anderen Straßenseite steht eine Scheune. Am Boden neben der Tür ist eine Öffnung. „Wäre das nicht ein guter Ort, um Deinen Winterschlaf fortzusetzen?“, frage ich. Eddi nickt begeistert: „Das ist genau das Richtige für mich. Ich igele mich bis zum Frühjahr lieber wieder ein.“ Wir verabschieden uns und ich bin auf dem Heimweg besonders aufmerksam. Ich weiß jetzt: Nur wer mitdenkt und gut aufpasst, kommt in der dunklen Jahreszeit sicher ans Ziel. Wuff!

„PASS DOCH AUF, DU MISTVIECH.“



In der dunklen Jahreszeit, wenn die Sicht schlechter wird, ist Vorsicht geboten. Vor allem am frühen Morgen kann es gefährlich werden

Bilder: © Gorlovk/bigstockphoto.com, © Kömer/Magazinverlag

DRUCKREIF IN 3-D

Drucken mit Tinte und Farbe war gestern. Heute spucken moderne 3-D-Drucker Werkzeugteile, medizinische Implantate oder sogar ganze Häuser aus. Nach und nach erobern die modernen Druckwerke auch den privaten Bereich. Immer mehr Tüftler und Bastler entdecken die neue Technologie.

Die gute Nachricht lautet: Mittlerweile sind ordentliche 3-D-Drucker auch für den Normalverdiener erschwinglich. Vom bedienungsfreundlichen Massenartikel allerdings ist die Technik noch ein gutes Stück entfernt. Was in der Medizintechnik und der industriellen Produktion schon prima funktioniert, ist im privaten Bereich noch eher eine Anschaffung für ambitionierte Technikliebhaber, die gerne experimentieren.

Für alle, die sich bisher noch nicht an den neuen Trend herangewagt haben, hier die wichtigsten Tipps und Infos im Überblick.

WIE FUNKTIONIERT EIN 3-D-DRUCKER?

Im 3-D-Drucker werden Materialien wie zum Beispiel Nylon, PLA-Kunststoffe oder Epoxid-Harze verflüssigt und von einer Düse Schicht für Schicht zum fertigen Objekt aufgebaut und ausgehärtet. Das am weitesten verbreitete Verfahren für den privaten Nutzer ist das Fused Deposition Modeling (FDM), auch Schmelzschichtung genannt.

WOHER BEKOMMT DER DRUCKER SEINE INFORMATION?

Grundlage bildet eine Skizze des Objekts, das man ausdrucken möchte. Man kann den Entwurf selbst fertigen, auf bereits bestehende Vorlagen zurückgreifen oder Experten damit beauftragen. Sinnvoll ist ein 3-D-Drucker mit integrierter CAD-Software zur Erstellung der Vorlagen. Oder man erwirbt eine externe 3-D-Druckersoftware, die gesondert installiert werden muss. Die gängigsten Dateitypen sind STL, CRML und X3D.

WAS KANN MAN MIT DEM 3-D-DRUCKER HERSTELLEN?

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Da man im Privathaushalt mit kleinen Geräten und begrenztem Budget arbeitet, ist die Herstellung von Kleinteilen aus Kunststoff die sinnvollste Variante. Für die ersten Versuche

Zur Herstellung eines Objekts erhitzt der 3-D-Drucker einen Kunststoffdraht, der dann als feiner Faden aufeinander gebaut wird, bis das gewünschte Objekt fertig ist



TESTBERICHT 3-D-DRUCKER

- www.vergleich.org/3d-drucker
- www.netzvergleiche.de/3d-drucker
- www.chip.de/bestenlisten/Bestenliste-3d-Drucker--index/index/id/1111/

empfehlen sich Halterungen und Ständer, Chips für den Einkaufswagen oder Haken, Seifenschalen und Eiswürfelformen. Mit etwas Erfahrung kann man sich auch an Schachfiguren oder Ersatzteile fürs Fahrrad wagen. Spezialanfertigungen warten auf die Marktreife: So hat zum Beispiel der italienische Nudelhersteller Barilla bereits den Prototypen eines Nudel-Druckers präsentiert.

WELCHE DRUCKER GIBT ES UND WAS KOSTEN SIE?

Für Technikfreaks gibt es günstige 3-D-Drucker-Bausätze. Wer keine Freude am Tüfteln hat und gleich loslegen will, sollte sich lieber für ein Fertigergerät entscheiden. Die Preise für Einsteigermodelle liegen zwischen 300 und 1.000 Euro. Hinweise auf gute Produkte geben die Kundenrezensionen beim Internet-Anbieter Amazon.

WAS SOLLTE MAN BEIM KAUF BEACHTEN?

Große Unterschiede gibt es bei der Druckgeschwindigkeit. Wer lange Wartezeiten vermeiden will, muss tiefer in die Tasche greifen. Auch die Entscheidung für das geeignete Druckmaterial, auch Filament genannt, spielt eine wichtige Rolle. Hochwertige Drucker können mit unterschiedlichen Materialien arbeiten. Grundsätzlich gilt: Je größer das geplante „Druckerzeugnis“, desto mehr Raum beansprucht der 3-D-Drucker in der Wohnung.

STROM – DAS TALENTIERTE KRAFTPAKET

Ohne Strom ist alles nichts. Er sorgt für Erleuchtung, wärmt uns, bewegt uns, schafft Arbeitsplätze und bringt Menschen miteinander in Kontakt. In der Geschichte der Stromversorgung reiht sich ein Meilenstein an den anderen. Die Stadt- und Gemeindewerke waren und sind dabei von Anfang an ein wichtiger Motor des Fortschritts.

Eine Idee setzt sich durch

Man muss die Zeit nur ein wenig zurückdrehen, um zu den Anfängen der Stromversorgung in Deutschland zu gelangen. Die ersten Strukturen der zentralen Energieversorgung werden Ende des 19. Jahrhunderts sichtbar. Natürlich zunächst in kleinem Maßstab: Die 1882 in Stuttgart in Betrieb genommene erste deutsche Blockstation erzeugte Energie für gerade einmal 30 Glühbirnen. Da hatte das zwei Jahre später in Berlin gegründete erste öffentliche Elektrizitätsunternehmen schon deutlich mehr zu bieten. Das Kraftwerk der AG Städtische Elektrizitätswerke konnte mit einer Übertragungsreichweite von 800 Metern punkten. Der Funke hatte gezündet. Bis zum Jahr 1911 wurden mehr als 2.300 Energieversorgungsunternehmen und Elektrizitätswerke gegründet.

Schmierstoff für die Wirtschaft

Wichtigster Motor für die rasante Entwicklung waren der technologische Fortschritt und der steigende Bedarf an elektrischer Energie. Die größte Menge an Strom verbraucht nach Angaben des Umweltbundesamtes die Industrie, gefolgt vom Gewerbe-, Handels- und Dienstleistungssektor. In diese Bereiche fließen etwa 70 Prozent des gesamten Stroms in Deutschland. Etwa 80 Prozent der elektrischen Energie, die Industrie und Gewerbe verbrauchen, werden elektrischen Antrieben zugeschrieben.

Sicher und verlässlich

Heute basiert die Elektrizitätsversorgung in Deutschland auf einem dicht gewobenen Netz an Erzeugungs-, Verteilungs- und Versorgungseinrichtungen. Neben den vier umsatzstärksten Verbundunternehmen RWE, EnBW und Vattenfall, sind die rund 1.000 lokal und regional geprägten Stadt- und Gemeindewerke die wichtigsten Akteure auf dem deutschen Energiemarkt. Sie sorgen mit dafür, dass Deutschland in puncto Versorgungssicherheit weltweit einen Spitzenplatz hält. Nach Angaben der Bundesnetzagentur fiel hierzulande pro Kunde im Jahr 2017 für 15,14 Minuten der Strom aus. In fast allen anderen Industrieländern sind die Werte schlechter.

Effizient und einfallsreich

Das gestiegene Bewusstsein für den sorgsamen Umgang mit kostbaren Ressourcen und den Umweltschutz zeigt Wirkung. Aufgrund von Faktoren wie zum Beispiel dem Einsatz von effizienten Technologien, den Beschlüssen der Bundesregierung zur Energiewende, neuen Effizienzstandards für Elektrogeräte oder einem verbesserten Energiemanagement geht der Hunger nach Strom seit dem Jahr 2010 im Mittel wieder leicht zurück. 2017 lag der Nettostromverbrauch bei rund 530 Terawattstunden. Ziel der Bundesregierung ist es, den Wert bis zum Jahr 2020 auf 472 Terawattstunden zu senken.

Der Mix macht's

Interessant ist in diesem Zusammenhang der Blick auf die neuen Mitspieler am Strommarkt. Die konventionellen Energieträger Braunkohle, Steinkohle und Kernenergie machen nur noch etwa die Hälfte des Energiemixes aus. Derzeit hat Erdgas aufgrund seiner besseren Umweltbilanz deutlich zugelegt: Seit 1990 ist der Einsatz von Erdgas zur Stromerzeugung um 40 Prozent gestiegen. Der Anteil von erneuerbaren Energien wie Wasserkraft, Windkraft, Biomasse, Photovoltaik oder Geothermie hat sich im gleichen Zeitraum verzehnfacht. Wichtigster regenerativer „Erzeuger“ ist mit knapp 49 Prozent der Wind. Mit der Kraft aus der Sonne wurden 2017 rund 18,3 Prozent des Stroms erzeugt. Der Rekordsummer 2018 dürfte die Bilanz der Solarenergie weiter nach oben treiben. Schon Ende September hatte die Branche so viel Strom erzeugt wie im gesamten Jahr zuvor.

Bild: © NicoElNino/fotolia.com

Bilder: © NicoElNino/fotolia.com, © electriceye/fotolia.com

SO WIRD DIE ZEIT ZUM GUTEN FREUND

Die Zeit läuft. Tag für Tag. 24 Stunden vollgepackt mit Dingen, die erledigt werden müssen. Was die einen scheinbar mit links schaffen, löst bei anderen Druck, Stress und das Gefühl beständiger Überforderung aus. Doch warum ist das so und was kann man dagegen tun?

Jeder kennt sie: gut organisierte Menschen, die im Beruf auf Erfolgskurs sind, die Partnerschaft, Haushalt und Kindererziehung mühelos unter einen Hut kriegen, sich ehrenamtlich engagieren und noch genügend Zeit für Entspannung finden. Neidvoll fragt man sich: Wie machen die das? Natürlich ist auch in der Riege der Macher und Alleskönner nicht alles Gold, was glänzt. Doch eines haben sie alle gemeinsam: ein gutes Zeitmanagement.

Aber wie funktioniert das? Was ist wichtig, wo lohnt es sich, Schwerpunkte zu setzen, wie sagt man Nein, ohne andere vor den Kopf zu stoßen? Wer sich verzettelt oder Dinge vor sich herschiebt, verliert irgendwann den Überblick. Also lieber rechtzeitig dafür sorgen, dass es gar nicht so weit kommt. Mit unserer Checkliste finden Sie heraus, wie sich Stress vermeiden lässt.



TIPPS UND INFOS

Apps, die weiterhelfen

- Bei der Strukturierung von Notizen und Dokumenten hilft der Online-Dienst „**Evernote**“.
- Die App „**Todoist**“ ermöglicht die Erstellung von To-do-Listen für die private oder berufliche Aufgabenverwaltung.
- Mit der App „**Pareto**“ kann man Abläufe von Projekten strukturieren. Sie folgt dem Prinzip, dass 80 Prozent der anfallenden Aufgaben in nur 20 Prozent der Zeit bewältigt werden können.
- Die Zeitmanagement-App „**Chaos Control**“ basiert auf der „Getting-Things-Done-Methode“ (GTD) von David Allen.

Bücher, die weiterhelfen

- **Das 1 mal 1 des Zeitmanagements**, Professor Lothar Seiwert, Verlag GU, ISBN 978-3833838590.
- **Organisieren Sie sich noch oder leben Sie schon?** Cordula Nussbaum, Campus Verlag, ISBN 978-3593506906.
- **Arbeite klüger – nicht härter**, Ivan Blatter, Humboldt Verlag, ISBN 978-3869107769.

ZEITTYPEN

Jeder Mensch tickt anders. Die einen fühlen sich mit Ritualen und Gewohnheiten wohl. Andere werden erst richtig kreativ, wenn sie emotional und frei von Zwängen agieren können. Organisieren Sie Ihr Arbeitsumfeld und ihren Alltag deshalb so, dass es zu Ihrem Typus passt.



ZEITSTRATEGIE

Gründliche Planung ist die Basis für ein gutes Zeitmanagement. Überlegen Sie im Vorfeld, was Sie am nächsten Tag erledigen müssen und ordnen Sie die Aufgaben nach Priorität. Folgendes Vorgehen hat sich bewährt: Zuerst die unangenehmste Aufgabe des Tages erledigen, dann die wichtigste. Die weitere Reihenfolge: dringende Aufgaben, die terminlich gebunden sind, wichtige Aufgaben ohne Termin und dann die weniger wichtigen Erledigungen. Die Liste muss überschaubar bleiben. Am besten für jedes Thema einen Zeitrahmen setzen. Wer sich leicht verdaddelt, dem hilft ein Wecker oder eine Timing-App.

ZEITRÄUBER

Im Laufe eines Tages bleibt viel Zeit ungenutzt. Man sitzt im Wartezimmer, steht an der Haltestelle oder sitzt in der S-Bahn. Als Inseln zum Durchatmen taugen diese Orte meist nicht. Deshalb ist es sinnvoll, dort nützlichen Kleinkram zu erledigen, etwas nachzulesen, die E-Mails zu checken oder über die sozialen Medien Kontakte zu pflegen.

ZEITFENSTER

Wer nebenher immer wieder seine E-Mails checkt, sich von Push-Nachrichten auf dem Handy stören lässt oder administrative Arbeiten zwischendurch erledigt, verschenkt wertvolle Zeit. Schneller und effektiver ist es, die Dinge am Stück zu erledigen. Also zum Beispiel: zehn Minuten E-Mails checken, administrative Tätigkeiten an einem bestimmten Tag oder feste Termine für Absprachen mit den Kollegen.

ZEITRÄUME

Planen Sie realistisch. Untersuchungen haben gezeigt, dass zwei von drei Personen den erforderlichen Zeitrahmen für eine Aufgabe zu eng abstecken. Die Folge: Oft schaffen wir nicht einmal die Hälfte dessen, was wir uns vorgenommen haben. Deshalb lieber großzügig planen und Zeitpuffer schaffen. Dann können auch kurzfristig anfallende Tätigkeiten noch entspannt erledigt werden. Oder man atmet einfach kurz durch und arbeitet danach umso motivierter weiter.



ZEITLOS

Es könnte so einfach sein, wenn wir uns nicht so schwer damit täten. Nein zu sagen gehört mit zu den schwierigsten Übungen für ein gelungenes Zeitmanagement. Die gute Nachricht lautet: Neinsagen kann man lernen. Wer auf die Sache bezogen bleibt, die Ablehnung gut begründet, Alternativen aufzeigen und delegieren kann, muss keine negativen Konsequenzen fürchten.

ZAHLENSPIELE

AUS DER WELT DES STROMS



STROM SPAREN LEICHT GEMACHT

Die Stadtwerke sind nicht nur Experten für die Erzeugung und Belieferung mit Strom. Wir unterstützen unsere Kunden auch, wenn es um sinnvolle Sparmaßnahmen geht. In unserem Kundencenter bekommen Sie wichtige Energiespartipps und

attraktive Angebote wie zum Beispiel Strommessgeräte zum Ausleihen – denn nur wer weiß, welcher Energiefresser den größten Hunger hat, kann ihn gezielt auf Diät setzen. Rufen Sie und an oder kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

1 Das Energiewunder Strom wird in Kilowattstunden (kWh) abgerechnet. Mit dieser Energiemenge kann man viel bewegen: zum Beispiel **133 Scheiben** Toastbrot rösten, **2.500 Mal** den Bart rasieren, **70 Tassen** Kaffee kochen oder **50 Stunden** lang am Laptop arbeiten.

Wie viel Strom braucht der Mensch? Im sogenannten Stromspiegel bilden das Bundesumweltministerium und verschiedene Branchenorganisationen ab, wie viel elektrische Energie ein durchschnittlicher Haushalt benötigt. Demnach lag der mittlere Verbrauch eines Single-Haushaltes 2017 im Ein- oder Zweifamilien-Haus zwischen **2.000 und 3.000 kWh**. Einzelpersonen, die im Mehrfamilienhaus wohnen, liegen mit einem Normalwert von **1.200 bis 1.800 kWh** deutlich darunter. Für den Zwei-Personen-Haushalt gelten **3.000 bis 3.300 kWh** beziehungsweise **2.000 bis 2.300 kWh** als Richtschnur. Ein Vier-Personen-Haushalt in kleinen Wohneinheiten liegt mit **4.000 bis 4.500 kWh** im grünen Bereich. Im Mehrfamilienhaus sollte sich der Verbrauch zwischen **3.000 und 3.400 kWh** bewegen.

Bilder: © pixabay.com, © cookiestudio/bgstockphoto.com

Bilder: © pixabay.com, © bayarov/fotolia.com

2 Als häusliche Stromfresser mit dem größten Energiehunger haben Experten veraltete Heizungspumpen identifiziert. Das unscheinbare Gerät im Keller schluckt pro Jahr **520 bis 800 kWh** Energie. Das kann Kosten bis zu **150 Euro** verursachen. Moderne Hocheffizienzpumpen sparen bis zu **80 Prozent** Energie ein.

3 Das deutsche Stromnetz hat eine Länge von etwa **1,844 Millionen** Kilometern. Davon entfallen **1,191 Millionen** Kilometer auf das Niederspannungsnetz, **520.000 Kilometer** auf das Mittelspannungsnetz und **133.000 Kilometer** auf die Hoch- und Höchstspannungsnetze.

4 Laut dem CIA World Factbook werden weltweit jährlich rund **21 Billionen** Kilowattstunden Strom verbraucht. Deutschland hatte im Jahr 2017 einen Elektrizitätsbedarf von **6.385 kWh** pro Kopf. Die USA lagen mit **11.974 kWh** pro Bürger ungefähr doppelt so hoch. Besonders extrem ist der Verbrauch in Island, wo jeder Einwohner **52.922 kWh** benötigte.

5 Der Strompreis setzt sich aus vielen Bestandteilen zusammen – und nur einen Teil davon können die Stadtwerke selbst beeinflussen. Dazu gehören die Bereiche Beschaffung, Netzentgelte und Vertrieb. Staatliche Umlagen, Steuern und Abgaben machen für Haushaltskunden mit einem Anteil von **54,2 Prozent** jedoch mittlerweile mehr als die Hälfte der Kosten aus.

6 Strom erobert die Straßen. Am 1. Januar 2018 waren in Deutschland **53.861 Elektroautos** zugelassen. Mit Reichweiten von bis zu **400 Kilometern** sollen die Stromer künftig noch attraktiver werden.

7 Auch die Informationsabfragen im Internet schlucken Energie. Wer **100 Mal** googelt, verbraucht ungefähr so viel Strom wie eine 60-Watt-Glühbirne, die **30 Minuten** lang leuchtet. Der Grund: Die großen Datenzentren des Unternehmens sind besonders energiehungrig.

8 Auch im Stand-by-Modus verbrauchen Elektrogeräte Strom. Alle Haushalte und Büros in Deutschland zusammengerechnet benötigen fürs Nichtstun in **24 Stunden** fast genauso viel Strom wie die Großstadt Berlin im gleichen Zeitraum.

CLEVER IMPROVISIEREN

Die Bierflasche ist zu und kein Öffner zur Hand. Im Supermarkt fehlt die Münze für den Einkaufswagen. Es gibt viele Situationen, in denen man sich unkomplizierte Helfer für die Probleme des Alltags wünscht. Die gute Nachricht ist: Es gibt sie. Unter dem Stichwort „Lifehack“ verraten kreative Köpfe, wie man mit cleveren Ideen weiterkommt.

Die Zeiten ändern sich. Wer früher nach praktischen Tipps für den Alltag suchte, fragte die Großmutter um Rat oder suchte im Buchhandel unter der Rubrik „Trick 17“ nach einem Nachschlagewerk. Heute bietet das Internet neue Möglichkeiten, Wissen zu verbreiten – und weil die Welt auf Bildschirmgröße zusammenschrumpft, steht nun ein englischer Begriff für die kleinen Kniffe, die das Leben leichter machen: Willkommen in der Welt der Lifehacks.

Um es vorwegzunehmen: Das Reservoir der Empfehlungen ist unerschöpflich, doch nicht alles, was unter dem Motto „So wird ihr Leben einfacher“ verbreitet wird, entpuppt sich als sinnvolle Strategie. Wer einmal versucht hat, auf das Bügeln zu verzichten und das Hemd stattdessen über dampfenden Kochtöpfen zu glätten oder sein Handy in der Mikrowelle aufladen wollte, weiß, warum.

WEITERE TRICKS UND KNIFFE

Das Video-Portal Youtube ist voll mit kleinen Filmen, die zeigen, wie findige Köpfe mit einfachen Mitteln knifflige Probleme lösen.

Deutschsprachige Portale für clevere Ideen sind unter anderem www.tippsundtricks.co, www.selbst.de, www.easyhack.de oder www.smarticular.net

LIFE HACKS

Wie sinnvolle Kreativtricks aussehen können, zeigt unser kleiner Überblick.



Stielansätze von Erdbeeren lassen sich elegant und einfach mit einem dicken Strohalm entfernen. Einfach von unten durch die Frucht schieben und das Grünzeug herausziehen.



Im Geldbeutel findet sich kein Kleingeld für den Einkaufswagen? Kein Problem. Einfach einen Schlüssel mit rundem Kopf vom Bund ablösen und umgekehrt in den Münzschlitz schieben.



Wird überflüssige Farbe vom Pinsel am Dosenrand abgestreift, lässt sich seitliches Herablaufen an der Außenwand kaum verhindern. Hier hilft ein stabiles Gummi, das mittig über den geöffneten Eimer gespannt wird und als Abstreifhilfe dient.



Es gibt Menschen, die können Bierflaschen mit den Zähnen öffnen. Gesundheitsverträglicher ist folgende Variante: Zwei Blatt stabiles Papier zu einer Rolle formen, diese zweimal knicken, das feste Ende unter dem Kronkorken ansetzen und diesen nach oben entfernen.



Lebenshilfe für den Strand: Wertsachen lassen sich sicher und unverdächtig in einer gereinigten und aufgeschnittenen Sonnencremetube aufbewahren.



Zu wenig Platz an der Kleiderstange? Die Verschlussringe von Getränkebüchsen einfach über den Haken eines Kleiderbügels schieben und einen zweiten Bügel darin einhängen.



Weinkrämpfe beim Zwiebelschneiden müssen nicht sein. Wer nebenher einen Kaugummi kaut, tut sich leichter.



Lichtspiegelungen auf dem Bildschirm sind lästig. Eine schnelle Lösung bringt die aufgeschnittene Cornflakespackung, die passgenau zugeschnitten und auf den Screen aufgesetzt wird.

MANDELNBROT IM GLAS GEBACKEN



ZUBEREITUNG

Von den Mandeln 100 g fein mahlen, Rest grob hacken. Gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Mit Mehl mischen. Diese Mischung in eine Schüssel geben, Salz und Quark hinzufügen. Hefe mit Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen, zum Mehl geben und alles zu einem festen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 ½ Stunden stehen lassen. Gläser fetten und Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Butter erhitzen und gehackte Mandeln darin goldbraun braten, dann unter den Teig kneten. Teig dritteln, zu Kugeln formen und in die vorbereiteten Gläser legen. Weitere 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Gläser auf das kalte Backblech stellen und im Backofen 35–40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken. Gläser aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

ZUTATEN

Für 3 Sturzformgläser (½ l Inhalt)

150 g Mandeln
500 g Weizenmehl (Type 550)
1 EL Salz
150 g Sahnequark
1 Würfel Hefe (42 g)
1 EL Zucker
40 g Butter
Butter zum Fetten der Gläser

Bilder: © Teubner-Photo / leubner-footfoto.de, © mates/fotolia.com



AUCH LECKER

Statt mit Mandeln schmeckt dieses Brot auch mit Hasel- oder Walnüssen gebacken.

Bilder: © freepik.com, © katjakurova/fotolia.com

