

Watt-Stärke

Kundenmagazin der Stadtwerke Neustadt i.H.



Jetzt
die grünen
Energie-Pakete
entdecken!

2 | Bestens versorgt mit den SWNH

3 | Stadtwerke erneut ausgezeichnet

16 | Mitmachen und gewinnen

11/2022

SWNH 

Ihre Energiefürsorger

Bestens versorgt mit den

Dank der vielfältigen Produkte der Stadwerke Neustadt in Holstein sind Sie immer rundum bestens versorgt. Mit unserem Wärme-Komfort-Paket modernisieren Sie Ihre Gasheizung und bringen so Wohlfühlwärme ins Haus. Das Klima-Komfort-Paket fördert umweltschonendes Heizen durch den Einsatz einer Wärmepumpe. Und unser Sonnen-Klar-Paket liefert Ihnen direkt grüne Energie aus der eigenen Photovoltaikanlage.



Wärme-Komfort-Paket

WOHLFÜHLWÄRME FÜR ZU HAUSE

Wenn Ihre alte Heizung in die Jahre gekommen ist, bringen wir Sie mit dem Wärme-Komfort-Paket auf den neusten Heizungsstand. So machen Sie die Energie effizient nutzbar und werden zuverlässig mit Wärme versorgt, während der Anschaffungsbetrag bequem über zehn Jahre beglichen wird.

BLEIBEN SIE UNABHÄNGIG

Sie haben die freie Wahl bei Ihrer neuen Gasheizung! Wir versorgen Sie so, wie Sie es sich wünschen. Bestimmen Sie, welche Heizungstechnik verwendet werden soll und suchen Sie sich aus unseren Partnerfirmen Ihren bevorzugten regionalen Handwerksbetrieb aus. Über die Höhe Ihrer monatlichen Ausgaben je nach Investitionssumme entscheiden ebenfalls Sie.

BLEIBEN SIE ENTSPANNT

Schonen Sie Ihre Geldreserven. Um die Anschaffungskosten kümmern wir uns. Während der Vertragslaufzeit übernimmt der Partner-Handwerksbetrieb sämtliche Wartungen und Reparaturen an Ihrer Heizung. Im Falle von Garantiesprüchen kümmern wir uns.

ALLES AUF EINEN BLICK

- Unverbindliche, individuelle Beratung
- Planung und Installation der Anlage
- Keine direkten Investitionskosten
- 24-Stunden-Service
- Reparatur- und Wartungsservice
- Garantie über die Vertragslaufzeit
- Sichere Wärmeversorgung
- Rundum-sorglos-Paket

Genauere Informationen finden Sie unter swnh.de/waerme-komfort-paket.html



Klima-Komfort-Paket

WIE FUNKTIONIERT DAS KLIMA-KOMFORT-PAKET?

Mit dem Klima-Komfort-Paket heizen Sie Ihr Zuhause besonders umweltschonend und verzichten komplett auf eine Heizanlage und Brennstoffe wie Öl und Gas. Für den Betrieb der Wärmepumpe wird frische Luft verwendet. In Kombination mit unserem Ökostrom LüttWATT sind Sie noch nachhaltiger versorgt.

UNABHÄNGIG UND SICHER

Sie profitieren während der gesamten Vertragslaufzeit von einer zuverlässigen Wärmeversorgung. Bei der Auswahl der Wärmepumpe und eines regionalen Installationsbetriebs stehen wir Ihnen zur Seite. Außerdem kümmern wir uns um die Planung, den Betrieb, regelmäßige Wartungen und Reparaturen.

FLEXIBEL FINANZIERT

Wenn Sie sich für eine Wärmepumpe entscheiden, haben Sie keine direkten Investitionskosten. Monatlich zahlen Sie nur einen je Investitionssumme vereinbarten Betrag für die Anlage. Hinzu kommen dann noch Ihre Stromkosten.

DIE VORTEILE DES KLIMA-KOMFORT-PAKETS

- Planung und Installation der Anlage
- Flexible Finanzierung
- Keine direkten Investitionskosten
- Reparatur- und Wartungsservice
- Luft/Luft- oder Luft/Wasser-Wärmepumpen
- Effiziente Heizleistung von bis zu 10 Watt/m²
- Garantie über die Vertragslaufzeit
- Rundum-sorglos-Paket

Genauere Informationen finden Sie unter swnh.de/waermepumpen.html



SWNH



Sonnen-Klar-Paket

IHR START IN DIE EIGENENERGIEPRODUKTION

Mit dem Sonnen-Klar-Paket agieren Sie klimabewusst, denn mit Ihrer eigenen Photovoltaikanlage sparen Sie bis zu 30 % an Netzbezugskosten ein und senken zudem die CO₂-Emission. In Kombination mit dem Solarstromtarif SönnWATT werden Sie zusätzlich finanziell entlastet.

WER KANN DAS SONNEN-KLAR-PAKET NUTZEN?

Unser Angebot ist für Sie interessant, wenn

- Sie über ein eigenes Schräg- oder Flachdach verfügen
- Ihr Dach in gutem Zustand und frei von Asbest ist
- Die Ausrichtung des Dachs von Süd-Ost bis Süd-West ist

SO EINFACH GEHTS

Wir realisieren Ihre moderne PV-Anlage gemeinsam mit renommierten Fachbetrieben, und das ohne umfangreiche Investitionen und zu attraktiven Konditionen. Sie zahlen für die vereinbarte Laufzeit festgelegte, monatliche Raten. Den selbst produzierten Sonnenstrom nutzen Sie kostenlos, überschüssigen Strom speisen Sie ins öffentliche Stromnetz ein und erhalten eine garantierte Einspeisevergütung.

UNSERE LEISTUNGEN

- Vor-Ort-Beratung
- Optimale Anlagengröße (auf Ihren Verbrauch ausgelegt)
- Keine Investitionskosten
- Ertragsermittlung und Darstellung der Wirtschaftlichkeit
- Lieferung und Montage durch unsere Fachpartner
- Einbindung in die Hausinstallation
- Unterstützung bei Netzanschlussformalitäten
- Rundum-sorglos-Paket



Genauere Informationen finden Sie unter
<https://swnh.de/photovoltaik.html>



Regionalversorger mit Prädikat



Die Stadtwerke Neustadt in Holstein sind schon seit Jahren ein „Herausragender Regionalversorger“. Für 2021/22 hat das jetzt die Deutsche Gesellschaft für Verbraucherstudien (DtGV) offiziell bestätigt.

Auf Herz und Nieren hat die (DtGV) Service und Tarife, Nachhaltigkeit und Engagement der regionalen Strom- und Gasversorger in Deutschland überprüft. Bei den Stadtwerken Neustadt in Holstein sind alle Kunden demnach gut aufgehoben: Die DtGV hat das Unternehmen mit dem Titel „Herausragender Regionalversorger 2021/22“ ausgezeichnet.

„Für uns sind Service und Kundennähe ein bedeutender Baustein. Mit unserem kürzlich neu eröffneten Kundencenter in der Grabenstraße 38 können wir nun noch näher an unseren Kundinnen und Kunden sein und zeitgemäß beraten“, so Dirk Heckmann, Leiter Kunden und Dienstleistungen.

Auch das regionale Engagement ist für die SWNH wichtig. Es werden wohltätige Zwecke und ortsansässige Vereine unterstützt, und jeder erwirtschaftete Cent fließt direkt in die Region. Außerdem legen die SWNH großen Wert auf eine Versorgung mit Ökostrom.



Hey Kids,

alle reden über Umweltschutz. Und vielleicht habt Ihr Euch auch schon mal gefragt: Was kann ich eigentlich selbst dafür tun? Kein Problem! Diesmal zeigen wir Euch, wie Ihr als Müll-Detektive dazu beitragen könnt, dass Plastik, Glas & Co. dort landen, wo sie hingehören.

Die Recycling-Rallye

Spazieren gehen ist Euch zu langweilig? Dann verbindet den Ausflug in die Natur doch einfach mit einem kleinen Wettbewerb. Zieht ein paar waschbare Handschuhe über, nehmt eine Greifzange und einen leeren Eimer mit und sammelt die Papierchen, Folien, Dosen oder Zigarettenkippen am Wegesrand im Vorbeigehen einfach ein. Vielleicht finden sich dabei ja auch ein paar skurrile oder lustige Hinterlassenschaften. Ihr werdet staunen, was von zweibeinigen Müll-Ferkeln so alles weggeworfen wird. Sieger in diesem Spiel ist in jedem Fall die Umwelt, der Ihr damit einen großen Dienst erweist.

Wer bin ich?

Ich werde
zum Essen
gekauft, aber
niemals verspeist.

Das Müll-Quiz

Zeichne ein, welche Müllsorten
in welchen Mülleimer gehören.



Gut entsorgt

Noch immer landen zu viele alte Elektrogeräte im Müll. Seit dem 1. Januar 2022 ist die Rückgabe von ausgedienten Rasierern, Handys & Co. deshalb noch einfacher. Auch Discounter und Supermärkte sind nach dem Jahreswechsel dazu verpflichtet, Altgeräte anzunehmen. Voraussetzung ist, dass die Ladenfläche mehr als 800 Quadratmeter beträgt und das Unternehmen mehrmals im Jahr entsprechende Artikel anbietet. Bei Elektro-Großgeräten ist das Rückgaberecht an den Kauf eines neuen Gerätes geknüpft. Die Regel greift ab einer Kantenlänge von mehr als 25 Zentimetern.



Gut gespart

Innerhalb der EU fließt etwa ein Fünftel des jährlichen Energieverbrauchs in das Beheizen und Kühlen von Wohngebäuden. Verbraucher können mit energiebewusstem Verhalten also reichlich CO₂ einsparen. Was viel hilft und wenig kostet, hat das Forschungsinstitut Gemserv in seiner neuesten Studie ermittelt. Auf dem ersten Platz rangieren intelligente Thermostatventile für die Heizkörper. Sie überzeugen mit einem besonders guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Die programmierbaren Regler sparen nach Angaben der Stiftung Warentest bis zu 60 Euro an Heizkosten pro Jahr.



Gut gelüftet

Wer bei der Gebäudesanierung über die Dämmung der Außenwände nachdenkt, muss sich über drohende Schimmelbildung keine Sorgen machen. Das vom Umweltministerium Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm „Zukunft Altbau“ betont: Wände tragen nicht zur Lüftung bei. Der Mythos von der „atmenden Wand“ sei aus einem Irrtum heraus entstanden. Die gedämmte Fassade sei in jedem Fall ein Pluspunkt, weil sie die Oberflächentemperatur der Innenwand erhöhe und so der Bildung von Kondenswasser entgegenwirke. Doch auch das ist wichtig: Ohne Lüften geht es nicht. Für den regelmäßigen Luftaustausch muss in jedem Fall gesorgt werden. Entweder von Hand durch mehrfaches Querlüften oder durch den Einbau einer automatischen Lüftungsanlage.



Gut geschützt bei extremen Wetterlagen

Starkregen, Hochwasser und Hitze-
wellen – die Wetterextreme nehmen
zu. Städte und Gemeinden denken
um und beziehen die neuen Gefah-
ren in ihre Planungen ein. Auch viele
Bürgerinnen und Bürger stellen sich
die Frage: Wie kann ich mich und
mein Eigentum schützen?

DIE WICHTIGSTEN WARN-APPS



Notfall-Informations-
und Nachrichten-App
NINA des Bundes



WarnWetter-App
des Deutschen Wetter-
dienstes (DWD)



KATWARN-App des
Fraunhofer-Instituts



Gefahr erkannt, Gefahr gebannt. So einfach ist es bei so fundamentalen Naturereignissen wie dem Wetter leider nicht. Vieles von dem, was heute spürbar wird, ist die Folge von Versäumnissen, die weit in die Vergangenheit zurückreichen. Doch warum verändert sich das Wetter überhaupt? Und ist das jetzt der Klimawandel oder einfach nur Zufall?

Wetter ist nicht gleich Klima

Tatsächlich sind Wetter und Klima zwei ganz unterschiedliche Dinge. Das Wetter beschreibt den messbaren Istzustand der Troposphäre zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Ort. Das Klima ist eine Durchschnittsberechnung aus den vorliegenden Wetterdaten, die einen Zeitraum von mindestens

30 Jahren widerspiegelt. Von extremen Wetterlagen auf einen Wandel der klimatischen Verhältnisse zu schließen, ist deshalb wissenschaftlich nicht so einfach.

Trotzdem gibt es deutliche Hinweise auf eine Klimaerwärmung. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) hat aus den Aufzeichnungen für den Zeitraum zwischen 1881 bis 2019 ein Temperaturplus von 1,6 Grad Celsius errechnet. Viele Indizien sprechen dafür, dass Hitzeperioden, Starkregen und Stürme künftig weiter zunehmen werden, wenn nicht weltweit schnell und konsequent gegengesteuert wird.

Eine nachhaltige und umweltbewusste Lebensweise kann helfen, den Kurs zu ändern. Doch auch die Prävention im persönlichen Lebensumfeld ist wichtig. Wer rechtzeitig handelt, kann Gefahren mindern und Schäden begrenzen.



Gut geschützt bei Starkregen

Immer mehr Städte und Gemeinden erarbeiten Starkregengefahrenkarten. Sie zeigen nicht nur, wo im öffentlichen Raum Handlungsbedarf besteht, sondern bilden die Situation in der ganzen Kommune ab. Anhand von Computersimulationen wird deutlich, wo bei extremen Niederschlägen Überschwemmungen drohen. Eigentümer und Mieter in den betroffenen Gebieten sollten unter anderem folgende Maßnahmen prüfen:

- Einbau einer Rückstauklappe, die das Haus vor Wasser aus der Kanalisation schützt.
- Erhöhte Umrandungen für ebenerdige Kellerfenster und Lichtschächte.
- Die Lagerung wichtiger Dokumente und Unterlagen im Obergeschoss.
- Gibt es die Möglichkeit, das Wasser mithilfe von Gräben, Wällen oder Mauern vom Grundstück fernzuhalten? Diese Maßnahmen sollten unbedingt mit den Nachbarn abgestimmt werden.

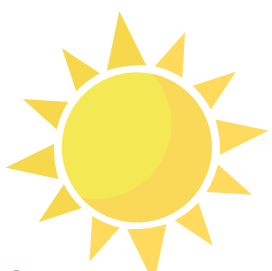


Gut geschützt bei Hochwasser

Wer in der Nähe eines Baches oder Flusslaufs wohnt, hat sich mit dem Thema vermutlich schon beschäftigt. Die Ereignisse im Ahrtal 2021 haben jedoch gezeigt, dass vielen Menschen nicht ausreichend vorbereitet waren.

Hier einige wichtige Tipps:

- Sandsäcke oder Hydrosäcke helfen bei der Sicherung von Türen und Fenstern. Teurer, aber effektiver ist der Einbau von wasserdichten Fenstern und Türen.
- Es gibt verschiedene Schott-Systeme, die auch größeren Überschwemmungen widerstehen.
- Da die Feuerwehr im Schadenfall oft überlastet ist, kann sich die Anschaffung einer Hochwasserpumpe lohnen.
- Lassen sich Schäden nicht vermeiden, hilft eine Wohngebäude- und Elementarschadenversicherung. Zusätzlich gibt es spezielle Überschwemmungsversicherungen. Achtung: Der Hausrat muss extra abgesichert werden.



Gut geschützt bei Hitze

Hitze wird häufig unterschätzt. Dabei gehört sie zu den Wetterextremen, die die meisten Todesopfer fordern. So behalten Sie einen kühlen Kopf:

- Keine körperliche Belastung, schützende Bekleidung und ausreichend trinken.
- Heruntergelassene Rollläden halten die Wohnräume kühl.
- Nutzen Sie die kühleren Stunden am Morgen oder frühen Abend, um Besorgungen zu erledigen.
- Achten Sie auf Ältere, Kranke und Kleinkinder. Und nicht vergessen: Das Auto kann für kleine Kinder oder Tiere schnell zur Hitzefalle werden.

So sorgen Sie für reine Luft

In öffentlichen Räumen ist der Einsatz von Luftfiltern wegen der Corona-Pandemie mittlerweile angeraten. Doch wie sieht das eigentlich in den eigenen vier Wänden aus? Was kann der Luftreiniger für den Hausgebrauch leisten, ist die Anschaffung überhaupt sinnvoll und darf man sich das Lüften dann wirklich sparen?

Wir kontrollieren unsere Lebensmittel, das Trinkwasser und kaufen Kleidung aus zertifizierter Öko-Faser. Doch was ist eigentlich mit unserer Atemluft? Schließlich verbringen wir gerade in den Wintermonaten einen Großteil der Zeit in geschlossenen Räumen. Während es für Bürogebäude oder öffentlich zugängliche Bereiche klare Regeln gibt, muss man im Privaten selber prüfen, welche unsichtbaren Partikel und Schwebstoffe im Raum unterwegs sind.

Momentan schaut alles auf die Corona-belasteten Aerosole. Tatsächlich können hochwertige Luftfilter dabei helfen, die mit Viren beladenen Tröpfchen in der Umgebungsluft deutlich zu reduzieren. In Schulen, Praxen oder Amtsstuben ergeben moderne Luftreiniger deshalb Sinn. Im heimischen Bereich, wo sich ohnehin meist nur die Bewohner eines Haushalts treffen, lässt sich eine Ansteckung im Falle eines Falles wohl auch mit technischer Unterstützung kaum verhindern.

Doch es gibt andere Gründe, die für die Anschaffung eines Luftreinigers sprechen. Was die Geräte leisten können und worauf man bei der Anschaffung und der späteren Verwendung achten sollte, zeigt unser Überblick.

Die Quälgeister

Wenn die Sonne durchs Fenster scheint, werden sie sichtbar: feinste Staubpartikel, die im Zimmer schweben. Problematisch sind dabei vor allem die etwa 35 Mikrometer großen Ausscheidungen von Hausstaubmilben, die besonders bei Allergikern heftige Reaktionen hervorrufen können. Auch Pollen, Schimmelsporen und Tierhaare können für tränende Augen und gereizte Atemwege

Wer kann was?

Die Stiftung Warentest hat beim Luftreiniger-Test des Jahres 2020 nachgearbeitet und die drei Siegergeräte auf ihre Leistungsfähigkeit bei Aerosolen überprüft. Die Ergebnisse der beiden Untersuchungen finden Sie hier:



test.de/
Luftreiniger-im-
Test-5579439-0



Besonders leise
Geräte sorgen für
einen erholsamen
Schlaf

sorgen. In innerstädtischen Lagen kommt das Thema Feinstaub mit dazu. Die Belastung der Umgebungsluft wirkt sich in der Regel auch auf die Atemluft in den Innenräumen aus.

Die „Luft-Waffe“

Luftreiniger können die Luftqualität deutlich verbessern. Das gelingt umso effektiver, je leistungstärker sie sind und je hochwertiger der Filter ist. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte einen HEPA-Filter der Klasse H13/H14 wählen und sich vor dem Kauf zum Beispiel bei der Verbraucherzentrale über unabhängige Testergebnisse informieren. Alternativ gibt es sogenannte Luftwäscher: Sie binden den Staub mithilfe von Wasser. Ein Luftreiniger muss auf die Größe des Raumes abgestimmt sein. Hier gilt die Regel: Die Filterleistung pro Stunde sollte in etwa beim Sechsfachen des Raumvolumens liegen. Auch eine regelmäßige Wartung gehört dazu. Die Filter müssen – je nach Arbeitsleitung – alle ein bis drei Jahre vom Fachmann getauscht werden.

Die Fallstricke

Die Verbraucherzentrale Hamburg warnt vor Geräten mit Ozon und Ionisatoren. Beide Verfahren könnten zu chemischen Reaktionen führen, die die Gesundheit belasten. Auch das ist wichtig: Vor dem Kauf unbedingt über den Stromverbrauch und die Lautstärke des Luftreinigers informieren. Viele Hersteller berechnen den Energieverbrauch auf der niedrigsten Einstellungsstufe. In der Praxis muss jedoch häufig eine deutlich höhere Leistung gewählt werden. Bei den Lärmwerten gilt folgende Faustregel: Geräusche über 52 Dezibel werden meist als störend empfunden. Einfach den Reiniger im Handel kurz einstöpseln und probieren.

Die Alternative

Ohne Lüften geht es nicht. Das Umweltbundesamt rät dazu, Luftreiniger nur als ergänzende Maßnahme einzusetzen. Auch gegen Corona-Viren sind die geöffneten Fenster nach wie vor ein hoch wirksames Mittel. Jedoch nur, wenn quergelüftet wird. Das heißt: Zwei gegenüberliegende Fenster werden geöffnet und sorgen für den erwünschten Sogeffekt. Gekippte Fenster erfüllen diese Anforderung nicht und verheizen über einen längeren Zeitraum hinweg sogar wertvolle Energie. Wer tagsüber nicht zu Hause ist, sollte morgens und abends für etwa fünf Minuten Stoßlüften. Wer sich tagsüber in der Wohnung aufhält, sollte bis zu vier Mal täglich für einen effektiven Luftaustausch sorgen.



So schrumpft der CO₂-Fußabdruck

Der Schutz vor extremen Wetterlagen ist wichtig. Noch besser aber wäre es, wenn er gar nicht nötig wäre. Dafür aber müssen die CO₂-Emissionen deutlich sinken. Jeder Einzelne kann jeden Tag mit seinem Verhalten einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Es wird viel geredet, aber viel zu wenig getan. Ein Blick auf den CO₂-Fußabdruck im Privathaushalt zeigt: Es gibt reichlich Nachholbedarf. Etwa 17 Prozent der Kohlendioxid-Emissionen hierzulande verursachen die Bundesbürger selbst. Die Versorgung mit Wärme und Strom und die Mobilität machen einen Großteil davon aus. Doch auch bei der Herstellung von Lebensmitteln oder Kleidung sieht die Bilanz nicht eben rosig aus.

Mit einer Belastung von 9,7 Tonnen CO₂-Äquivalenten pro Kopf und Jahr landeten die Deutschen in der aktuellen Berechnung des Umweltbundesamtes für das Jahr 2019 im europäischen Mittelfeld. Im Vergleich mit einem Schwellenland wie etwa Indien bläst ein Bundesbürger allerdings sechs Mal so viel schädliche Emissionen in die Luft. Höchste Zeit also, um mit einem ganz persönlichen Klimaschutz-Konzept gegenzusteuern. Unsere Spartipps helfen dabei, die private CO₂-Bilanz deutlich zu verbessern.



Abgeschaltet

Durch Stand-by-Verluste an Fernseher, Monitor, Spielkonsole & Co. gehen laut Umweltbundesamt (UBA) mindestens 22 Milliarden kWh Strom pro Jahr verloren. Weil es an vielen Elektrogeräten keinen Netzschalter mehr gibt, empfiehlt sich der Einsatz von abschaltbaren Steckern.



Ausgewechselt

Intelligente Thermostatventile an den Heizkörpern denken mit. Mit wenigen Handgriffen werden die digitalen Helfer so eingestellt, dass sie die Raumtemperatur automatisch senken, wenn die Bewohner zur Arbeit gehen.



Durchgemessen

Kommen Sie den heimlichen Energiefressern auf die Schliche. Ein Strommessgerät, das zwischen Steckdose und Stecker gestöpselt werden kann, zeigt, bei welchem Haushaltshelfer sich der Neukauf energetisch lohnt. Die Energie-Effizienzklasse A weist auf einen besonders sparsamen Verbrauch hin.



Runtergedreht

Ein Grad hin oder her ist bei der Zimmertemperatur oft gar nicht spürbar. Für den Klimaschutz aber ist jedes Grad weniger ein Gewinn. Es spart rund sechs Prozent an Heizenergie ein.

Energie, Mobilität,
Lebensweise – viele
Bereiche lassen sich
„grüner“ gestalten



Ausgedient

Auch wenn die alte Heizung zuverlässig ihren Dienst verrichtet, kann sie für die Umwelt zur Belastung werden. Nach 30 Jahren ist der Heizungstausch nach dem Gebäudeenergiegesetz Pflicht. Häufig aber ist der Umstieg auf eine nachhaltige Technologie schon früher angeraten. Ein Termin mit einem zertifizierten Energieberater zeigt die Möglichkeiten auf und informiert über zahlreiche Förderprogramme.



Aufgegessen

Pro Jahr landen in Deutschland fast 13 Millionen Tonnen Esswaren im Müll. Da die Herstellung und der Transport oft viel Energie verbrauchen, verbessert die clevere Resteverwertung die Klimabilanz: Anregungen für leckere Rezepte bietet etwa die „Beste-Reste-App“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft unter www.bmel.de.



Ausgerechnet

Wer wissen möchte, wie groß sein CO₂-Fußabdruck tatsächlich ist, kann zum Beispiel mit dem Klimarechner unter www.wwf.de seine persönliche Umweltbilanz ermitteln.



Angeboten

Vieles, was noch funktioniert oder intakt ist, landet trotzdem auf dem Müll. Über Teil- und Tauschbörsen sowie den Second-handhandel kann man den Dingen ein zweites Leben schenken und damit wichtige Ressourcen schonen.



Leuchtende Stimmungsmacher



Möbel, Wandfarbe, Bodenbeläge und Accessoires – bei der Raumausstattung wird nichts dem Zufall überlassen. Ein Wohlfühlfaktor wird dabei oft übersehen: die Beleuchtung. Mit dem richtigen Lichtkonzept zaubern Sie in jeden Raum das passende Ambiente.

Weißes Licht gibt es in vielen Varianten. Jeder hat es schon gespürt: Die unterschiedlichen Lichtfarben und Beleuchtungsstärken haben einen wichtigen Einfluss auf unsere Stimmung und Leistungsfähigkeit. Doch warum ist das so? Das Grundempfinden dafür liefert die Natur, die im Tagesverlauf stets für unterschiedliche Lichtverhältnisse sorgt. Sie beeinflussen den Tag-Nacht-Rhythmus und steuern die innere Uhr des Menschen.

Diese biologischen und psychologischen Faktoren spielen bei der Wahl der richtigen Innenbeleuchtung eine wichtige Rolle. Denn jeder Raum ist anders und sollte für seine individuellen Zwecke mit dem richtigen Lichtkonzept ausgestattet sein. Wie sich Beleuchtung

und Funktion optimal ergänzen und welche Lichtfarbe für welchen Bereich geeignet ist, zeigt unser Überblick.

Die Farbtemperatur

Die Lichtfarbe, auch Farbtemperatur genannt, zeigt an, ob weißes Licht als gemütlich und weich oder grell und hart wahrgenommen wird. Angegeben wird die Farbtemperatur in der Einheit Kelvin (K). Das gängige Spektrum reicht von extra Warmweiß (bis zu 2.700 K), Warmweiß (bis 3.300 K), Kaltweiß (bis 5.300 K) bis zu Tageslicht-Weiß (ab 5.300 K). Grundsätzlich gilt: Je höher die Kelvinzahl, desto kälter wirkt das Licht. Die hoch effizienten LED-Lampen bieten ein besonders breites Spektrum an, das von etwa 1.500 bis 8.000 Kelvin reicht.



Clever Strom sparen

Wer neu baut oder renoviert, sollte genügend Steckdosen einplanen. So bleibt genügend Spielraum für künftige Licht-Projekte. Den Stromverbrauch kann man durch die Wahl des richtigen Leuchtmittels drastisch reduzieren. Moderne LED-Lampen benötigen bei einer Leuchtkraft von etwa 950 Lumen und 1.400 Betriebsstunden im Jahr rund 9 Watt pro Stunde, Energiesparlampen liegen bei 15 Watt und Halogenlampen bei etwa 58 Watt. (Quelle: stromrechner.com) In Fluren und Treppenhäusern leisten Bewegungsmelder gute Dienste. Niemand muss im Dunkeln nach dem Lichtschalter suchen und die Lampe schaltet sich nach Gebrauch automatisch aus.



Gemütlich oder steril:
Verschiedene Leuchten
beeinflussen den Wohlfühl-
faktor eines Raumes

Die Lichtstärke

Watt war gestern. Bei modernen Leuchtmitteln wie der LED-Lampe wird die Lichtstärke in Lumen (lm) angegeben. Das heißt: Die Einheit für den Lichtstrom gibt Auskunft darüber, wie hell das Leuchtmittel strahlt. Bei der Auswahl spielt die Größe des Raumes eine wichtige Rolle. Aus dem Verhältnis von Lichtmenge und Quadratmeterzahl kann man die passende Beleuchtungsstärke schnell berechnen. Folgende Basiswerte haben sich bewährt, für ...

... die Grundbeleuchtung im Wohn-, Schlaf- und Esszimmer etwa 100 lm/m²



... die sichere Ausleuchtung von Treppenhäusern und Fluren 100 bis 150 lm/qm²



... die Förderung der Konzentration im Arbeitszimmer 250 bis 300 lm/qm²



... den Durchblick in der Küche, im Hobbyraum sowie im Badezimmer etwa 250 bis 300 lm/qm²



Die Gemütslage

Zeitgemäße LED-Beleuchtungssysteme ermöglichen es ihren Besitzern, die Lichtfarbe zu verändern oder ganz auf einen anderen Farbton umzusteigen. Doch welche Farbe passt eigentlich zu welchem Anlass?

-  **Rot** ist der Hingucker unter den Farben und steht für Kraft und Energie.
-  **Grün** ist das Symbol für die Natur. Die Farbe strahlt Entspannung aus, wirkt beruhigend und erfrischend.
-  **Blau** steht für Weite und Frische. Die Farbe signalisiert Klarheit, setzt kühle Akzente und wirkt entspannend.
-  **Gelb** verstrahlt gute Laune. Es lässt Zimmer fröhlich wirken und setzt positive Akzente.
-  **Orange** setzt feinere emotionale Akzente als die knallige Schwester Rot. Es vermittelt Geborgenheit und Aufbruchstimmung.

Die Hingucker

Gerade in Wohn- und Arbeitsräumen ergibt es Sinn, mit unterschiedlichen Lichtquellen zu arbeiten. Eine Deckenleuchte, Deckenfluter oder an der Wand befestigte Strahler sorgen für die Grundbeleuchtung. Steh-, Tisch- und Leselampen, Spots oder bewegliche Strahler heben einzelne Einrichtungsgegenstände oder Raumteile hervor. Aus dem Zusammenspiel der unterschiedlichen Beleuchtungssysteme gewinnt der Raum an Konturen und beginnt eine Geschichte zu erzählen.



Umziehen ohne Stress

Etwa neun Millionen Deutsche ziehen jährlich um. So unterschiedlich die Gründe dafür sind, eines haben sie gemeinsam: Das gesamte Hab und Gut muss von A nach B verfrachtet werden. Wie der Umzug gelingt und wie man Stress vermeiden kann, zeigt unser Überblick.

Im Schnitt wechselt jeder Deutsche in seinem Leben mehr als vier Mal den Wohnort. In einer aktuellen Studie des Dienstleisters Deutsche Post Adress werden als wichtigste Gründe für den Umzug familiäre Veränderungen, der Wunsch nach einem besseren Wohnumfeld und veränderter Platzbedarf genannt. Nicht immer erfolgt der Auszug freiwillig: Bei acht Prozent der Befragten spielten Eigenbedarfskündigungen, Streitigkeiten mit Nachbarn, Baumängel oder gesundheitliche Probleme bei der Entscheidung eine Rolle.

Der Aufbruch in ein neues Zuhause ist mit viel Arbeit verbunden. Rund 20 Prozent lassen sich dabei von einem professionellen Unternehmen helfen. Die meisten Haushalte aber organisieren ihren Umzug selbst. Entsprechend negativ ist der Ortswechsel besetzt. 56 Prozent der Befragten erklärten: Ein Umzug bedeutet für mich vor allem Stress.

DAS MUSS NICHT SEIN. UNSERE KLEINE CHECKLISTE HILFT DABEI, DEN ÜBERBLICK ZU BEHALTEN UND DEN SPASS-FAKTOR DEUTLICH ZU ERHÖHEN:

- 1 Ohne eine gute Organisation läuft es nicht rund. **Legen Sie frühzeitig einen Umzugstermin fest** und kümmern Sie sich um die benötigten Helfer und Fahrzeuge.
- 2 **Listen sind als Gedankenstütze unbezahlbar.** Hier werden die genauen Abläufe und die wichtigsten Aufgaben dokumentiert. So wird in der Hektik nichts vergessen. Außerdem fühlt es sich gut an, wenn man Punkt für Punkt abhaken kann.
- 3 **Rechtzeitig** Umzugskartons, Tragegurte, Klebeband, Sackkarre, Müllbeutel oder Packpapier und Polsterfolie besorgen.
- 4 Stellen Sie sicher, dass am Tag des Umzugs die **Straßen und Gehwege vor den Gebäuden freigehalten werden.**
- 5 **Denken Sie daran**, rechtzeitig den Telefon-, TV- und Internetanschluss umzumelden, Ihre Hausrat- und Haftpflichtversicherung zu informieren und sich in den jeweiligen Rathäusern ab- und anzumelden.
- 6 **Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Energieversorger auf.** In vielen Fällen ist es möglich, auch an der neuen Adresse Strom und Erdgas vom bewährten Energiepartner zu beziehen. Außerdem unterstützen unsere Serviceteams Sie gern bei den nötigen Formalitäten.

Buntes aus dem Einmachglas

Süßsauer eingelegtes Wurzelgemüse

Zutaten für 2–3 Gläser

200 g Möhren
200 g Pastinaken
200 g Staudensellerie
200 g Porree
500 ml Apfelessig
500 ml Gemüsebrühe
300 g Gelierzucker
4 Lorbeerblätter
2 EL Wacholderbeeren
1 EL weiße Pfefferkörner
2 EL Senfsaat
Salz

Zubereitung

Möhren, Pastinaken und Staudensellerie schälen. Möhren und Sellerie schräg in dicke Scheiben schneiden, Pastinaken längs vierteln. Porree putzen, waschen und ebenfalls schräg in dicke Ringe schneiden. Das Gemüse in einem großen Topf mit kochenden Salzwasser zwei Minuten lang blanchieren, danach abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Als Nächstes den Essig mit Brühe, Gelierzucker und allen Gewürzen in einem Topf verrühren, aufkochen und drei Minuten sprudelnd kochen lassen. Das Gemüse gleichmäßig in saubere Gläser einfüllen und mit dem Sud auffüllen. Gläser verschließen und im vorgeheizten Wasserbad im Backofen bei 110 Grad (Umluft 100 Grad) circa 40 bis 50 Minuten sterilisieren, bis Perlen aufsteigen.

Tipp

Statt Möhren können auch Blumenkohl oder Peperoni verwendet werden.

Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

Antwortcoupon

Wie wird die Farbtemperatur von Licht angegeben?

☐ in Katrin ☐ in Konstantin ☐ in Kelvin

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort



Stadtwerke Neustadt i. H.
Kennwort „Rätsel“
Neukoppel 2
23730 Neustadt i. H.



per Fax:
04561 5110-601



per E-Mail:
info@swnh.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Stadtwerke Neustadt in Holstein und ihre Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich.

Information zur Verarbeitung personenbezogener Daten: Wenn Sie am Gewinnspiel teilnehmen, erklären Sie sich mit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels durch die Stadtwerke Neustadt in Holstein einverstanden. Die Stadtwerke Neustadt in Holstein als Verantwortliche i. S. d. der DSGVO verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten nur zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels. Nach Durchführung des Gewinnspiels werden Ihre personenbezogenen Daten gelöscht.

Einsendeschluss ist
Freitag, der 8. April 2022.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Wiederverwenden
statt Wegschmeißen
lautet das Motto:

Gewinnen Sie eine unserer exklusiven Up-cycling-SWNH-Taschen. Die Taschen sind ganz im Sinne der Nachhaltigkeit mit Stoff unserer alten Werbebanner versehen. Somit ist jede Tasche ein Unikat und ein ganz besonderer Hingucker. Die Fotos sind Beispiele und dienen lediglich der Veranschaulichung. Gewinne können von der Darstellung abweichen.

1. Preis:
Sea Bag



2. Preis:
Umhängetasche



3. Preis:
Laptop-Sleeve



Impressum

Herausgeber:
Stadtwerke Neustadt in Holstein
Neukoppel 2, 23730 Neustadt in Holstein
Telefon 04561 5110-0; Fax 04561 5110-600
E-Mail: info@swnh.de
Internet: www.swnh.de

Werkleitung: Dr. Mark Jahn
Öffentlichkeitsarbeit: Julia Nöhnerberg
Telefon: 04561 5110-106
Fax: 04561 5110-601

Verlag und Herstellung:
Körner Magazinverlag GmbH
www.koerner magazin.de
Redaktion: Claudia Barner

Soweit in diesem Magazin die männliche Form bei Personengruppen verwendet wurde, ist diese geschlechtsneutral gemeint und umfasst sowohl maskuline als auch feminine Personen und zudem alle diversen Menschen.

Kundencenter

Grabenstraße 38, 23730 Neustadt i. H.
Kostenlose Hotline 0800 5110-150
kundenservice@swnh.de

Öffnungszeiten Kundencenter

Mo. bis Do. 8:00 bis 12:00 Uhr
13:00 bis 16:00 Uhr
Fr. 8:00 bis 12:00 Uhr

E-Mail/Internet

info@swnh.de
www.swnh.de

Störungsdienst (24 Stunden)

Strom 04561 5110-250
Gas, Wasser, Wärme 04561 5110-350
Abwasser 04561 5110-450

Glasfaser-Hotline

Telefon 04561 5110-999
www.swnh-glasfaser.de