

# Watt-Stärke

Kundenmagazin der Stadtwerke Neustadt i.H.

Neukoppel

SW NH



1 | 2019

3 | Glasfaserausbau – läuft!  
6 | Kraftpaket Strom  
16 | Mitmachen und gewinnen!

SWNH 

*Ihre Energiefürsorger*

# Kundenservice im Ziegelhof

„Die zentrale Anlaufstelle für Kunden soll ortsnah bleiben“ – unter dieser Voraussetzung hatten die Stadtwerke Neustadt in Holstein im Oktober letzten Jahres die Verlegung von Verwaltung und Netzbetrieb in die neuen Räumlichkeiten an der Neukoppel vollzogen.

Im Rahmen der Jahresabrechnung erinnerten die Stadtwerke noch einmal daran, dass der zentrale Kundenservice nach wie vor im Ziegelhof 8 zur Verfügung steht. „Unser Ziel ist es, für unsere Kunden die gewohnt gute Erreichbarkeit im Neustädter Zentrum zu erhalten“, erläutert Vera Litzka, Werkleiterin der Stadtwerke. „Die versierten Kolleginnen und Kollegen im Ziegelhof haben in der Regel auf alle Fragen eine Antwort“, so Litzka weiter.



Das Service-Team vom Ziegelhof: (stehend von links) Sabrina Brunow, Dajana Kappen, (vorne) Corinna Markmann

## KUNDENINFORMATION

Das Kundencenter Ihrer Stadtwerke ist für Sie trotz Umzugs von Verwaltung und Netzbetrieb weiterhin im **Ziegelhof 8** gewohnt gut erreichbar.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

### Öffnungszeiten Kundencenter

Montag bis Donnerstag  
von 8 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr  
Freitag  
von 8 bis 12 Uhr

## WIR SIND FÜR SIE DA





## HIER GIBT'S WEITERE INFOS:

im Kundencenter  
der SWNH oder unter  
[www.swnh-glasfaser.de](http://www.swnh-glasfaser.de)

# Internet in Licht- geschwindigkeit: läuft!

Das Highspeed-Internet ist in Neustadt angekommen. In Rettin ist der Großteil der Haushalte bereits an das Gigabitnetz der Stadtwerke angeschlossen, und in Pelzerhaken ist der Tiefbau in vollem Gange.

„Der Bau in Rettin konnte planmäßig und wirklich zügig umgesetzt werden. Wenn der Winter es zulässt, sollen die ersten Hausanschlüsse auch in Pelzerhaken im Sommer 2019 in Betrieb gehen“, plant Michael Scherf, technischer Leiter Elektrizität und Glasfaser der Stadtwerke Neustadt in Holstein (SWNH). „Wir haben ehrgeizige Ziele und gehen davon aus, dass auch die Gewerbekunden im Industrieweg sowie die Steinkamp-Schule und die Jacob-Lienau-Schule im Laufe des Jahres das schnelle Internet nutzen können.“

Der weitere Ausbau soll dann sukzessive fortgeführt werden. Nachdem im letzten Jahr in der Hafenwestseite die Werbetrommel für den Glasfaseranschluss gerührt wurde, wird im Sommer im Bauabschnitt Galgenberg – nordwestlich der Eutiner Straße – begonnen. Vor Baustart werden die Stadtwerke mit dem Infomobil vor Ort sein, um über Leistungen, Preise und Hausanschluss zu informieren. Wer in der Ersterschließungsphase einen Antrag für Internet, Telefon oder TV abgibt, bekommt den Glasfaseranschluss kostenlos. Nach Fertigstellung eines Bauabschnittes werden 800 Euro für den Anschluss fällig.

Ralf Hübner, stellvertretender Schulleiter des Küstengymnasiums, ist einer der ersten Nutzer in Rettin. Die Breitbandanbindung ermöglicht es ihm, zwei Dinge in idealer Weise miteinander zu verknüpfen: „Ich lebe und arbeite in einer landschaftlich attraktiven Gegend und kann trotzdem in Bezug auf meinen Beruf und die Nutzung des Internets in der Freizeit alle Vorteile einer schnellen Anbindung an das Netz genießen.“

## Schnelles Internet und WLAN für Gäste unerlässlich

Für Christian Schwerin, Geschäftsführer der Strandhäuser Am Leuchtturm, ist die Versorgung seiner Ferienhausanlage mit schnellem und verlässlichem Internet sehr wichtig. „Die zweite Frage, die die Gäste bei der Anreise stellen, gilt der WLAN-Versorgung. Es hat manchmal sogar den Anschein, als ob die WLAN-Versorgung wichtiger ist als der Strand vor der Tür“, erläutert er amüsiert.

Stephan Suhr vom Kooperationspartner VS Media ist verantwortlich für den FTTH-Anschluss (Fibre To The Home) von Mehrfamilienobjekten, Ferienhausanlagen und Campingplätzen sowie Hotspots. Er hat gemeinsam mit Christian Schwerin die passende Lösung für die Strandhäuser Am Leuchtturm erarbeitet. Er weiß um die Notwendigkeit: „Ich kann die Bedeutung des schnellen Internets als starken Wettbewerbsvorteil für die Betreiber und Vermieter nur unterstreichen. Mit dem SWNH-Glasfaseranschluss bauen wir das beste und schnellste an Internetleistung, was zurzeit an der Ostseeküste zu haben ist“.

Werkleiterin Vera Litzka und der technische Leiter Elektrizität und Glasfaser Michael Scherf begutachten die Fortschritte vor Ort



200 Mbit/s Internetleistung im Ferienhaus: Christian Schwerin, Geschäftsführer Strandhäuser Am Leuchtturm, Vera Litzka, SWNH, und Stephan Suhr, VS Media



Erster Gigabitnetzanschluss in Rettin: Ralf Hübner, der stellvertretende Schulleiter des Küstengymnasiums, freut sich über die schnelle Internetanbindung





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?“

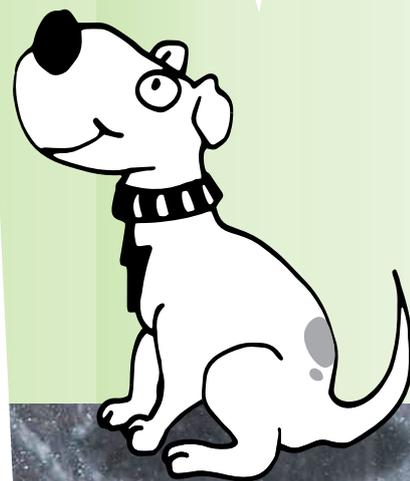
Beim heiligen Fleischknochen, weiß der denn nicht, dass es gefährlich ist, im Dunkeln die Fahrbahn zu überqueren? Zitternd rettet sich der kleine Igel auf den Gehweg. Da kommt eine Gruppe Schüler um die Ecke. An ihren Jacken und Ranzen leuchten

Reflektoren, 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 sieht Dich 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

# 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.

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



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.

## TESTBERICHTE 3-D-DRUCKER



... [vergleich.org/3d-drucker](http://vergleich.org/3d-drucker)  
 ... [netzvergleiche.de/3d-drucker](http://netzvergleiche.de/3d-drucker)  
 ... [chip.de/bestenlisten/Bestenliste-3d-Drucker--index/index/id/1111/](http://chip.de/bestenlisten/Bestenliste-3d-Drucker--index/index/id/1111/)

Für die ersten Versuche empfehlen sich Halterungen und Ständer, Chips für den Einkaufswagen oder Haken, Seifenschalen und Eiswürfelrahmen. 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 Fertiggerät 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 Glühlampen. 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 Übertragungreichweite von 800 Metern punkten. Der Funk 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 sorgsamsten 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. Derweil 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.

# Zahlenspiele aus der Welt des Stroms



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 Stromspegel 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.



## 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 unseren Kundencentern und auf der Homepage finden Sie wichtige Energiespartipps, Informationen zu

Förderprogrammen 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 uns an oder kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

# Wasser – die treibende Kraft

Ohne Wasser gibt es kein Leben. Es ist gesund, kraftvoll, vielseitig einsetzbar und in der Landwirtschaft sowie zahlreichen industriellen Produktionsprozessen einfach unverzichtbar. Auch bei der Energiewende spielt das Multitalent eine wichtige Rolle – Zeit für eine kleine Entdeckungsreise.



## Wasserreichtum

An Wasser herrscht in unseren Breiten kein Mangel. Die Bundesrepublik gilt als wasserreiches Land. Pro Jahr stehen den 80 Millionen Deutschen durchschnittlich 188 Milliarden Kubikmeter Wasser zur Verfügung. Davon werden nur etwa 18 Prozent genutzt. Die privaten Haushalte spielen mit einem Anteil von rund 2,7 Prozent nach Angaben des Bundesverbands der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) eine untergeordnete Rolle. Die größten Wasserschlucker sind Kraftwerke, der Bergbau und das verarbeitende Gewerbe.



## Wasserversorgung

Die Bundesbürger dürfen sich rund um die Uhr über die zuverlässige Bereitstellung von sauberem und hygienisch einwandfreiem Wasser freuen. Zuständig für die öffentliche Trinkwasserversorgung sind die Kommunen. Vielerorts übernehmen die Stadt- und Gemeindewerke diese sensible und verantwortungsvolle Aufgabe. Fast alle privaten Haushalte sind in Deutschland an die öffentliche Wasserversorgung angeschlossen. 99 Prozent der Bevölkerung beziehen ihr Trinkwasser aus dem Leitungsnetz. Nur ein Prozent setzt auf Eigenversorgung. Der Trinkwasserbedarf wird in Deutschland zu über 70 Prozent aus Grund- und Quellwasser gedeckt. Auch die Abwasserentsorgung liegt in kommunaler Hand. 96 Prozent der Haushalte sind an die Kanalisation angeschlossen. Eine Erhebung des Statistischen Bundesamts im Jahr 2013 hat gezeigt: Rund 10 Milliarden Kubikmeter Schmutz-, Fremd- und Niederschlagswasser werden jährlich in 9.307 öffentlichen Kläranlagen bundesweit aufbereitet.

## Wasserkraft

Im Wasser steckt viel Energie. Schon im 19. Jahrhundert wurde mit dem flüssigen Kraftpaket Strom erzeugt. Lange Zeit galten Wasserkraftwerke als das Nonplusultra der regenerativen Energieerzeugung in Deutschland. Derzeit tragen etwa 7.300 Wasserkraftanlagen bundesweit zur Stromerzeugung bei. Nach Angaben des Bundesverbandes Deutscher Wasserkraftwerke (BDW) haben sie zusammen eine installierte Leistung von 4.100 Megawatt (MW). Weltweit werden 16 Prozent des Stroms mit dieser umweltfreundlichen Technologie erzeugt. In Deutschland decken Wasserkraftwerke etwa vier Prozent des Strombedarfs ab. Unter den regenerativen Energien belegt die Wasserkraft mit einem Anteil von 19,9 Prozent den zweiten Platz. An erster Stelle liegt seit 2004 liegt die Windkraft.



# Wasserverbrauch

Jeder Bundesbürger hat im Jahr 2017 am Tag 123 Liter Wasser verbraucht (Quelle Statista). Das klingt moderat. Doch der schöne Schein trügt, denn dazu gesellen sich rund 4.000 Liter virtuelles Wasser pro Person in 24 Stunden, also jene Menge der kostbaren Ressource, die bei der Herstellung von Lebensmitteln oder Waren benötigt wird. So werden zum Beispiel für die Erzeugung von einem Liter Milch rund 1.000 Liter Wasser verbraucht. Bis die Jeanshose das erste Mal über die Hüfte gestreift werden kann, waren rund 11.000 Liter Wasser im Einsatz. Der Verzehr eines Hamburgers trübt die Bilanz mit 2.400 Litern Wasser.



# Wasserhärte

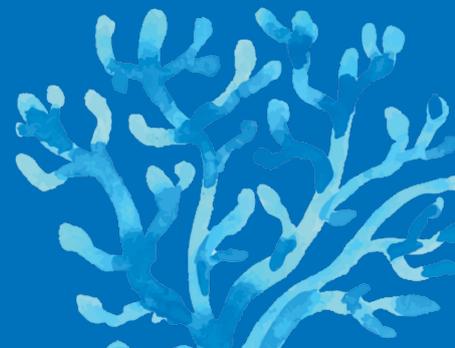
Man sieht es nicht, aber man schmeckt es.

Der Härtegrad des Trinkwassers hat Einfluss auf die Zubereitung von Heißgetränken. Mit so genanntem weichem Wasser, das über einen geringen Magnesium- und Kalziumanteil verfügt, kommen die Aromen bei der Zubereitung von Tee oder Kaffee besser zur Geltung. Auch beim Wäschewaschen ist es sinnvoll, über den Härtegrad des Wassers vor Ort Bescheid zu wissen, denn die Dosierung des Waschmittels sollte entsprechend angepasst werden. Die Wasserhärte ist auf der Wasserrechnung vermerkt und kann im Kundencenter der Stadtwerke nachgefragt werden. Angegeben wird die Wasserhärte in „Grad deutscher Härte (°dH)“ mit folgender Einteilung:

HÄRTEBEREICH	°dH
weich	weniger als 8,4 °dH
mittel	8,4 bis 14 °dH
hart	mehr als 14 °dH

# Wasserqualität

Wer hierzulande Wasser aus der Leitung trinkt, muss sich keine Gedanken über gesundheitliche Gefahren machen. In puncto Qualität spielt die deutsche Wasserwirtschaft weltweit in der ersten Liga. Bei 99,9 Prozent der bundesweit entnommenen Proben werden die vorgegebenen Grenzwerte eingehalten. Über die Wasserqualität wachen die Gesundheitsämter. Kein anderes Lebensmittel wird so streng kontrolliert. Bevor das Wasser zu Hause aus der Leitung fließt, wird es vom Versorgungsunternehmen sorgfältig aufbereitet. Grundlage dafür bildet die Trinkwasserverordnung, die entsprechende Grenzwerte festlegt. Innerhalb des Hauses geht die Verantwortung dann an den Eigentümer über, der sicherstellen muss, dass die Rohre frei von Verunreinigungen und Schadstoffen sind.



# 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.



## 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.



## 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 x 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.

# 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 „Lifhack“ 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.

## HIER GIBT ES 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](http://www.tippsundtricks.co), [www.selbst.de](http://www.selbst.de), [www.easyhack.de](http://www.easyhack.de) oder [www.smarticular.net](http://www.smarticular.net)



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.

# Mandelbrot im Glas gebacken



## ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER (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

## 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.



**Auch  
lecker**

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

# Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

## Antwortcoupon

Wieviel Internetleistung gibt es im Ferienhaus direkt an der Ostsee?

200Mbit/s     250Mbit/s     400Mbit/s

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.

## Wir verlosen dieses Mal:

### 1. Preis



### 2. Preis



### 3. Preis



Einsendeschluss ist

**Donnerstag, der 28. März 2019.**

Die Gutscheine werden dem Kundenkonto gutgeschrieben.



### 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: Vera Litzka  
Marketing/Öffentlichkeitsarbeit: Sabine Grell  
Telefon: 04561 5110-106  
Fax: 04561 5110-601

**Verlag und Herstellung:**  
Körner Magazinverlag GmbH  
www.koernermagazin.de  
Redaktion: Claudia Barner

### Kundencenter

Telefon 04561 5110-150  
Telefax 04561 5110-155

### Neu ab 1. Februar:

Leiter Kundenservice  
Alexander Wengelewski 04561 5110-860

Sabrina Brunow 04561 5110-839  
Dajana Kappen 04561 5110-806

Inkasso  
Corinna Markmann 04561 5110-850

### 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