

Watt-Stärke

Kundenmagazin der Stadtwerke Neustadt i.H.



2 | Zählerablesung leicht gemacht

3 | Gut für die Umwelt:
SWNH-Klima-Komfort-Paket

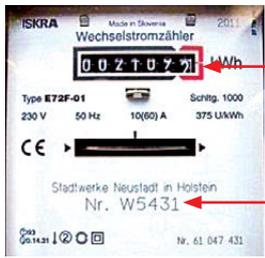
16 | Mitmachen und gewinnen!

SWNH 

Ihre Energiefürsorger

Stromzähler

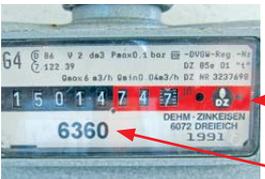
(Eintarif-/Zweitartifizähler)



Zählerstand
(ggf. auch
zweites Zählwerk
beachten)

Zählernummer

Gaszähler



Zählerstand

Zählernummer

Zähler Photovoltaikanlage

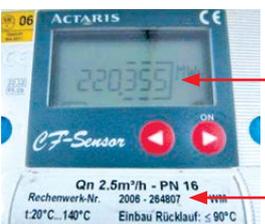


Zählernummer

Zählerstände:
+A (bzw. R wird
nicht angezeigt)
= Bezug (1.8.0)

-A (bzw. R wird
angezeigt)
= Lieferung (2.8.0)

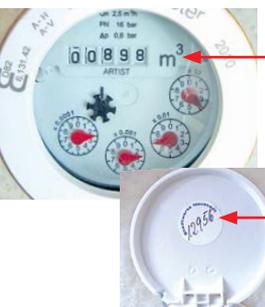
Fernwärmemesszähler



Zählerstand

Zählernummer

Wasserzähler



Zählerstand

Zählernummer
(Innenseite
Deckel)

Selbstablesung leicht gemacht

Nach den guten Erfahrungen aus den vergangenen Jahren setzen die Stadtwerke erneut auf Ablesekarten zur digitalen Verarbeitung der Zählerstände.

Die Umstellung der Zählerstandserfassung auf Ablesekarten im Jahr 2013 hat sowohl für Kunden als auch für die Stadtwerke zu einer erheblichen Vereinfachung der Datenverarbeitung geführt. So setzen die Energiefürsorger auch in der Vorbereitung auf die Jahresverbrauchsabrechnung 2019 wieder vertrauensvoll auf ihre Kunden und bitten um Mithilfe bei der Ermittlung von rund 20.000 Datensätzen.

Und so einfach geht's

- Zähler identifizieren**
Vergleichen Sie die Zählernummer am Zähler mit der vorgedruckten Nummer auf der Ablesekarte.
- Zähler ablesen**
Tragen Sie das Ablesedatum sowie die Zählerstände mit blauem oder schwarzem Stift in die vorgegebenen Felder auf der Ablesekarte ein. Den Zählerstand für Gas ohne Nachkommastellen eintragen. Bitte achten Sie darauf, die Zählerstände den passenden Zählernummern zuzuordnen.
- Abgelesene Zählerstände übermitteln**
Nutzen Sie dafür bitte ausschließlich die Ablesekarte, die Sie uns per Post kostenlos zusenden können. Die Karten werden gemäß den gesetzlichen Vorgaben elektronisch archiviert und zu Ihren Kundendaten abgelegt.
- Keine weiteren Vermerke anbringen**
Zusätzliche auf den Ablesekarten vermerkte Informationen können nicht verarbeitet werden!

Sollten Sie Fragen zu diesen oder anderen Themen haben, stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Kundenservice unter der Rufnummer **04561 5110-150** gerne zur Verfügung.



Die Abgabe der Ablesekarten erfolgt weiterhin im Kundencenter im Ziegelhof.

Gutes für Sie und unsere Umwelt

Die hohen Temperaturen des Sommers sind vorbei – der Herbst steht vor der Tür. Und mit ihm die kalte Jahreszeit. Passend hierzu unterstützt Sie das neue Klima-Komfort-Paket Ihrer SWNH.

Das Motto der Produktneuheit: „Modern statt klassisch“! Gebäude besonders umweltschonend beheizen? Dies gelingt mithilfe von Wärmepumpen, die anstelle von Heizkörpern die Wärme für Ihr Zuhause erzeugen. Es wird komplett auf Öl und Gas verzichtet – für die Beheizung wird unsere frische Luft verwendet, die als kos-

tenlose Ressource zur Verfügung steht. Noch umweltfreundlicher wird das Klima-Komfort-Paket in Verbindung mit unserem Ökostromtarif LüttWATT^{grön}.

Das Klima-Komfort-Paket auf einen Blick

- unverbindliche, kostenlose Beratung
- geeignet für Neubauten und Gebäude mit neuer Dämmung
- flexible Finanzierung
- Planung und Installation der neuen Anlage
- auf Wunsch Betrieb mit Ökostrom
- Reparatur- und Wartungsservice
- Garantie über die gesamte Vertragslaufzeit
- geeignet für eine Heizleistung von maximal zehn Watt pro m²

MEHR INFOS UNTER:



<https://www.swnh.de/waermepumpen.html>

Sie haben die Wahl

Sie möchten gerne selbst entscheiden, welche Wärmepumpe zu Ihnen passt und welche Firma Installation und Wartung vornehmen soll? Kein Problem! Wählen Sie Ihren favorisierten Hersteller und bestimmen Sie aus unseren regionalen Partnerfirmen Ihren bevorzugten Handwerksbetrieb.

Budder bei die Fische

Die SWNH unterstützen Sie bei der Finanzierung zur Beheizung Ihres Eigenheims: Innerhalb der Vertragslaufzeit von zehn Jahren zahlen Sie lediglich einen **festen monatlichen Betrag**, der sich nach der Investitionssumme richtet. Des Weiteren erhalten Sie eine gesonderte Berechnung des Strombedarfes.

Sie haben keine direkten Investitionskosten. Zudem verfügen Sie während der gesamten Vertragslaufzeit über eine sichere und zuverlässige Wärmeversorgung durch die Stadtwerke Neustadt in Holstein. Ganz ohne böse Überraschungen.



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 Manni, dem Maulwurf.

Hector stöbert im Untergrund

Ich mag unseren Garten. Nachbars Katze traut sich nicht rein, und wenn ein Spaziergänger am Zaun vorbeiläuft, kann ich zeigen, wer der Chef im Haus ist. WUFF! Doch jetzt droht Gefahr aus dem Untergrund. Still und heimlich hat sich ein Mitbewohner eingeschlichen, der bei meinem Menschen für Ärger sorgt. Von der Terrasse bis zum Rosenbeet erheben sich kleine Erdhaufen aus dem Rasen. „Ein Maulwurf! Was für eine Plage“, stöhnt mein Mensch. Doch ich finde das spannend. Erde? Löcher? Neue Gerüche? Das lädt zum Buddeln ein.

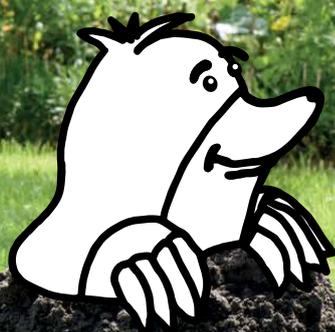
Endlich ist mein Mensch wieder im Haus und ich kann loslegen. Die Pfoten graben sich tiefer und tiefer. Das macht Spaß! Doch plötzlich stoße ich auf etwas Weiches. Das kleine dunkle Fellknäuel hat große Hände und eine rosafarbene Schnauze, die aufgeregt zittert. Moment, wo sind denn hier die Augen? Weil ich keinen Blickkontakt aufnehmen kann, räuspere ich mich verlegen: „Hallo, Du. Kannst Du mich sehen?“, frage ich.

Der Mund mit den spitzen kleinen Zähnen öffnet sich. „Hallo! Ich bin Manni, der Maulwurf. Ich sehe nur Hell und Dunkel, aber ich kann super hören und riechen. Du hattest Rindfleisch mit Reis und Lachsöl zum Frühstück“, antwortet der kleine

Kerl frech. „Warum siehst Du so schlecht?“ frage ich neugierig. „Oh Mann, Du hast ja gar keine Ahnung. Ich lebe unter der Erde, da ist es sowieso immer dunkel“, antwortet Manni.

Ich weiß gar nicht, was mein Mensch hat. Das ist doch mal ein richtig cooler Typ. „Erzähl mal, was machst Du so den ganzen Tag im Untergrund?“, frage ich. „Ich muss meine Gänge überwachen“, sagt Mani ernst. Die hat er mit seinen großen Baggerhänden in den Boden gegraben. „Ich schaffe bis zu sieben Meter in der Stunde“, erklärt er stolz. In den Ruhepausen streift er durch sein Tunnelsystem und wartet ab. Wenn sich irgendwo was rührt, hören seine sensiblen Ohren das sofort. Dann gibt der Maulwurf Gas: Mit bis zu vier Stundenkilometern flitzt er durch sein Labyrinth.

„Das brauche ich, denn ich habe immer einen Riesen-Hunger. Regenwürmer, Raupen, Schnecken und Spinnen mag ich am liebsten“, verrät mein kleiner Freund. Jeden Tag verspeist er fast so viele Insekten, wie er selber wiegt. „Länger als zehn Stunden ohne Nahrung halte ich nicht durch“, sagt Manni und hebt die große Hand zum Gruß. „Deshalb muss ich jetzt wieder abtauchen. Mach's gut, hat mich gefreut“, ruft er und schaufelt mir zum Abschied ein paar Erdkrumen ins Gesicht.



Wer gemeinsam nach der richtigen Lösung sucht, kommt manchmal schneller ans Ziel



In geheimer Mission

Allein ein Kreuzworträtsel ausfüllen oder auf dem Sofa mit der Quiz-App dadeln? Das geht auch spannender. Der moderne Rätselfreund löst knifflige Fragen gern in Gesellschaft und am liebsten hinter Schloss und Riegel. Escape Rooms haben den Denksport aus der privaten Nische geholt.

Ob Geburtstagsparty, Firmenausflug oder Junggesellenabschied. Bei der Suche nach einer Location, die Spaß bringt und die Geselligkeit fördert, liegen Escape Rooms im Trend. Das System ist einfach: Kleine Gruppen werden gemeinsam in einem Raum eingeschlossen und müssen innerhalb einer vorgegebenen Zeit – in der Regel eine Stunde – mit Hilfe versteckter Hinweise und Gegenstände eine Mission erfüllen. Ein Mitarbeiter des Veranstalters – der sogenannte Game Master – behält die Knobelfans derweil über eine Kamera im Blick und kann bei Bedarf mit kleinen Impulsen weiterhelfen.

Teamwork und starke Nerven sind gefragt, wenn es darum geht, mal eben kurz die Welt zu retten, in letzter Sekunde den Börsencrash abzuwenden oder einen gefährlichen Gangster zu enttarnen. Nur wer gemeinsam die grauen Zellen aktiviert, kommt rechtzeitig ans Ziel. Während Mitspieler A den Code fürs Zahlenschloss knackt, durchforstet Mitspieler B die Bücher im Regal nach Hinweisen auf den Täter. Ob jung oder alt, ob stilles Wasser oder Quasselstrippe – jeder kann im Rahmen seiner Fähigkeiten ein Puzzleteilchen zur Lösung beitragen.

Das Vorbild für die Spurensuche in geschlossenen Räumen lieferten Computerspiele, die Ende der 1980er-Jahre entwickelt wurden. Um die Jahrtausendwende dann klickten sich viele Rätselfreunde in das grafische Online-Abenteuerspiel „Mystery Of Time And Space“ ein. Die Idee, das Rätseln am Computer in die reale Welt zu verlagern, kam schließlich aus Japan. Dort wurde 2007 auf Grundlage des Computerspiels „Crimson Room“ die erste Live-Escape-Variante entwickelt. 2011 schwappte die Welle dann nach Europa. Zwei Jahre später entstanden auch in Deutschland die ersten Exit- und Escape Rooms. Heute liegt die Zahl der Anbieter bundesweit deutlich über 200.

Für alle, die in Gesellschaft knobeln möchten, dafür aber die eigenen vier Wände bevorzugen, gibt es übrigens eine Alternative. Einige Verlage, wie zum Beispiel Kosmos, Noris Spiele oder Ravensburger, bieten die Escape-Game-Abenteuer mittlerweile auch als Brettspiel für zu Hause an.



Das Stadtwerk – der kompetente Wegweiser

Das neue Energiezeitalter begann mit einer Katastrophe. 2011 havarierte der Kernreaktor im japanischen Fukushima und Deutschland leitete mit dem schrittweisen Abschied von der Atomkraft das Großprojekt „Energiewende“ ein. Seitdem zeigt sich: Umsteuern ist gar nicht so einfach. Die Stadtwerke vor Ort sorgen dafür, dass die Bürger den Überblick behalten.

Die Weichen werden neu gestellt, doch niemand weiß genau, wohin die Fahrt geht. Wo fängt man an? Wo hört man auf? Was mit dem Ausstieg aus der Atomkraft begann, hat sich zu einem Projekt entwickelt, das die Menschen dazu zwingt, ihr Verhalten in nahezu allen Lebensbereichen zu überdenken. Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Energieeffizienz stehen auf der Liste der wichtigsten Zukunftsthemen obenan.

Muss der Flug in den Urlaub wirklich sein? Ist der Fleischkonsum zu hoch? Wie viel Strom verbrauchen Fernseher, Kühlschrank oder Drucker? Ist das Haus gedämmt und arbeitet die Heizung effizient? Darf ich mit meinem Auto noch in die Innenstadt? Einfach so in den Tag hineinleben – das war einmal. Mittlerweile zeigen sich die Folgen menschlichen Handelns für Umwelt und Natur immer dramatischer.

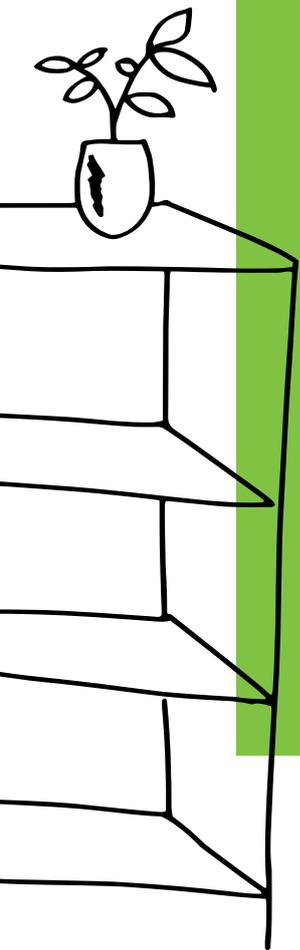
Es ist an der Zeit, etwas zu verändern, doch diese Erkenntnis allein reicht nicht aus. Neue Technologien müssen bezahlbar sein, neue

Strukturen die Versorgungssicherheit gewährleisten. Verbraucher suchen nach einem Wegweiser, der mit ihnen gemeinsam individuelle Lösungen entwickelt. Da ist es hilfreich, dass mit den Stadtwerken ein kompetenter und regional vernetzter Partner gleich um die Ecke wohnt.

Vor Ort sicher versorgt

Der Umbruch im Energiesektor hat das Bewusstsein für die Stärken der kommunalen Versorgungsunternehmen wieder geschärft. Kurze Wege, eine profunde Kenntnis der Verhältnisse vor Ort, Mitarbeiter, die man kennt, dezentrale Strukturen und die Verpflichtung, in erster Linie dem Gemeinwohl zu dienen, haben dazu geführt, dass die Stadtwerke mittlerweile als tragende Säule der Energiewende wahrgenommen werden.

Wie die Kundinnen und Kunden von den kommunalen Partnern profitieren können und wie vielfältig das Angebot ist, zeigt unser Überblick.



ENERGIEWENDE IM GEBÄUDE

Deutschland hat sich viel vorgenommen. Bis 2050 soll der gesamte Gebäudebestand nahezu klimaneutral sein. Während die Politik nun über Abwrackprämien für alte Ölheizungen diskutiert, sind die Stadtwerke schon einen Schritt weiter. Sie bieten ihren Kunden mit CO₂-reduzierten Erdgas-Brennwert-Heizungen oder – dort, wo's geht – dem Mini-BHKW nachhaltige Lösungen an. Auch die Einbindung regenerativer Energieformen – wie etwa Sonnenstrom vom Dach – gehört dazu. Was Sinn ergibt und sich rechnet, erklären die Energieberater der Stadtwerke gern in einem persönlichen Gespräch.

ENERGIEWENDE IM VERKEHR

Elektromobilität erobert die Straßen. Die Stadtwerke gehen voran und schaffen mit Stromtankstellen, Leihfahrzeugen und E-Bike-Stationen die nötige Infrastruktur, die es den Menschen ermöglicht, Berührungsängste abzubauen und für sich die richtige Fortbewegungs-Variante zu entdecken. Wer sich schließlich für ein Neufahrzeug entscheidet, darf sich in vielen Gemeinden über Zuschüsse aus den Förderpöfpen der Stadtwerke freuen. Auch wenn die Mittel bereits ausgeschöpft sind, wissen die Experten, wo es weitere Finanzspritzen gibt.

ENERGIEWENDE IM HAUSHALT

Kleinvieh macht auch Mist. Das weiß jeder, der sich bei seinem Stadtwerk schon einmal ein Strommessgerät geliehen hat. Zwischen Keller und Dach gibt es viele Möglichkeiten, mit effizienten Geräten oder Beleuchtungsmitteln Energie zu sparen. Die Stadtwerke wissen, wo die größten Stromfresser sitzen und wie man sie auf Diät setzen kann. Energiespartipps gibt es auch für den sorgsamen Umgang mit der kostbaren Ressource Wasser. Einfach mal nachfragen und von den Profis lernen.

ENERGIEWENDE MIT KOMFORT

Willkommen im Reich der neuen Möglichkeiten. Die Digitalisierung hilft dabei, Energiesysteme intelligent zu verknüpfen. Davon profitieren nicht nur die großen Mitspieler am Markt. Auch Privathaushalte können den Komfort einer intelligenten Haussteuerung für sich nutzen. Unter dem Stichwort „Smart Home“ bieten die Energieversorger vor Ort verschiedene Paketlösungen an. Ob Rollläden, Rauchmelder, Alarmanlage, Heizungssteuerung, Licht oder Rasensprenger – es gibt viele Möglichkeiten, mit cleveren Modulen Energie zu sparen. Einsteiger-Sets gibt es bereits zu kleinen Preisen.

Gute Laune trotz großer Herausforderungen – die Stadtwerke helfen dabei

Kraftwerk Mensch

Der menschliche Körper verbraucht Energie und er gibt sie wieder ab – über Muskelkraft, Reibung oder Wärme. Weltweit arbeiten findige Köpfe daran, die humane Energiequelle besser zu nutzen. Den Strom für ihr Handy oder die Straßenbeleuchtung könnten Passanten im Vorbeigehen selbst erzeugen.



KÖRPERKRAFT

An der Universität Southampton wurde ein „Power Pocket“ entwickelt, das am Körper getragen wird und Strom aus der Differenz von Körper- und Umgebungstemperatur gewinnen kann. Die aufgenommene Energie wird zum Beispiel direkt für das Aufladen des Smartphones genutzt. Derweil arbeiten Forscher der Universität Michigan daran, den Strom für Herzschrittmacher künftig aus den Vibrationen des Herzschlags zu erzeugen.



SCHRITTMACHER

Das Bundesforschungsministerium sieht im „Energy Harvesting“ eine von acht Technologien, die in diesem Jahrzehnt besondere Bedeutung haben. Die Zahl der Projekte steigt. An der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg etwa wurde ein drucksensibler Turnschuh entwickelt, über den ein Pulsmesser oder eine Stoppuhr betrieben werden können.



TRITTSTÄRKE

Andere sind schon weiter. So wurden zum Beispiel in der Londoner U-Bahn spezielle Bodenplatten getestet, die den Druck der durch Passanten erzeugten Schritte in Energie umwandeln können. Die südfranzösische Stadt Toulouse macht derweil mit dem „intelligenten Trottoir“ von sich reden: Ein Teil der städtischen Gehsteige ist so präpariert, dass die von den Passanten beim Flanieren erzeugte Energie in Strom für den Betrieb der Straßenbeleuchtung umgewandelt wird.

Wie viel Energie in einem Menschen steckt, wird spätestens dann deutlich, wenn die Helden des Radklassikers Tour de France die Bergpässe der Alpen und Pyrenäen emporstürmen oder die Sieger des Ironman-Triathlons auf Hawaii nach 3,86 Kilometern im Wasser, 180,2 Kilometern auf dem Rad und einem Marathonlauf über 42,195 Kilometer ins Ziel taumeln. Durchtrainierte Spitzensportler wie Gewichtheber oder Sprinter können kurzfristig Leistungen bis zu 5.000 Watt abliefern. Und auch die Radprofis sind mit einer Leistung von rund 450 Watt über mehrere Stunden hinweg wahre Kraftmaschinen.

In der Welt des Sports wird die Energie in Ruhm oder Medaillen umgemünzt. Für jene, die sich mit alternativen und nachhaltigen Energiekonzepten der Zukunft beschäftigen, taucht dabei die Frage auf: Könnte die Energiequelle

Mensch nicht auch im Alltag angezapft werden? Immerhin kommt der gesunde Durchschnittsbürger auf eine körperliche Arbeitsleistung von 100 kWh im Jahr.

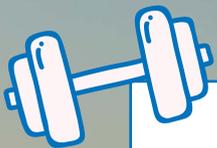
Mit Hilfe von batterielosen Funkschaltern oder Funksensoren soll die Vision Wirklichkeit werden. Sie sind in der Lage, kleinste Energiemengen aus der Umwelt zu sammeln und zu speichern. Der Fachbegriff dazu lautet Energy Harvesting (Energie-Ernten) und fasst all jene Prozesse zusammen, die elektrische Energie aus Quellen wie Vibrationen, Umgebungstemperatur oder Luftströmungen für kleine elektronische Verbraucher liefern können.

Doch wie kommt dabei der Mensch ins Spiel? Die folgenden Beispiele zeigen, was bereits möglich ist.



WÄRMETAUSCHER

Wo viele Menschen zusammen kommen, vibriert die Luft vor Energie. Das liegt nicht nur an ihren Bewegungen. Auch die Körperwärme ist ein wichtiger Faktor. Am Bahnhof der schwedischen Hauptstadt Stockholm wird die Hitze, die 250.000 Pendler Tag für Tag ausstrahlen, seit 2010 über Wärmetauscher aufgenommen. Mit der gewonnenen Energie wird Wasser erhitzt, das ins Heizsystem eines benachbarten Bürogebäudes eingespeist wird.



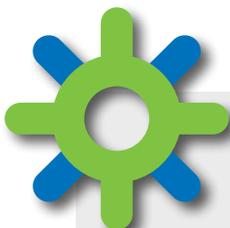
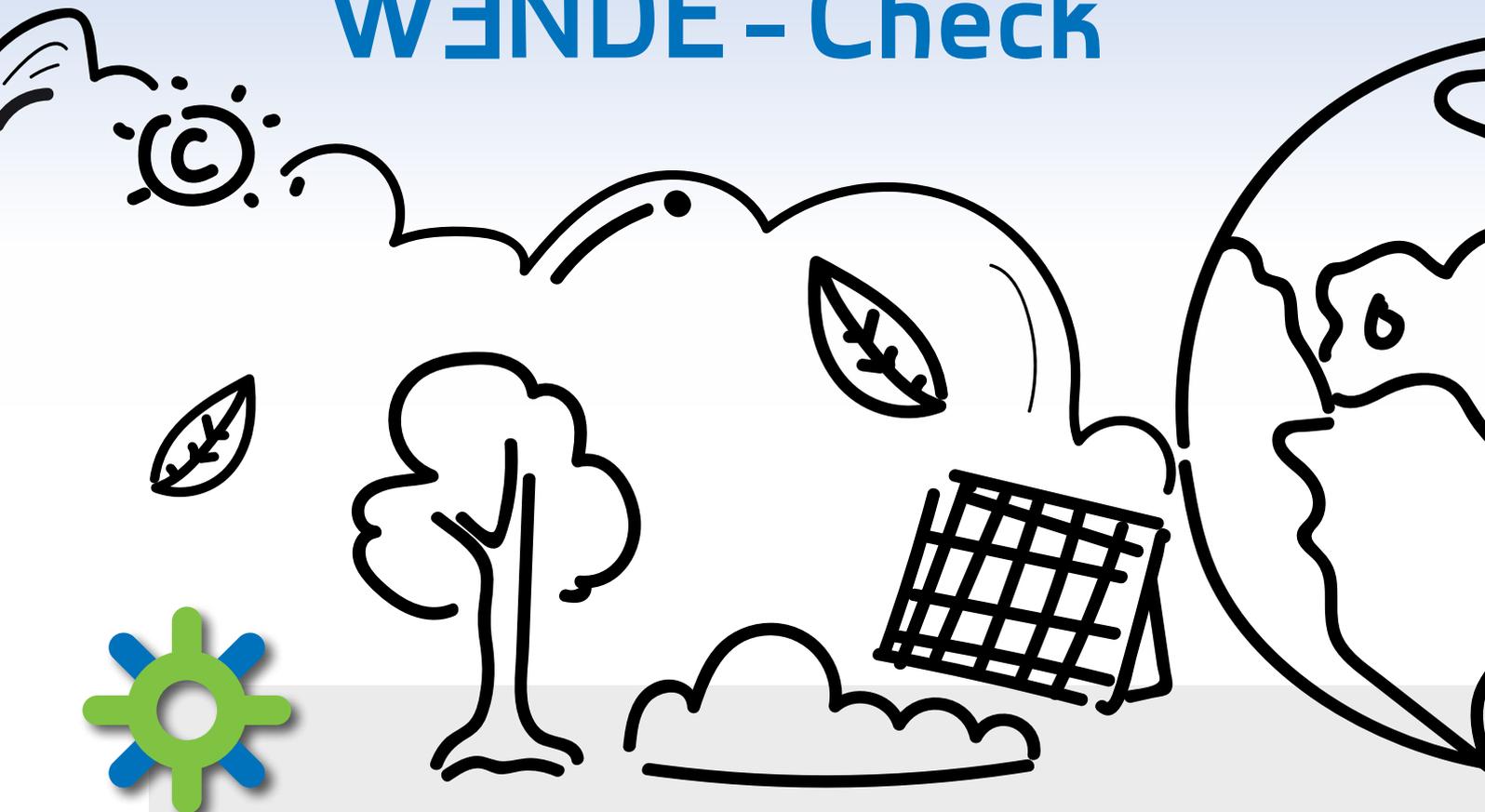
KRAFT-TRAINING

An kaum einem anderen Ort liefern Menschen freiwillig so viel Energie ab wie im Fitnessstudio. Die Betreiber des Green Microgym in Oregon haben unter dem Motto „Die Welt muss den Wert eines Watt erkennen“ netzgebundene Trainingsgeräte entwickelt, die die menschliche Körperkraft in Strom umwandeln und damit ganz nebenbei etwa ein Drittel des Energiebedarfs der Sportoase abdecken.





Der WENDE - Check



- ① Deutschland wird grüner. Der Anteil regenerativer Energien am **Stromverbrauch** lag **2018** bei rund **38 Prozent**. Das ist eine deutliche Steigerung im Vergleich zum Jahr **2000**. Damals lieferten alternative Erzeugungsanlagen nur etwa **sechs Prozent** des Stroms.
- ② Das Erneuerbare-Energien-Gesetz (EEG) sieht vor, dass bis zum Jahr **2025** etwa **40 bis 45 Prozent** der elektrischen Energie aus regenerativen Quellen gewonnen wird. Bis zum Jahr **2050** soll der Anteil auf mindestens **80 Prozent** steigen.
- ③ Die **Windkraft** ist die stärkste Triebfeder des Umbaus. Nach Angaben des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie verfügten deutsche Windkraftanlagen Ende vergangenen Jahres über eine installierte Leistung von **52,5 Gigawattstunden an Land** und **6,4 Gigawattstunden auf See**. Die Windkraft trug somit **18,6 Prozent** zur gesamten Bruttostromerzeugung bei.
- ④ Auch der Beitrag der **Solartechnologie** zur Energieversorgung wächst. Ende **2018** schöpften deutschlandweit mehr als **1,6 Millionen Photovoltaikanlagen** die Kraft aus der Sonne ab. Ihre Leistung lag bei rund **54 Gigawattstunden**.
- ⑤ Der Zubau regenerativer Erzeugungsanlagen kommt nicht schnell genug voran. Im „**Barometer der Energiewende 2019**“ kommt das Fraunhofer-Institut für Energiewirtschaft und Energiesystemtechnik (IEE) zu dem Ergebnis: Um die im Pariser Klimaabkommen vereinbarten Ziele zu erreichen, müssten die Neu- und Ersatzinstallationen bei der Windkraft von **3,82 GW (2018)** auf rund **11 GW** pro Jahr steigen. Bei der Photovoltaik wär ein Leistungszuwachs von **8,5 GW** pro Jahr nötig. **2018** lag der Wert bei **2,3 GW**.

Wind- und Solaranlagen, Biomasse oder Wasserkraft mischen den Strommarkt auf. Regenerative Energien etablieren sich als nachhaltige Alternativen beim Kampf gegen den Klimawandel. Die Gewichte verschieben sich – doch bis die Wende vollzogen ist, ist es noch ein weiter Weg. Ein Blick auf die Zahlen zeigt, wo Deutschland heute steht.



- 6** Etwa **21 Millionen Gebäude** gibt es in Deutschland. Sie spielen bei der Energiewende eine zentrale Rolle, denn **35 Prozent** der gesamten Endenergie fließt in diesen Sektor. Größte Verbraucher sind Heizung und Warmwasser. Seit dem Jahr **2000** haben rund **fünf Millionen Eigentümer** eine energetische Gebäudesanierung durchgeführt. Doch da geht noch mehr. Bis zum Jahr **2050** will die Bundesregierung einen nahezu klimaneutral versorgten Gebäudebestand realisieren.
- 7** Für **Heizung, Warmwasser, Beleuchtung und Kühlung** bringen die Bundesbürger pro Jahr rund **65 Milliarden Euro** auf. Der größte Anteil des Energieverbrauchs in Gebäuden entfällt nach Angaben der Deutschen Energieagentur (Dena) auf Wohnhäuser: In Ein- und Zweifamilienhäusern werden **39 Prozent** der gesamten Energie genutzt. Mehrfamilienhäuser schlagen mit **24 Prozent** zu Buche. Die restlichen **37 Prozent** am Gebäudeenergieverbrauch gehen auf das Konto nicht bewohnter Gebäude wie zum Beispiel Büros, Fabriken, Werkstätten, Hotels und Gaststätten.
- 8** **Biomasse** ist als regenerative Energiequelle vielseitig einsetzbar. Sie wird in flüssiger, gasförmiger oder fester Form genutzt. Der Anteil von Biomasse bei der Stromerzeugung liegt im Vergleich zu anderen regenerativen Energien bei etwa **23 Prozent**.
- 9** Das Umweltbundesamt behält den Überblick und legt für **2018** folgende Bilanz vor: Insgesamt wurden **428 Terawattstunden (TWh)** aus erneuerbaren Energien bereitgestellt. Davon entfielen etwa **53 Prozent** auf die Stromproduktion, rund **40 Prozent** auf den Wärmesektor und etwa **sieben Prozent** auf biogene Kraftstoffe im Verkehrsbereich.
- 10** Der trockene Sommer **2018** hat den Wasserkraftwerken die Bilanz verhaselt. Mit **16,5 TWh** sank die Stromerzeugung aus Wasserkraft auf den niedrigsten Stand seit **1991**.

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ – wer fit ist, kommt auch bei Minustemperaturen in Schwung

Fit durch den Winter

Niesend, hustend und abgeschlafft durch den Winter – das muss nicht sein. Wer den Körper rechtzeitig auf die kalte Jahreszeit einstimmt und die Immunabwehr stärkt, vermasselt den Erkältungserregern die Tour und hält den Winterblues mit guter Laune auf Abstand.

Im Sommer ist das gesunde Leben leichter. Rein in die kurze Hose, raus aus dem Haus. Joggen, Rad fahren, Leute treffen, frische Luft und Sonnenschein – wer kein ausgewiesener Stubenhocker ist, muss sich über eine ausreichende Portion Licht, Entspannung und Bewegung keine Gedanken machen. Doch wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, meldet sich der innere Schweinehund und lädt zum Verkriechen und Abhängen ein.

Jetzt ist gezielte Planung gefragt, sonst wird das Sofa zum Lebensmittelpunkt und Viren und Bakterien haben leichtes Spiel. Nur wer seinen Körper rechtzeitig auf den Winter vorbereitet kann sich vor den Attacken der fiesen Erreger schützen. Für ein privates Fitnessprogramm ist deshalb jetzt genau der richtige Zeitpunkt.

Gut in Form

Bewegung und Sport sind wichtige Säulen für eine gute Immunabwehr. Von Kälte, Glatteis oder Dunkelheit sollte man sich nicht ausbremsen lassen. Das Abo im Fitnessstudio, ein Ausflug in die Kletterhalle oder ein Besuch im Hallenbad sind clevere Alternativen für die kalte Jahreszeit. Kraftübungen und Gymnastik- und Fitnessprogramme gibt es auch für zu Hause. Auf Youtube finden sich zahlreiche Anleitungen, die individuell eingesetzt werden können. Wer allerdings weiß, dass die eigene Bequemlichkeit ein Problem werden könnte, schließt sich besser einer Gruppe an, die feste Termine vorgibt und keine Ausreden zulässt.

Genügend Schlaf

Viele Tiere halten Winterschlaf – und auch der Mensch verändert sein Schlafverhalten in der dunklen Jahreszeit. Der Mangel an Tageslicht taktet die innere Uhr neu. Der Körper schüttet mehr Melatonin aus. Das steigert die Müdigkeit. Da die Anforderungen durch Familie und Beruf in den Wintermonaten unverändert hoch sind, ist es sinnvoll, sich ab und zu ein wenig früher als gewohnt unter die Bettdecke zu kuscheln. US-Forscher haben das Phänomen untersucht und festgestellt: Wer weniger als sieben Stunden schläft, hat ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko – die Gefahr, zu erkranken, ist dreimal höher als bei Menschen, die mindestens acht Stunden geschlummert haben.





Frische Luft

Auch im Winter gilt die Devise: Raus aus dem Haus. Der Temperaturwechsel bringt den Körper in Schwung. Tageslicht und frische Luft stärken zudem die Immunabwehr. Regen oder Schnee sind keine Ausreden fürs Stubenhocken. Mit der richtigen Kleidung ist das Outdoor-Erlebnis kein Problem. Ein ausgedehnter Spaziergang im Zwiebellook ist bei jedem Wetter möglich. Wer auch im Winter nicht auf Ausdauersportarten wie Joggen oder Rad fahren verzichten will, sollte allerdings auf atmungsaktive Kleidung achten, den Kopf bedeckt halten und bei extremen Minustemperaturen durch die Nase einatmen.

Leckeres Essen

Die Zauberformel für eine gesunde Ernährung im Winter lautet: Rot, Gelb, Grün. Obst und Gemüse in den Ampelfarben sollten jetzt den Speiseplan bestimmen. Heimische Gewächse wie Wurzelgemüse, verschiedene Kohlsorten, Karotten oder Äpfel liefern Vitamine und Ballaststoffe, die das Immunsystem zu Höchstleistungen antreiben. Viele Wintergemüse kann man als Rohkost genießen. Für empfindliche Sorten wie Rosenkohl, Brokkoli oder Blumenkohl empfiehlt sich eine schonende Zubereitung wie das Dünsten. Auch Zitrusfrüchte sind erkältungshemmend. Sie enthalten viel Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe sowie Mineralstoffe wie Kalzium und Kalium.

Prima Klima

In den Bibber-Monaten spielt sich ein Großteil des Lebens in geschlossenen Räumen ab. Damit die Schleimhäute in Nase, Mund und Rachen von der Heizungsluft nicht austrocknen, sollte man für ein gesundes Raumklima sorgen. Und so funktioniert's: Die ideale Raumtemperatur liegt zwischen 21 und 23 Grad. Mindestens zweimal täglich für fünf bis zehn Minuten stoßlüften. Die Luftfeuchtigkeit sollte 40 Prozent nicht unterschreiten. Im Zweifel hilft ein Luftbefeuchter. Warme Luft steigt nach oben, deshalb können warme Socken den Wohlfühlfaktor steigern.

Technikmüll richtig entsorgen

Ab in die Tonne! So einfach ist die Entsorgung von Handy, Toaster, Kühlschrank oder Batterien nicht. Für Elektroschrott gelten andere Regeln als für normalen Hausmüll. Und die sind mitunter ganz schön kompliziert.



Elektrogeräte erleichtern das Leben in vielen Bereichen, doch sie können auch zur Last werden. Das gilt vor allem dann, wenn Computer, Fernseher, Elektrozahnbürste oder Staubsauger den Geist aufgeben. Laut Umweltbundesamt lieferte im Jahr 2017 jeder Deutsche rund 9,12 Kilogramm Elektroschrott aus privaten Haushalten an den dafür vorgesehenen Sammelstellen ab. Tatsächlich liegt die Zahl der ausgemusterten Altgeräte aber deutlich höher, denn nicht jeder hält sich an die im Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) vorgeschriebenen Verfahren. Wo was hingehört und warum es sinnvoll ist, Elektroschrott richtig zu entsorgen, zeigt unser Überblick.

WAS IST EIGENTLICH ELEKTROSCHROTT?

Als Technikmüll gelten alle Geräte, die mit einem Stromkabel, Batterien oder Akkus betrieben werden. Gegenstände, die mit Strom funktionieren oder die selbst Strom erzeugen, gehören ebenfalls dazu. Mittlerweile müssen auch passive Geräte wie Kabel, Stecker oder Antennen getrennt entsorgt werden.

WIE ERKENNE ICH ELEKTROSCHROTT?

Hersteller sind dazu verpflichtet, ihre Geräte vor dem Verkauf zu registrieren und zu kennzeichnen. Bei Haushalts-Kleingeräten genügt häufig ein Blick auf die Verpackung oder in die Gebrauchsanweisung. Dort symbolisiert die durchgestrichene Mülltonne, dass das Produkt gesondert entsorgt werden muss.

WO KANN ICH ELEKTROSCHROTT ENTSORGEN?

Deutschlandweit gibt es rund 2.400 kommunale Sammelstellen, zum Beispiel Wertstoffhöfe, Schadstoffmobile oder Depot-Sammelcontainer. Rücknahmebehälter für Altbatterien finden sich in vielen Drogerie- und Supermärkten. Außerdem ist der Elektronikhandel gefordert. Seit Juli 2016 sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 Quadratmetern dazu verpflichtet, kleine Altgeräte (bis zu 25 cm Kantenlänge) unentgeltlich zurückzunehmen. Bei größeren Produkten gilt die Pflicht zur Rücknahme nur, wenn gleichzeitig ein Neugerät gekauft wird. Die Regel betrifft auch Online-Anbieter, die über eine Lager- und Versandfläche in gleicher Größe verfügen.

WAS BRINGT DIE RÜCKGABE?

Viele Elektro- und Elektronikgeräte enthalten Schadstoffe, die Mensch und Umwelt belasten, wenn sie nicht ordnungsgemäß entsorgt oder aufbereitet werden. Außerdem sind in Handys, Druckern oder Fernsehern wertvolle Rohstoffe verbaut, die auf diese Weise wieder zurückgewonnen werden können. Dazu gehören zum Beispiel Kobalt, seltene Erden sowie Edel- und Sondermetalle.

WIE HOCH IST DIE SAMMELQUOTE?

Die vorgeschriebene Sammelquote von 45 Prozent konnten die Deutschen 2017 gerade so erreichen. Doch damit ist es nicht getan. Im Jahr 2019 müssen laut einer EU-Richtlinie 65 Prozent des Elektromülls recycelt werden.

Für Elektro-Großgeräte gelten spezielle Regeln



Marzipanwaffeln mit Mandel-Pistazien-Sahne



ZUBEREITUNG

Butter und Zucker in einer Schüssel cremig rühren. Jedes Ei vollständig unterrühren, bevor das nächste zugegeben wird. Marzipan auf einer Rohkostreibe fein raspeln, zur Eiercreme geben und diese fünf Minuten schaumig rühren. Mehl, Backpulver und eine Prise Salz mischen, auf die Butter-Eier-Creme sieben und unterrühren, dabei die Milch nach und nach untermengen. Die Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter den Teig rühren. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 15 Minuten ruhen lassen. Das Waffeleisen einfetten und auf mittlere Stufe vorheizen. Etwa drei Esslöffel Teig in die Mitte der unteren Backfläche geben und glatt streichen. Waffel goldgelb backen und zum Abkühlen auf ein Kuchengitter legen. Restlichen Teig auf dieselbe Weise verarbeiten.

Mandeln und Pistazien mischen und fein mahlen. Sahne mit Zucker steif schlagen und die gemahlene Nüsse unterrühren. Waffeln anrichten, nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit der Sahne servieren.

FÜR 8 WAFFELN

Für die Waffeln:

- 125 g weiche Butter
- 75 g Zucker
- 3 Eier (Größe M)
- 125 g Marzipan-Rohmasse
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 220 ml Milch
- 1 Banane (180 g)

Für die Sahne:

- 20 g geröstet, gehackte Mandeln
- 15 g Pistazien
- 200 ml Sahne
- 20 g Zucker

Außerdem:

- Pflanzenöl zum Einfetten



Tipp

Alternative:

Für den festlichen Touch zusätzlich etwas Zimt unter die Schlagsahne mischen.

Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

Antwortcoupon

Welche Vorteile bietet das SWNH-Klima-Komfort-Paket?

- kostenlose Beratung
 flexible Finanzierung
 Reparatur- und Wartungsservice

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 Gewinnspiel 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.



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

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

Wir verlosen dieses Mal:

1. Preis



2. Preis



3. Preis



Einsendeschluss ist
Freitag, der 20. Dezember 2019.

Die Gutscheine werden dem Kundenkonto gutgeschrieben.

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