

ENERGIE HEUTE

Zählerstände:
Jetzt wird abgelesen

Team:
Verstärkung für die SBL

Mobilität:
Die neuen Kraftstoffe



Energieeffizienz zu Hause:

Zeit für den Gebäude-Check



Online hat das Kundencenter rund um die Uhr für Sie geöffnet

KLICK-TIPP

Ihre Städtischen Betriebswerke Luckenwalde sind online vollumfänglich für Sie da. Geschäfts- und Privatkunden können auf der Website nicht nur mit wenigen Klicks die Preise für die Belieferung mit Strom oder Gas berechnen, sondern auch alle Verträge online abschließen. Ausführliche Informationen über die verschiedenen möglichen Tarife liefern Preisblätter im PDF-Format. Auch alle weiteren wichtigen Formulare stehen für Kunden der SBL im Downloadportal zur Verfügung, in der Regel als beschreibbare PDFs, die Sie am PC bequem ausfüllen und danach per Post, Fax oder E-Mail an die SBL übermitteln können.

Übrigens: Wenn Sie einen Liefervertrag für Strom und Gas abschließen, erhalten Sie automatisch einen Combi-Rabatt!

DIREKT ZUR HOMEPAGE



www.sbl-gmbh.net



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

in diesem Jahr finden Sie die Winterausgabe unseres Kundenmagazins ein wenig früher als gewohnt in Ihrem Briefkasten – und zum letzten Mal gemeinsam mit dem „Wochen Spiegel“. Hintergrund ist, dass das regionale Anzeigenblatt ab November seine gedruckte Auflage einstellen und nur noch online erscheinen wird. Unser Magazin „Energie heute“ bekommen Sie jedoch auch im kommenden Jahr weiterhin als Printversion.

In der aktuellen Ausgabe des Kundenmagazins eröffnen wir ein breites Themenspektrum. Wir beleuchten moderne Antriebe für Fahrzeuge wie Strom und synthetische Kraftstoffe, erläutern die zentralen Punkte für einen energetischen Gebäude-Check und stellen Ihnen einen Weg vor, Ihre monatlichen Ausgaben besser im Blick zu behalten. Und Anregungen für mehr Genuss im Alltag gibt es natürlich auch.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre, eine schöne Vorweihnachtszeit und ein besinnliches Fest im Kreise Ihrer Lieben. Kommen Sie gesund durch den Winter!

Herzlichst
Ihr

Christian Buddeweg
Geschäftsführer



ZÄHLER: JETZT WIRD ABGELESEN



Im Zeitraum vom 15. November bis 3. Dezember 2021 werden wieder die Strom- und Gaszähler abgelesen. Ihren persönlichen Termin erfahren Sie durch einen Aushang im jeweiligen Haus oder per Mitteilung. Falls Sie zum vorgeschlagenen Termin und auch beim Ersatztermin nicht anwesend sein können, hinterlassen die Ableser eine Karte zur Selbstablesung. Bitte tragen Sie darauf Ihre Zählernummer, den Zählerstand sowie das Ablesedatum ein und schicken Sie die Karte an uns zurück. In manchen Straßen bekommen Sie übrigens keinen Besuch vom Ableseteam, sondern direkt eine Karte zur Selbstablesung. Wir weisen darauf hin, dass im Zuge der Ablesung durch unsere Beauftragten kein Geld eingefordert wird und keine Vertragsabschlüsse erfolgen. Falls Sie Zweifel haben, zeigen Ihnen unsere Ableser gern ihren Dienstaussweis. Es handelt sich um Mitarbeiter der SBL sowie um Mitarbeiter unseres Dienstleisters, der Metering Service-Gesellschaft mbH (MSG). Bei Fragen helfen die Mitarbeiter unseres Kundencenters gerne weiter.

Virtuelles Kundencenter

Ganz besonders bequem können Sie die Stände der Gas- und Stromzähler übrigens über das moderne Zählerstandsportal melden, das über das virtuelle Kundencenter zu erreichen ist. Eine Registrierung ist für diesen Online-Service nicht erforderlich: Das Einloggen ist mit Kundennummer und Zählernummer oder mit Nachname und Zählernummer unkompliziert möglich. Ihre Verbrauchsdaten landen dann nach nur wenigen Klicks direkt im dafür erforderlichen System der SBL.

Telefon: 03371 682-59

E-Mail: kundencenter@sbl-gmbh.net



[oggy.de/sbl-kundenservice-zaehlerstandsmeldung](https://www.sbl-gmbh.net/oggy.de/sbl-kundenservice-zaehlerstandsmeldung)



NEU IM TEAM: WICKY WEICHERT

Wicky Weichert

Energie spielt im Leben von Wicky Weichert schon lange eine wichtige Rolle – wenn auch anders, als ihre Tätigkeit bei den Städtischen Betriebswerken zunächst vermuten lässt: Die gebürtige Luckenwalderin hat schon als Jugendliche das Ringen für sich entdeckt und in dieser energieintensiven Sportart einige Erfolge erzielt, unter anderem wurde sie deutsche Meisterin bei der weiblichen Jugend. Heute gehört sie zum Kader des Hennigsdorfer Ringervereins und engagiert sich in ihrer Freizeit als Mädchen-Trainerin beim 1. Luckenwalder Ringerverein. Bei den Städtischen Betriebs-

werken unterstützt die gelernte Sportassistentin für Management und Ernährung die Abteilung Vertrieb. Und auch wenn sie neu in der Energiewirtschaft ist, widmet sie sich mit Enthusiasmus und großem Interesse ihrer Tätigkeit, die sie als umfangreich und spannend empfindet. „Was ich von der ersten Minute an gelernt habe ist, unsere Kunden in den Mittelpunkt der Aktivitäten zu stellen“, so Wicky Weichert: „So bekommen unsere oft als abstrakt wahrgenommenen Produkte wie Strom, Gas und Fernwärme ein Gesicht und werden für unsere Kunden emotional greifbarer.“





LOUS

BASTELECKE



Hallo Kinder,

mein Name ist Lou, und ich zeige euch heute wieder eine prima Bastelidee. Wenn der Herbst so langsam in den Winter übergeht, freue ich mich immer sehr darauf, mein Heim und mich mit schönen Dekorationen in Weihnachtsstimmung zu bringen. Dazu bastele ich diesmal mit euch stimmungsvolle Weihnachtssterne. Dafür verwende ich leere Papprollen – etwa von Küchenrollen oder Toilettenpapier –, die ich schon seit einiger Zeit sammle. Das geht ganz einfach und sieht richtig toll aus!

BASTELMATERIAL FÜR EINEN WEIHNACHTSSTERN

- ★ 2-3 PAPPROLLEN
- ★ SCHERE
- ★ BASTELKLEBER
- ★ SRÜHFARBE
- ★ GLITZERSTEINE
- ★ SCHNUR
- ★ BASTELUNTERLAGE (ZUM BESPRÜHEN UND TROCKNEN DES STERNS)

1

Die Papprollen flach zusammendrücken und in gleich große, etwa 1 cm breite Ringe schneiden. Nun klebt man mehrere dieser Elemente immer an einer Seite zusammen, sodass ein Kreis entsteht. Auf diese Weise kann man beliebig viele Elemente so miteinander verbinden, dass sich eine Stern- oder Blumenform ergibt. Je mehr Elemente man ineinander klebt, desto größer wird der Stern. Für den extra WOW-Effekt kann man nun noch weitere Elemente in der Mitte teilen und an die äußeren Enden der schon zusammengesetzten Sterne kleben.

2

Den Kleber gut aushärten lassen und den Stern mit Bastelfarbe besprühen. Dazu unbedingt eine alte Zeitung oder etwas Ähnliches unterlegen. Alles gut trocknen lassen und dann von der anderen Seite ebenfalls ansprühen.

3

Wer mag, kann den Stern nun noch mit Perlen oder kleinen Glitzersteinen verzieren.

4

Zum Aufhängen wird dann noch ein dünner Faden in eine der Spitzen geknotet.

WER FÄHRT ELEKTRISCH?

**Männlich, Haus,
verheiratet,
mit Kindern,
hohes Einkommen.**

Mein nächstes Auto wird ein Stromer!

Diesen Wunsch haben viele, doch man muss sich die batteriebetriebenen Fahrzeuge auch leisten können. Datenspezialisten haben die Zahlen des Kraftfahrt-Bundesamtes ausgewertet und sprechen dem typischen Fahrer von Elektro- und Hybridautos folgende Merkmale zu: männlich, Haus, verheiratet, mit Kindern, hohes Einkommen. Auch das fällt auf: Reine Stromer sind besonders oft in den südlichen Bundesländern Bayern und Baden-Württemberg unterwegs.

Die hohen Kosten der umweltschonenden Antriebsvariante bremsen nach wie vor viele Bundesbürger aus. 66 Prozent der Autofahrer können sich zwar vorstellen, auf Elektro umzusteigen. Doch nur etwa jeder vierte Pkw, der 2021 zugelassen wurde, fährt auch tatsächlich ganz oder teilweise mit Strom. Das ist zwar ein dickes Plus im Vergleich zum Vorjahr. Der von Angela Merkel bereits für 2020 anvisierte Wert von einer Million E-Autos auf deutschen Straßen wurde jedoch noch immer nicht erreicht.

Nach wie vor stirbt der Traum von der nachhaltigen Technologie für viele Menschen schlicht und einfach an der Kasse. Während im Luxussegment Zug um Zug neue Modelle vorgestellt werden, die den Automobilherstellern satte Gewinne versprechen, bieten die als Volksstromer gepriesenen Kleinwagen oft immer noch keine sinnvolle und bezahlbare Alternative zu vergleichbaren Modellen mit Verbrennungsmotor. Üppige Förderprämien vom Bund nähern

die Preise zwar an. Doch im Alltag gibt es noch zu viele Baustellen, die sozial schwachen Familien sowie Klein- und Mittelverdienern die Teilhabe an der E-Mobilität erschweren.

Zu Hause laden: Die Wallbox macht's möglich

Das sind neben den Anschaffungskosten eben auch Probleme mit der Infrastruktur. Wegen der begrenzten Reichweite sind E-Autos momentan vor allem als Zweitwagen statt als Familienkutsche interessant. Außerdem ergibt die Anschaffung ohne eigene Wallbox oft wenig Sinn. Eine Umfrage des Bundesverbands der Energie- und Wasserwirtschaft (BDEW) bestätigt: Rund 65 Prozent der Ladevorgänge werden zu Hause durchgeführt, 7 Prozent bei der Arbeit und nur 15 Prozent an öffentlichen Ladesäulen. Für die heimische Zapfsäule gibt es zwar ebenfalls Geld vom Staat, die Mittel fließen aber nur, wenn der regenerative – doch auch etwas teurere – Ökostrom geordert wird.

Unter dem Strich muss also noch viel geschehen, bevor der Stromer flächendeckend für alle erschwinglich wird, die umsteigen und etwas für den Klimaschutz tun wollen. Wer dieses Potenzial nicht ausschöpft, handelt fahrlässig. Die weltweiten Wetterextreme haben in diesem Jahr noch einmal deutlich gezeigt: Viel Zeit zum Umsteuern bleibt nicht. Deshalb sollte auf dem Weg zum CO₂-freien Fahren die Vernunft der entscheidende Faktor sein – und nicht der Geldbeutel.

DER GROSSE GEBÄUDE-CHECK

Wir fahren mit Ökostrom, gleichen die CO₂-Belastung von Flugreisen aus und reduzieren unseren Fleischkonsum. Es gibt viele Möglichkeiten, etwas für die Umwelt und das Klima zu tun. Was dabei oft vergessen wird: Mehr als ein Drittel der Energie verbrauchen wir in den eigenen vier Wänden. Deshalb ist jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Gebäude-Check.

Der Freund schwärmt von der frischgedämmten Fassade, die Schwester singt ein Loblied auf die Solaranlage auf dem Dach und gleich nebenan wird eine neue Heizung eingebaut. Renoviert, erneuert und gewerkelt wird an vielen Stellen. Doch oft kommt dabei der Blick aufs Ganze zu kurz. Bevor investiert wird, sollte man das gesamte Gebäude unter die Lupe nehmen. Denn nur, wenn nachher ein Rädchen ins andere greift, hat man den maximalen Nutzen, und die oft kostspieligen Maßnahmen zahlen sich auf Dauer aus.

Die Basics

Lernen Sie Ihr Haus besser kennen! Wer eine Gebäudesanierung plant, ist gut beraten, erst einmal die Schwachstellen aufzuspüren. Gemeinsam mit einem qualifizierten Energieberater sollte ein fundierter Sanierungsfahrplan erstellt werden.

**IN DEUTSCHLAND GIBT ES
RUND 19 MILLIONEN
WOHNGEBÄUDE MIT ETWA
40 MILLIONEN WOHNUNGEN.**



**VON DEN RUND 40 MILLIONEN
WOHNUNGEN WERDEN
46 PROZENT VOM EIGENTÜMER
BEWOHNT, 54 PROZENT SIND
VERMIETET.**



**EINFAMILIENHÄUSER
WERDEN ZU 88 PROZENT
VOM EIGENTÜMER
SELBST GENUTZT.**



Die Themen

Rund um die Gebäudesanierung gibt es viele wichtige Aspekte. Unsere Energie-Profis empfehlen, folgende Bereiche genauer anzuschauen: Heizungs- und Regelungstechnik, Heizen und Lüften, Stromsparerpotenziale, Wärme- und Hitzeschutz, den Einsatz erneuerbarer Energien sowie die Nutzung von Förderprogrammen. Übrigens: Auch die Verbraucherzentralen bieten einen umfassenden Gebäude-Check. Infos gibt es unter **verbraucherzentrale-energieberatung.de/beratung/zu-hause/gebaeude-check**.



Die Planung

Wo fange ich an? Vor dieser Frage stehen viele Sanierer. Sinnvoll ist es, jene Punkte vorzuziehen, die das größte Sparpotenzial haben. Die folgenden Erfahrungswerte zeigen, welche Maßnahmen energetisch am meisten bringen:

- **Heizungstausch:** bis zu 30 Prozent Ersparnis
- **Dämmung der Fassade:** bis zu 25 Prozent
- **Solarstrom vom Dach:** bis zu 100 Prozent eigene Produktion
- **Solarthermie:** zwischen 8 und 20 Prozent

- **Dachausbau plus Dämmung:** bis zu 15 Prozent.
- **Indoor-Dämmung:** Kellerdecke und Rohrleitungen bis zu 5 Prozent
- **Kontrollierte Lüftung mit Wärmerückgewinnung:** etwa 10 Prozent.
- **Fenster und Türen:** je nach Baujahr bis zu 30 Prozent.

Einen ersten unverbindlichen Überblick über das Energie-Sparpotenzial der verschiedenen Maßnahmen liefert der Sanierungskonfigurator des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) unter **sanierungskonfigurator.de**.



Die Kosten

Nicht immer ist das Wünschenswerte finanziell auch machbar. Deshalb ist es wichtig, zu den einzelnen Sanierungsmaßnahmen vom Fachbetrieb einen verlässlichen Kostenvoranschlag erstellen zu lassen. Nicht vergessen: Der Staat hat zahlreiche Förderprogramme aufgelegt, von denen Immobilienbesitzer bei der energetischen Sanierung profitieren können. Energieberater, Handwerksbetriebe und die Spezialisten Ihres Stadtwerks wissen, wo es Zuschüsse gibt und wie diese beantragt werden. Einfach mal nachfragen!



KNAPP EIN DRITTEL DER BESTANDSGEBÄUDE WURDEN ZWISCHEN 1949 BIS 1978 ERBAUT UND HAT EINEN ENTSPRECHEND HOHEN SANIERUNGSBEDARF.

ETWA DIE HÄLFTE ALLER EIGENTÜMER, DIE IN IHRER IMMOBILIE WOHNEN, IST ÜBER 60 JAHRE ALT.

DIE NEUE KRAFT AUS DEM TANK

Das E-Auto erobert die Straßen. Doch das braucht Zeit und was ist mit dem großen Heer der Verbrenner? Könnte man sie nicht einfach sauberer machen? Synthetische Kraftstoffe sollen Benzin und Diesel ersetzen. Doch der Weg dahin ist noch weit und die Alternativ-Treibstoffe sind umstritten.

Der Klimaschutz duldet keinen Aufschub. Da liegt es nahe, dass sich findige Köpfe Gedanken darüber machen, wie auch Diesel und Benzin ihre Emissionen drastisch reduzieren könnten. Das Zauberwort heißt: E-Fuels. Unter Hochdruck wird an der Entwicklung von synthetischen Kraftstoffen getüftelt, die dafür sorgen könnten, dass der Verbrennungsmotor 2.0 als klimaneutrale Variante im Antriebsmix der Zukunft auch künftig noch eine Rolle spielt.

Doch wie kann das funktionieren? In der Theorie ist es ganz einfach: Fossile Brennstoffe, die wäh-

rend der Verbrennung mit ihrem Schadstoffcocktail die Umwelt massiv belasten, müssten durch klimaneutrale Kraftstoffe ersetzt werden, die ähnliche Eigenschaften haben und in herkömmlichen Motoren zum Einsatz kommen. Deutsche Automobilhersteller wie zum Beispiel Porsche arbeiten zwar mit Hochdruck an der Entwicklung synthetischer Kraftstoffe, doch die Hürden sind hoch. Bevor die E-Fuels durchstarten können, müssen noch viele Weichen gestellt werden.



WIE WERDEN E-FUELS ÜBERHAUPT HERGESTELLT?

Die sogenannten Designer-Kraftstoffe entstehen bei einem chemischen Prozess. Zunächst wird Wasser unter Einsatz von regenerativem Strom in Sauerstoff und Wasserstoff aufgespalten. Der Wasserstoff wird anschließend mit Kohlendioxid (CO₂) zu synthetischem Kraftstoff verflüssigt.



WAS LEISTEN E-FUELS FÜRS KLIMA?

Bei der Herstellung von E-Fuels wird der Umwelt klimaschädliches CO₂ entzogen. Das heißt: Im Laufe der Verbrennung wird nur das Kohlendioxid freigesetzt, das es bereits vorher schon gab. Der Prozess verläuft unter dem Strich also weitgehend klimaneutral.



FUNKTIONIEREN ALTE VERBRENNER MIT E-FUELS?

Für synthetische Kraftstoffe gibt es mittlerweile eine eigene Norm, die EN 15940. Sie orientiert sich an den Anforderungen für Diesel- und Benzinmotoren und sorgt im Idealfall dafür, dass sich die Motoren leicht an den Kraftstoff aus der Retorte anpassen lassen und das bestehende Tankstellennetz genutzt werden kann. VW, Bosch und Shell haben mit „Blue Gasoline“ gemeinsam bereits einen Kraftstoff für Ottomotoren entwickelt, der bis zu 33 Prozent aus erneuerbaren Anteilen besteht und den CO₂-Ausstoß um etwa 20 Prozent reduziert.



WO ERGIBT DER EINSATZ VON E-FUELS SINN?

Überall dort, wo der Antrieb über einer Batterie technisch nicht möglich oder unwirtschaftlich ist. Während auf Kurzstrecken im Stadtverkehr die wendigen und umweltschonenden Stromer von ihren Eigenschaften her die Nase vorn haben, könnte der Einsatz von E-Fuels für den Luft-, Schwerlast- und Schiffsverkehr eine interessante umweltfreundliche Alternative bieten.



WAS SPRICHT GEGEN DEN EINSATZ VON E-FUELS?

Bis die synthetischen Kraftstoffe marktreif werden, muss noch viel Forschungs- und Entwicklungsarbeit geleistet werden. Ein Stolperstein ist momentan ihre geringe Effizienz. Während der Herstellung und Verbrennung geht so viel Energie verloren, dass letztlich nur 15 Prozent auch tatsächlich für den Antrieb genutzt werden können. Elektrofahrzeuge punkten hier mit einer Quote von bis zu 80 Prozent. Auch die Kosten sind zu hoch: Die Deutsche Energie-Agentur kommt in einer Studie zu dem Ergebnis, dass der Literpreis für E-Fuels derzeit bei etwa 4,50 Euro liegen müsste.



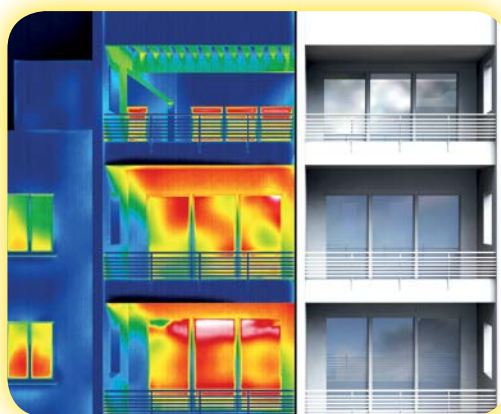
WAS BRINGT DIE ZUKUNFT?

Mobilitätsexperten gehen davon, dass zum Erreichen der Klimaziele alle zur Verfügung stehenden Technologien genutzt werden müssen. Wenn die Kinderkrankheiten beseitigt sind, sich der Wirkungsgrad verbessert und der Preis für synthetische Kraftstoffe wettbewerbsfähig wird, könnten E-Fuels einen wichtigen Beitrag zum Kohlendioxidfreien Energie-Mix leisten.

DER SANIERUNGS- WEGWEISER



Kaum ein Thema ist so vielschichtig und speziell wie die energetische Sanierung von Gebäuden. Zum Glück gibt es zahlreiche Angebote, die dabei helfen, die wichtigsten Fragen zu klären und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Unser Leitfaden zeigt, wie Sie schnell und unkompliziert an die wichtigsten Informationen kommen.



DAS THERMISCHE AUGE

Was das Auge nicht sieht, erkennt die Wärmebildkamera ganz ohne Mühe. Mithilfe der Thermografie lassen sich Wärmelecks in der Gebäudehülle verlässlich aufspüren. Die Aufnahmen werden im Idealfall bei Dunkelheit und bei Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt gemacht. In der anschließenden Auswertung zeigt eine Farbskala die jeweilige Oberflächentemperatur an. Die dunkelroten Stellen stehen dabei für die größten Wärmeverluste. Eine zweite Aufnahme nach Abschluss der Sanierungsarbeiten dokumentiert, ob alle Schwachstellen beseitigt worden sind. Wo es entsprechende Angebote gibt, wissen die Energieexperten Ihres Stadtwerks vor Ort.

UP TO DATE

Einen umfassenden Überblick über den energetischen Zustand der Gebäude in Deutschland gibt der Dena-Gebäudereport. Er wird von der Deutschen Energie-Agentur erarbeitet und alle zwei Jahre aktualisiert. Darin finden sich alle Daten und Fakten, die Immobilienbesitzer und Mieter auf dem Weg zu einer nachhaltigen Bewirtschaftung ihrer eigenen vier Wände wissen sollten.

Abgerufen werden kann der Gebäudereport unter www.dena.de/themen-projekte/projekte/gebaeude/dena-gebaeudereport.



DER STECKBRIEF

Was machen eigentlich die anderen und wie können gelungene Sanierungsmaßnahmen aussehen? Antworten auf diese Fragen gibt die Effizienzhaus-Datenbank, die von der Deutschen Energie-Agentur gepflegt wird.

Auf der Webseite **effizienzhausdatenbank.de** können Immobilienbesitzer und alle, die es werden wollen, von den Erfahrungen anderer lernen und Einblicke in gelungene Effizienz-Projekte bekommen.



WER ZAHLT WAS?

Als Wegweiser im bundesweiten Förderdschungel hat sich das Online-Portal **www.effizienzhaus-online.de** bewährt. Die Bundesregierung wickelt den Großteil ihrer Förderprogramme über die Förderbank KfW oder das Bundesamt für Ausfuhrkontrolle (Bafa) ab. Welche Zuschüsse oder Prämien es für energetische Maßnahme an Wohngebäuden gibt und welche Voraussetzungen der Antragsteller erfüllen muss, ist auf der Website der KfW unter **ogy.de/kfw-Energetische-Sanierung** zusammengefasst. Zur Bafa gehts über den Link **www.bafa.de**. Häufig legen Bundesländer, Kommunen oder die Energieversorger vor Ort eigene Förderprogramme auf. Nachfragen lohnt sich in jedem Fall!

VORBILDLICH SANIERT

Wer etwas über den energetischen Zustand eines Gebäudes erfahren möchte, braucht einen Energieausweis. Darin ist festgehalten, ob die Immobilie ein Fleißkärtchen verdient hat oder nachgerüstet werden muss. Erstellt wird das Dokument von qualifizierten Personen, zu denen beispielsweise zertifizierte Energieberater, Handwerker, Techniker oder Ingenieure gehören. Der Energieausweis muss bei der Vermietung und beim Verkauf vorgezeigt werden. Er gehört aber auch zum Pflichtprogramm, wenn im Rahmen einer Sanierung eine energetische Gesamtbilanzierung nach dem aktuellen Gebäudeenergiegesetz (GEG) durchgeführt werden muss.

Infos für Eigentümer und Mieter gibt es zum Beispiel unter **ogy.de/verbraucherzentrale-energieausweis**.



*Kleiner Aufwand, große Wirkung:
Wer regelmäßig Buch führt, hat
seine Finanzen besser im Griff*

ALLES UNTER KONTROLLE

Das hat fast jeder schon erlebt: Am Ende des Geldes ist noch zu viel Monat übrig. Wohin sich die hart verdienten Euro verflüchtigt haben, ist in der Rückschau oft nicht mehr auszumachen. Das Haushaltsbuch hilft dabei, den Überblick zu behalten und sich ein finanzielles Polster zu erarbeiten.





Altmodisch, anstrengend und nervig – dem Haushaltsbuch haftet ein angestaubtes Image an. Und überhaupt: Ist das nicht was für Leute, die ihre Finanzen nicht im Griff haben? Nichts davon ist richtig. Wer seine Ausgaben und Einnahmen verlässlich notiert und am Monatsende Bilanz zieht, kann viel über sich und sein Konsumverhalten lernen. Der Geldbeutel sitzt nicht mehr ganz so locker und Spontankäufe werden drastisch reduziert.

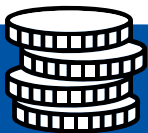
Wenn da nur nicht der innere Schweinhund wäre. Hochmotiviert hat man den Einkauf, die Trinkgelder für den Friseur oder die Tankfüllung notiert – schon schleicht sich wieder der Schlendrian ein. Die Erfolgsformel für eine verlässliche Finanzübersicht aber heißt: unbedingt dranbleiben. Nur wer über einen längeren Zeitraum hinweg Buch führt, kann auch größere Anschaffungen, jährliche Zahlungen oder einmalige Ausgaben wie Reparaturen oder das Hochzeitsgeschenk für die Freundin in die Übersicht einpreisen.

Sie haben die Wahl zwischen dem guten alten Haushaltsbuch oder Computerprogrammen und Apps. Wer die Rechnungen tagsüber sammelt und die Ausgaben abends in Ruhe niederschreiben will, für den sind die traditionellen Vorlagen aus Papier eine gute Wahl. Wer die Dinge gleich erledigt haben will, ist mit einer App auf dem Handy besser bedient. Hinzu kommt: Exceltabellen oder Smartphone-Anwendungen rechnen die Einträge selbst zusammen. Papierfreunde müssen das extra erledigen.

Für welches Verfahren man sich entscheidet, ist im Prinzip egal. Hauptsache, die Daten werden vollständig erfasst. Nur dann lässt sich aus den Zahlen ablesen, wo Geld verschwendet wurde, welche Angewohnheiten besonders teuer sind, oder wie man etwas für den nächsten Urlaub ansparen kann.

Und so funktioniert's:

- 1** Notieren Sie feste Einnahmen wie Gehälter, Renten, Miet- oder Pächterträge und finden Sie heraus, welcher Betrag Ihnen monatlich tatsächlich zur Verfügung steht.
- 2** Bevor Sie mit der Budgetkontrolle beginnen, checken Sie die Kontodaten der letzten Monate und legen Sie passende Kategorien fest. Diese Punkte gehören auf jeden Fall dazu: Wohnen, Lebensmittel, Haushalt, Mobilität, Kleidung und Freizeit. Je nach Lebensstil und -situation können Sie weitere Unterpunkte bilden.
- 3** Wie hoch die Miete ist, weiß jeder. Doch jährliche Fixkosten wie Versicherungen, ein Zeitungsabo oder die Zahnreinigung haben die meisten Menschen nicht auf dem Schirm. Deshalb hilft es, sich einmal durch das Jahr zu ackern. Wer weiß, dass im Durchschnitt noch einige hundert Euro pro Monat on top kommen, wirtschaftet umsichtiger.
- 4** Nachdem die ersten Monate geschafft sind, ist Zeit für eine Zwischenbilanz. Gibt es Posten, die überflüssig sind, lohnt sich eine günstigere Versicherung und ist der Coffee-to-go auf dem täglichen Weg zur Arbeit wirklich nötig? Es gibt viele Punkte, an denen man ansetzen kann, ohne dass das Leben komplizierter oder freudloser wird.



DIE SPARHELPER

Sie wollen loslegen und Ordnung in Ihre Finanzen bringen?

Folgende Sparhelfer machen's möglich:



Kostenlose Excel-Vorlagen bietet unter anderem die Computerzeitung Chip unter ogy.de/chip-Excel-Haushaltsbuch.



Zu den Haushaltsbuch-Apps und Tools mit Potenzial gehören zum Beispiel Money Manager (Android, iOS), SayMoney (Android, iOS), das Haushaltsbuch von familyware.de, die Banking-App Outbank, Moneyfy Pro und MoneyControl.



Auch die Verbraucherzentralen helfen beim Planen und Sparen. Unter ogy.de/verbraucherzentrale-ihre-finanzen gibt es wichtige Tipps für eine übersichtliche und fundierte Eingaben-Ausgaben-Rechnung.

COFFEE STYLE

KAFFEE, KULT, GENUSS

Der klassische Kaffee mit Milch und Zucker hat Konkurrenz bekommen. Jetzt wird es bunt im Becher. Viele neue Trend-Ideen verwandeln den abgebrühten Wachmacher in ein angesagtes It-Getränk. Erlaubt ist alles, was Spaß macht und schmeckt.

Gleich mehrere interessante Varianten haben sich in den vergangenen beiden Jahren entwickelt. Dabei sind auch ein paar wilde Mixturen herausgekommen, die im ersten Moment für Stirnrunzeln sorgen, frisch zubereitet aber ganz neue Geschmackswelten eröffnen. Was sich an traditioneller Kaffeekultur und trendigen Muntermachern so alles findet, zeigt unsere kleine Genuss-Reise.



Der Filter ist zurück

Der Kaffee-Vollautomat galt lange als Non-Plus-Ultra unter Kaffeefans. Doch weil alles irgendwann wiederkommt, hat der gute alte **Brühkaffee** derzeit wieder Konjunktur. Handfilterung gilt als besonders gesund. Der Geschmack ist zudem intensiver, weil durch das sanfte Verfahren weniger Bitterstoffe und Säuren ausgeschwemmt werden. Wer Müll vermeiden will, verwendet wiederverwertbare Kaffee-filter aus Stoff, Edelstahl oder Silicon.

Kaffee mal andersrum

Langeweile während des Corona-Lock-downs? Nicht für Kaffee Freunde. Über das Internet verbreitete sich während der erzwungenen Ruhepause aus Südkorea das Rezept des **Dalgona Coffee**. Und so gehts: drei gleiche Teile Zucker, Instantkaffeepulver und heißes Wasser aufmixen, bis sich daraus ein Schaum bildet. Die cremige Dalgona-Haube auf ein Glas warmer oder kalter Milch drapieren und fertig ist das It-Getränk.



Die süße Versuchung

Sie mögen es süß und cremig? Dann ist der vietnamesische **Egg Coffee** genau das Richtige für Sie. Für zwei Portionen drei Eigelb mit 60 g gesüßter Kondensmilch und einem halben Teelöffel Zucker aufschlagen. Die gelbliche Masse vorsichtig auf zwei frischgebrühte Espressi setzen und gemeinsam genießen.



Kalt gebrüht

Manche mögen's kalt. Das gilt auch für der Deutschen liebsten Muntermacher. **Cold-Brew-Kaffeevariationen** finden immer mehr Liebhaber und überzeugen durch besondere Bekömmlichkeit. Der Trick: 100 Gramm grob gemahlene Arabica-Bohnen werden mit einem Liter kalter Flüssigkeit übergossen und für mindestens zwölf Stunden im Kühlschrank kaltgestellt. Umrühren nicht vergessen, dann filtern und kalt genießen. Bei Bedarf mit Fruchtsäften oder Tonicwater verfeinern.



Rundum gesund

Kaffeetrends interessieren Sie nicht die Bohne? Das ist schade, denn inzwischen gibt es das Brühgetränk auch in **Kombination mit Superfoods**. Geschmacksveredler mit therapeutischer Wirkung – wie zum Beispiel Bio-Butter, Reishi-Pilze, Lucuma, Kurkuma oder Maca-Pulver – werten den Kaffee auf und sorgen für einen zusätzlichen Energieschub.





PASTA MIT HÄHNCHENBRUSTFILET IN STEINPILZ-WHISKY-SAUCE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN



50 g getrocknete Steinpilze
250 g frische Steinpilze (ersatzweise braune Champignons)
400 g kleine Bundmöhren
1 EL Meersalzbutter
4 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butterschmalz
200 ml Pilzfond (aus dem Glas)
1 TL gekörnte Geflügelbrühe
200 g Crème fraîche
30 g Soft-Datteln
3 TL Whisky
3 TL Aprikosen-Konfitüre
300 g Nudeln (zum Beispiel Farfalle)
1-2 TL Honig
Zimt, gemahlen

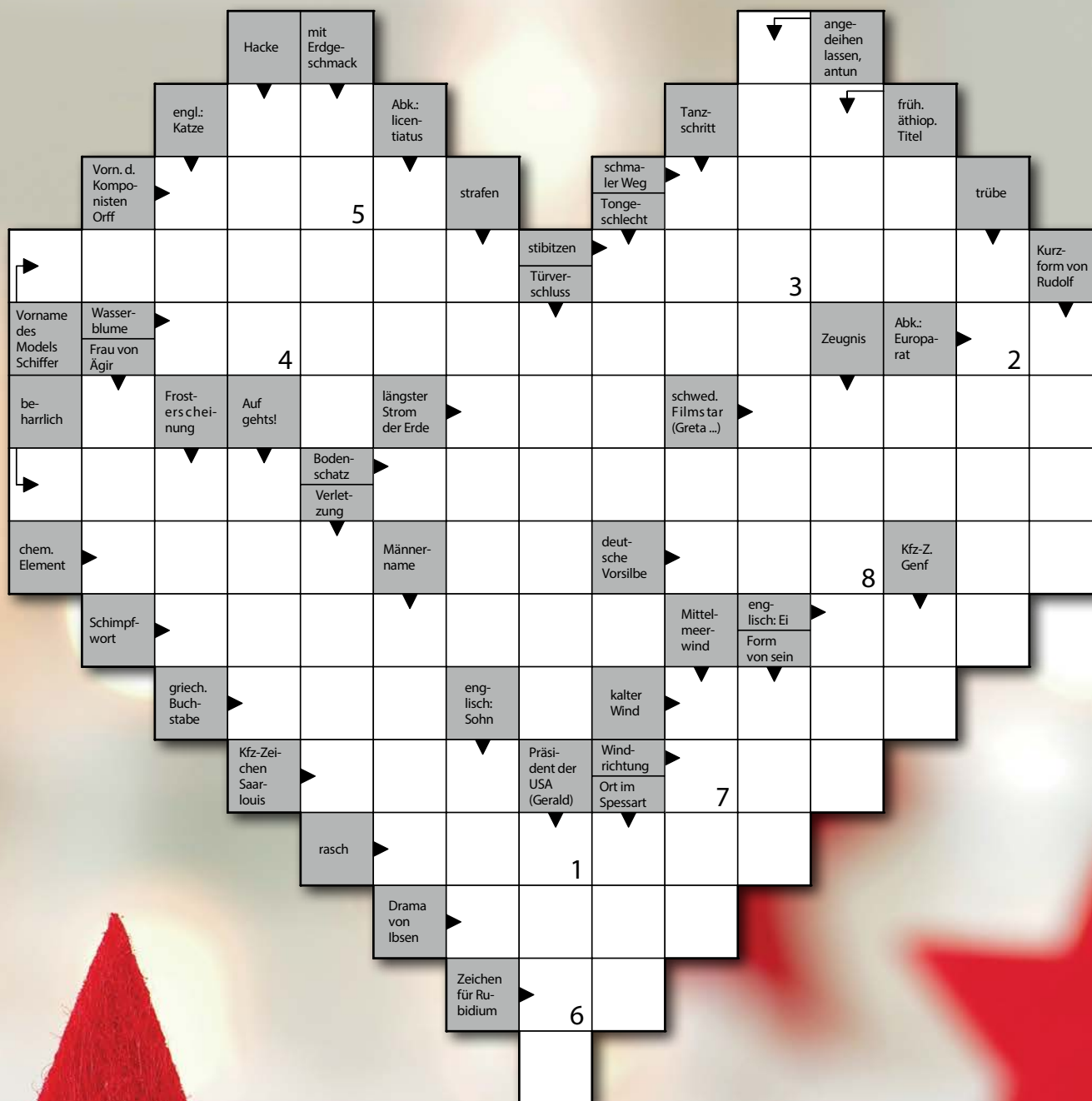
ZUBEREITUNG

Getrocknete Steinpilze etwas zerkleinern und einige Minuten einweichen. Die frischen Steinpilze säubern und in Stücke schneiden. Möhren schälen, waschen und in der erhitzten Butter circa 10 bis 15 Minuten dünsten. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in dem erhitzten Butterschmalz von beiden Seiten circa 10 bis 15 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen.

Die getrockneten und frischen Steinpilze in das verbliebene Bratfett geben und andünsten. Pilzfond, gekörnte Brühe und Crème fraîche in den Bratenfond geben und circa 5 Minuten einkochen lassen. Datteln in kleine Würfel schneiden, in die Sauce geben und mit Whisky, Konfitüre, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets in die Sauce geben und kurz miterhitzen. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren mit Honig und Zimt verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets mit der Sauce, den Zimt-Honig-Möhren und den Nudeln anrichten – sofort servieren.





1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



Telefon 03371 682-59
Telefax 03371 682-76
kundencenter@sbl-gmbh.net

0171 7201074

Redaktion:
Claudia Barner
Petra Hannen