

ENERGIE HEUTE

Photovoltaik:
Geringere Stromkosten

Beleuchtung:
Stimmungsvolles Ambiente

Wetterextreme:
Hilfreiche Warn-Apps



Mit Highspeed online

Glasfaser für Teltow-Fläming



Strom-, Gas- und Wärmekunden sind bei den SBL gut aufgehoben

VORTEIL FÜR TREUE KUNDEN

Trotz der Turbulenzen auf den Märkten für Strom und Gas bleiben für die Bestandskunden der Städtischen Betriebswerke die Preise stabil. Die Belieferung erfolgt weiter auf Grundlage der laufenden Verträge mit vereinbarten Preisen. Für alle Kunden, die einen neuen Liefervertrag mit der SBL abschließen wollen oder die Grundversorgung in Anspruch nehmen müssen, beispielsweise weil ihr bisheriger Lieferant insolvent ist, müssen die SBL jedoch die gegenwärtigen Einkaufspreise für Energie berücksichtigen. Denn diese ungeplanten Strom- und Gasmengen müssen am hochpreisigen Kurzfristmarkt beschafft werden, da sie die Mengen übersteigen, die für den ursprünglich absehbaren Bedarf langfristig eingekauft wurden.

DIREKT ZUR WEBSITE



www.sbl-gmbh.net



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

das neue Jahr bringt eine Premiere. Ab sofort bekommen Sie unser Kundenmagazin nicht mehr gemeinsam mit dem inzwischen eingestellten „Wochenspiegel“, sondern zusammen mit dem „Blickpunkt“. An der Erscheinungsweise haben wir jedoch nichts verändert, sodass Sie sich auch in diesem Jahr auf insgesamt vier Printausgaben von „Energie heute“ freuen können.

In unserem aktuellen Heft haben wir einige gute Neuigkeiten für Sie. Zum einen treiben wir in Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Schwedt den Breitbandausbau in und um Luckenwalde voran. Das turboschnelle Internet via Glasfaser wird also bald in der Region verfügbar sein. Zum anderen halten wir trotz der Turbulenzen auf den Energiemärkten für unsere Bestandskunden die Preise für Strom, Gas und Wärme stabil. Und wer sich mit einer eigenen Photovoltaik-Anlage und einem Batteriespeicher ein Stückchen Unabhängigkeit vom Strommarkt installieren will, ist bei den SBL ebenfalls gut aufgehoben – egal ob Sie die Anlage von uns mieten oder kaufen wollen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Herzlichst
Ihr

Christian Buddeweg
Geschäftsführer



TURBO FÜR DAS INTERNET



Unter dem Motto „Gemeinsam stark für Teltow-Fläming“ treiben die Stadtwerke Schwedt und die Städtischen Betriebswerke Luckenwalde zurzeit den geförderten Breitbandausbau in der Region voran. Der Bund will mit diesem Programm flächendeckend schnelles Internet in bislang unterversorgte Gebiete bringen.

Eine zukunftssichere und moderne Infrastruktur in der Region ist das Ziel eines gemeinsamen Projekts der Stadtwerke Schwedt und der Städtischen Betriebswerke Luckenwalde: Die beiden kommunalen Partner treiben zusammen den geförderten Glasfaserausbau in Luckenwalde, Nuthe-Urstromtal, Jüterbog und Niedergörsdorf voran, der zwischen 2022 und 2024 von großer Bedeutung ist.

Gemeinsam statt gegeneinander

Im zweiten Quartal 2022 starten die Stadtwerke Schwedt wieder mit Terminen vor Ort, um die Bürger über die Ausbauförde-

rung zu informieren. Dafür sollen die Werbetrömmeln gemeinsam mit den Städtischen Betriebswerken Luckenwalde weiter fleißig gerührt werden. Die SBL wissen um die Bedeutung des schnellen Glasfasernetzes und kennen das Einzugsgebiet als örtlicher Versorger zur Genüge.

„Für uns gilt ganz klar: Gemeinsam statt gegeneinander“, betont René Bornkessel, Projektleiter der Stadtwerke Schwedt: „Es geht dabei nicht um Konkurrenz. Wir verfolgen gemeinsam das Ziel, die Digitalisierung in den Ausbaugebieten voranzutreiben und die Glasfaser in die Haushalte zu bringen. Wir sind daher dankbar für die Kooperation und Unterstützung der Städ-

tischen Betriebswerke Luckenwalde, auf die wir natürlich gern zurückgreifen.“

Leistungsstarkes Glasfasernetz

Mit dem Ziel, bislang unterversorgte Gebiete an das leistungsstarke Glasfasernetz anzuschließen, wurde die Breitbandförderung des Bundes ins Leben gerufen. Alle geförderten Haushalte in Teltow-Fläming West haben bereits ein Schreiben zu der Möglichkeit eines kostenfreien Glasfaseranschlusses erhalten. Voraussetzung für den Bau ist Abschluss und Rücksendung des beigelegten Grundstücksnutzungsvertrag.



IHR DRAHT ZUR GLASFASER

Unter www.glasfaser-sws.de können Eigentümer prüfen, ob ihre Adresse förderfähig ist. Alternativ werden Interessenten per Telefon unter 03332 449-449 und vom lokalen Team unter 033732 50951 beraten.



Zusammen für die Region arbeiten Thomas Ballhause und René Lehmann-Rotsch von den SBL sowie Astrid Bornkessel, René Bornkessel und Sandra Bieneck von den SWS (von links; alle abgebildeten Personen sind geimpft, genesen oder geboostert und zusätzlich getestet)

MIT DER SONNE KOSTEN SENKEN

Über die Städtischen Betriebswerke Luckenwalde können Sie Photovoltaik-Anlagen nicht nur mieten, sondern auch kaufen. Dafür hat sich beispielsweise SBL-Kunde Rolf Mauersberger entschieden, Batteriespeicher inklusive.

„Auf dem Handy zu verfolgen, wie viel Strom gerade auf meinem Hausdach erzeugt wird, ist einfach cool.“

Rolf Mauersberger





Batteriespeicher und Wechselrichter beanspruchen im Haus nicht viel Platz



Eine stabile Unterkonstruktion sorgt für sicheren Halt

Auf den ersten Blick sieht das Dach von Rolf Mauersbergers Haus gar nicht so aus, als wäre es für eine Photovoltaik-Anlage gut geeignet. Es verfügt über große Gauben, und gleich nebenan steht auch noch eine hohe Eiche. Aber den Städtischen Betriebswerken Luckenwalde ist es trotzdem gelungen, 18 Solarmodule auf den sonnigen Bereichen der Dachfläche zu verteilen. Über insgesamt 6,12 Kilowatt Nennleistung verfügt die neu installierte Anlage, die in dieser Größenklasse in Luckenwalde wahrscheinlich etwa 5.700 Kilowattstunden Sonnenstrom pro Jahr erzeugen kann. Und damit der vierköpfige Haushalt mit diesem Solarstrom optimal den eigenen Bedarf abdecken kann, wurde gleich auch ein passender Batteriespeicher mit einer Kapazität von 7,68 Kilowattstunden eingebaut.

Rundum-sorglos-Paket

„Ich wollte etwas gegen meine ständig steigenden Stromkosten tun“, begründet Rolf Mauersberger seine Motivation, in eine Photovoltaik-Anlage zu investieren. Für Heizung und Warmwasser nutzt sein Haus eine Wärmepumpe, daher verbraucht die Familie insgesamt rund 10.000 Kilowattstunden Strom im Jahr. Den Strom für die Wärmepumpe und auch den übrigen Haushalt liefern die Städtischen Betriebswerke. Daher nahm Mauersberger auch in Sachen Photovoltaik Kontakt mit den SBL auf. Aus der Idee wurde so ein Pilotprojekt: Zuvor hatten die SBL mit ihrem Energiedach Photovoltaik-Anlagen nur über ein Pachtmodell angeboten, aber der Luckenwalder wollte seine Anlage kaufen. Kurzerhand passten die SBL daraufhin ihr Rundum-sorglos-Paket für die Installation von Photovoltaik-Anlagen bei der Finanzierung entsprechend an.

„Ich wollte die PV-Anlage mit möglichst wenig Aufwand realisieren – mit nur einem Ansprechpartner und zu einem Festpreis“, so Mauersberger. „Und ich kann nur sagen: Mit den SBL hat alles super geklappt, von der Planung über die Koordinierung der beteiligten Firmen und die Montage bis zur Inbetriebnahme.“

Kleinere Probleme habe es während der Realisierung zwar gegeben diese seien aber stets schnell und kompetent gelöst worden. Einen Extra-Sympathiepunkt hat das Unternehmen bei ihm dadurch gewonnen, dass es nicht auf dem Pachtmodell bestanden hat. „Die Kosten für so eine Anlage sind zwar eine Hausnummer“, so Mauersberger. „Aber ich bin sicher, dass sich die Investition lohnen wird – auch wenn Brandenburgs Förderung für Batteriespeicher leider schon ausgeschöpft war.“

Daten genau im Blick

Ein Jahr lang werden Bauherr und SBL nun die Daten zu Erzeugung und Verbrauch genau analysieren. Denn zurzeit laufen zwei Stromzähler in einer Kaskadenschaltung, um in Phasen mit zu wenig Solarstrom für die Heizung den günstigeren Wärmepumpentarif zu sichern. Je nach Verlauf des Lastprofils lässt sich das Messkonzept jedoch vereinfachen, sodass die Kosten für den zweiten Zähler gespart werden können. „Es bleibt also spannend“, sagt der Bauherr. „Und auf dem Handy zu verfolgen, wie viel Strom gerade auf meinem Hausdach erzeugt wird, ist schon jetzt einfach cool.“

Möchten Sie wissen, ob sich auch auf Ihrem Dach eine PV-Anlage lohnt? Dann nutzen Sie den Photovoltaik-Rechner der Städtischen Betriebswerke. Auf der Website finden Sie weitere Informationen zum SBL-Energiedach.

sbl-gmbh.net/strom/energiedach/photovoltaikanlage/



GUT GESCHÜTZT BEI EXTREMEN WETTERLAGEN

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

DIE WICHTIGSTEN WARN-APPS



Notfall-Informations- und
Nachrichten-App NINA
des Bundes



WarnWetter-App
des Deutschen Wetter-
dienstes (DWD)



KATWARN-App des
Fraunhofer-Instituts



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

Wetter ist nicht gleich Klima

Tatsächlich sind Wetter und Klima zwei ganz unterschiedliche Dinge. Das Wetter beschreibt den messbaren Istzustand der Troposphäre zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Ort. Das Klima ist eine Durchschnittsberechnung aus den vorliegenden Wetterdaten, die einen Zeitraum von mindestens 30 Jahren widerspiegelt. Von extremen Wetterlagen auf einen

Wandel der klimatischen Verhältnisse zu schließen, ist deshalb wissenschaftlich nicht so einfach.

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

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



Gut geschützt bei Starkregen

Immer mehr Städte und Gemeinden erarbeiten Starkregengefahrenkarten.

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

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



Gut geschützt bei Hochwasser

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

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



Gut geschützt bei Hitze

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

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

SO SORGEN SIE FÜR REINE LUFT

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

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

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

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

Die Quälgeister

Wenn die Sonne durchs Fenster scheint, werden sie sichtbar: feinste Staubpartikel, die im Zimmer schweben. Problematisch sind dabei vor allem die etwa 35 Mikrometer großen Ausscheidungen von Hausstaubmilben, die besonders bei Allergikern

WER KANN WAS?

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

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



Besonders leise Geräte
sorgen für einen
erholsamen Schlaf

heftige Reaktionen hervorrufen können. Auch Pollen, Schimmelsporen und Tierhaare können für tränende Augen und gereizte Atemwege sorgen. In innerstädtischen Lagen kommt das Thema Feinstaub mit dazu. Die Belastung der Umgebungsluft wirkt sich in der Regel auch auf die Atemluft in den Innenräumen aus.

Die „Luft-Waffe“

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

Die Fallstricke

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

Die Alternative

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



SO SCHRUMPFT DER CO₂-FUSSABDRUCK

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



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

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



Abgeschaltet

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



Ausgewechselt

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



Durchgemessen

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



Runtergedreht

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

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



Ausgedient

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



Aufgegessen

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



Ausgerechnet

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



Angeboten

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



LEUCHTENDE STIMMUNGSMACHER

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

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

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

Lichtfarbe für welchen Bereich geeignet ist, zeigt unser Überblick.

Die Farbtemperatur

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



Clever Strom sparen

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



Gemütlich oder steril: Verschiedene Leuchten beeinflussen den Wohlfühlfaktor eines Raumes

Die Gemütslage

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



Rot ist der Hingucker unter den Farben und steht für Kraft und Energie.



Grün ist das Symbol für die Natur. Die Farbe strahlt Entspannung aus, wirkt beruhigend und erfrischend.



Blau steht für Weite und Frische. Die Farbe signalisiert Klarheit, setzt kühle Akzente und wirkt entspannend.



Gelb verstrahlt gute Laune. Es lässt Zimmer fröhlich wirken und setzt positive Akzente.



Orange setzt feinere emotionale Akzente als die knallige Schwester Rot. Es vermittelt Geborgenheit und Aufbruchstimmung.

Die Lichtstärke

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

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



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



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



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



Die Hingucker

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



UMZIEHEN OHNE STRESS

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

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

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

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

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

BUNTES AUS DEM EINMACHGLAS

Süßsauer eingelegtes Wurzelgemüse

Zutaten für 2–3 Gläser

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

Zubereitung

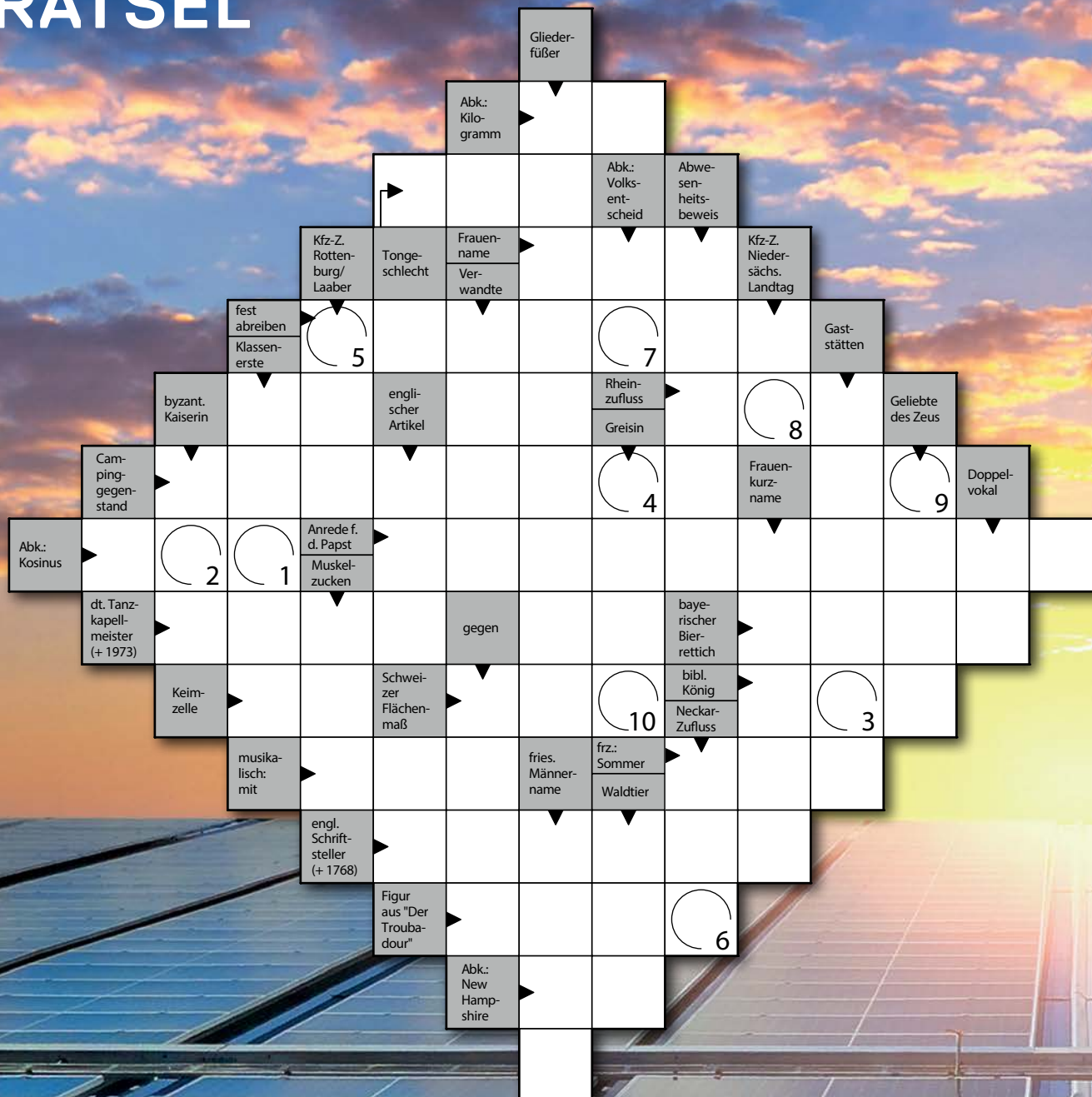
Möhren, Pastinaken und Staudensellerie schälen. Möhren und Sellerie schräg in dicke Scheiben schneiden, Pastinaken längs vierteln. Porree putzen, waschen und ebenfalls schräg in dicke Ringe schneiden. Das Gemüse in einem großen Topf mit kochenden Salzwasser zwei Minuten lang blanchieren, danach abgießen,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

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

Tipp

Statt Möhren können auch Blumenkohl oder Peperoni verwendet werden.

FRÜHLINGS- RÄTSEL



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



**Städtische Betriebswerke
Luckenwalde GmbH**

Kirchhofsweg 6
14943 Luckenwalde

www.sbl-gmbh.net

Wir sind gern persönlich für Sie da:

Montag	9:00 bis 15:30 Uhr
Dienstag	9:00 bis 18:00 Uhr
Mittwoch	nach Vereinbarung
Donnerstag	9:00 bis 18:00 Uhr
Freitag	9:00 bis 11:30 Uhr

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

Entstörungsdienst

Strom, Gas oder Wärme

Telefon

0171 7201074

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

Impressum

Verantwortlich für den lokalen Inhalt:
René Lehmann-Rotsch

Verlag und Herstellung:
Körner Magazinverlag GmbH
www.koernermagazin.de

Redaktion:
Claudia Barner
Petra Hannen