

Wasserkocher oder Topf? Wie Sie sparen können

Trinken Sie gerne Tee oder essen Sie viel Pasta? Und wie erhitzen Sie das Wasser dafür - mit dem Wasserkocher oder mit einem Topf auf dem Herd?

„Der Wasserkocher ist die effizientere Variante, wenn man Wasser erhitzen will“, sagt Gerhild Loer von der Verbraucherzentrale NRW. Damit kann man übrigens auch das Pastawasser zum Blubbern bringen. „Und dann das Wasser einfach zum Weiterkochen in den Topf umfüllen.“

HERDPLATTE VERSUS WASSERKUCHER: WER GEWINNT?

► «Im Vergleich zu einer Herdplatte aus Gusseisen kann man mit dem Wasserkocher etwa 45 Prozent an Strom einsparen.

► Und im Vergleich zu einer Glaskeramikplatte sind es etwa

30 Prozent», so Loer.

► Nur im Vergleich zur Induktionsplatte sei der Unterschied nicht besonders groß: «Hier kann man im Vergleich zum Wasserkocher rund fünf Prozent einsparen».

Wer also eine Induktionsplatte Zuhause hat, kann sich überlegen, welche Zubereitungsart jeweils bequemer ist - etwa den Tee einfach mit dem Wasserkocher zubereiten, aber das Nudelwasser direkt im Topf erhitzen.

DIE RICHTIGE WASSERMENGE MACHT'S

Wichtig ist aber nicht nur die Geräteart, sondern auch die richtige Nutzung. Im Fall des Wasserkochers heißt das: Immer nur so viel Wasser warm machen, wie man auch tatsächlich braucht, erklärt Loer.

Wer vorher weiß, dass er am Tag viel Tee trinken will, dem rät die Verbraucherschützerin: „Einmal viel Wasser erhitzen und dann den fertigen Tee in einer Thermoskanne warmhalten. Denn je häufiger man den Wasserkocher benutzt, umso mehr Strom verbraucht das Gerät.“

Soll es hingegen nur eine Tasse sein, sollte man nicht unnötig viel Strom verschwenden. „Viele Leute erhitzen 0,75 Liter für ihre 0,3 Liter Tasse und lassen dann mehr als die Hälfte des heißen Wassers im Wasserkocher - das entspricht einer Stromverschwendung von mehr als 50 Prozent.“

WUNSCHTEMPERATUR KOSTET EXTRA

Im Handel gibt es Wasserkocher, bei denen man auch die ge-

wünschte Temperatur vorab genau einstellen kann - besonders praktisch für Teetrinker. Denn: Grüner und weißer Tee entfaltet sein Aroma perfekt bei einer Wassertemperatur von 70 bis 80 Grad Celsius, so die Stiftung Warentest.

Allerdings kosten Wasserkocher mit Temperaturregelung in der Regel fast doppelt so viel wie Kocher ohne - eher 60 Euro statt 30 Euro, wie eine Untersuchung der Stiftung Warentest aus dem vergangenen Jahr zeigt.

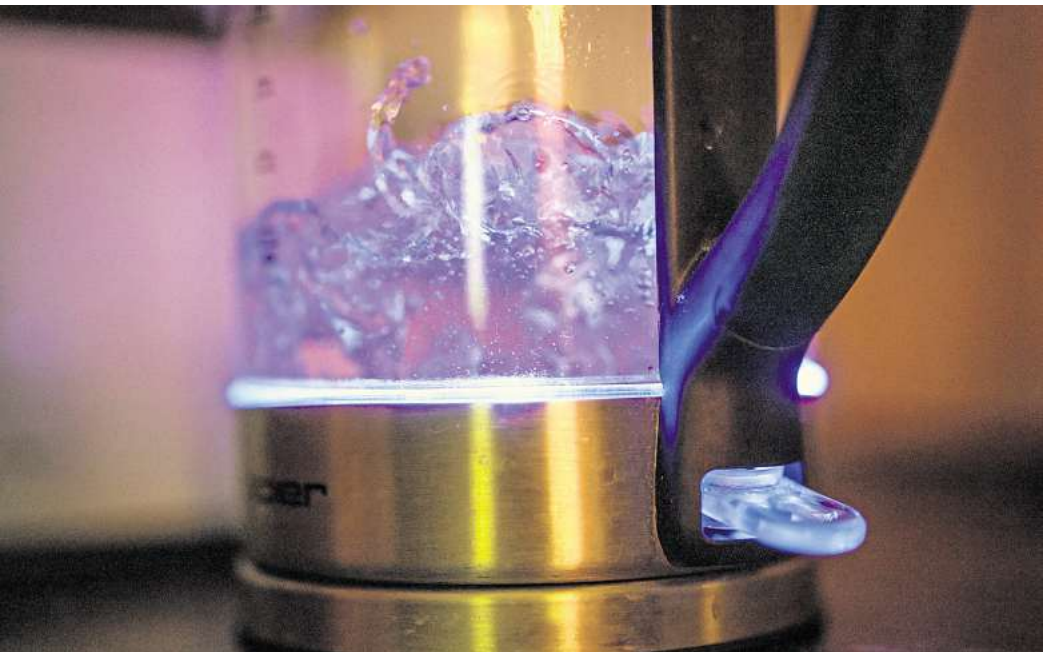
Wer ein neues Gerät kaufen will, achtet idealerweise darauf, dass der Wasserkocher gut isoliert ist - das spart Energie, da keine Wärme nach außen verloren geht, erklärt die Stiftung Warentest. Zudem gibt es effiziente Geräte, die sich automatisch abschalten, sobald das Wasser gekocht hat.

Noch ein Tipp: Wer seinen Wasserkocher regelmäßig entkalkt, spart auch Energie. Denn Kalkablagerungen auf dem Heizelement wirken wie eine Dämmschicht.

KLEINE EINSPARUNGEN SUMMIEREN SICH

Je nachdem, für welches Gerät man sich bei der Zubereitung von Speisen und Heißgetränken entscheidet, kann man in der Küche mehr oder weniger Strom einsparen.

Oft sind es laut Gerhild Loer zunächst nur geringe Einsparungen, die man einzeln auf der Stromrechnung kaum bemerken würde. Doch durch die tägliche Wiederholung vieler einzelner Arbeitsschritte können sich auch scheinbar kleine Einsparungen aufs Jahr betrachtet schnell summieren, so die Verbraucherschützerin. (dpa)



Der Wasserkocher ist gegenüber dem Topf oft die effizientere Variante, wenn man Wasser erhitzen will - es kommt aber auf die richtige Menge an. Foto: Frank Rumpenhorst/dpa-dpa-mag

So schlecht schneiden Ganzjahresreifen ab

Ganzjahresreifen sind beliebt – bei den Käufern. Hersteller jedoch schreiben zumindest dem Markt für Kleinwagen „offenbar nur eine untergeordnete Bedeutung zu.“ Dieses deutliche Urteil fällt der ADAC nach seinem aktuellen Reifentest. Denn das Ergebnis ist unter dem Strich ernüchternd. Und dabei hätten einige Marken in anderen Dimensionen für größere Autos bereits neuere Modelle am Markt.

Der Club prüfte 16 Pnueus in der Dimension 185/65 R15 auf Herz und Nieren. Sie mussten ihr Können bei Handling- und Bremsprüfungen unter trockenen und nassen Bedingungen als auch auf Schnee beweisen. Aber auch die zu erwartende Laufleistung, Abrollgeräusche und Spritverbrauch standen im Fokus. Die Preisspanne reichte von rund 51 bis 90 Euro pro Reifen.

DAS SIND DIE BESONDERS EMPFEHLENSWERTEN REIFEN

Aber nur ein Modell schneidet



Der ADAC hat 16 Ganzjahresreifen getestet. Nur ein Modell schneidet mit «gut» ab. Foto: Marc Wittkowski/ADAC/dpa-mag

mit „gut“ ab: der „Continental AllSeasonContact 2“ (Note: 2,3) für 84 Euro. Er bietet laut ADAC die Eigenschaften, die man sich von einem guten Ganzjahresreifen erhofft: durchweg „solide Fahr- und Bremsleistungen auf allen Untergründen“ sowie eine „zufriedenstellende“ Umweltbilanz.

Zwei weitere Modelle (beide Note 2,6) reißen dieses Urteil nur

knapp, sind aber wie fünf weitere zumindest unter dem Strich dennoch „empfehlenswert“. Auch wenn der „Pirelli Cinturato All Season SF 3“ (86 Euro) und der „Michelin CrossClimate 2“ (90 Euro) nicht auf allen Untergründen eine gute Fahrleistung zeigen.

Acht Reifen kann der Autoclub gar nicht empfehlen. Drei Modelle bekommen zwar noch ein

„ausreichend“, darunter der billigste. Doch zeige sich bei manchen das „bekannte Dilemma“: Grundsätzlich sind Ganzjahresreifen immer ein Kompromiss zwischen den jeweiligen Spezialisten für Sommer und Winter.

Einige wurden „weitgehend“ für eine Fahraufgabe spezialisiert - bei den jeweils anderen Bedingungen zeigen sich „merkliche Probleme“. Ein Pneu erlangt sogar auf winterlichen Straßen die beste Bewertung des gesamten Feldes. Doch auf trockener Straße kommt er „gar nicht gut“ zu recht.

Die Schlusslichter bilden fünf Reifen zwischen 52 und 81 Euro, die jeweils mit „mangelhaft“ sogar ein Sicherheitsrisiko darstellen. Darunter Marken, die - wenn überhaupt - nur Insidern bekannt sein dürften, doch leider auch ein Modell eines namhaften Herstellers. Alle seien auf winterlicher Fahrbahn „überfordert“ und zeigen zudem auch Schwächen in „mindestens“ einer weiteren Disziplin. (dpa)



Eltern können mit niedrigschwelligen, vorwurfsfreien Ansätzen zu einem entspannteren Umgang mit Social Media beitragen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Teenies und Social-Media

Unabhängig, ob ein gesetzliches Social-Media-Verbot bis zu einem bestimmten Alter angestrebt wird oder nicht: „Jeder Familie steht natürlich frei, eigene Familienregeln zu etablieren“, sagt Florian Buschmann, Experte für Medienkompetenz und Berater bei Mediensucht. Entscheidend sei dabei die Haltung der Eltern unter dem Motto: weniger predigen, mehr fragen.

Als gute Beispiele für Fragen schlägt Buschmann Eltern für einen Gesprächseinstieg vor: „Hey, was nervt dich selbst denn so auf Social Media?“ Oder: „Wann merkst du, dass es dir guttut? Und wann kippt das Ganze?“ Und: „Was wäre denn für dich hilfreich, wie können wir dich bei deiner Nutzung begleiten, damit das besser funktioniert?“

Auch das Ergebnis der Expertenkommission der Bundesregierung, die Handlungsempfehlungen für Kinder und Jugendschutz in der digitalen Welt erarbeiten sollte, eigne sich laut Buschmann als Gesprächseinstieg. Um das eigene Verhalten zu reflektieren, könne man so starten: „Hey, ich habe mitbekommen, dass hier ein Papier rausgekommen ist. Hast du davon schon gehört? Was ist deine Meinung?“ Wichtig sei bei jedem Gespräch, sich auf die Ebene

des Kindes zu begeben, um einen gemeinsamen Weg zu finden, so der Experte.

GEMEINSAME EXPERIMENTE STATT HARTER VERBOTE

In vielen Familien sei nicht allein die Medienzeit das Problem, sondern die Art, wie darüber gesprochen werde. Eltern, die bei dem Thema nur noch Stress empfinden, empfiehlt der Experte erst mal durchzuatmen. Es könne helfen, „vielleicht mal eine Woche gar nicht über das Thema zu reden“, und dann einen neuen Anlauf zu nehmen.

Buschmann hält es auch für schwierig, dass die Social-Media-Diskussion meist nur auf Kinder und Jugendliche reduziert wird. „Es wirkt, als hätten wir einen blinden Fleck, der vom allgemeinen Konsum, auch von Erwachsenen, ablenkt.“ Wichtig: Damit Regeln akzeptiert werden, müssten Eltern auch das eigene Verhalten kritisch prüfen. Es gehe um die Vorbildrolle.

Sinnvoll seien niedrigschwellige Ansätze statt harter Verbote. So könne die Familie gemeinsam auf die tägliche Medienzeit schauen – ohne Vorwürfe. Auch kleine Experimente könnten Druck herausnehmen, etwa: „Wir schalten als Familie sieben Tage die Push-Benachrichtigung-

gen für soziale Medien aus.“ Anschließend lasse sich gemeinsam reflektieren: „Was hat sich für uns verändert? Wie hat sich das auf Stimmung, Stress, Fokus ausgewirkt?“

Ein abruptes Verbot hingegen schaffe oft ein „Vakuum“, das schwer zu füllen sei. Sinnvoller sei „eine langsame, stetige Veränderung“, die langfristig wirke.

MIT «DOPAMINALTERNATIVEN» UNTERSTÜTZEN

Wenn Medienzeiten abnehmen, entsteht freie Zeit – und „einige Jugendliche haben tatsächlich gar nicht mehr gelernt, mit freier Zeit umzugehen“, so Buschmann. Eltern könnten hier begleiten und attraktive Alternativen schaffen. „Dopaminalternativen“, wie der Experte sagt, also Aktivitäten, „die auch einen kleinen Kick geben und Spaß machen“.

Zur Person: Florian Buschmann ist Experte für Medienkompetenz und Berater bei Mediensucht. Mit der von ihm gegründeten Initiative „Offline Helden“ führen er und sein Team Schulveranstaltungen zur Prävention von Mediensucht durch. Zudem begleitet er betroffene Familien, deren Kinder eine kritische Mediennutzung zeigen. (dpa)

Schuldner dürfen ab Juli mehr Geld für sich behalten

Schuldner, die von Lohn- und Kontopfändungen betroffen sind, haben bald mehr Geld zur Verfügung. Zum 1. Juli steigen die Pfändungsfreibeträge traditionell an - in diesem Jahr um rund zwei Prozent. Künftig sind damit Einkünfte unterhalb von 1.590 Euro vor dem Zugriff der Gläubiger voll geschützt, teilt die Verbraucherzentrale NRW mit. Ist der Schuldner oder die Schuldnerin unterhaltspflichtig für eine Person, steigt der Grundfreibetrag am rund 598 Euro an, für die zweite bis fünfte Person kommen je etwa weitere 333 Euro on top.

Die Pfändungsfreibeträge geben an, wie viel Geld Schuldnerinnen und Schuldner monatlich von ihrem Arbeitseinkommen oder den Sozialleistungen erhalten bleiben muss, um ihren Lebensunterhalt selbstständig bestreiten zu können. Alle Beträge, die darüberliegen, dürfen Arbeitgeber und Banken dem Zugriff der Gläubiger aussetzen.

Die Anpassung der Freibeträge geschieht in der Regel automatisch, teilt die Verbraucherzentrale NRW mit. Es gibt aber Fälle, in denen Schuldnerinnen und Schuldner aktiv werden müssen.

Das ist immer dann der Fall, wenn der unpfändbare Betrag von einem Amtsgericht oder durch einen vollstreckenden öffentlichen Gläubiger wie Finanzamt oder Stadtkasse individuell bestimmt wurde. In solchen Fällen müssen Betroffene schnellstmöglich eine Neufestsetzung bei der Stelle beantragen, die die Entscheidung getroffen hatte.

Denn solange die Neufestsetzung nicht steht, müssen Arbeitgeber und Banken die alten Beträge weiter beachten. In der Zwischenzeit zu hohe gepfändete Beträge können nicht zurückgefordert werden. (dpa)

Wenn Sie wüssten...

wie die Regierung hinter den Kulissen tickt.

Der Politik-Podcast mit Dunz, Lamby und Quadbeck

Jetzt Reinhören