

tag | nacht

MAGAZIN FÜR ENERGIE UND MEHR - WINTER 2024


STADTWERKE
BAD WÖRISHOFEN

Mitmachen &
einen von drei
**EINKAUFS-
KÖRBE**
gewinnen!

Foto: Stadtwerke Bad Wörishofen

Wir in Bad Wörishofen

sind voller Energie

HEIMVORTEIL

Trinkwasser in bester
Qualität zu jeder Zeit in
Bad Wörishofen dank
unserer Versorgung.

SWBW.DE



STADTWERKE
BAD WÖRISHOFEN

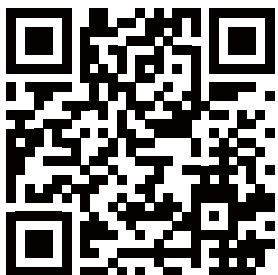
WILLST DU

UNSERE KOLLEGIN/

UNSER KOLLEGE SEIN?

JA NEIN VIELLEICHT

Jetzt bewerben! www.swbw.de





DAS SPART PAPIER!

DIE STADTWERKE wollen nicht nur bei der Strombeschaffung ein Zeichen für mehr Nachhaltigkeit setzen: Ab sofort gibt es für Sie die Möglichkeit, Ihre Rechnung per E-Mail zu bekommen. Das spart Papier und Energie. Den digitalen Rechnungsversand per Mail können Sie ganz einfach unter www.swbw.de/service/online-service bestellen. Oder Sie scannen den QR-Code.



Dreckige Öfen müssen raus

ALTE KAMINE UND HOLZÖFEN verschmutzen häufig die Luft. Daher gibt es neue Regeln: Eingebaute Kamin- und Holzöfen dürfen ab 1. Januar 2025 nur noch maximal 0,15 Gramm Staub und vier Gramm Kohlenmonoxid ausstoßen. Anlagen, die diese Werte überschreiten, müssen bis Ende des Jahres nachgerüstet oder außer Betrieb genommen werden. Betroffen sind in erster Linie Kamine und Öfen, die zwischen 1995 und 2010 produziert wurden. Übrigens: Eine neue, effiziente Anlage zu kaufen, ist meist günstiger als eine Nachrüstung und das anschließende Messen der Öfen.

ZÄHLER ABLESEN – SO GEHT'S

WIR BLEIBEN bei der Lösung, die sich in den vergangenen Jahren bewährt und versenden für die Zählerablesung vor allem an Einfamilienhäuser Ablesekarten. Diese werden wir Ihnen **in der 47. Kalenderwoche** zuschicken. Sie können uns Ihre Zählerstände wie folgt übermitteln:

- **Online:** über den auf der Karte angegebenen Online-Zugang
- **QR-Code:** mit dem Handy absキャンen und Zählerstände eintragen
- **Abgabe:** bei den Stadtwerken, Stadionring 18
- **Per Post:** mit einer portofreien Rücksendung
- **Per Fax:** über die angegebene Fax-Nummer

Auf der Rückseite des Schreibens wird erklärt, wie es funktioniert. Wir bitten Sie, uns Ihre Zählerstände **spätestens bis zum 10. Dezember 2024** mitzuteilen und bedanken uns für Ihre Unterstützung!



Die neuen Stromzähler kommen

AB 2025 sind Haushalte von 6000 bis 100.000 Kilowattstunden (kWh) Stromverbrauch pro Jahr zum Einbau von intelligenten Messsystemen, sogenannten Smart Metern, verpflichtet. In diese Kategorie fallen zum Beispiel größere Privathaushalte mit mehr als fünf Personen. Die meisten Haushalte liegen jedoch unter einem Jahresverbrauch von 6000 kWh: Für sie bleibt der Einbau optional. Ebenfalls in der Pflicht ist, wer eine Photovoltaikanlage von sieben bis 100 Kilowatt installierter Leistung, eine Wärmepumpe oder eine Wallbox zum Laden des Elektroautos nutzt. Mit dem Smart Meter haben Verbraucher ihren Energiekonsum präziser im Blick. Der Messstellenbetreiber tritt aktiv an die Haushalte heran und kümmert sich um den Einbau.

Mit einem Smart Meter können Haushalte ihren Energieverbrauch genauer nachvollziehen.

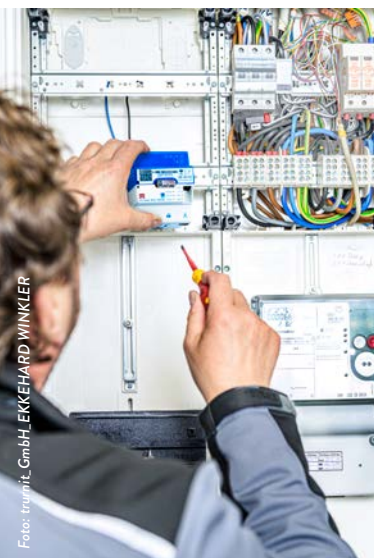


Foto: Simon Ledermann, Allgäupublischer



Peter Humboldt,
Werkleiter der
Stadtwerke Bad
Wörishofen

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das Jubiläumsjahr der Stadtwerke neigt sich dem Ende zu. Ein guter Zeitpunkt, um auf die vergangenen Monate zurückzublicken. Die Stadtwerke Bad Wörishofen durften ein aufregendes und erfolgreiches Jahr 2024 erleben. Neben zwei großen Events, dem BR-Festival und der Jubiläumsfeier der Stadtwerke, haben wir diverse Baumaßnahmen und Projekte erfolgreich abgeschlossen. Mit einer steten Erweiterung unserer Anlagen und Netze investieren wir in eine sichere Versorgung jetzt und in Zukunft. Insbesondere der Ausbau des Mittelspannungsnetzes spielt hierbei eine große Rolle. Dafür wurden bereits zehn Kilometer Kabelstrecke erneuert und circa fünfenehalb Kilometer neue Leitungen gebaut. Eine tolle Leistung unserer Mitarbeitenden und Partnerunternehmen! Ich bin gespannt, was das neue Jahr mit sich bringt und wünsche Ihnen eine ruhige und besinnliche Vorweihnachtszeit. Genießen Sie das Fest und kommen Sie gesund ins Jahr 2025!

Ihr Peter Humboldt,
Werkleiter der Stadtwerke
Bad Wörishofen

IMPRESSUM

Stadtwerke Bad Wörishofen,
Stadionring 18, 86825 Bad Wörishofen
Telefon (0 82 47) 96 73-0
info@swbw.de, www.swbw.de
Lokalteil: Peter Humboldt (verantw.),
Herausgeber: trurnit GmbH
Redaktion: Birgit Wiedemann (verantw.),
Leon Krafczyk, Bildredaktion:
Marko Godec, Gestaltung: Heiko Roth
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn,
Die Rechte am Titel „tag & nacht“
liegen beim Verlag.

STADTWERKE HAUTNAH

100 Jahre eigenes Stromnetz und 75 Jahre Stadtwerke: ein Rückblick auf das „**FESTIVAL DER ELEMENTE**“ anlässlich der beiden Jubiläen.

Die Stadtwerke hatten in diesem Jahr gleich mehrere Gründe zu feiern: Seit 100 Jahren verfügt Bad Wörishofen über ein eigenes Stromnetz, die Stadtwerke bestehen heuer seit 75 Jahren. Aus diesem Anlass haben wir am Sonntag, den 22. September 2024 in den Stadionring zu einem „Festival der Elemente“ eingeladen. Bei diesem ganz besonderen Tag der offenen Tür erhielten unsere vielen Besucherinnen und Besucher einen spannenden Einblick hinter die Kulissen ihres Energieversorgers.

Vor Ort, für Sie

An verschiedenen Stationen auf dem Gelände der Stadtwerke konnten die zahlreichen Besucherinnen und Besucher einen Einblick in die tägliche Arbeit sowie die Technologien und Prozesse der einzelnen Abteilungen gewinnen und sich mit den Experten der Stadtwerke austauschen. Im Festzelt kümmerten sich die heimischen Musikkapellen, die Stadtkapelle Bad Wörishofen und der Musikverein Schlingen, um die musikalische Unterhaltung der Gäste. Viele weitere heimische Vereine sorgten für das leibliche Wohl unserer Besucherinnen und Besucher am Stadionring und bewirteten sie bei bestem Wetter mit leckeren Speisen und Getränken. Nicht zuletzt war ein buntes Unterhaltungsprogramm für die ganze Familie geboten – von Hüpfburgen über das Torwandschießen bis zum Kinderschminken.

Herzlichen Dank!

Nach diesem rundum gelungenen Fest gilt es, **Danke** zu sagen: „Ein herzliches Dankeschön gilt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Stadtwerke für ihren Einsatz und ihr Engagement. Danke an die Musikerinnen und Musiker für die feierliche Umrahmung und allen fleißigen Helferinnen und Helfern der örtlichen Vereine für die Verpflegung und ihre tatkräftige Unterstützung. Außerdem bedanke ich mich bei allen, die in irgendeiner Weise zum guten Gelingen und reibungslosen Ablauf der Jubiläumsfeier beigetragen haben“, sagt Peter Humboldt, Werkleiter der Stadtwerke Bad Wörishofen. ■

Mit Freude für Ihre Versorgung: Beim Tag der offenen Tür konnten Besucherinnen und Besucher die engagierten Mitarbeitenden hinter den Stadtwerken Bad Wörishofen kennenlernen.



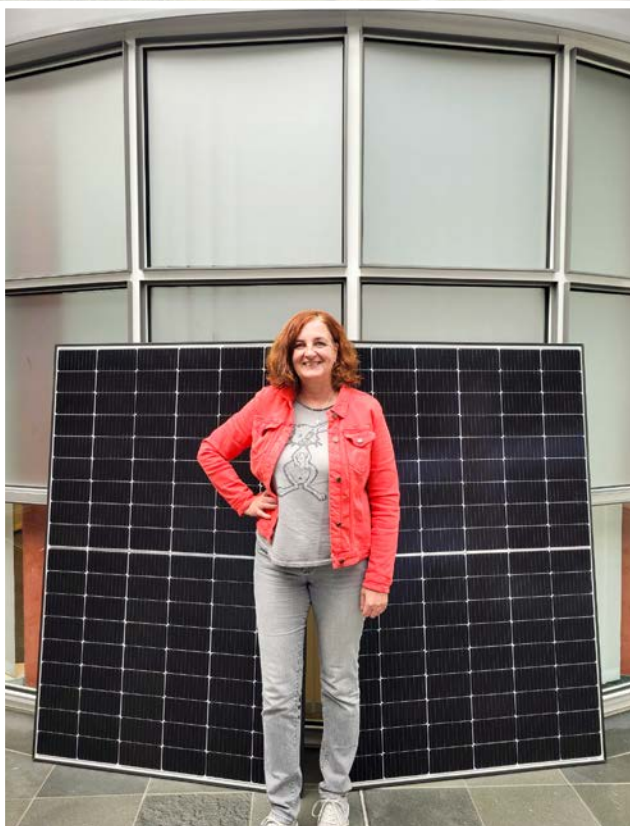
Foto: Stadtwerke Bad Wörishofen



Beim „Festival der Elemente“ gaben die Stadtwerke spannende Einblicke hinter die Kulissen. Bei spätsommerlichem Wetter feierten die Gäste gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ihrer Stadtwerke.



Fotos: Stadtwerke Bad Wörishofen



**HERZLICHEN
GLÜCKWUNSCH!**

Stefanie Riemann aus Bad Wörishofen ergatterte bei unserem Gewinnspiel am Jubiläumsfest den Hauptgewinn. Das Balkonkraftwerk haben wir der glücklichen Gewinnerin bereits übergeben.

Wir wünschen viel Spaß damit!

HINTERGRUND

STROM

Stromleitungen versorgen Haushalte mit elektrischer Energie für Kühlschrank, Waschmaschine oder PC, die mit 230 Volt aus der Steckdose kommt. Sie liegen in einer Tiefe zwischen 0,60 und 1,20 Metern, um vor Frost und Beschädigungen geschützt zu sein. Die roten Stromkabel sind oft noch von einem Schutzrohr aus Polyvinylchlorid (PVC) umgeben.

TRINKWASSER

Trinkwasserleitungen liegen frostgeschützt 0,80 bis 1,60 Meter tief unter der Straße. Die meist blauen Rohre bestehen entweder aus Kunststoff oder korrosionsbeständigem Stahl, der mit Kunststoff verkleidet ist. Wichtig: Damit beim Verbraucher nur erstklassiges Trinkwasser aus dem Hahn kommt, dürfen keine Materialien verwendet werden, von denen sich Partikel lösen könnten.

GAS

Durch Gasleitungen strömt entweder Erdgas, Flüssiggas oder ein anderes Brenngas. Die Leitungen sind unterteilt in Fern-, Transport- und Verteilungsleitungen sowie Hausanschlussleitungen. Die meist gelben Rohre liegen in einer Tiefe von 0,60 bis 1,00 Meter und bestehen oft aus dem biegsamen Kunststoff Polyethylen, kurz PE.

Ganz schön viel los da unten

Unter der Straße verlaufen zahlreiche **LEITUNGEN**, die uns mit Wärme, Strom, Trinkwasser und Daten versorgen. Aber was für Kabel und Rohre liegen dort unten eigentlich genau?

Die Straße ist gesperrt. Bagger rollen an und reißen die Asphaltdecke auf. Was im ersten Moment für die Anwohner ärgerlich ist, entpuppt sich auf den zweiten Blick als notwendiger Eingriff in die Infrastruktur. Denn verborgen unter der Straße verlaufen zahlreiche Rohre und Kabel, ohne die der Alltag unmöglich wäre. Diese sogenannten Versorgungsleitungen

verbinden das Versorgungsnetz mit den Hausanschlüssen und führen auf diesem Weg Abwasser ab, bringen Trinkwasser und Erdgas, Strom, Telefon und Internet ins Gebäude – und beliefern immer mehr Haushalte mit Fernwärme. Verbraucher bekommen das unterirdische Leitungsgeflecht so gut wie nie zu Gesicht. Ein Grund, mal genauer hinzuschauen.

WÄRME AUS DER FERNE

15 PROZENT der Wohnungen in Deutschland werden mit Fernwärme versorgt, Tendenz steigend. Für Verbraucher hat diese Art zu heizen eine Reihe von Vorteilen.

Energie für viele Haushalte

Dank Fernwärme können größere Gebiete und damit sehr viele Haushalte gleichzeitig mit Wärme für Heizung und Warmwasser versorgt werden. Aber wie funktioniert das? Die Wärme wird zentral in einem Kraftwerk gewonnen und strömt dann als heißes Wasser über Rohre zu den Übergabestationen der angeschlossenen Haushalte. Dort wird sie über einen Wärmetauscher an die Heizungs- und Warmwasseranlage übergeben. Meist produzieren Gas- und Dampf-Kombikraftwerke oder Blockheizkraftwerke die Wärme sowie außerdem Strom. Das ist sehr effizient, da der eingesetzte Brennstoff doppelt verwertet wird. Als Energieträger dienen fossile Brennstoffe wie Erdgas und Heizöl, aber oft auch Müll, Klärschlamm, Abwärme von Industrie- oder Gewerbeanlagen und zunehmend erneuerbare Energien. Deren Anteil soll in den kommenden Jahren weiter steigen: Denn Fernwärme gilt als wichtiger Schlüssel, um die Wärmeversorgung bis 2045 klimaneutral zu gestalten. Viele Energieversorger investieren massiv in den Ausbau.

Kein Heizkessel nötig

Für Verbraucher bietet Fernwärme viele Vorteile: Ein Fernwärmeanschluss ist platzsparend und komfortabel. Sie benötigen weder Heizkessel noch Brennstofflager, Gasanschluss oder Schornstein. Zudem müssen sie keine Wärmepumpe oder ein anderes Heizsystem installieren lassen, das mit erneuerbaren Energien betrieben wird. Um die Wartung kümmert sich der Versorger.

DATEN

Internet und Telefon funktionieren nur, weil ein weitverzweigtes Netz an Datenleitungen unter der Erde verläuft. Die Datenkabel in 0,60 bis 1,00 Meter Tiefe verbinden Haushalte und Gewerbe mit der ganzen Welt. Viele Kabel bestehen noch aus Kupfer, werden aber nach und nach gegen Glasfaser ausgetauscht. Die hauchdünnen Fasern leiten Informationen über Lichtwellen weiter und erlauben so eine schnellere Datenübertragung.

ABWASSER

Für Abwasserrohre gibt es keine vorgeschriebene Tiefe. Oft liegen sie aber besonders tief unter der Straße, da sie nur selten gewartet werden müssen. Entscheidender ist, dass die Leitungen mit Gefälle in Richtung einer Kläranlage liegen, damit das Abwasser drucklos abfließen kann. Über Einstiegschächte können sie erreicht werden – zu erkennen an markanten Deckeln in der Straße.

FERNWÄRME

Fernwärmeleitungen transportieren Warmwasser zum Heizen an die Verbraucher. Das Verlegen ist anspruchsvoll: Zum einen müssen die Rohre in das bestehende Trassennetz aus unterschiedlichen Versorgungsleitungen integriert werden. Zum anderen müssen sie besonders gut gedämmt sein, damit möglichst wenig Wärme verloren geht. Sie liegen in einer Tiefe von 0,50 bis 3,00 Metern.



Fotos: Stadtwerke Bad Wörishofen

KLEINE HELDEN, GROSSE WIRKUNG

Die eifrigen Stromdetektive zusammen mit Peter Humboldt und Lea Henkel.

Die Stadtwerke schickten die Bad Wörishofener Kinder in den Ferien auf eine **spannende Schnitzeljagd**. Im Rahmen der großen Jubiläumsfeier wurden die Spürnasen ausgezeichnet.

Anlässlich der diesjährigen Sommerferien veröffentlichten die Stadtwerke das Heft „Die Stromdetektive 2024“. Das Ziel: mit einem familienfreundlich gestalteten Magazin Kindern das Thema Energie spielerisch

näherbringen. Deshalb erhielten alle Schülerinnen und Schüler der Pfarrer-Kneipp-Grundschule in Bad Wörishofen das Heft, bevor sie sich in die Ferien verabschiedeten. Darin finden sich spannende Stromexperimente zum Mitmachen,

Wissenswertes über Klima und Elektromobilität sowie eine detektivische Schnitzeljagd durch die Innenstadt von Bad Wörishofen. An sieben Stationen lösten die Kinder Rätsel, um das gesuchte Lösungswort zu finden und bei uns einzulösen. Teilnehmen konnten alle Kinder bis 14 Jahre.

Fleißige Spürnasen

Unter allen Kindern, die das richtige Lösungswort einreichten, wurden tolle Preise verlost, wie ein Fahrradgutschein,

Jahreskarten für den Skyline-Park oder Kinogutscheine für die Kinos Bad Wörishofen und Türkheim. Den Hauptgewinn – einen Fahrradgutschein im Wert von 500 Euro – gewann Annika Kolar.

Im Rahmen unserer Jubiläumsfeier am 22. September überreichte Stadtwerke-Mitarbeiterin Lea Henkel feierlich die Preise an die Gewinnerinnen und Gewinner. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen viel Spaß mit den Belohnungen! ■

Wir reichen Ihnen das Wasser

In Bad Wörishofen war dieses Jahr einiges geboten. Neben der Jubiläumsfeier der Stadtwerke brachte der BR den „Summer of Music“ und das „POP-up“ Festival in die Stadt.

Trotz der schlechten Witterung verschlug es Tausende Besucher am Freitag, den 13. September auf den Flugplatz Bad Wörishofen. Der „Summer of Music“ ist ein jährliches Open-Air-Musikfestival, das vom

Bayerischen Rundfunk in wechselnden Städten veranstaltet wird – und dieses Jahr in Bad Wörishofen. Am Samstag ging es dann direkt weiter mit dem „POP-up“-Festival von Bayern. 10.000 Musikbegeisterte feierten auf dem Flugplatz zu Musik von Rea Garvey und Ray Dalton. Die Stadtwerke waren bei beiden Veranstaltungen mit einer Trinkwasserbar vertreten. Durstige Besucher konnten sich am Stand kostenloses Trinkwasser im stylischen Stadtwerke-Becher abholen. ■



„Kann mir mal bitte jemand das Wasser reichen?“. Nicht nur bei Ihnen zu Hause sorgt die Stadtwerke Crew für Lebensqualität.



Fotos: Stadtwerke Bad Wörishofen



AUF DIE (BAU)PLÄTZE FERTIG – LOS!

Die Arbeiten im neuen Baugebiet „Kreuzbreiten“ am südwestlichen Ende von Dorschhausen haben begonnen und laufen bereits **auf Hochtouren**.

Bei dem Bauvorhaben in Dorschhausen gilt es für die Stadtwerke Bad Wörishofen zum einen, die einzelnen Grundstücke mit Strom und Wasser zu erschließen. Zum anderen installieren unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die nötige Straßenbeleuchtung und Löschwasserversorgung vor Ort.

Startschuss für die Stadtwerke

Anfang August begannen unsere Monteure der Wasserabteilung damit, die Versorgungsleitung zu verlegen. Diese Arbeiten konnten bereits komplett abgeschlossen werden, im Anschluss erfolgte die Anbindung an das bestehende Netz. Seit Anfang September arbeiten auch die Strommonteure der Stadtwerke Bad Wörishofen auf der Baustelle und haben bereits vier Kilometer Kabelstrecke verlegt. Los ging es mit der Verlegung der Leerrohre für 20 kV, darauf folgten die Niederspannungskabel und die Kabel für die Straßenbeleuchtung, welche fachgerecht eingesandt wurden. Für die Straßenbeleuchtung wurden zudem Fundamentrohre gesetzt und Kabelverteilerschränke angeschlossen.

Versorgung gesichert

Für das Baugebiet „Kreuzbreiten“ wird zudem eine eigene Trafostation errichtet, die die

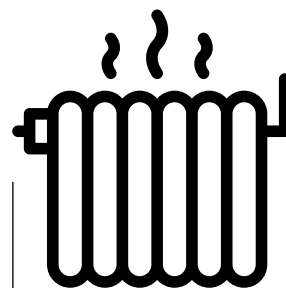
Grundstücke mit dem bestehenden Netz verbindet. Somit können die Gebäude von zwei Seiten versorgt werden.

Auch wenn schon viel passiert ist, gibt es noch einiges zu tun und das Baugebiet entwickelt sich tagtäglich weiter. Für uns als Stadtwerke ein spannendes Projekt! ■

Unsere Monteure sorgen dafür, dass auch Neubaugebiete nahtlos ans Strom- und Wassernetz angeschlossen werden.



Fotos: Simon Ledermann, Allgäupublischer



WIESO WESHALB

WARUM: HEIZKOSTEN SPAREN

Drei Viertel ...

... der im Haushalt benötigten Energie gehen auf das Konto der Heizung. Schon ein Grad weniger bei der Raumtemperatur senkt die Heizkosten um etwa sechs Prozent. Regulieren Sie die Temperatur am besten raumweise: Im Wohnzimmer sind wohlige 20 Grad perfekt, im Schlafzimmer reichen oft auch nur 18, in weniger genutzten Räumen sogar 16 Grad. Niedriger sollte es nicht werden, da sonst Schimmel droht.

Gut zu wissen

Ihre Heizkörper werden nicht richtig oder unterschiedlich warm? Es gibt Gluckgeräusche? Dann ist eventuell Luft im System – das verbraucht mehr Energie. Mit einem Entlüfterschlüssel können Sie ganz einfach selbst die Luft aus dem heißen Heizkörper herauslassen. Weitere Energiespartipps finden Sie auf unserer Website unter www.swbw.de/service/verbrauchertipps oder scannen Sie einfach den QR-Code.





Das Wasser ist richtig
angewendet das unschul-
digste Heilmittel.
S. Kneipp

ARMBAD TEMPERATUR- ANSTEIGEND

Das temperaturansteigende Armbad bewirkt auf reflektorischem Wege eine Gefäßerweiterung, wodurch der zentrale Kreislauf entlastet wird (ein erhöhter Blutdruck sinkt ab). Auch die Herzdurchblutung wird verbessert und die Bronchien entkrampfen sich.



Foto: Kneipp-Verlag / Kathrin Rode

Das wird benötigt:

- Armbadewanne mit Überlauf (ggf. Waschbecken mit Überlauf)
- Mögliche Zusätze: Thymian (Bronchitis; Erkältungen im Kopfbereich) oder Kamille (Erkältungen im Kopfbereich)

So wird's gemacht:

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein.
- Beginnen Sie evtl. erst rechts, später beidseitig.
- Füllen Sie das Gefäß mit Wasser – Temperatur ca. 33 °C (hautwarm).
- Steigern Sie die Temperatur innerhalb von 15 bis 20 Minuten bis 39 °C.

- Danach abtrocknen
- 15 bis 30 Minuten Bettruhe einhalten – und **keine kalte Nachbehandlung!**

Wirkung:

- reflektorische Gefäßerweiterung, dadurch zentrale Kreislaufentlastung
- Beeinflussung und Verbesserung der Herzdurchblutung (auf reflektorischem Weg)
- Bronchienentkrampfend

Nicht anwenden bei:

- Venenleiden der Arme
- Lymphstau, Lymphödem der Arme (Anwendung am anderen Arm)

Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

DIE INFOS ZU ...

... dieser Anwendung finden Sie auch unter www.kneippvisite.de/anwendungen/artikel/armbad-temperaturansteigend oder einfach den QR-Code scannen:



Entdecken Sie uns auf Instagram und Facebook!

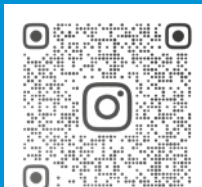


SEIT MITTE DES JAHRES sind die Stadtwerke auf den Social-Media-Kanälen Facebook und Instagram vertreten.

Immer auf dem Laufenden

Auf beiden Plattformen gewähren die Stadtwerke Einblicke in den Arbeitsalltag, informieren über aktuelle Themen und stellen z.B. die Mitarbeitenden vor.

Einfach den QR-Code scannen und unseren Kanal entdecken!



Zutaten für die Hirsch-Tajine
(für 4 Personen)

- 700 g Hirschfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm frischer Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 6 EL Olivenöl
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Karotten
- 200 g Backpflaumen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 Zimtstange
- 700 ml Wildfond
- 1 Dose Kichererbsen
- ½ Bund Minze
- ½ Bund Blattpetersilie
- 250 g Mandeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zutaten für die Weihnachtskugeln
(ca. 15 Stück)

- 250 g Datteln, entsteint
- 70 g gemahlene Mandelkerne
- 70 g gemahlene Haselnusskerne
- 30 g Haferflocken
- 30 g Kokosflocken
- 40 g Backkakao
- 2 TL Vanillepaste
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Für die Glasur:

- je 50 g Schokolade, Weiß, Zartbitter und Vollmilch
- 15 g Kokosfett (je 5 g pro Schokoladensorte)

Zum Dekorieren, nach Wahl:

- Mandelstifte
- Pekannüsse
- Mandeln
- Sesam
- Pistazien

**EINKAUFSZETTEL & KAKAO-REZEPT**

QR-Code scannen und Zutatenliste und mehr auf's Smartphone laden

Kochen wie im Orient

Kommen Sie zum Jahreswechsel mit auf eine kulinarische Reise nach Marokko: In der **TAJINE** lassen sich Gerichte schonend im Saft schmoren.

HIRSCH-TAJINE

- 1 Das Hirschfleisch in 3 cm große Würfel schneiden.
- 2 Knoblauch und Ingwer reiben, Kreuzkümmel, Pfeffer und Olivenöl dazugeben und das Fleisch damit marinieren. Die Zwiebel und Karotten schälen, in Würfel schneiden.
- 3 Das marinierte Fleisch, Karotten, Zwiebeln und Backpflaumen gleichmäßig in der Tajine verteilen. Die Bio-Zitrone in Scheiben schneiden und halbkreisförmig darauf verteilen. Die Zimtstange in die Mitte drücken und mit dem Wildfond auffüllen, bis alles bedeckt ist. Nun den Deckel auf die

- Tajine geben, kaltes Wasser in die Mulde füllen und bei mittlerer Hitze 45 Minuten schmoren lassen. Danach die Kichererbsen hinzugeben und weitere 15 Minuten garen. Danach die Zimtstange entfernen.
- 4 Minze und Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Mandeln in einer Pfanne rösten und anschließend grob zerkleinern.
- 5 Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gehackte Kräuter und Mandeln darauf verteilen und servieren.
- 6 Dazu passt Fladenbrot oder Couscous.

WEIHNACHTSKUGELN

Die ausführliche Anleitung für das Rezept zum Download und mehr finden Sie unter [mehr.fyi/lecker](#)



Endlich gut schlafen

Im Schlaf regenerieren sich **KÖRPER UND GEIST**.
Wenn es mit dem Einschlafen nicht klappt, leidet die Gesundheit. Tipps für eine erholsame Nachtruhe.

Immer mehr Menschen schlafen schlecht – zu diesem Ergebnis kommt eine Analyse der Barmer Krankenkasse aus dem Jahr 2022. Danach leiden etwa sechs Millionen Deutsche unter Schlafstörungen. Langfristig wirkt sich der Schlafmangel auf die Gesundheit aus – schwächt Immunsystem und Stoffwechsel oder kann psychische Erkrankungen wie etwa Depressionen verstärken. Oft hilft es, die Schlafgewohnheiten zu ändern.

HIER GIBT'S HILFE!

Halten die Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum an, sollten Betroffene ärztlichen Rat einholen und sich individuell behandeln lassen.



BEWEGUNG

MACHT

MÜDE

Besonders Menschen mit Bürojob bewegen sich oft zu wenig. Das kann zu Ruhelosigkeit am Abend führen. Wer Sport oder Spaziergänge regelmäßig in seinen Alltag integriert, ist weniger angespannt. Wichtig: Zwischen Training und Schlaf sollten mindestens zwei bis drei Stunden liegen.



GEWOHNHEITEN ETABLIEREN

Feste Rituale helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und die Erlebnisse des Tages zu verarbeiten. Dabei ist alles erlaubt, was entspannt: zum Beispiel ein Bad, Meditation oder Yoga. Feste Schlafzeiten helfen außerdem, sich an regelmäßiges Zubettgehen zu gewöhnen.

LIEBES TAGEBUCH ...

Wenn der Kopf keine Ruhe gibt und die Gedanken nicht in den Schlaf finden, am besten alles aufschreiben, was einem in den Sinn kommt. Auch ein Schlaftagebuch kann dabei helfen, Muster zu erkennen, die sich positiv oder negativ auf den Schlaf auswirken. Damit Ärztinnen und Ärzte das Tagebuch auswerten können, ist es wichtig, alle schlafrelevanten Gewohnheiten über einen längeren Zeitraum von zwei bis drei Wochen zu protokollieren – direkt morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Augenschließen.

Süße Träume

NICHT ZU WARM UND NICHT ZU KALT

Die ideale Raumtemperatur für die Nacht liegt bei etwa 17 bis 18 Grad Celsius. Ein offenes Fenster sorgt zusätzlich für frische Luft und einen besseren Schlaf. Außerdem sollte das Zimmer möglichst dunkel sein – bei Dunkelheit schüttet unser Körper das Schlafhormon Melatonin aus.

HANDY AUS!

Fernseher, Computer und Smartphone sorgen für Unruhe: Die Blauanteile im Display täuschen Tageslicht vor, wodurch der Körper weniger Melatonin ausschüttet. Auch Podcasts und Hörspiele lenken ab und fordern Aufmerksamkeit beim Zuhören. Schalten Sie die Geräte am Abend bewusst ab – mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen.

SCHWER VERDAULICH?

ZU GROSSE oder fetthaltige Mahlzeiten halten die Verdauung auf Trab. Abends besser etwas Leichtes und spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Außerdem auf Koffein, Nikotin und Alkohol verzichten – die Wirkstoffe bleiben bis zu fünf Stunden im Blut und lassen den Körper schlecht zur Ruhe kommen. Beruhigend wirken hingegen Schlaf- und Nerventees mit Baldrian, Melisse oder Lavendel.

Schlummerland

WIR MACHEN DEN Unterschied

Bei den Stadtwerken Bad Wörishofen zu arbeiten, ist mehr als nur ein Job – was **unsere Mitarbeitenden** antreibt:



ROBERT BÖCK

„Die Stadtwerke kümmern sich um eine zuverlässige und umweltfreundliche Energieversorgung in Bad Wörishofen. Das ist eine spannende Aufgabe, die Spaß macht und nie langweilig wird“, sagt Robert Böck, der kaufmännische Leiter der Stadtwerke.



MICHAEL SCHWEIGER

„Es ist ein großer, bunter Blumenstrauß an Herausforderungen und eine tolle Mannschaft, mit der jedes Problem behoben werden kann.“ Seit 2021 unterstützt Michael Schweiger als Wassermeister die Gas-/Wasserabteilung.



INGA SUDARIĆ

Inga Sudaric macht eine Ausbildung als Kauffrau für Büromanagement. „Ich werde bei den Stadtwerken von tollen Kolleginnen und Kollegen unterstützt und gefördert. Dadurch kann ich meine Ziele erreichen und mich zu einer verantwortungsvollen Kauffrau für Büromanagement entwickeln“, macht sie deutlich.



ANDREAS JÄKEL

„Die Arbeit hier macht einfach Spaß, besonders weil es so viele unterschiedliche Tätigkeitsfelder gibt.“ Andreas Jäkel ist seit über elf Jahren bei den Stadtwerken in der Elektroabteilung tätig.

AKKU-MYTHEN

Ob Handy oder E-Bike: Viele Geräte nutzen **Lithium-Ionen-Akkus**. Doch im Umgang mit ihnen hält sich so mancher Irrtum. Vier Akku-Mythen im Faktencheck.

1 | AKKU IMMER VOLL AUF- UND ENTLADEN. Bitte nicht!

Viele glauben, Akkus müssten erst vollständig leer sein, bevor man sie wieder auflädt. Das war bei Nickel-Cadmium-Akkus so, gilt aber nicht für Lithium-Ionen-Akkus. Diese sollten weder komplett entleert noch jedes Mal voll aufgeladen werden. Ein Ladestand zwischen 20 und 80 Prozent verlängert ihre Lebensdauer.

3 | SCHNELLADEN STECKT DER AKKU GUT WEG. Ja und Nein.

Moderne Akkus und Ladegeräte verkraften das Schnellladen gut, wenn sie kompatibel sind. Doch nicht alle Akkus sind für hohe Stromstärken ausgelegt. Zu große Wärmeentwicklung kann zudem ihre Nutzungsdauer verkürzen. Daher ist es ratsam, sich genau zu den Vorgaben für das jeweilige Gerät zu informieren.



2 | HITZE SCHADET DEM AKKU NICHT. Doch!

Hohe Temperaturen verkürzen seine Lebensdauer erheblich. Auch extreme Kälte schadet dem Akku. Fazit: Geräte weder in der prallen Sonne noch bei Frost draußen liegen lassen. Akkus sollten idealerweise bei einer Temperatur zwischen zehn und 25 Grad gelagert werden.

4 | NUR ORIGINAL-LADEGERÄTE NUTZEN. Nein.

Beim Neukauf eines defekten Ladegerätes stellt sich die Frage, ob es das teure Original sein muss. Nicht unbedingt: Man kann auch Produkte anderer Hersteller verwenden, sie sollten aber für das entsprechende Gerät geeignet und entsprechend zertifiziert sein. Lassen Sie sich im Zweifel im Fachhandel beraten.

top-aktuell	▼	betagt	schwerfälliger	japanische Münze	<h2 style="text-align: center;">RÄTSELN UND GEWINNEN</h2> <p style="text-align: center;">Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p style="text-align: center;">Einsendeschluss ist der 6. Dezember 2024</p>					Leiterin, Vorgesetzte	▼	griech. Buchstabe	Börsenansturm	Tabakware			
Nutzpflanze				5						Innenorgan				1			
aufgebraucht										Behälter für Brillen		6					
		4								Fischzugergebnis			8				
zufügen (Leid)		Bergweide		Großmutter						Schiffstacho	Europäer	Grautier	▼	kurz: Elena		kurz: in das	französisch: ja
italienisch: Neapel												Sportler über 18				2	
spanischer Artikel	10		Tag in der Zukunft	3										lediglich			
Kostenverteilung										9		berühmter Collie		7			

Lösungswort:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels mit Ihrer Adresse auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an: **Stadtwerke Bad Wörishofen Kennwort „Gewinnspiel 4/2024“ Stadionring 18, 86825 Bad Wörishofen** Oder Sie schreiben uns eine E-Mail an gewinnspiel@swbw.de Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 3/2024: Kompliment Über den Gewinn der letzten Ausgabe freuen sich Josef Hofer, Laura Koob und Werner Bender.

Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen:
 Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands.
Informationen gemäß Art. 13 DSGVO:
 Verantwortliche Stelle:
 Verantwortliche gem. Art. 4 Abs. 7 EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sind die Stadtwerke Bad Wörishofen Stadionring 18, 86825 Bad Wörishofen Tel. 08247/9673-0, Fax 08247/6998, datenschutz@swbw.de, <http://www.swbw.de>
Datenschutzbeauftragter:
 Den Datenschutzbeauftragten der Stadtwerke Bad Wörishofen erreichen Sie unter datenschutz@swbw.de oder der Postadresse mit dem Zusatz „der Datenschutzbeauftragte“.
Zweck der Datenverarbeitung:
 Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a). Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen.
 Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter <https://www.swbw.de/ueber-uns/datenschutz> abrufbar ist oder die Sie postalisch anfordern können.

GLÜCKSGRIFF

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei **EINKAUFSKÖRBE**n von ReisetHEL.

OB FÜR den Wochenmarkt, den Supermarktbesuch oder spontanes Shoppen – mit dem stilvollen und praktischen ReisetHEL-Einkaufskorb wird jeder Einkauf zum Vergnügen! Der Korb ist Ihr perfekter Begleiter im Alltag und lässt Sie alle Besorgungen bequem transportieren. ■■■



Foto: Stadtwerke Bad Wörishofen