

tag | nacht

MAGAZIN FÜR ENERGIE UND MEHR - FRÜHLING 2025


STADTWERKE
BAD WÖRISHOFEN

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

Foto: Simon Ledermann, Allgäupublischer



Wir in Bad Wörishofen

sind voller Energie

IM EINKLANG

Harmonisches Team-
work für Ihre Versorgung

**WIR STEHEN AUF KARRIERE!
DU AUCH?**

**ELEKTRIKER
(M/W/D)**



**JETZT BEWERBEN AUF
WWW.SWBW.DE/UEBER-UNS/KARRIERE/**

MEHR PLANUNGSSICHERHEIT

MIT DEM 1. JANUAR 2025 ändert sich die Abschlagsanzahl für unsere Kundinnen und Kunden auf zwölf Abschläge pro Jahr. Wir berechnen diese basierend auf dem Jahresverbrauch des letzten Jahres, multipliziert mit dem aktuellen Preis. Dadurch sollte bei gleichem Verbrauch die Jahresabrechnung zukünftig „auf null“ hinauslaufen.

Zuerst die Leistung, dann das Geld

Sie erhalten Strom, Wasser, Gas und weitere Leistungen im Voraus, die Zahlung wird erst zum Monatsletzten fällig. Falls Sie ein SEPA-Lastschriftmandat bei den Stadtwerken hinterlegt haben, müssen Sie sich um nichts weiter kümmern. Wir buchen den Betrag automatisch zum Fünften des Folgemonats und in der korrekten Höhe ab.



Foto: Stadtwerke Bad Wörishofen

Stadtwerke geben Aufschlaghilfe

DIE SECHS HERRENMANNschaften im Punktspielbetrieb der Tischtennisfreunde Bad Wörishofen konnten durch unsere Unterstützung mit 40 neuen Trikots ausgestattet werden. Der Sport spielt schon seit vielen Jahren eine große Rolle in der Kneippstadt: Bereits im Jahre 1955 wurden die Tischtennisfreunde Bad Wörishofen gegründet und sind seitdem ein fester Bestandteil im Sport- und Vereinsleben der Stadt. Ihre Leistungen im Mannschafts- und Einzelsport strahlen weit über die Grenzen der Region hinaus und machen sie zu sportlichen und sympathischen Botschaftern der Kneippstadt. Das Foto zeigt Werkleiter Peter Humboldt bei der Trikotübergabe an den ersten Vorstand Lukas Wolf (7. von links) sowie den zweiten Vorstand Thomas Vögele (3. von links). Wir wünschen den Tischtennisfreunden viel Erfolg für die kommenden Spiele und viel Freude mit den neuen Trikots.



Foto: TTF Bad Wörishofen

Heiße Kisten: Wärmepumpen im Test

LUFT-WASSER-WÄRMEPUMPEN kommen in Deutschland am häufigsten zum Einsatz. Die Stiftung Warentest hat fünf Modelle verglichen. Das Ergebnis: Alle getesteten Geräte sind dazu geeignet, ein Einfamilienhaus zu beheizen – auch einen Altbau. Unter gleichen Testbedingungen unterscheiden sie sich aber in puncto Energieeffizienz teilweise deutlich. Wer sich für einen der Testsieger entscheidet, spart im Vergleich zu den ineffizienten Geräten im Test mehrere Hundert Euro pro Jahr. Heizungssanierer sollten die Modelle daher genau vergleichen und sich von einem Energieberater oder einer Energieberaterin unterstützen lassen.

Mehr Infos zum Test unter: www.test.de/waermepumpen



Foto: M.Gierczyk - stockadobe.com



Peter Humboldt,
Werkleiter der
Stadtwerke Bad
Wörishofen

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

auch im Jahr 2025 investieren wir kräftig in eine sichere, preiswerte und nachhaltige Versorgung unserer Stadt. Das Wasserkraftwerk an der Wertach erlebt nach 60 Jahren Betrieb eine umfangreiche Rehabilitation und Modernisierung, die Netze werden weiter ausgebaut und digitalisiert, erneuerbare Energien sind ein ständiger Begleiter der Stadtwerke. Der Umfang, die Vielfalt und die Komplexität der Aufgaben sind groß und so wachsen auch die Anforderungen an das Team der Stadtwerke stetig. Um diese Herausforderungen zu meistern, ist neben Teamgeist, hohem Engagement und stetigem Lernen auch die Bereitschaft zur Veränderung gefordert. Ich bin gespannt, was die Zukunft an Veränderungen mit sich bringt und wünsche Ihnen einen schönen Frühling!

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.

Mai 2024
Vergabe an
Instand-
setzungsbetrieb

Mai 2024
Transport der Turbinenteile
zum Instandsetzer



September 2024
Baustellenvorbereitungen im
Kraftwerk und Korrosions-
schutz



Mai–August 2024
Befundung und technische
Bearbeitung

KRAFTAKT IM KRAFTWERK

An der Wertach gelegen, produziert unser Wasserkraftwerk seit 1964 **UMWELT-FREUNDLICHEN STROM** in Bad Wörishofen. Dank der neuen Turbine ist es bereit für die Herausforderungen der Zukunft.

Das Wasserkraftwerk an der Wertach spielt eine tragende Rolle in der Energieerzeugungsstrategie der Stadtwerke Bad Wörishofen. Seit 1964 produzieren wir jährlich rund acht Millionen Kilowattstunden (kWh) elektrische Energie durch die Kraft des Wassers in der Wertach. Zusammen mit weiteren erneuerbaren Energiequellen, wie unseren Photovoltaikanlagen und mehreren Blockheizkraftwerken, erzeugen wir damit

jährlich rund 10 Millionen kWh Strom. Wasserkraftturbinen haben eine lange Lebensdauer, können aber nach jahrzehntelangem Betrieb Verschleißerscheinungen aufweisen. Durch den Ausbau der erneuerbaren Energiequellen haben sich zudem die Anforderungen an Wasserkraftwerke verändert. Bereits Mitte des vergangenen Jahres haben wir deshalb mit der Revision der ersten Turbine, dem Herzstück unseres Kraftwerks, begonnen – die zweite folgt bald. ■

Oktober 2024
**Anlieferung der Teile
im Kraftwerk**



November 2024
**Abnahme von Generator,
Erregermaschine und
Lauftrad**



November 2024
**Montagearbeiten Leitapparat
und mechanische Regelung**

Dezember 2024–Januar 2025
**Montage der Generator- und
Turbinenwelle-Bauteile**



Februar 2025
Verrohrung und Verdrahtung



**Inbetriebnahme,
Probetrieb und
Revision der zweiten
Turbine**

DIE NEUEN STROMZÄHLER KOMMEN

In den nächsten Jahren sollen alle Haushalte in Deutschland **digitale Zähler** bekommen. Sie können dabei helfen, Energie zu sparen. Ein Überblick, was Verbraucher dazu wissen sollten.



Foto: trumit GmbH / Ekkehard Winkler



Beim Thema digitale Stromzähler ist oft von den Begriffen moderne Messeinrichtung, intelligentes Messsystem oder Smart Meter die Rede. Was sind die Unterschiede?

Moderne Messeinrichtungen sind einfache digitale Zähler, die den Stromverbrauch messen, aber keine Daten senden oder empfangen. Intelligente Messsysteme hingegen, auch Smart Meter genannt, verfügen zusätzlich über eine Kommunikationseinheit. Diese ermöglicht es, den Zähler ins Kommunikationsnetz einzubinden und Daten sicher zu übertragen. Außerdem können Smart Meter mit anderen Geräten kommunizieren, wie etwa Photovoltaikanlagen oder smarten Elektrogeräten.

Welche Vorteile haben Verbraucher vom Einbau?

Moderne Zähler ermöglichen einen besseren Überblick über den eigenen Stromverbrauch. Sie addieren fortlaufend die bislang bezogene Strommenge und zeigen dem Verbraucher seinen Stromverbrauch im Tages-, Wochen- oder Monatsverlauf. Die Einsicht soll zum Einsparen motivieren. Intelligente Messsysteme erlauben zusätzlich eine Fernablese und exakte Abrechnungen ohne vorherige Abschläge. Sie identifizieren Stromfresser und bieten erst die Voraussetzung, um einen dynamischen Stromtarif zu wählen. Verbraucher profitieren damit von günstigeren Strompreisen zu bestimmten Zeiten.

Welche Bedeutung haben digitale Stromzähler für die Energiewende?

Sie helfen den Verteilnetzbetreibern, die Energienetze klug zu steuern und damit für die Zukunft zu rüsten. Das wird mit dem Ausbau erneuerbarer Energien immer wichtiger. Denn im Gegensatz zu konventionellen Energiequellen erzeugen Windparks und Solaranlagen je nach Wetter mal mehr, mal weniger Strom, als verbraucht wird. Um diese Schwankungen auch in Zukunft gut koordinieren zu können, müssen die Verteilnetzbetreiber wissen, wo und wann Strom gebraucht wird oder überschüssig ist. Dabei helfen Smart Meter, indem sie den Stromverbrauch viertelstündlich abfragen, speichern und verschlüsselt anonymisiert übermitteln.

Wer bekommt welchen Zähler und wann?

Bis 2032 erhalten alle Haushalte zumindest eine moderne Messeinrichtung. Haushalte und Unternehmen mit einem Jahresverbrauch von über 6000 Kilowattstunden

(kWh) oder Besitzer von Solaranlagen mit mehr als 7 Kilowatt Leistung sind schon ab 2025 zum Einbau eines intelligenten Messsystems verpflichtet. Auch Besitzer von Wärmepumpen, Nachtspeicherheizungen oder Elektroauto-Ladestationen erhalten ab 2025 sukzessive einen Smart Meter. Bis 2030 sollen 95 Prozent der betroffenen Haushalte und Unternehmen mit Smart Metern ausgestattet sein. Verbraucher mit einem geringeren Stromverbrauch können sich auf eigenen Wunsch ab 2025 ein intelligentes Messsystem einbauen lassen.

Wer übernimmt den Einbau?

Der Messstellenbetreiber baut die Zähler ein, betreibt und wartet sie. In der Regel ist das der örtliche Netzbetreiber – nicht der Stromversorger. Er ist grundzuständig. Als solcher informiert er die Verbraucher drei Monate vor dem geplanten Austausch. Die Installation selbst dauert etwa eine Stunde. Grundsätzlich kann der Verbraucher auch einen der wettbewerblichen Messstellenbetreiber wählen. Diese sind aber nicht an die festen Preisobergrenzen für den Messbetrieb gebunden.

Was kosten die neuen Zähler?

Die jährlichen Gebühren für Betrieb, Wartung und Ablese sind gedeckelt und je nach Höhe des Jahresstromverbrauchs gestaffelt. Haushalte mit einem Verbrauch von bis zu 10 000 kWh zahlen künftig 40 Euro pro Jahr. Für Besitzer von Photovoltaikanlagen gelten separate Preisobergrenzen, die sich nach der installierten Leistung richten. Für steuerbare Verbrauchseinrichtungen wie Wärmepumpen, Wallboxen oder Nachtspeicherheizungen fallen maximal 50 Euro jährlich an. Der Pflichteinbau des Zählers kostet nichts. Kommt es zum Einbau auf Kundenwunsch, wird zusätzlich eine einmalige Gebühr von 100 Euro verlangt.

Können weitere Kosten anfallen?

Die neuen digitalen Zähler ersetzen die analogen schwarzen Ferraris-Zähler. Muss für deren Einbau der Zählerschrank umgebaut werden, kann das mehrere Tausend Euro kosten, die die Eigentümerinnen und Eigentümer der Häuser und Wohnungen tragen müssen. Betroffen sind vor allem Bauten vor 1965. ■

ABLAUF EINER WASSERPROBE

DAS GESAMTE STADTGEBIET von Bad Wörishofen wird von den Stadtwerken mit Trinkwasser versorgt. Dazu gesellen sich als Wassergäste auch die Gemeinden Altensteig, Dirlwang und Helchenried sowie Baisweil. Das Trinkwasser gewinnen die Stadtwerke Bad Wörishofen aus den Brunnen „Kaufbeurer Straße“ und „Altensteig“

sowie dem Quellgebiet „Eggenthal“. Um sicherzugehen, dass das Wasser stets in bester Qualität in den Haushalten ankommt, werden regelmäßig Proben von uns durchgeführt. Dabei kommt das Bad Wörishofener Trinkwasser ganz ohne Zusätze wie zum Beispiel Chlor aus und stammt zu mehr als 60 % aus Quellwasser.



Zuerst wird der Wasserhahn der Probeentnahmestelle mit einem Brenner desinfiziert.



Im Anschluss wird die Temperatur des Wassers gemessen.



Es folgen eine optische Probe und eine Geschmacksprobe.



Zum Schluss wird das Wasser abgefüllt, verpackt und ins Labor für eine ausführliche Analyse gesendet.

Fotos: Stadtwerke Bad Wörishofen

Die aktuelle Trinkwasseranalyse finden Sie unter: www.swbw.de/alles-ueber-wasser/wasserqualitaet



Seit diesem Jahr ist die Stadtwerke-Combo von Bad Wörishofen so gut besetzt wie noch nie – nur ein Tubist fehlt ihnen noch.



Töne, DIE VERBINDEN

Seit 2013 gibt es für **MUSIKBEGEISTERTE** Kolleginnen und Kollegen die Combo der Stadtwerke Bad Wörishofen. Sie stärkt nicht nur den Teamgeist, sondern sorgt auch für kreativen Ausgleich im Alltag.

Viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtwerke engagieren sich seit jeher schon in der Stadtkapelle Bad Wörishofen. 2013 entstand auf der Weihnachtsfeier der Stadtwerke deshalb die Idee, die Veranstaltung künftig mit einer hauseigenen Musikgruppe zu unterhalten – der Stadtwerke-Combo. Eine Combo beschreibt im Jazz und in der Tanzmusik eine kleine Gruppe von verschiedensten Musikern. Mittlerweile besteht die der Stadtwerke aus zehn Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, denn: Seit Oktober vergangenen Jahres erweitert Julian Lang die Gruppe, Susanna Holland stieß Anfang des Jahres dazu. Damit setzt sich die Combo aus einem Schlagzeug, fünf Trompeten, drei Klarinetten und einem Bariton zusammen. Die Stadtwerke-Combo unterhält das Team jedes Jahr bei der internen Weihnachtsfeier und spielt auch anlässlich von Jubiläen und anderen besonderen Ereignissen im Unternehmen. ■



TUBIST DRINGEND GESUCHT!

Seit Jahren ist die Stadtwerke-Combo auf der Suche nach einem Tubisten. Du spielst Tuba und hast Ahnung von der Elektrotechnik oder der Energieabrechnung? Perfekt, dann bewirb dich doch gleich bei uns!

ZAHLENLIEBHABERIN MIT EINEM HERZ FÜR MUSIK

Seit Januar 2025 unterstützt Susanna Holland die Finanzbuchhaltung der Stadtwerke Bad Wörishofen: „Ich mag es, mit Zahlen zu arbeiten, weil sie eine klare Struktur haben und am Ende alles zusammenpasst.“ In der Buchhaltung kann Susanna Holland ihre Interessen und Fähigkeiten optimal einbringen. Hier ist präzises und strukturiertes Arbeiten unerlässlich. „Außerdem sind meine Kolleginnen und Kollegen sehr hilfsbereit. Das erleichtert mir natürlich den Einstieg“, verdeutlicht sie. Ein weiterer Pluspunkt ihrer neuen Stelle bei den Stadtwerken ist für sie der kurze und stressfreie Arbeitsweg, den sie im Sommer mit dem Fahrrad zurücklegen kann.

Kreativer Zuwachs

Musik spielte schon immer eine wichtige Rolle in Susannas Leben, „deshalb war die Aufnahme in die Kapelle der Stadtwerke ein besonderes Highlight für mich“. Dort spielt sie die Klarinette und kann ihre Leidenschaft für die Musik mit Kolleginnen und Kollegen in entspannter und kreativer Atmosphäre teilen. „Ich fühle mich hier sehr wohl und freue mich auf die weiteren Herausforderungen und Chancen, die die Zukunft bei den Stadtwerken Bad Wörishofen für mich bereithält“, berichtet Susanna Holland freudig.



Fotos: Stadtwerke Bad Wörishofen



UNSER GESUNDHEITSTIPP:

KAMILLE

*Als Spülflüssigkeit
(Entzündungen der Mund- und
Halsschleimhäute, Angina, Lidrand-
entzündung, Zahnfleischieiterung,
Unterleibs- und Blasenkatarrh)
gebraucht man ein bis zwei Esslöf-
fel auf ein Liter Wasser.*

S. Kneipp

Die Echte Kamille ist eine sehr vielseitige und wirkungs-
volle **Heilpflanze** aus der Familie der Korbblütenge-
wächse, die schon seit Jahrtausenden eingesetzt wird.

- Kamillentee wirkt beruhigend auf den Magen, löst Verkrampfungen sowie krampfartige Unterleibsbeschwerden.
- Teeaufguss zum Gurgeln oder Spülen
- Als Sitzbad mit Kamillenzusatz (ca. 50 g Kamillenblüten mit 1 Liter Wasser ansetzen) bei entzündlichen Erkrankungen im Genitalbereich
- Kopfdampf bei Erkrankungen der oberen Atemwege: In einem Gefäß 3 gehäufte Esslöffel Kamillenblüten mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen; Kopf und Gesicht mit einem Handtuch abdecken und 5 - 10 Minuten die Kamillendämpfe einatmen.
- Rollkur: 1 Tasse Kamillentee in kleinen Schlucken warm trinken; 5 Minuten auf dem Rücken liegen, 5 Minuten in

Seitenlage, 5 Minuten auf dem Bauch und 5 Minuten auf der anderen Seite.

Teezubereitung und Dosierung:

- 1 gehäuftes TL Kamillenblüten (ca. 3 g) mit 1 Tasse (ca. 150 ml) kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen.
- Täglich 3- bis 4-mal eine Tasse zwischen den Mahlzeiten trinken.
- Die Tagesdosis beträgt 9 bis 12 g.

Bitte beachten:

- Eine Daueranwendung als Tee ist nicht empfehlenswert, da dies unter Umständen zur Erschlaffung insbesondere der Magen-Darmmuskulatur führen kann.
- Bei Magen-Darm- bzw. Unterleibs-krämpfen (Spasmen) ist auch ein warmer Einlauf mit Kamillenaufguss empfehlenswert (ca. 3 EL Kamillenblüten in 1 Liter kochendes Wasser geben, abseihen und abkühlen lassen).
- In der Erfahrungsheilkunde wird Kamille als „Frauenpflanze“ unter anderem gegen Menstruationsbeschwerden eingesetzt – die wissenschaftliche Bezeichnung „Matricaria“ leitet sich vom lateinischen mater, „Mutter“, ab.

Vorsicht bei/nicht geeignet bei:

Magen-Darm-Atonien (Erschlaffungszustände der Darmmuskulatur). Kamillentee oder Kamillen-Zubereitungen sind hier für den Dauergebrauch nicht geeignet wegen der muskelentspannenden, bei Dauergebrauch gegebenenfalls auch muskeler-schlaffenden Wirkung. Deshalb auf Dosierungs- und Verzehrhinweise achten, bzw. bei Unklarheiten Rücksprache mit dem Arzt halten!

Gegenanzeigen:

Allergien gegen Korbblütler und Kamille. Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Geeignet bei:

Innere Anwendung:

- Krämpfe des Magen-Darm-Traktes
- Vorbeugend bei Neigung zu Geschwüren
- Entzündliche Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes
- Krampfartige Unterleibsbeschwerden

Äußere Anwendung:

- Haut- und Schleimhautentzündungen (auch bakterielle), einschließlich Mundhöhlen- und Zahnfleischinfektionen
- Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich
- Entzündliche Erkrankungen und Reizzustände der Luftwege

DIE INFOS ZU ...

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



Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.



Foto: Lederte

ZEHN JAHRE

grüne Welle

Unser Elektrobus war seiner Zeit voraus. Seit seiner Inbetriebnahme im Jahr 2015 hat er bereits **300.000 Kilometer** zurückgelegt.

In den ersten zehn Jahren im Einsatz beförderte der E-Bus der Stadtwerke Bad Wörishofen mehr als 330.000 Personen sicher zu ihrem Ziel. Selbst nach dieser stolzen Leistung ist er nach wie vor unermüdlich im Einsatz – eine Erfolgsgeschichte, die zeigt, dass E-Mobilität zuverlässig und langfristig funktioniert.

Sauber unterwegs

Im Gegensatz zu Bussen mit konventionellen Dieselantrieben oder Hybridbussen findet im Motor des Elektrobusses kein Verbrennungsvorgang statt. So entstehen beim Fahren keine Schadstoffe, die in Form von Rußpartikeln und Stickoxiden in die Umwelt ausgestoßen werden. Damit unterstützt der E-Bus die engagierten Bestrebungen der Stadt Bad Wörishofen, die Emissionen in der Innenstadt weiter zu reduzieren, tatkräftig.

Mehr aus weniger – der Umwelt zuliebe

Darüber hinaus ist der Antrieb unseres Elektrobusses deutlich energieeffizienter als der von Dieselnissen.

Durch Rekuperation, also der Rückgewinnung von Energie durch das Bremsen, lädt sich die Batterie ganz nebenbei immer wieder auf – das ist nicht nur effizient, sondern auch klimaschonend. Da die Stadtwerke Bad Wörishofen den Strom für den E-Bus ausschließlich aus regenerativen Energieträgern beziehen, ist er sogar als CO₂-frei gekennzeichnet.

Technische Raffinesse

Bereits beim Anfahren aus dem Stand entwickelt der E-Bus seine volle Power und kommt ganz ohne ein mehrstufiges Getriebe aus. Das sorgt für ein sanfteres Beschleunigungsvermögen des Fahrzeugs. Die ständige Belastung durch das häufige Anfahren und Bremsen im öffentlichen Personennahverkehr stellt eine besondere Herausforderung für Busse dar. Durch das moderne Getriebe unseres E-Busses kann der Verschleiß jedoch erheblich reduziert werden.

Ruhige Fahrt

Nicht zuletzt profitieren natürlich auch unsere Fahrgäste von der niedrigeren Geräuschkulisse im Innenraum des Busses gegenüber konventionellen Dieselnissen. Und auch draußen ist er ruhiger: Keine Verbrennung, kein Auspuffgrollen – stattdessen ein sanftes Surren, das sich harmonisch in die Geräuschkulisse der Stadt einfügt. Unser Batteriebus unterstützt damit die vielfältigen Bemühungen, den Lärmpegel in der Innenstadt zu senken. ■

Gut gehalten: Schon seit 2015 ist der E-Bus für die Stadtwerke Bad Wörishofen im Einsatz. In den zehn Jahren seit seiner Übergabe an die Stadtwerke (oben) hat sich vieles getan, doch der Jubilär ist der Alte geblieben.



Foto: Fotostudio Berezky

Fit in den Frühling

EINFACHE REZEPTE MIT WENIG ZUTATEN



**FITNESS-
HÄHNCHEN MIT
QUINOA**



**GRIECHISCHER
BEERENTRAUM
MIT MINZE**



**CASHEW-PUTE
ASIA STYLE**



EINKAUFSZETTEL
QR-Code scannen und
Zutatenliste und mehr
aufs Smartphone laden





Quinoa ist eine glutenfreie Körnerfrucht aus den Anden. Es gibt mehr als 100 Sorten. Die drei gängigsten sind weiße, rote und schwarze Quinoa.

CASHEW-PUTE ASIA STYLE

- Zutaten für 4 Personen:**
- 60 ml Sojasauce
 - 4 EL Ahornsirup
 - 4 Putenbrustfilets
 - 8 Frühlingszwiebeln
 - 150 g Cashewkerne
 - Pfeffer und Salz
- Zubereitungszeit:**
ca. 30 Minuten
- 1 Zu Beginn die Sojasauce in einer Schüssel mit dem Ahornsirup verrühren.
 - 2 Danach die Putenbrustfilets in kleine Stücke schneiden und 45 Minuten in der Marinade einlegen.
 - 3 Währenddessen die Frühlingszwiebeln waschen und in grobe Stücke schneiden.
 - 4 Das marinierte Fleisch in einer Pfanne kräftig anbraten, anschließend die Cashewkerne sowie die Frühlingszwiebeln hinzugeben und ein paar Minuten weiter anbraten.
 - 5 Zum Schluss alles nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

FITNESS-HÄHNCHEN MIT QUINOA

- Zutaten für 4 Personen:**
- 200 g Quinoa
 - 400 g Brokkoli
 - 2 rote Paprika
 - 4 Hähnchenbrustfilets
 - 2 TL Olivenöl
 - Pfeffer und Salz
- Zubereitungszeit:**
ca. 20 Minuten
- 1 Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Brokkoli in Röschen schneiden und 4 Minuten in Salzwasser kochen. Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden.
 - 2 Hähnchenbrustfilets salzen, in einer Pfanne mit Olivenöl auf beiden Seiten knusprig anbraten und beiseitestellen. Brokkoli in dieselbe Pfanne geben und zusammen mit den Paprikastreifen für ca. 7 Minuten weiter dünsten.
 - 3 Die Quinoa dazugeben, alles mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Hähnchenbrust anrichten.

NUDELSALAT BELLA ITALIA

- Zutaten für 4 Personen:**
- 350 g Farfalle
 - 160 g frischer Rucola
 - 350 g Cocktailtomaten
 - 35 g Pinienkerne
 - 30 ml Zitronenöl
 - Pfeffer und Salz
- Zubereitungszeit:**
ca. 15 Minuten
- 1 Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
 - 2 Währenddessen den Rucola putzen, Tomaten waschen, halbieren und beides zusammen in eine große Salatschüssel geben.
 - 3 Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten und beiseitestellen.
 - 4 Nudeln abkühlen lassen, unter den Salat mischen, mit Zitronenöl, Pfeffer, Salz würzen, mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.

GRIECHISCHER BEERENTRAUM MIT MINZE

- Zutaten für 4 Personen:**
- 400 g griechischer Joghurt
 - 2 Eier
 - 20 g Vanillepuddingpulver
 - 45 ml Ahornsirup
 - 120 g tiefgekühlter Beerenmix
 - 4 Minzblätter
- Zubereitungszeit:**
ca. 35 Minuten
- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
 - 2 Joghurt, Eier, Puddingpulver und 2/3 des Ahornsirups in einer Schüssel vermengen, anschließend in kleine Auflaufformen geben und die Beeren darauf verteilen.
 - 3 Die Creme in den Förmchen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen, den Rest Ahornsirup und die Minze darüber geben und lauwarm oder kalt genießen.



NUDELSALAT BELLA ITALIA

WIR SIND
EIN STARKES

Team



Das Team der Stadtwerke Bad Wörishofen **wächst ständig**. 2024 verstärkten fünf neue Kolleginnen und Kollegen das Team. Darunter Rodolfo Bueno, der im September seine Ausbildung zum Industriekaufmann antrat und Julian Lang, der seit Oktober die Gas-/Wasserabteilung unterstützt.

RODOLFO BUENO

„Ich bin begeistert von meiner Ausbildung. Jeden Tag lerne ich etwas Neues, das mich sowohl beruflich als auch persönlich weiterbringt. Es ist inspirierend zu sehen, wie Theorie und Praxis ineinandergreifen, und ich freue mich darauf, meine Fähigkeiten bei den Stadtwerken weiterzuentwickeln und zu wachsen“, freut sich Rodolfo.



JULIAN LANG

„Ich habe viel Spaß an den abwechslungsreichen Aufgaben und arbeite gerne mit meinen Kolleginnen und Kollegen zusammen“, sagt Julian.



Foto: Stadtwerke Bad Wörishofen

Wir sind weit mehr als ein gewöhnlicher Arbeitgeber – wir sind eine Gemeinschaft. Bei den Stadtwerken Bad Wörishofen geht es nicht nur darum, seinen Job zu machen, sondern um gegenseitige Wertschätzung und die Möglichkeit, die eigene Region aktiv mitzugestalten. Carina Volger und Tobias Siller sind der beste Beweis dafür, denn sie sind schon länger ein fester Bestandteil unseres Teams.

CARINA VOLGER

Seit 2008 ist Carina Volger Teil unseres Unternehmens und hat hier ihre Ausbildung erfolgreich abgeschlossen. Mit Unterstützung des Betriebs konnte sie einige Jahre später eine Weiterbildung zur Bilanzbuchhalterin absolvieren. „Seit über einem Jahr leite ich nun die Abteilung für Finanzbuchhaltung. In dieser Rolle trage ich die Verantwortung für die finanziellen Abläufe und die Sicherstellung einer präzisen Buchführung. Es ist mir wichtig, ein motiviertes Team zu führen und gemeinsam an der kontinuierlichen Verbesserung unserer Prozesse zu arbeiten“, macht sie deutlich.



TOBIAS SILLER

Tobias Siller arbeitet seit 14 Jahren bei den Stadtwerken. „Im Wasserkraftwerk mache ich, was ich gut kann und gerne mache! Ich kann meine elektrischen und mechanischen Kenntnisse sehr gut anwenden und Sorge so für einen störungsfreien Betrieb.“



moralische Haltung	Stützbalken	Jodelruf	Windrichtung	Samenausstreuen	<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 18. April 2025</p>					Krach, Radau	Spion	Ort in Tirol	hart arbeiten	Kuhlaut					
				6															
roter Farbton																			
betagte Menschen																			
kurz: Edward			Lebewohl								Europäer		Filmgröße	Helferin im Märchen	Hochschule (kurz)		dickes Seil		Drahtesel
hartes Gestein	1												Tiernahrung						
Schwur				Grünfläche													Papagei		
Wein-glas						2		oval					4						

Lösungswort:

	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7

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 1/2025“ Stadionring 18, 86825 Bad Wörishofen** Oder Sie schreiben uns eine E-Mail an gewinnspiel@swbw.de Lösungswort des Kreuzworträtsels in **Heft 4/2024: Zimtstange** Über den Gewinn der letzten Ausgabe freuen sich **Renate Mück, Rudolf Heinisch und Rosa Schwarz.**

GAUMENKITZEL

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei **GESCHENNKÖRBEN** von Hofmann Feinkost-Lebensmittel.

VERWÖHNEN SIE SICH oder Ihre Liebsten mit erlesenen Köstlichkeiten von Hofmann Feinkost-Lebensmittel – handverpackt und gefüllt mit einer Auswahl von Produkten auf höchstem Qualitäts- und Frischstandard. ■■■

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.



Foto: Lebensmittel Hofmann