

Mitmachen &
eines von drei
**WELLNESS-
PAKETEN**
gewinnen!

**PARKHAUS
KURPROMENADE** –
durch Sanierung nun
komplett barrierefrei zugänglich!

Wir in Bad Wörishofen
sind voller Energie



Bild: Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

Mit dem
Flexibus in die
Stadt.
Fahrt buchen –
einsteigen –
los geht's!

Wir in Bad Wörishofen

sind flexibel unterwegs.

**Der FLEXIBUS in Bad Wörishofen –
mit dem Bus fahren wann ich will**

Fahrt buchen: Hotline 08247/9673-678 oder Flexibus-App 2.0

Telefonische Reservierungszeit: Mo. - So. 6 - 18 Uhr

Fahrzeiten: Mo. - Fr. 6 - 20 Uhr, Sa./So./Feiertage 7 - 18 Uhr





Foto: stock.adobe.com – Maria Sbytova

Energiesparen im Winterurlaub

OB IM HEIMATURLAUB bei Familie und Freunden oder am fernen Reiseziel: Rund um Weihnachten und Silvester sind viele Menschen unterwegs. Wer über die Feiertage verreist, gönnt am besten auch seinen elektrischen Geräten eine Pause. Denn sonst ziehen Boiler, Fernseher, Computer, Spielkonsolen oder WLAN-Router im Bereitschaftsmodus weiter Energie. Und das summiert sich: Je nach Anzahl und Art der Geräte kann der Stand-by-Betrieb in einem Dreipersonenhaushalt bis zu 20 Prozent der jährlichen Stromkosten ausmachen. Ein kleiner Rundgang in den eigenen vier Wänden hilft, jedes Gerät zu erwischen. Oft geben leuchtende Lämpchen und Displays einen Hinweis darauf, wer heimlich Strom zapft. Zudem sollte man vor dem Urlaub die Heizung herunterfahren. Bei längerer Abwesenheit reicht eine Temperatur von 14 Grad Celsius. Kälter darf es in Wohnräumen allerdings nicht werden, sonst droht Schimmel.



Foto: stock.adobe.com – Marco2811

ZÄHLER ABLESEN – SO GEHT'S

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

- Internet: über den auf der Karte angegebenen Online-Zugang
- QR-Code: abschnappen und Zählerstände eintragen
- Abgabe: bei den Stadtwerken Bad Wörishofen
- per Post: portofreie Übermittlung
- per Fax: über die angegebene Fax-Nummer

Auf der Rückseite unseres Schreibens wird erklärt, wie die Selbstablesung geht. Wir bitten Sie, uns Ihre **Zählerstände bis spätestens 1. Dezember 2023** mitzuteilen und danken Ihnen für Ihre Unterstützung!



Peter Humboldt,
Werkleiter der Stadtwerke Bad Wörishofen

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das Jahr 2023 neigt sich mit großen Schritten dem Ende entgegen. In dieser Zeit blickt man oft auf das vergangene Jahr zurück und ist gespannt, was das neue Jahr wohl bringen wird. Auch die Stadtwerke Bad Wörishofen können auf ein spannendes und arbeitsreiches Jahr 2023 zurückblicken. Viele Baumaßnahmen und Projekte konnten wir erfolgreich abschließen. Wir investieren in unsere Anlagen und Netze, damit wir auch in Zukunft eine sichere Versorgung für Sie gewährleisten können. Dazu gehört auch unser Kraftwerk an der Wertach, das seit fast 60 Jahren zuverlässig Strom mit der Kraft des Wassers produziert. Hier werden wesentliche Teile der Turbinensätze teilerneuert oder aufwendig überholt. Über die Arbeiten berichten wir auf der Seite 6 in dieser Ausgabe. Neues im Bereich der erneuerbaren Energien könnte mit dem Bau eines Windparks auf unserer eigenen Gemarkung entstehen. Wir haben dieses Projekt bereits gestartet und werden Sie über die Entwicklungen auf dem Laufenden halten. Ich wünsche Ihnen eine ruhige und besinnliche Vorweihnachtszeit. Genießen Sie das Fest und kommen Sie gesund ins Jahr 2024!

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.),
Andrea Sonnberger, B. A. Glawatsch,
Bildredaktion: Marko Godec, Gestaltung:
Heiko Roth, trurnit Publishers GmbH
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn,
Die Rechte am Titel „tag & nacht“ liegen
beim Verlag.



Peter Kögel verantwortete das Projekt bei den Stadtwerken (links). Die Bilder während der Sanierung zeigen, wie umfangreich es wurde.

Wieder ERÖFFNET!

Rechtzeitig zur Vorweihnachtszeit steht das **PARKHAUS KURPROMENADE** wieder zur Verfügung. Fünf Fragen an den Projektverantwortlichen Peter Kögel.

Herr Kögel, nach einem guten Jahr ist das Parkhaus Kurpromenade wieder zugänglich. War das so geplant?

P. K.: Eigentlich ja. Denn als wir 2022 mit der Sanierung begannen, hatten wir das Ziel, in circa einem Jahr fertig zu werden. Zwischenzeitlich sah es manchmal so aus, dass es länger dauern könnte. Aber intern hielten wir immer daran fest. Und haben es geschafft.

Was waren die Herausforderungen?

P. K.: So eine Parkhaussanierung, unsere zweite übrigens, ist ja ein wirklich großes Projekt mit ganz vielen kleinen Details. Man benötigt einzelne Abnahmen durch Sachverständige und wie es bei Sanierungen halt oft so ist – das kennen viele sicher auch von daheim: Sie fassen etwas vermeintlich Kleines an und haben dann sofort was anderes, was Größeres in der Hand. Ja, und dann gibt es natürlich Überraschungen. Wir mussten zum Beispiel deutlich mehr Beton

abtragen und zusätzliches Material einbringen, als gedacht, was uns viel Zeit gekostet hat.

Wieso musste das Parkhaus denn überhaupt saniert werden?

P. K.: Das lag an der Chloridbelastung. Dieses Problem haben alle älteren Liegenschaften, die mit Autos und Streusalz in Verbindung kamen – zum Beispiel die Brücken in Deutschland. Das Salz greift den Beton und den Stahl an.

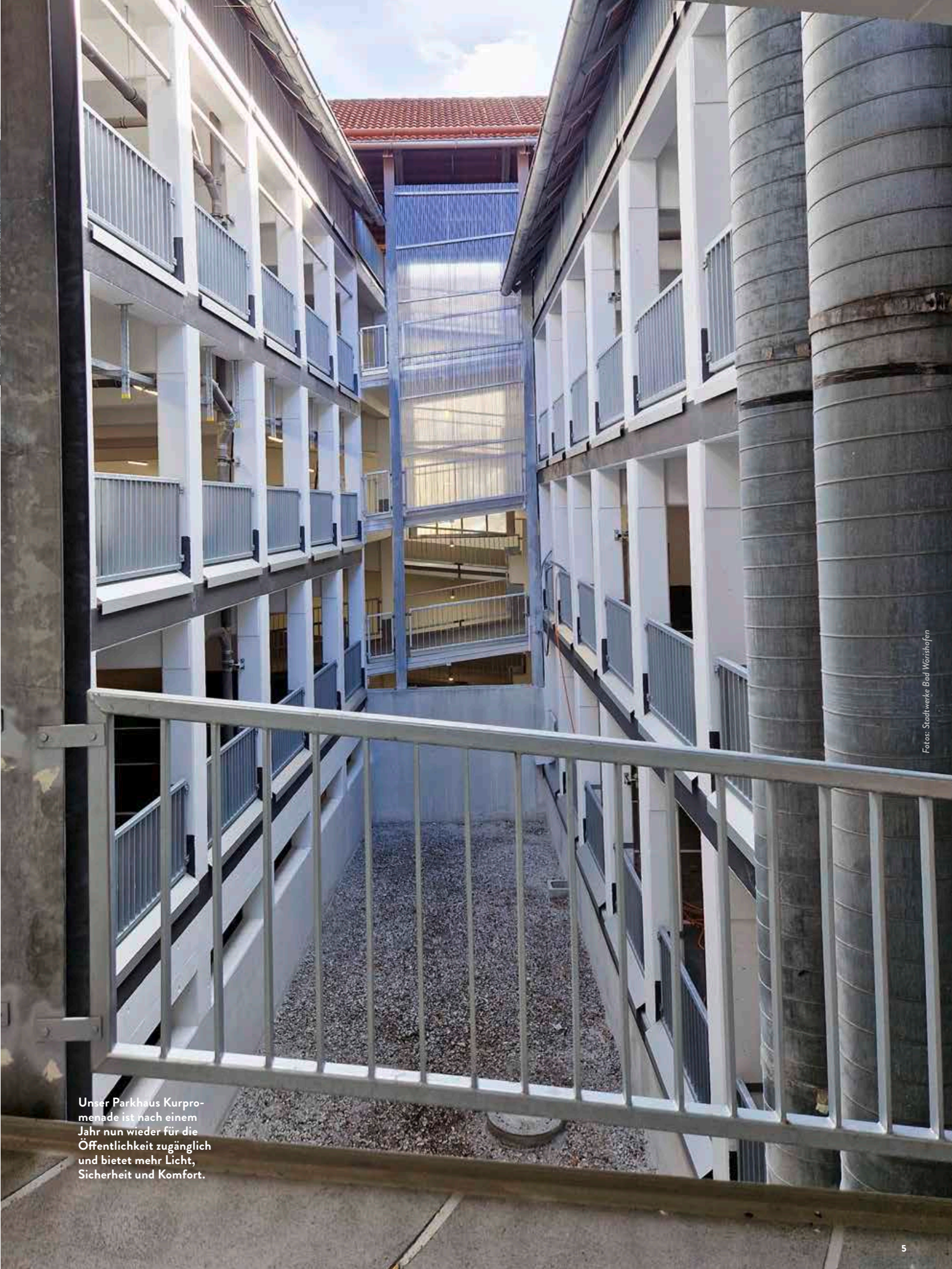
Wie sind Sie vorgegangen?

P. K.: Eigentlich Meter für Meter, Parkplatz für Parkplatz haben wir überprüft, wie tragfähig und stabil alles ist. Und so konnten wir feststellen, welche Teilflächen wir sanieren müssen – am Ende waren es fast alle Flächen. Denn Sie können ja nicht die Ebene ganz rausreißen. Wir haben dann in einzelnen Bereichen neue Bewehrungen, also Stahlmatten eingesetzt, nachbetoniert und auf die gesamten Oberflächen

Beschichtungen aufgebracht, die den Beton nun vor dem Streusalz schützen.

Hat sich sonst noch etwas getan?

P. K.: Oh ja. Wir haben die komplette Strominstallation erneuert, auch die Kohlenmonoxid-Warnanlage. Wir haben den weiteren Ausbau der Lademöglichkeiten für E-Autos vorbereitet, inklusive eines Gleichstrom-Schnellladers, und können nun, sollte der Bedarf plötzlich da sein, zügig reagieren. Was Ihnen aber sicher sofort ins Auge fallen wird, wenn Sie ins Parkhaus fahren: mehr Licht und Farbe. Wir haben die Beleuchtung dem Stand der Technik angepasst, zum Beispiel in den Beleuchtungsstärken. Zudem können wir sie dimmen, wenn keiner da ist, und wir erneuerten die Notbeleuchtung. Das neue Lichtkonzept bringt mehr Sicherheit und Komfort – genauso wie unser neuer Haupteingang, durch den man nun barrierefrei zu unserem nagelneuen Fahrstuhl kommt. ■



Unser Parkhaus Kurpromenade ist nach einem Jahr nun wieder für die Öffentlichkeit zugänglich und bietet mehr Licht, Sicherheit und Komfort.

AUS ALT MACH NEU

Seit bald 60 Jahren laufen die Turbinen und Generatoren im **Wasserkraftwerk am Wörishofer Stausee** ohne Probleme. Jetzt bekommen die ersten von ihnen eine Wellnesskur.

Diese Aufgabe hat man nur einmal in seinem Berufsleben. Wenn überhaupt. Peter Kögel verantwortet sie bei den Stadtwerken und weiß: Ein nächstes Mal wird es wohl erst 2083 geben. Konkret geht es um das Wasserkraftwerk am Wörishofer Stausee. Problemlos lief es bislang 60 Jahre. Und damit das mindestens weitere 60 Jahre so bleibt, werden nun die Turbinen und Generatoren einer großen Revision unterzogen. „Wir machen das Schritt für Schritt“, sagt Kögel. „Erst widmen wir uns der einen Turbine samt Generator, dann der anderen Kombination.“ Das hat einen großen Vorteil: Denn so kann das Wasserkraftwerk weiter Strom produzieren. Und gar nicht einmal so sehr viel weniger, da beide baugleichen Einheiten die gleiche Leistung haben und meistens sowieso einzeln laufen. Erst ab einem Durchfluss von mehr als 13.000 Litern in der Sekunde werden sie zusammenschaltet. Aktueller Stand ist, dass die erste Einheit ausgebaut wurde. „Teile der Turbine werden bei einem externen Instandhaltungsunternehmen überholt“, erklärt

Peter Kögel. „Sie machen sie sauber, imprägnieren sie neu und pflegen die Lager. Außerdem werden die Naben der Schaufelräder auf einen ölfreien Betrieb umgestellt. Dies bedeutet eine deutlich erhöhte Betriebssicherheit für unsere Umwelt. Der Generator wird momentan von einem Subunternehmen auf bürstenlose Erregung umgebaut. Heißt: Statt mit Kohlen wird elektrisch erregt.“ Das sind aber auch schon die einzigen sinnvollen Modernisierungen neben der Wartung. Denn was die Wasserkraft anbelangt, war die Ingenieurskunst in den 60er-Jahren bereits ziemlich weit. Wenn man eine große Effizienzsteigerung erreichen wollte, müsste man womöglich das gesamte Bauwerk umgestalten. Außerdem sind die Generatoren, die Turbinen und die gesamte Installation von hoher Qualität. „So eine Wertigkeit muss man heutzutage erst mal bekommen“, schwärmt Peter Kögel. Und daher folgten die Stadtwerke überzeugt dem bekannten englischen Rat „Never changing a runnig system“. Daher: auf die nächsten 60 Jahre. ■



Erst Ausbau, dann Transport: Der Generator geht auf die Reise.



Fotos: Stadtwerke Bod Wörishofen



Einblicke, die sonst nicht möglich sind: Der Generator wird ausgebaut.

Online, aber sicher!

Ob Viren oder Phishing-Mails: **INTERNET-BETRÜGER** nutzen die verschiedensten Maschen, um an Daten und Geld zu kommen. Auch Privatpersonen geraten immer öfter ins Visier. Vier Tipps, um sich zu schützen.

Sicher im Netz surfen – ist das überhaupt möglich? Ja. Die Verbraucherschutzzentrale hat Tipps zusammengestellt, wie Sie Handy, Tablet und PC schützen: mehr.fyi/sicher-im-internet

Foto: Westend61 / Cultura RF / Andrew Brookes

1 | SICHERE ZUGANGSDATEN

Es sollte mindestens acht Zeichen lang sein, aus Groß- und Kleinbuchstaben, Ziffern sowie Zeichen bestehen, keinen persönlichen Bezug haben und zufällig gewählt sein. Das empfehlen Experten bei der Wahl des Passwortes. Wichtig: Kein Universal-Kennwort verwenden. Wer ganz auf der sicheren Seite sein möchte, nutzt die Zwei-Faktor-Authentifizierung: Dabei bestätigen Nutzer jeden Anmeldeversuch zusätzlich per E-Mail oder über ihr Smartphone.

2 | DIE SOFTWARE MACHT'S

Ob Betriebssystem, Webbrowser oder Programm: Sicherheitslücken können überall und jederzeit auftreten – und sind ein Einfallstor für Cyberkriminelle. Doch ein simpler Trick hilft! Die Software regelmäßig aktualisieren – und die automatische Aktualisierung aktivieren. Außerdem empfiehlt sich ein Anti-Viren-Programm. Es erkennt Schadsoftware, verhindert deren Eintritt ins System – und informiert User, falls doch mal ein Virus oder Trojaner das Endgerät infiziert hat.

Besser geschützt: Ein Fingerabdruck verspricht mehr Sicherheit beim Sperren des Smartphones.

4 | RISIKOFAKTOR MENSCH

Die größte Gefahr sitzt vor dem Bildschirm. Denn der Nutzer ist schlussendlich derjenige, der den falschen Klick an der falschen Stelle macht. Deshalb ist es ratsam, mit Vorsicht im Netz unterwegs zu sein. Und sich lieber die Zeit zu nehmen, um selbst im Internet zu schauen: Welche Erfahrungen haben andere Nutzer gemacht? Stimmt die Meldung, die ich gelesen habe oder handelt es sich nur wieder um Fake News? Eine kurze Recherche kann viel Ärger ersparen.

3 | VORSICHT BEI ANHÄNGEN VON E-MAILS UND LINKS

Der Absender ist unbekannt? Der Betreff ist voller Rechtschreibfehler und ergibt keinen Sinn? Oder der Nutzer wird aufgefordert, sofort zu handeln, bevor ein Account gesperrt wird? Dann ist Vorsicht geboten! Denn Anhänge und Links sind meist Viren oder Trojaner und verbreiten sofort nach dem Anklicken ihr Unwesen. Oder führen auf eine Fake-Seite, die dem Original zwar nahekommt, aber nur die Daten der Nutzer abgreifen will – das sogenannte Phishing. Also, was tun? Die E-Mail ungeöffnet löschen.

GUT ZU WISSEN

Die Farbtemperatur wird in Kelvin (K) angegeben. Je größer der Wert, desto weißer strahlt eine Lampe. Warmweißes Licht hat weniger als 3300 K, universalweißes Licht liegt zwischen 3300 und 5300 K und von tagesweißem Licht spricht man bei mehr als 5300 K. Die Norm für den Farbwiedergabeindex wird im CRI (Colour Rendering Index) gemessen. Dieser Wert zeigt an, wie gut Farben im Licht einer Lampe erscheinen. Je höher er ist, umso natürlicher gibt das Kunstlicht die Farben wieder. Diese Werte werden in Ra angegeben. Ein CRI von Ra 100 bedeutet eine naturgetreue Wiedergabe von Farben. Ra 90 und höher bezeichnet eine sehr gute, Ra 80 und größer eine gute Farbwiedergabe. Leuchtmittel von weniger als Ra 80 sind für Wohnräume nicht empfehlenswert. Farben können verfälscht oder gräulich wiedergegeben werden.

IM BESTEN LICHT



Licht schafft Atmosphäre und wirkt sich maßgeblich auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Aber worauf kommt es bei einer guten Beleuchtung zu Hause an? Und wie sieht die **optimale Beleuchtung** für den jeweiligen Raum aus?

CLEVER PLANEN

Die perfekte Lichtgestaltung beginnt schon beim Bau oder der Renovierung. Machen Sie sich vorab Gedanken: Wie viele Leuchten werden in welchem Zimmer aufgehängt oder aufgestellt? Und wo genau kommen sie hin? Clevere Planer lassen auch ein paar zusätzliche Steckdosen installieren, um für die Zukunft gerüstet zu sein.

KONTRASTE SCHAFFEN

Die ideale Beleuchtung besteht aus drei Lichtquellen: Decken- oder Einbauleuchten übernehmen die Grundbeleuchtung und erhellen den gesamten

Raum gleichmäßig. Gezielte Lichtakzente, etwa durch Strahler, geben ein helles, kontrastreiches Licht zum Kochen oder Lesen. Tisch- oder Stehleuchten mit Dimmern schaffen Atmosphäre.

MIT LICHT SCHUMMELN

Mit Licht lassen sich so manche Schönheitsfehler in Räumen kaschieren. Strahlt man die Decke an, gewinnen niedrige Zimmer an Höhe. Nutzt man die Wände als Reflektor, wirkt der Raum breiter. Dunkle Wandfarben und Vorhänge schlucken dagegen Licht und sollten bei kleinen Räumen mit wenig Tageslicht besser nicht zum Einsatz kommen.

LED VERWENDEN

LED-Leuchten eignen sich für fast alle Lichtsituationen, verbrauchen am

wenigsten Strom, sind extrem langlebig und überzeugen mit hoher Lichtausbeute. Im Gegensatz zu Energiesparlampen enthalten sie kein Quecksilber.

LICHT TIEFER LEGEN

Je höher die Lichtquelle, desto unpersönlicher die Atmosphäre. Tief gelegene Lichtpunkte passen sich besser dem menschlichen Maß an und eignen sich für eine gemütliche Beleuchtung. Beim Kauf des Leuchtmittels auf die Lichtfarbe achten. Warmweißes Licht wirkt gemütlich und eignet sich zum Wohnen am besten. Zum Arbeiten im Homeoffice ist dagegen anregendes, neutralweißes Licht ideal. ■

WELCHES LICHT GEHÖRT WOHNIN?



Wohnzimmer

Die Farbtemperatur nimmt direkten Einfluss auf unseren Biorhythmus. Für das Wohnzimmer am besten geeignet ist warmweißes, behaglich anmutendes Licht mit etwa 2700 Kelvin. Dimmbare Leuchtmittel verleihen zusätzlich eine wohnliche Atmosphäre. Für Leseratten lohnt es sich, in ein punktgenaues Leselicht zu investieren: Es leuchtet die Seiten gleichmäßig aus.



Küche

Auch in der Küche ist es sinnvoll, auf verschiedene Lichtquellen zu setzen: eine helle, funktionale für den Kochbereich und eine stimmungsvolle für den Esstisch. Damit die Lebensmittel noch appetitlicher aussehen, ist eine möglichst hohe Farbwiedergabe wichtig (mit einem Ra-Wert von mehr als 90, mehr dazu im Kasten links).



Bad

Im Bad empfiehlt sich ein Dreiklang aus unterschiedlichen Lichtquellen: Deckenleuchten, Spots oder Einbaustrahler für die Allgemeinbeleuchtung, indirektes, akzentuiertes Licht in Form von LED-Stripes an Kommoden und Regalen und eine separate Beleuchtung des Badezimmerspiegels.



NACHTS UND BEIM LÜFTEN WENIGER HEIZEN

Wer schlafen geht oder die Wohnung für längere Zeit verlässt, sollte die Heizung runterdrehen. Das Gleiche gilt beim Lüften – sonst arbeitet das Thermostat vergeblich gegen die kühle Zugluft an. Die Zimmertemperatur sollte aber nicht unter 16 Grad sinken – sonst steigt das Risiko, dass sich an den Wänden Schimmel bildet.

21

NICHT VOLL AUFDREHEN

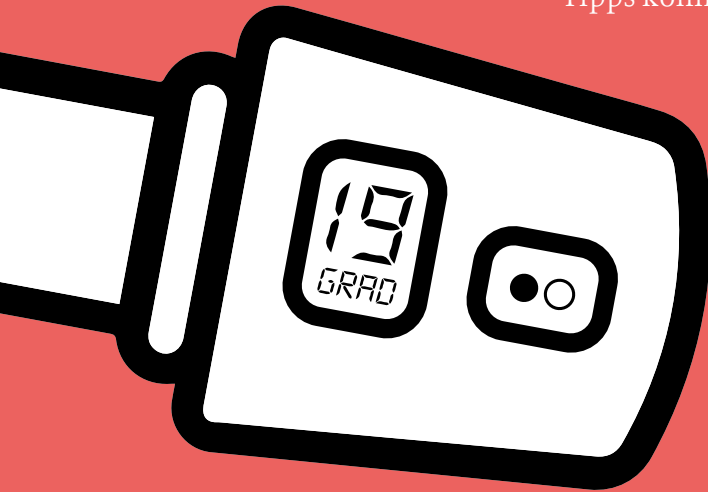
Sparfüchse aufgepasst: Man heizt nicht schneller, sondern nur länger, wenn man das Thermostat auf die höchste Stufe stellt. Auf Stufe „5“ zum Beispiel so lange, bis der Temperaturfühler die zugeordnete Temperatur von etwa 28 Grad registriert. Wenn Sie nur 20 Grad im Raum haben möchten, zahlen Sie also unnötig Heizkosten.

75
MILLIONEN

Thermostate in deutschen Haushalten sind älter als 20 Jahre und womöglich defekt.

DER richtige DREH

Das Thermostat am Heizkörper hilft beim **Energiesparen** – egal, ob von Hand bedient oder automatisch programmiert. Mit diesen Tipps können Sie den Einspareffekt noch erhöhen.



DIE RICHTIGE TEMPERATUR WÄHLEN

Mit einem manuellen Thermostat lässt sich die gewünschte Raumtemperatur an jedem Heizkörper einzeln einstellen. Es gibt fünf Stufen: „1“ entspricht etwa 12 Grad, „5“ circa 28 Grad. Mit jeder Stufe erhöht sich die Temperatur um rund vier Grad. In der Regel reichen Temperaturen von 18 Grad im Schlafzimmer, 21 Grad im Wohnzimmer und 22 Grad im Badezimmer vollkommen aus.



ALTE THERMOSTATE ERSETZEN

Sind Thermostate älter als 15 Jahre, reagieren sie oft nur noch schlecht oder gar nicht mehr und sollten ausgewechselt werden. Mit etwas handwerklichem Geschick können Sie dies problemlos selbst erledigen. Achten Sie dabei auf das Gewinde an Ihrem Heizkörper und verwenden Sie bei Bedarf einen passenden Adapter.

PROGRAMMIERBARE THERMOSTATE

Beim Austausch alter Thermostate lohnt sich der Umstieg von manuellen auf programmierbare Modelle. Letztere messen die Raumtemperatur und steuern das Heizkörperventil automatisch. Sie müssen lediglich einmal programmieren, zu welcher Tageszeit mit welcher Temperatur Sie heizen möchten. Programmierbare Thermostate lassen sich an allen Heizkörpern anbringen. Meist liegen den Geräten geeignete Adapter bei.

START INS BERUFSLEBEN

Die Stadtwerke Bad Wörishofen bieten viele Berufseinstiege. Einen ganz besonderen **ersten Arbeitstag erlebten** Viktoria Prang und Inga Sudaric – unsere neuen Auszubildenden.

1 0, 9, 8, 7, 6 ... – gut, Bad Wörishofen ist nicht Cape Canaveral, aber der Start ins Berufsleben ist schon der Aufbruch in neue Welten. „Wir waren beide ziemlich aufgeregt“, erinnert sich Viktoria Prang, als sie und Inga Sudaric sich am 1. September um acht Uhr an der Rezeption der Stadtwerke Bad Wörishofen einfanden. „Wir sahen uns dort das erste Mal und waren uns gleich sympathisch“, ergänzt Inga. Beide blickten damals jedenfalls voller Spannung auf die nächsten Stunden. Viktoria sollte heute ihre Ausbildung zur Industriekauffrau, Inga die für Büromanagement beginnen. Wahrscheinlich würden sie einfach ihr Büro kennenlernen, so ihr Gedanke. Aber was dann kam, nein, das hatten sie nicht erwartet.

Erster Tag und gleich Escape

Die beiden Chefs, Werkleiter Peter Humboldt und kaufmännischer Leiter Robert Böck, hatten sich extra Zeit genommen, Inga und Viktoria gemeinsam mit ein paar ihrer zukünftigen Kolleginnen und Kollegen zu begrüßen. Die neuen Auszubildenden bekamen die Stadtwerke vorgestellt, die Dokumente überreicht und absolvierten einen Rundgang durch das Unternehmen. Doch zu lange wollte man sich damit nicht aufhalten. Denn eine Stunde später hatten Inga und Viktoria schon einen ersten Termin in Kaufering – nicht allein, sondern zusammen mit sechs jüngeren Kolleginnen und Kollegen, darunter Lukas Wößner, der an diesem Tag seine neue Stelle als Mitarbeiter im Technischen Büro, der Planungsabteilung der Stadtwerke, antrat. Es ging in den Escape Room. Escape was? Darunter versteht man eine Art Spiel. Die Gruppe betritt einen Raum, bekommt Aufgaben, muss diese lösen, gelangt wieder in einen nächsten Raum und einen nächsten, bis sie das Ziel erreicht hat. Inga, Viktoria, Lukas, Ingo, Nico, Anja, Carina und Sabrina waren laut der Geschichte in einem Bergwerk eingeschlossen und hatten genau eine Stunde Zeit, um zu entkommen. Puh, sie mussten Edelsteine zählen, Zahlen in den Räumen finden, Kombinationen für Schließfächer austüfteln und waren vollkommen auf sich allein gestellt. Nur ein Funkgerät verband sie nach draußen zu einem Mitarbeiter, der den einen oder anderen Hinweis geben konnte – falls es zu verzwickelt war. Doch oft musste er nicht helfen und gemeinsam schafften sie es. „Das hat viel mit Teamfähigkeit und Kommunikation zu tun“,

fasst Viktoria ihre Eindrücke zusammen. Danach ging es zur allgemeinen Stärkung in ein Restaurant und gegen 13 Uhr war der erste Arbeitstag bereits vorbei. Da es ein Freitag war, stand das Wochenende vor der Tür und beide Auszubildenden konnten ihre ersten aufregenden Eindrücke sacken lassen. Der Anfang war besonders und keiner im Freundeskreis hatte solches je erlebt. Doch jetzt, ein Vierteljahr später? Glücklicherweise sind sie mit ihrer Wahl immer noch sehr glücklich und fühlen sich bei den Stadtwerken bestens aufgenommen. Übrigens: Inga hatte mit uns auf der Ausbildungsmesse in Mindelheim ihren ersten Kontakt. Wirtschaftsschule und Realschulabschluss passten, und so bewarb sie sich kurz danach. Viktoria ließ sich nach ihrem Abitur von den positiven Azubiberichten in unserer Kundenzeitschrift überzeugen. Wir freuen uns sehr, sie beide für uns gewonnen zu haben. ■■■

Seit gut einem Vierteljahr bei den Stadtwerken Bad Wörishofen: Viktoria Prang (links) und Inga Sudaric.



Foto: Stadtwerke Bad Wörishofen

INTERESSE, auch bei den Stadtwerken zu arbeiten?

Mehr Infos unter www.swbw.de/ueberuns/karriere/ oder einfach den QR-Code scannen.



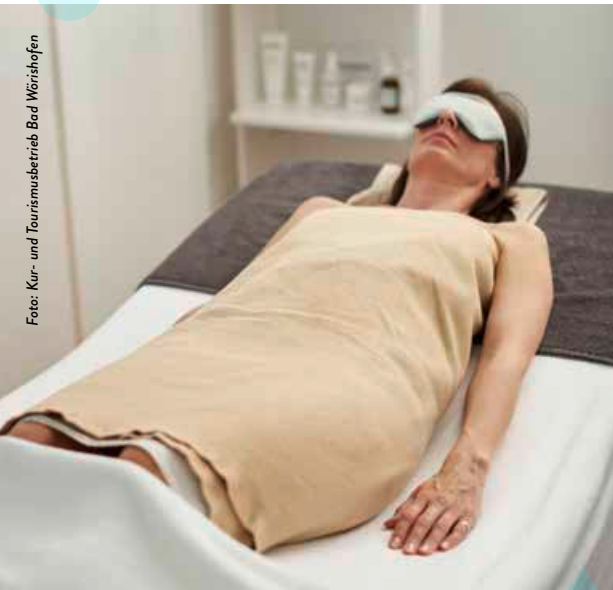


Die warmen Wickel bringen dem Leibe Wärme zur Auflösung und Ausscheidung der verlegenen Stoffe.
S. Kneipp

BRUSTWICKEL

Heiße Brustwickel dienen weniger der Vorbeugung als vielmehr der Behandlung akuter und chronischer Zustände.

Foto: Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen



DIE INFOS ZU ...

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



Benötigt werden:

- ein Leinentuch nass (ca. 40 x 190 cm)
- ein Baumwolltuch/Zwischentuch (ca. 48 x 190 cm)
- ein Wolltuch (ca. 44 x 190 cm)

So wird's gemacht:

Die Tücher werden faltenlos straff um die Brust (von der Achselhöhle bis zum Rippenbogen) gewickelt:

- auf der Haut das Leinentuch (in heißes Wasser tauchen und auswringen)
- darüber das Baumwolltuch
- darüber das Wolltuch

Liegedauer: Solange der Wickel als warm empfunden wird (ca. eine halbe Stunde).

Aufgepasst: Bei zu lockerem Anlegen kann sich zwischen Haut und Tuch oder zwischen den einzelnen Tüchern eine Luftschicht bilden, durch die es zu schneller Abkühlung kommt. Bei Auftreten von Kältegefühl oder gar Kältezittern den Wickel sofort abnehmen und warm einpacken (Wärmezufuhr evtl. durch Wärmflasche).

Wirkung:

- bronchienentkrampfend
- schleimlösend
- auswurfördernd

Geeignet bei:

- chronischer Bronchitis
- akuter Bronchitis im Anfangsstadium, wenn Wärmezufuhr als positiv empfunden wird

Nicht geeignet bei Fieber, wenn Wärmezufuhr nicht angeraten ist.

Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Sonstiges:

- Brust und Rücken ggf. vor dem Anlegen des feucht-heißen Wickels mit ätherischen Ölen einreiben – ätherische Öle verstärken die Wirkung.
- Heißer Brustwickel mit Kräuterzusatz oder Zusatz von Salz. Neben den ätherischen Ölen verstärken auch mild reizende Stoffe den Wirkmechanismus. Kochsalz-Zusatz: 100 g Kochsalz in 5 Liter Wasser lösen und die Lösung kochen. Das Innentuch vor dem Anlegen tränken und die Temperatur am Unterarm prüfen.

WIESO, WESHALB, WARUM haben unsere Busse GPS?

NEUESTE DIGITALTECHNIK an Bord aller Busse der Stadtwerke Bad Wörishofen ermöglicht es uns jetzt, deren Positionen permanent über GPS zu orten und sie an das Daten-Hintergrundsystem zu senden. So können wir sie mit dem Fahrplan abgleichen und daraus die nächsten Ankunftsdaten errechnen. Wir können die Fahrgäste, die bei uns nachfragen, dadurch noch umfassender und aktueller informieren, auch die Prognosen der nächsten Ankunftszeiten werden dadurch präziser. Hierdurch möchten wir eine erhöhte Kundenzufriedenheit erreichen. Wir nutzen das Bus-Tracking aber auch, um

Nachweise gegenüber den Kunden oder den Verkehrsunternehmen zu erbringen. Wurden alle Zeitpläne ordnungsgemäß eingehalten? Wenn nicht, woran hat es gelegen? War ein Stau oder ein Unfall für die Verspätung des Busses schuld? Da jedes Fahrzeug nun diese Echtzeitdaten auf allen Linien liefert, sind wir für weitere Schritte der digitalen Zukunft bestens vorbereitet und informieren unsere Fahrgäste auf höchstem Qualitätsniveau. Wenn Sie Fragen zum Bustracking und/oder zum aktuellen Standort der Busse haben, wenden Sie sich gerne an folgende Rufnummer: (082 47) 9 67 38 77.

Foto: Simon Ledermann, Allgäupublischer

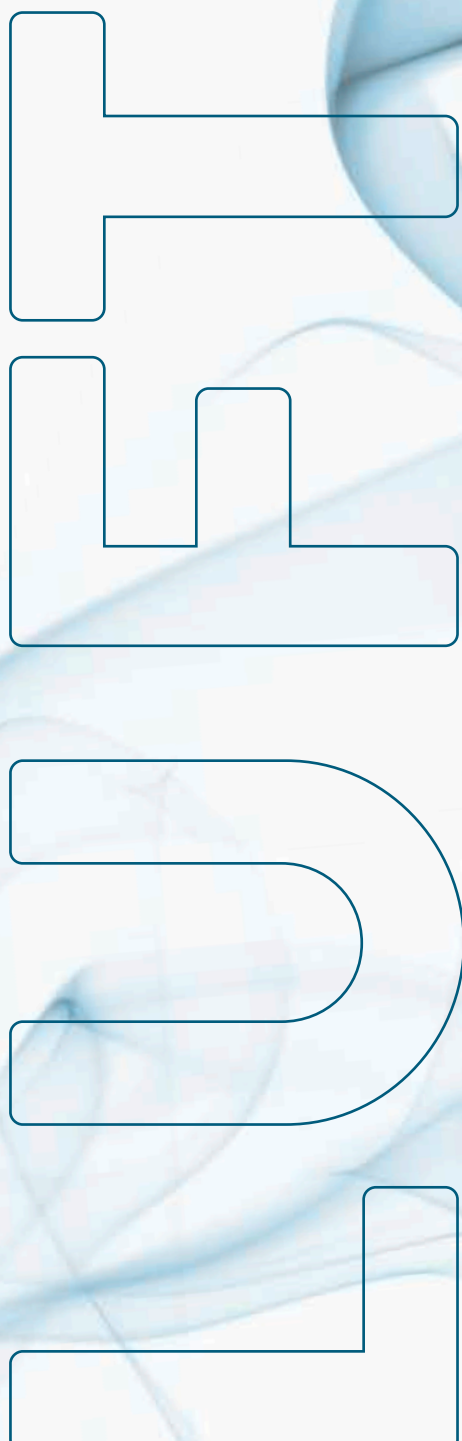


10 000 LITER

Mit jedem Atemzug gelangt ungefähr ein halber Liter Luft in die Lungen. Bei rund 20 000 Atemzügen pro Tag saugt der Mensch also täglich mindestens 10 000 Liter frische Luft ein und atmet die gleiche Menge wieder aus.

LUFT IN DEUTSCHLAND BESSER

Während die Luftqualität weltweit immer schlechter wird, hat sie sich in Deutschland in den vergangenen Jahren verbessert. Noch vor rund zehn Jahren wurden die EU-Grenzwerte an bis zu 75 Prozent der Messstellen und in etwa 90 Städten überschritten. Inzwischen ist der Wert nur noch an einzelnen Stellen in fünf Städten zu hoch.



ZÜRICH IST DIE STADT MIT DER BESTEN LUFTQUALITÄT WELTWEIT – MIT EINEM FEINSTAUBGEHALT VON 0,49 MIKROGRAMM PRO KUBIKMETER. AM SCHMUTZIGSTEN IST DIE LUFT IN DAMMAM, SAUDI-ARABIEN, MIT 124,1 MIKROGRAMM.



Grünpflanzen sorgen in Räumen für frische Luft: Sie senken die Schadstoffbelastung um mehr als 50 Prozent. Besonders gut können das Gewächse wie Efeu, Philodendron, der Drachenbaum, die Echte Aloe oder die Grünstilbe.

WIE VIEL WIEGT LUFT?

Ein Kubikmeter Luft wiegt etwa 1,3 Kilogramm. Die gesamte Luftmasse der Erdatmosphäre kommt auf $5,13 \times 10^{15}$ Tonnen: Das ist etwa ein Dreihundertstel der Wassermasse der Ozeane beziehungsweise circa ein Millionstel der Erdmasse.

1,3 kg/m³

SILVESTER- KRACHER

Warum sollten zu Neujahr nur Feuerwerke funkeln? Diese drei **Silvesterrezepte** bringen die Augen Ihrer Gäste zum Leuchten und lassen die Geschmacksknospen aufblühen.

LINSENSALAT MIT FORELLE, AVOCADO UND WACHTELEI

- 1 Linsen in Salzwasser ca. 8 Minuten gar kochen. Durch ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Die Kürbiswürfel zerkleinern und mit den Linsen, 3 EL Kürbissud, Essig und 4 EL Olivenöl verrühren. Linsensalat mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
- 2 Salatblätter waschen und trocken schüttern. Fisch in mundgerechte Stücke zupfen. Avocados jeweils von Stein und Schale befreien, würfeln, sofort mit Zitronensaft und dem übrigen Olivenöl (2 EL) marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Linsensalat, Avocados und Fisch in Gläser schichten, mit Salatblättern anrichten. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Wachteleier darin zu Mini-Spiegeleiern braten. Wachteleier auf den Salat setzen, mit schwarzem Sesam garnieren und servieren.

Vorbereitungszeit:

15 Minuten

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Zutaten für 12 Personen:

- 300 g rote Linsen
- Salz, Pfeffer
- 200 g eingelegte Kürbiswürfel aus dem Glas und etwas Kürbissud
- 1–2 EL Essig
- 6 EL Olivenöl
- 6 Blätter bunter Salat
- 500 g geräucherte Forelle
- 3 Avocados
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 12 Wachteleier
- schwarzer Sesam

IN GIN GEBEIZTER LACHS AUF SÜSSKARTOFFEL-RÖSTIS

- 1 Das Lachsfilet unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, mit Gin und Limettensaft einreiben und mit den Dillstängeln belegen. 45 g Salz mit 65 g Zucker mischen und auf dem Filet verteilen. Den Lachs in eine Form geben und mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank 24 Stunden lang beizen.
- 2 Crème fraîche mit Mayonnaise und Wasabi verrühren, mit Salz würzen. Rettich schälen und fein würfeln. Weißweinessig mit 1 TL

Bitte beachten:

Lachs muss vor dem Servieren 24 Stunden beizen

Vorbereitungszeit:

40 Minuten

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Zu diesen beiden Silvester-Rezepten passt ideal noch eine Gurken-Wasabi-Kaltschale mit Papadams. Das Rezept und die Zutaten finden Sie unter: mehr.fyi/lecker



EINKAUFSZETTEL

QR-Code

scannen und

alle Rezept-Zutaten bequem aufs Smartphone laden

Zutaten für 12 Portionen:

- 1 kg Lachsfilet (am besten Lachs in Sushi-Qualität beim Fischhändler vorbestellen)
- 4 cl Gin
- 2 EL Limettensaft
- 6 Stiele Dill
- ca. 50 g Salz
- ca. 70 g Zucker
- 150 g Crème fraîche
- 50 g Mayonnaise
- 10–20 g Wasabi-Paste
- 500 g weißer Rettich
- 1 TL Weißweinessig
- 9 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Sesamöl
- 400 g Süßkartoffeln
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Kästchen Rettichsprossen

Zucker, Salz, 1 EL Sonnenblumenöl und dem Sesamöl verrühren, die Rettichwürfel damit marinieren.

3 Süßkartoffeln schälen und waschen. Zur Hälfte grob raspeln, zur anderen Hälfte fein raspeln. Rasperl vermischen und die Eier darunter kneten. Röstmasse mit Salz würzen. In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen, dann portionsweise 12 esslöffelgroße Rösti braten. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Dillstängel vom gebeizten Lachs abstreifen, Filet unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Mit einem scharfen, flexiblen Messer den Lachs quer in möglichst feine Scheiben schneiden. Rettichsprossen vom Beet schneiden und unter den Rettichsalat mischen. Auf die Rösti einen Klecks Wasabi-Creme setzen, Lachsscheiben und Rettichsalat darauf anrichten. Rösti auf einer Platte servieren – guten Appetit!

KREUZWORTRÄTSEL

Ketzerrei	▼	Zahnfäule	▼	inhaltslos	Unternehmensform	▼	Fremdwortteil: zu, nach	▼	▼	mittels, durch	byzantinische Prinzessin	▼	Abschiedswort					
entsprechend	▶		▼				Jahrzehnt	▶			▼	6						
▶	1				<div style="text-align: center;"> <h3>RÄTSELN UND GEWINNEN</h3> <p>Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p>Einsendeschluss ist der 6. Dezember 2023</p> </div>					▶			Anfang					
Ausbildung		hohe Tonqualität (Abk.)		7						▶	altnordisches Schriftzeichen	Bund, Bündnis		anhänglich	▼	3		
zuvor, zu-nächst	▶	▼								▶	▼				▼			
▶		2		französisches Adelsprädikat										gleichmäßig eben		5		▶
Gattin des Gottes Osiris			Anti-transpirant (Kw.)	▶								populär	▼	unerzogenes Kind	▶			
Weichnadelbaum	▶		4							Stammvater	▶			8	vor-dringlich	▶		

Lösungswort:

1
2
3
4
5
6
7
8

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 2/2023“

Stadionring 18, 86825 Bad Wörishofen

Oder Sie schreiben uns eine E-Mail an

gewinnspiel@swbw.de

Lösungswort des Kreuzworträtsels

in Heft 2/2023: EINATMEN

Über je eine Solar Powerbank freuten sich

Gerd Birk, Günter Biedermann und Monika

Remmert.

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, datsenschutz@swbw.de, <http://www.swbw.de>

Datenschutzbeauftragter:

Den Datenschutzbeauftragten der Stadtwerke Bad Wörishofen erreichen Sie unter datsenschutz@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/datsenschutz> abrufbar ist oder die Sie postalisch anfordern können.

WOHLFÜHL PACKERL

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück eines von drei **WELLNESS-PAKETEN**. So können Sie aus dem Alltag abtauchen und sich selbst verwöhnen.

AB UND ZU ein wenig die Welt vergessen, nichts denken, nur eintauchen ins Wohlfühl: Mit unseren Wellness-Paketen fällt dies zumindest leichter. Sie bestehen aus je einem Thermen-gutschein für zweimal vier Stunden, einem Duschgel und einem Handtuch. Viel Spaß beim Rätseln. ■■■



Foto: Stadtwerke Bad Wörishofen