

Mitmachen &
eine von drei
**HEISSLUFT-
FRITTEUSEN**
gewinnen!



BUSGENUSS

Mit unseren Kurlinien
und dem Flexibus kom-
men Sie gut an.

Wir in Bad Wörishofen

sind voller Energie



STADTWERKE
BAD WÖRISHOFEN

FESTIVAL DER ELEMENTE



Wir in Bad Wörishofen

feiern Jubiläum.

22. September 2024

Großes Jubiläumsfest von 11 bis 16.30 Uhr
in den Stadtwerken, Stadionring 18

2024

100 JAHRE	STROMNETZ
85 JAHRE	EIGENBETRIEB
75 JAHRE	STADTWERKE
60 JAHRE	WASSERKRAFTWERK
40 JAHRE	GASVERSORGUNG

DAS SPART PAPIER!



WUSSTEN SIE SCHON? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Rechnung per E-Mail zu erhalten. Das spart Papier und andere wichtige Ressourcen, wie Energie. Den digitalen Rechnungsversand per Mail können Sie ganz einfach unter www.swbw.de/service/online-service/ bestellen. Oder Sie scannen den QR-Code.



UNSERE HILFE FÜR SIE

DAS HOCHWASSER Anfang Juni 2024 hat auch in unserem Versorgungsgebiet sowie in vielen Teilen der Region teils massive Schäden verursacht. Die Trockenlegung von überfluteten Kellern und Wohnräumen ist energieintensiv und mit erhöhtem Stromverbrauch verbunden. Um die betroffenen Gebäudeeigentümer und Mieter zu entlasten, haben wir als lokaler Energieversorger für unsere Stromkunden ein Hochwasserhilfeprogramm eingerichtet.

Bis zu 200 Euro Gutschrift

Betroffene Eigentümer oder Mieter, die von den Stadtwerken zum Zeitpunkt des Hochwasserereignisses mit Strom beliefert wurden sowie einen ungekündigten Stromliefervertrag mit den Stadtwerken haben, können eine einmalige Gutschrift in Höhe von maximal 200 Euro brutto auf ihre nächste



Jahresabrechnung erhalten, um den erhöhten Strombedarf abzufedern.

Die Hochwasserhilfe kann online unter www.swbw.de/alle-ueber-strom/hochwasserhilfe/ beantragt werden. Dort finden Sie auch weitere Infos.



EXPRESS-PARKEN MIT PARKSTER

IN DEN STÄDTISCHEN PARKHÄUSERN können Sie unkompliziert mit der Parkster-App bezahlen. Einfach die kostenlose App im Apple- oder Google Play Store runterladen, anmelden und bargeldlos bezahlen.

Mehr Flexibilität dank neuem Feature

Das neue Express-Parken ermöglicht es Autofahrern, auch ohne Registrierung mit Parkster zu parken. Die Bezahlung ist mit Debit- oder Kreditkarte, PayPal sowie mit Google Pay oder Apple Pay möglich. Für jeden Express-Parkvorgang werden zusätzlich zu den Parkgebühren 50 Cent in Rechnung gestellt. Nutzer der Parkster-App können nun jederzeit zwischen dem neuen Express-Parken und der klassischen Variante mit Anmeldung wählen. Wer mit seinem registrierten Parkster-Konto parkt, zahlt nach wie vor keine zusätzlichen Gebühren*. Mit Parkster können Autofahrer nun also noch entspannter mit dem Smartphone parken.

*Mit einem optional gebuchten Parkster Plus Konto sind Zusatzfunktionen freigeschaltet, für die eine Servicegebühr erhoben wird.



Peter Humboldt,
Werkleiter der
Stadtwerke Bad
Wörishofen

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir in Bad Wörishofen feiern Jubiläum – feiern Sie mit! Unter diesem Motto lade ich Sie am Sonntag, den 22. September 2024 zu unserem „Festival der Elemente“ am Stadionring ein. Von 11.00 bis 16.30 Uhr erhalten Sie einen Einblick in den spannenden Alltag Ihres Energieversorgers. Zudem bieten wir ein buntes Rahmenprogramm für die ganze Familie. Für das leibliche Wohl ist durch unsere örtlichen Vereine gesorgt. Die Stadtkapelle Bad Wörishofen und der Musikverein Schlingen bieten Ihnen abwechslungsreiche musikalische Unterhaltung im Festzelt. Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich und feiern Sie mit uns! Ich wünsche Ihnen einen schönen Restsommer und viel Spaß bei unserem Jubiläumstfest!

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.

WIR IN BAD WÖRISHOFEN KOMMEN GUT AN

Als Kurstadt leben wir mit und von unseren vielen Gästen. Als Stadtwerk unterstützen wir das – mit einem zuverlässigen öffentlichen **Personennahverkehr**.

In Bad Wörishofen betreiben wir zahlreiche Buslinien. Für eine Stadt mit über 18.000 Einwohnern ist das keine Selbstverständlichkeit und eine echte Herausforderung. Und doch ist das für uns unverzichtbar. Eine Kurstadt ohne gut vernetztes Busnetz? Kaum vorstellbar und schnell unattraktiv – sowohl für die Einwohner als auch für unsere Gäste.

Nahtlose Verbindungen

Seit dem 1. Januar 1988 betreiben die Stadtwerke bereits die Kur- und Stadtlinie in Bad Wörishofen. Im Jahr 2004 kam die Thermenlinie dazu. Zusammen bilden die drei Linien das Netz für Kurgäste und Einheimische:

- **Die Kurlinie** verbindet die Ortsteile und Ausflugsziele mit der Kurstadt (Fahrbetrieb Dienstag bis Sonntag).
- **Die Stadtlinie** verbindet die Gartenstadt mit der Kurstadt und dem Gewerbegebiet der Stadt Bad Wörishofen (Fahrbetrieb Montag bis Samstag, an Sonn- und Feiertagen kein Fahrbetrieb).
- **Die Thermenlinie** verbindet die Kneippstadt mit der Thermo (Fahrbetrieb von Montag bis Sonntag).

Flexibus: Individuell und flexibel unterwegs

Seit über drei Jahren ist außerdem unser Flexibus auf den Straßen Bad Wörishofens zu sehen. Er beruht auf einem modernen

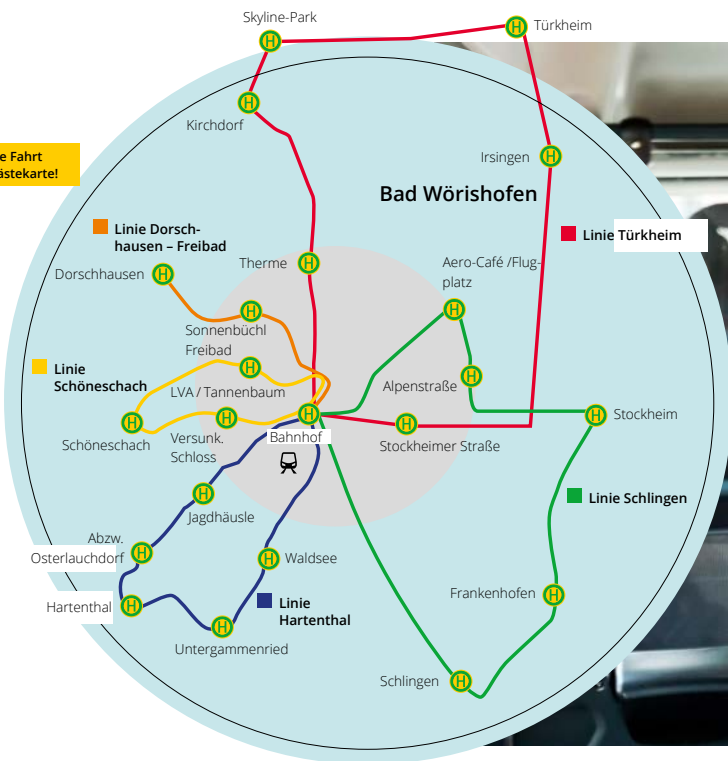


Für Gäste und Einheimische:
An über 180 Haltestationen
können Sie sich vom Flexibus
einsammeln lassen.

LINIENFÜHRUNG KURLINIE SOMMER

GÜLTIG VOM 1. APRIL 2024 BIS 31. OKTOBER 2024

Kostenlose Fahrt mit der Gästekarte!



Fotos: Simon Ledermann, Allgäu-publikistischer

und flexiblen Personentransportkonzept im öffentlichen Nahverkehr und ergänzt den bereits bestehenden Linienverkehr hier vor Ort. Das Prinzip ist denkbar einfach: Auf Wunsch holt der Flexibus Sie an einer nahe gelegenen Haltestelle ab und bringt Sie an die von Ihnen gewünschte Haltestelle und – wenn Sie das möchten – auch wieder nach Hause.

Gut vernetzt

Über 180 Haltestellen sind im gesamten Flexibus-Knoten Bad Wörishofen verteilt. Der nächste Halt ist also maximal 150 Meter von jedem Haus entfernt! Noch ein Grund mehr, das eigene Auto öfter stehen zu lassen: Seit Mai 2023 ist der Flexibus elektrisch unterwegs! ■

FAHRT BUCHEN – EINSTEIGEN – LOS GEHT'S!



Weitere Infos zu den einzelnen Linien, das Fahrplanheft sowie die Fahrpreise finden Sie auf unserer Homepage unter www.swbw.de/alles-ueber-verkehr/ oder rufen Sie uns einfach unter der Nummer **08247/9673-877** an.

Flexibus buchen:
08247/9673-678
oder mit der Flexibus App

Briefmarken
mit 100%
Ökostrom





**SO VIEL
ENERGIE
FRISST
DIE KI**

Künstliche Intelligenz durchdringt immer mehr Bereiche des Lebens: Sie erstellt Bilder, schreibt Texte, betreut Kunden oder unterstützt bei medizinischen Diagnosen. Doch dafür verbraucht sie sehr viel Strom. Wie hoch ist ihr **ENERGIEVERBRAUCH?** Und lässt er sich verringern?

Natürliche Intelligenz entspringt dem menschlichen Gehirn. Künstliche Intelligenz (KI) entsteht dagegen aus einem digitalen, neuronalen Netzwerk aus hochspezialisierten Computerchips, sogenannten „Accelerator“, also „Beschleunigern“. Diese bewältigen in kürzester Zeit riesige Datenmengen. KI-Modelle wie Chat GPT oder Google Bard können pro Sekunde Milliarden Berechnungen verarbeiten. Es ist faszinierend, ihnen zuzusehen, wie sie rasend schnell Texte schreiben, Bilder oder Videos erstellen.

Doch dafür benötigen sie Strom. Viel Strom. Das gilt vor allem für Bilder. Um ein Bild einer Katze im Sonnenuntergang zu erstellen, verbraucht ein leistungsstarkes KI-Modell so viel Strom wie man für das Aufladen eines Handy-Akkus benötigt – etwa zehn Wattstunden. Das Erstellen von Texten ist dagegen weniger energieintensiv. Zum Vergleich: Unser Gehirn verfügt über eine Leistungsaufnahme von rund 20 Watt. Für die Leistung, die es bringt, ist das lächerlich wenig. Aber schauen wir nun mal auf die großen KI-Systeme.

195 Millionen Anfragen – pro Tag

Aktuell führen drei große Modelle den Markt an: Gemini, Chat GPT und Claude. Jede Anfrage, auch Prompt genannt, verbraucht im Schnitt zwischen drei und neun Wattstunden Strom. Was bedeutet das im Fall von ChatGPT? Allein dieses System wurde in den vergangenen Monaten täglich rund 195 Millionen Mal angefragt und benötigt 28 936 Hochleistungsprozessoren mit einem Strombedarf von 564 Megawattstunden am Tag. Zum Vergleich: Damit könnte ein durchschnittliches Elektroauto 2 820 000 Kilometer fahren. Das entspricht einer Tour von etwa 70 Mal um die Erde. Übrigens: Das hat ChatGPT mal eben für uns ausgerechnet.

Die Nutzung von künstlicher Intelligenz steigt rasant – und damit der Energiebedarf. Fachleute gehen davon aus, dass durch KI bereits im Jahr 2027 ein jährlicher Strombedarf von 85 bis 134 Terrawattstunden entstehen wird. Das entspricht dem Jahresverbrauch von Ländern wie Argentinien, Schweden oder den Niederlanden. Dieser Umstand ist auch den Betreibern der großen KI-Modelle klar. Sie wollen den wachsenden Energieverbrauch, der hohe Kosten etwa für Server verursacht, im eigenen Interesse verringern – zum Beispiel mit effizienteren Chips und Netzwerkdesigns.

Zur Veranschaulichung: ChatGPT-4 arbeitet mit bis zu 100 Billionen Parametern. Das ist die Kennzahl für die Leistungsfähigkeit einer KI. Gestartet war ChatGPT-3 mit „lediglich“ 175 Milliarden Parametern. Mit mehr Parametern steigt allerdings auch der Energieverbrauch. Forscher vom

Hasso-Plattner-Institut der Universität Potsdam gehen davon aus, dass es künftig deutlich weniger Parameter braucht, um ähnlich erstaunliche Leistungen zu vollbringen. Aber auch das hat leider seine Tücken – denn höhere Effizienz kann paradoxerweise zu einem steigenden Stromverbrauch führen.

Je effizienter, desto mehr Nutzer

Dieses Phänomen geht zurück auf den Ökonomen William Stanley Jevons. Er stellte 1865 fest, dass effiziente Dampfmaschinen dazu führten, dass mehr Kohle genutzt wurde. Der Grund: Die optimierte Technologie wurde wirtschaftlicher und die Nachfrage stieg an. Genau das passiert derzeit bei der künstlichen Intelligenz: Je effizienter und schneller die Technologie wird, desto mehr Anfragen werden gestellt. Fachleute raten daher, die Kapazitäten der großen KI-Modelle ausschließlich für wesentliche Aufgaben zu nutzen, zum Beispiel für Wissenschaft und Forschung.

Bei künstlicher Intelligenz denken viele zunächst an das Erstellen von Texten und Bildern. Doch das greift viel zu kurz. Im Gesundheitswesen assistiert KI inzwischen bei Diagnosen. In der Finanzwelt hilft sie beim Risikomanagement, im Handel bei der Kundenbetreuung. Die Automobilindustrie arbeitet mit KI an autonomen Fahrzeugen. In der Bildung hilft KI, Lerninhalte zu personalisieren oder ermöglicht interaktive Lernerfahrungen. Die Frage lautet daher nicht, wo KI schon überall Einzug gehalten hat, sondern eher, wo noch nicht. Als Faustregel gilt: Sind in einem Wirtschaftssektor hohe kognitive Fähigkeiten gefragt wie Wahrnehmen, Denken und Erkennen, ist der langfristige Einsatz von KI sehr wahrscheinlich – und damit auch steigende Energiebedarfe.

KI und Klima

Damit sind wir an einem kritischen Punkt. Denn der Energiehunger künstlicher Intelligenz verursacht hohe Kohlendioxid-Emissionen. Um die weltweiten Klimaziele zu erreichen, sollten KI-Modelle daher nur mit Strom aus erneuerbaren Energien betrieben werden, empfehlen Experten. Klingt logisch, ist aber in der Praxis eine große Herausforderung. Weitere Innovationsschübe sind nötig, bei denen KI wiederum eine große Rolle spielen kann.

Eines ist sicher: Künstliche Intelligenz wird auch in Zukunft ein Dauerthema sein. Der Energiehunger dieser Technologie dürfte Expertenkreise noch lange beschäftigen – und damit unzählige 20-Watt-Supercomputer, die wir gemeinhin Gehirne nennen. Denn noch ist natürliche Intelligenz der Beginn von allem. ■

Aufmerksam lauschen die Viertklässler dem Lehrgang von Stadtwerke-Mitarbeiter Michael Schweiger zum Wasserschutz.



Fotos: Stadtwerke Bad Wörishofen

Wie ein großer Wasserhahn: Hydranten finden sich überall in der Stadt versteckt.

WASSER ERLEBEN!

Eine funktionierende Wasserversorgung ist für uns heute ganz selbstverständlich. Der Wasserlauf vermittelt unseren Jüngsten deshalb schon früh die Relevanz des Lebenselixiers.

Anfang Juli machten sich rund 140 Viertklässler der Pfarrer-Kneipp-Schule auf zu einem besonderen Abenteuer: dem Wasserlauf. Ein Ausflug, der den Kindern die Bedeutung von Wasser näherbringen soll.

Wasser marsch

Unser Lebensquell – das Wasser – ist in unserer modernen Gesellschaft ganz selbstverständlich und für uns immer verfügbar. Doch das ist nicht überall auf der Welt so. Deshalb ging der Stadtwerke-Wasserlauf heuer in die zweite Runde. Der Ausflug startete an der Grundschule, und gemeinsam mit den Mitarbeitern des

Stadtwerks wanderten die Schülerinnen und Schüler bis zum Hochbehälter in Hartenthal. Auf der fünf Kilometer langen Strecke erfuhren sie spielerisch, wie Wasser von der Quelle bis zum Wasserhahn gelangt.

Spielerisch lernen

An verschiedenen Stationen, wie der Alten oberen Mühle und einem Hydranten, wurden technische Zusammenhänge anschaulich erklärt. Auch der Wasser- und Hochwasserschutz war dabei ein wichtiges Thema. Michael Schweiger und Peter Kögel von den Stadtwerken erklärten den Kindern spielerisch den Weg des Wassers (siehe Bilder oben). Dann durften

die Kinder selbst aktiv werden: Voller Konzentration balancierten die Viertklässler Wassereimer über eine längere Strecke. Die Aufgabe war nicht nur ein Spiel, sondern auch eine Lektion: Wasser fließt nicht überall wie von selbst aus dem Hahn und ist eine lebenswichtige Ressource.

Woher kommt das kühle Nass?

Aufmerksam lernten die Grundschüler, dass Wasser in einem Kreislauf fließt und dass viel Aufwand dahintersteckt, es sauber zu halten. Auch im kommenden Jahr wird der Wasserlauf wieder stattfinden und ist damit ein fester Bestandteil im Lehrplan der Kinder in Bad Wörishofen. ■

ALLES IM BLICK

MELDEN SIE SICH JETZT AN UND BLEIBEN SIE INFORMIERT. Auf www.energie-tipp.de bieten wir in Ergänzung zu unserer Kundenzeitschrift „tag & nacht“ ein umfangreiches und stets aktuelles Energieverbraucher-Portal mit vielen interessanten Themen und cleveren Tipps. Außerdem können Sie sich dort auch zum Energie-Tipp-Newsletter anmelden. Der kostenlose E-Mail-Newsletter liefert Ihnen einmal monatlich wertvolle Tipps zum Energiesparen, spannende Hintergrundartikel und aktuelle Nachrichten aus der Welt der Energie.





fahrmob – deine lokale Mitfahrplattform

Fahrmob ist eine lokale Mitfahrplattform, die sich auf regionale Fahrten fokussiert. Mit der fahrmob-App können Fahrende ihre Route mit dem eigenen Pkw anderen Nutzenden zur Mitfahrt anbieten. Umgekehrt können auch Fahrgesuche eingestellt werden. Eine zentrale Übersichtsseite stellt alle Fahrangebote und -gesuche übersichtlich zusammen. Vor allem für die tägliche Fahrt zur Arbeit, zum Wocheneinkauf, zu Veranstaltungen oder Freizeitaktivitäten bietet es sich an, das Angebot mal auszuprobieren.

Das Projekt fahrmob

Als Initiativprojekt „Ottobeuren macht mobil“ in der Marktgemeinde Ottobeuren im Jahr 2019 gestartet, wurde die regionale Mitfahrplattform „fahrmob“ 2022 in zunächst 18 Oberallgäuer Kommunen übertragen. Das ökologisch-soziale Projekt soll nicht nur zur Verkehrsvermeidung und damit zum Schutz der Umwelt

beitragen, sondern auch die Vereine vor Ort unterstützen.

Was macht fahrmob besonders?

Das Besondere ist die Einbindung der Vereine. Jeder Nutzende verknüpft sich mit einem auf der Plattform angemeldeten Verein (keine Mitgliedschaft nötig). Das eingenommene Geld kann am Jahresende freiwillig an den Verein gespendet oder vom Fahrenden einbehalten werden. Mit einer Teilnahme an fahrmob werden also nicht nur die Umwelt und der Geldbeutel geschont, sondern auch die Gemeinschaft in der Region finanziell gefördert. ■

WIE KANN ICH MITMACHEN?

Die Registrierung erfolgt kostenlos über die Internetplattform oder über die fahrmob-App. Oder hier direkt via QR-Code:



WER KANN MITMACHEN?

Jeder ab 16 Jahren darf sich auf der Plattform registrieren.

WIE VIEL KOSTET MICH DAS?

Pro angefangene Zehn-Kilometer-Strecke bezahlt der Mitfahrende dem Fahrenden einen Euro.

Weitere Infos zur fahrmob-Mitfahrplattform finden Sie auf www.fahrmob.eco



DIE BAYERISCHE MOBILITÄTS-APP

Die kostenlose MoBY-App ist ein hilfreicher Reisebegleiter im öffentlichen Verkehr für ganz Bayern – und darüber hinaus. Die mobile Fahrplanauskunft wird von der Bayerischen Eisenbahngesellschaft (BEG) im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Wohnen, Bau und Verkehr angeboten und laufend weiterentwickelt.

Züge live tracken

Neben Tür-zu-Tür-Verbindungen informiert MoBY über Abfahrten und Ankünfte vom Standort des Nutzers, von einer Haltestelle oder einem individuellen Standort. Für zahlreiche

Verkehrsmittel in Bayern stehen dabei Echtzeitdaten, zum Beispiel zu Verspätungen und Ausfällen, zur Verfügung. Zusätzlich können die Positionen von Verkehrsmitteln live auf der Karte mitverfolgt werden. Angelegte Favoriten ermöglichen den bequemen Abruf von Fahrinformationen für häufig genutzte Verbindungen. Die komplette Reisekette kann auf der Karte inklusive der Fußwege nachvollzogen werden. Zusätzlich zur Auskunft über Busse und Bahnen bietet MoBY immer mehr bedarfsorientierte Verkehrsformen und Sharing-Angebote, die mittelfristig auch direkt über die App gebucht werden können.

Netzplan immer dabei

Darüber hinaus besteht mit MoBY seit Mai 2023 erstmals die Möglichkeit des Fahrscheinkaufs in den Portalen des Freistaats, beginnend mit dem Deutschlandticket. Im August 2023 folgte das bayerische Ermäßigungsticket. Für einen schnellen Überblick über verschiedene Verkehrsnetze können der bayernweite Liniennetzplan für Regionalzüge und Netzpläne von Verkehrsverbünden heruntergeladen und auch offline genutzt werden. Weiterhin besteht direkt über die App die Möglichkeit der Anschlussvoranmeldung bei Reiseverbindungen mit Regionalzügen. ■



Es wird das Blut von Kopf,
Brust und Unterleib in die
Füße geleitet.

S. Kneipp



Foto: Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

DIE INFOS ZU ...

... dieser Anwendung
finden Sie auch unter
<https://www.kneippvisite.de/anwendungen/artikel/fussbad-temperaturanstiegend/> oder einfach den QR-Code scannen:



FUSSBAD TEMPERATUR- ANSTIEIGEND

Das temperaturanstiegende Fußbad wirkt hervorragend bei Erkältungskrankheiten im Anfangsstadium – es führt intensiv Wärme zu, die der Erkältete dringend braucht.

Das wird benötigt:

- Fußbadewanne (oder ein entsprechendes Gefäß)
- ggf. Zusätze (in das laufende Wasser geben). Z. B. bei beginnenden Erkältungen: Thymian

So wird's gemacht:

- Das Gefäß wird am besten in der Badewanne platziert (dadurch ist leichtes Füllen und Leeren möglich)
- Füllen Sie das Gefäß mit Wasser
- Temperatur: ca. 33 °C + 1 °C (hautwarm)
- Steigern Sie die Temperatur innerhalb von 15 – 20 Minuten bis 39 °C, evtl. auch 40 – 42 °C

- Abtrocknen, danach 15 – 30 Minuten Bett-ruhe

Wirkung:

- sofortige örtliche Überwärmung
- Mehrdurchblutung mit reflektorischer Wirkung auf die Unterleibsorgane und auf die Schleimhäute im Nasen-Rachenraum

Nicht anwenden bei:

- Krampfaderleiden (Varikosis)
- Venenentzündungen (Thrombophlebitis)
- Herzbeschwerden
- bei schweren arteriellen Durchblutungsstörungen

Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Die Stadtwerke Bad Wörishofen jetzt auch in den Sozialen Medien

SEIT ENDE JUNI findet man die Stadtwerke nun auch auf Instagram und Facebook.

Immer auf dem Laufenden

„Wir möchten mit den Accounts unsere Abonnenten unterhalten, teilen aber auch wichtige und nützliche Inhalte, beispielsweise im Fall einer Störung“, sagt Lea Henkel, die als Teil des Social Media Teams die Kanäle betreut.

Unsere offiziellen Accounts

- **Instagram:**
@stadtwerke_badwoerishofen
- **Facebook:**
@Stadtwerke Bad Wörishofen

Wer keine Neuigkeiten seines Energieversorgers verpassen will, ist auf den Kanälen also genau richtig!



GENUSS AUS GHANA!

Zutaten für Bohneneintopf (6 Personen)

- 350 g Schwarzaugenbohnen
- 1 große Zwiebel, halbiert
- 1/2 Habanero (scharf)
- 2 Knoblauchzehen
- 325 ml Pflanzenöl
(oder rotes Palmöl)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Ingwerpulver
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 2 EL Salz
- 5 Kochbananen
- 1 Avocado

Zutaten für Jollof Reis (6 Personen)

- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 große Zwiebeln
- 1/2 Habanero (scharf)
- 6 Hähnchenunterschenkel
- 2 TL Ingwerpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Currypulver
- 150 ml Pflanzenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1/2 TL Muskatnuss
- 1 TL Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 700g Basmatireis, gewaschen

Kommen Sie mit auf eine **kulinarische Reise**. Die Redaktion hat eine gebürtige Ghanaerin nach ihren Lieblingsrezepten gefragt. Dort sagt man auf Twi: Yen didi – „Lasst uns essen“!

BOHNENEINTOPF MIT FRITTIERTEN KOCHBANANEN (RED RED)

- 1 Schwarzaugenbohnen gründlich waschen und in einen großen Topf geben. 600 ml Wasser dazugießen. Bei starker Hitze 1 Stunde mit Deckel kochen lassen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen. Dann Hitze reduzieren und weiter köcheln, bis die Bohnen weich sind. Salzen.
- 2 In der Zwischenzeit eine halbe Zwiebel, Habanero und Knoblauch in einem Mixer fein pürieren. Die andere Hälfte der Zwiebel in kleine Würfel hacken.
- 3 325 ml Öl bei mittlerer Hitze in einem hohen Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel hinzufügen. Umrühren, bis die Zwiebel zu bräunen beginnt. Das Püree hinzufügen, weiter umrühren. Nun das Tomatenmark hinzufügen und 5 Minuten braten, dann die
- 4 gehackten Tomaten dazugeben. Gewürze, Kräuter und Salz nach Geschmack hinzufügen. 20 Minuten kochen lassen, dabei immer wieder umrühren. Vorsicht, dass nichts anbrennt!
- 5 Die gekochten Bohnen zum Eintopf geben und gut umrühren. Weiter köcheln lassen, bis sie die Flüssigkeit aufgenommen haben.
- 6 Die reifen (gelben) Kochbananen in dünne diagonale Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kochbananen auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
- 6 Anrichten und auf jeden Teller ein paar Scheiben Kochbananen und Avocado legen.

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden

JOLLOF REIS

Die ausführliche Anleitung für das leckere Rezept zum Download finden Sie unter: **mehr.fyi/jollof-reis**



EINKAUFS- ZETTEL

QR-Code scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

WIR MACHEN DEN Unterschied

Die Stadtwerke Bad Wörishofen feiern 100-jähriges Jubiläum – das haben **die Mitarbeitenden** zu sagen:



LEA HENKEL

„Ich freue mich, für ein Unternehmen zu arbeiten, das so wichtig ist!“ Lea Henkel ist seit Januar bei den Stadtwerken im Bereich Marketing tätig. Neben der Öffentlichkeitsarbeit stehen für sie viele weitere Aufgaben bei den Stadtwerken an. Auch die Planung der Jubiläumsfeier gehört dazu.



SABINE HUBER

„Die Energieversorgung ist ein spannendes Tätigkeitsfeld, und es macht Spaß, Teil eines tollen Teams zu sein!“ Sabine Huber ist schon „ein alter Hase“ und bereits seit 1989 bei den Stadtwerken als Assistentin der Geschäftsleitung tätig. Neben ihrem Tätigkeitsbereich im Sekretariat der Werkleitung unterstützt sie auch unser Social-Media-Team.



SIMONE WILBILLER

„Hier habe ich eine zukunftssichere Arbeitsstelle, die genau zu mir passt!“ Simone Wilbiller ist seit Oktober 2023 bei den Stadtwerken als Assistentin der Technischen Leitung tätig. Neben ihren Arbeiten im Technischen Büro bereichert auch sie das Social-Media-Team.



SEBASTIAN PFLUGER

Seit über einem Jahr unterstützt Sebastian Pfluger seine Kolleginnen und Kollegen im Kundencenter: „Meine Arbeit im Kundencenter und am Empfang ermöglicht es mir, unsere Kundinnen und Kunden bei ihren Anliegen zu unterstützen und ihnen bei Problemen zu helfen bzw. diese zu lösen. Deshalb macht mir der Job hier auch besonders Spaß.“



CARINA RAUCH

„Bei den Stadtwerken kann ich einen wichtigen Beitrag zur Energieversorgung leisten und Kunden bei ihren Energiefragen unterstützen.“ 2020 hat Carina Rauch ihre Ausbildung bei den Stadtwerken absolviert und ist ihrem Ausbildungsbetrieb seitdem treu geblieben. Sie kümmert sich im Kundenservice um jegliche Anfragen und hat somit immer einen abwechslungsreichen Alltag.

MARKUS BÖHM

„Es macht Spaß, mit einem so tollen Team zu arbeiten!“ Markus Böhm ist seit Juli 2021 bei den Stadtwerken im Bereich Lager tätig. Zu seinen Aufgaben gehört die gesamte Materiallogistik – vom Schraubverbinder bis zum Gussrohr.



MARKUS SEITZ

„Ich kann mich auf die Kolleginnen und Kollegen hier verlassen und habe jeden Tag Freude bei der Arbeit.“ Markus Seitz steckt seine Kolleginnen und Kollegen bei den Stadtwerken mit seiner Energie an. In der Stromabteilung der Stadtwerke arbeitet er schon seit 18 Jahren.

NICO MAYER

„Bei den Stadtwerken Bad Wörishofen zu arbeiten bedeutet, in einem traditionsreichen und zukunftsreichen Unternehmen tätig zu sein. Ich bin stolz darauf, seit meiner Ausbildung einen Beitrag zur Lebensqualität unserer Stadt zu leisten und täglich die Bedeutung meiner Arbeit zu spüren.“ Nico Mayer ist seit seiner Ausbildung 2015 bei den Stadtwerken und mittlerweile als Leiter im Bereich der Marktkommunikation tätig.



Das Wir-Gefühl zählt:
QR-Code scannen und
Traumjob finden. Werde
Teil unseres tollen Teams!

WIR IN BAD WÖRISHOFEN STEHEN AUF KARRIERE

Du willst Teil unseres Teams werden? Dann bewirb dich jetzt!

- Netzmeister Elektrotechnik (m/w/d) Vollzeit
- Sachbearbeiter Finanzbuchhaltung (m/w/d) Vollzeit ab 1.1.2025
- Elektriker/Zähl- und Messtechnikmonteur Strom (m/w/d) Vollzeit
- Netzmonteur (m/w/d) Vollzeit

Auch in Sachen Ausbildung machen sich die Stadtwerke stark, folgende Ausbildungsberufe sind im Programm:

- Kaufmann/-frau für Büromanagement
- Industriekaufmann/-frau
- Umwelttechnologe/in für Wasserversorgung

WIR FEIERN JUBILÄUM – FEIERN SIE MIT!

Unser großes Jubiläumstfest **mit buntem Programm** findet am Sonntag, 22. September 2024 von 11 Uhr bis 16.30 Uhr statt.

In diesem Jahr haben wir gleich mehrere Gründe zu feiern: 100 Jahre eigenes Stromnetz in Bad Wörishofen und 75 Jahre Stadtwerke sind nur zwei Jubiläen, die gefeiert werden müssen. Aus diesem Anlass laden wir Sie am Sonntag, den 22. September 2024 zwischen 11.00 und 16.30 Uhr zu uns in den Stadionring zu unserem „Festival der Elemente“ ein. „Wir bieten ein buntes Programm für Alt und Jung. Für das leibliche Wohl durch hiesige Vereine ist

ebenfalls gesorgt“, freut sich Peter Humboldt, Werkleiter der Stadtwerke Bad Wörishofen. Die heimischen Musikkapellen sorgen für die musikalische Unterhaltung. Außerdem wird es eine Schnitzeljagd sowie ein Gewinnspiel geben. Bei unserem „Tag der offenen Tür“ erhalten alle Besucherinnen und Besucher einen Blick hinter die Kulissen ihres Energieversorgers. „Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich und feiern Sie mit uns“, sagt Peter Humboldt. ■

TAG DER OFFENEN TÜR

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen Ihres Energieversorgers. Wir stellen uns und unsere Gewerke vor und beantworten Ihre Fragen.

SPIEL UND SPASS

Unterhaltung für die ganze Familie mit Hüpfburgen, Torwandschießen, Kinderschminken, einem Gewinnspiel und einem Festzelt mit Bewirtung und Musik.

11.00 Uhr bis 13.30 Uhr: Stadtkapelle Bad Wörishofen

14.00 Uhr bis 16.30 Uhr: Musikverein Schlingen

ANREISE

Mit dem Auto:

Kostenlose Parkmöglichkeiten bestehen am P & R Parkplatz Stadionring (Umgehungsstraße ST2015 Ausfahrt Sportanlagen) sowie an der Eissporthalle am Stadionring 1.

Mit dem Flexibus:

Kostenlose Fahrt mit dem Flexibus von und zu den Zielhaltestellen 11 Berliner Straße, 70 P+R Parkplatz und 72 Stadionring.

Oder kommen Sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad!

VERPFLEGUNG

Für Essen und Trinken ist durch unsere ansässigen Vereine bestens gesorgt!

Weitere Infos unter:
www.swbw.de/jubilaeum

**Kommen Sie vorbei
und feiern Sie mit uns!**



WIESO WESHALB WARUM: DER ERDGAS-JAHRES-CHECK

Sie haben eine Gasheizung zu Hause?

Dann sollten Sie einmal jährlich Ihre Gasanlage überprüfen. Der Jahres-Check ist schnell gemacht und man braucht dafür auch keine besonderen technischen Kenntnisse oder Fertigkeiten. Genau hinschauen genügt! Mit der richtigen Behandlung und der regelmäßigen Hausschau sorgen Sie dafür, dass Ihre Gasanlage intakt bleibt und Risiken gar nicht erst entstehen.

Sicherheit in Ihren Händen: Ihre Liste für den Jahres-Check

Den Infolyer „Erdgas Jahres-Check“ mit einer Checkliste erhalten Sie bei uns im Kundencenter. Dort finden Sie auch noch weitere Informationen rund um das Thema Erdgas. Oder schauen Sie doch mal auf unserer Internetseite unter www.swbw.de/alles-ueber-gas/.



STECKERLEISTE STATT STECKDOSE



Egal ob Smart-TV, Computer oder Stereoanlage: Was im Stand-by-Betrieb läuft, zieht unnötig Strom. Die Lösung: vom Netz nehmen, was nicht benötigt wird. Am einfachsten funktioniert das mit einer Steckerleiste. Sind alle Geräte eingesteckt, müssen Sie nur den Ausschaltknopf drücken und schon unterbindet die Leiste die Stromzufuhr.

Günstig Energie sparen

Zu Hause Energie zu sparen, muss nicht teuer sein. **SECHS SPARTIPPS**, die gar nichts oder wenig kosten, aber eine Menge bringen.



So viel mehr **ENERGIE** kostet es, wenn sich Luft in Heizkörpern befindet. Daher regelmäßig entlüften, wenn es pfeift oder gluckert.



RESTWÄRME NUTZEN

Beim Kochen und Backen lässt sich eine Menge Energie sparen. Etwa, indem Sie aufs Vorheizen des Backofens verzichten. Oder nach dem Abschalten die Restwärme von Ofen und Herd nutzen. Verwenden Sie außerdem einen Wasserkocher. Das ist energiesparender, als Wasser auf dem Herd aufzukochen.

AN DIE LEINE

Wäschetrockner verbrauchen rund acht Prozent der Energie im Haushalt. Doch es gibt eine kostenlose und platzsparende Alternative: Hängen Sie Ihre Wäsche auf einem zusammenklappbaren Wäscheständer oder an einer Leine auf. Im Sommer trocknet sie auf dem Balkon oder im Garten von allein. Geht es nicht ohne Trockner – etwa in einer Mietwohnung ohne Balkon und Wäschekeller – achten Sie beim Kauf auf Effizienzklasse A, zuvor gut geschleuderte Wäsche und eine volle Beladung.

z z z



SCHLAFEND ENERGIE SPAREN

Wenn wir schlafen, benötigt unser Körper nicht dieselbe Wärmemenge wie am Tag. Drehen Sie die Heizung daher nachts im Schlafzimmer auf 15 bis 18 Grad runter. So fällt das Einschlafen leichter und Ihr Schlaf ist tiefer und erholsamer. Auch in den anderen Zimmern empfiehlt sich eine raumweise Temperierung: Im Wohnzimmer sind 20 Grad angemessen, in der Küche 18 bis 20 Grad, im Bad 23 Grad, im Kinderzimmer 20 bis 22 Grad. Im Flur reichen 16 Grad.



DUSCHEN STATT BADEN

Warmwasser sparen lohnt sich gleich doppelt: Neben dem Wasser- sinkt der Energieverbrauch, um das Wasser zu erhitzen. Allein das Duschen macht rund drei Viertel des Warmwasserverbrauchs aus. Unter der Dusche gibt es zwei Einsparoptionen: kürzer duschen oder die Durchflussmenge begrenzen. Das geht ganz einfach mit einem Sparduschkopf, der dem Wasser Luft beimischt und den Warmwasserverbrauch um bis zu 50 Prozent senkt.

Pfeilwurfspiel	zeitgemäß	ungekocht	Gebäudeflügel	Wintersportgerät	Milchgetränk	Notsignal	Hochgebirgsmulde	Behörde	Eierkuchen		
▶			10		▶		1				
Dämmstoff		2			junges Schaf				3		
Südostasiat					TV-Sender						
Teil der Brille		großer Teich		Fluss durch Meppen	Senkblei		Fluss im Harz	mittels, durch	Großmutter	Ausruf des Verstehens	Abkürzung: Dinar
▶					5		Haarfett	4			
französisch: der		8	Anhänger des Islam						7	Erfolgschlagger	
Körperteil							sehr schnell				9

Lösungswort:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

RÄTSELN UND GEWINNEN

Die Buchstaben aus den farbiger umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.

Einsendeschluss ist der
28. September 2024

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 3/2024“
Stadionring 18, 86825 Bad Wörishofen
 Oder Sie schreiben uns eine E-Mail an gewinnspiel@swbw.de
 Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 2/2024: Torlinie
 Über den Gewinn der letzten Ausgabe freuen sich Maria Rück, Reiner Dürr und Angela Zimmer.

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, datschutz@swbw.de, <http://www.swbw.de>
Datenschutzbeauftragter:
 Den Datenschutzbeauftragten der Stadtwerke Bad Wörishofen erreichen Sie unter datschutz@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.

GUTEN APPETIT

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück eine von drei **HEISLUFTFRITTEUSEN** von Unold für Ihre Küche.

OB FRITTIEREN, Grillen, Garen, Braten, Dörren, Backen, Auftauen oder Rösten: In der „Heißluftfritteuse XL“ von Unold lassen sich zahlreiche leckere Gerichte zaubern. Und das nicht zu knapp: Ihr antihafbeschichteter und spülmaschinengeeigneter Frittierkorb hat ein Fassungsvermögen von fünf Litern.



Foto: Teufel GmbH