

tag | nacht

MAGAZIN FÜR ENERGIE UND MEHR - HERBST 2025


STADTWERKE
BAD WÖRISHOFEN

Mitmachen &
einen von drei
**GESCHENK-
KÖRBEIN**
gewinnen!

PERSPEKTIVE

Mit einer Ausbildung
bei uns bist du für die
Zukunft gewappnet.

Wir in Bad Wörishofen

bilden dich aus.



STADTWERKE
BAD WÖRISHOFEN



Wir in Bad Wörishofen

bilden DICH aus.

Starte deine Ausbildung bei einem modernen,
regional verwurzelten Versorgungsunternehmen!

Umwelttechnologe/-in für Wasserversorgung (w/m/d)

Elektroanlagenmonteur/in (w/m/d)

Jetzt bewerben:



 stadtwerke_badwoerishofen

www.swbw.de

In neuem Glanz

DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

Seit Juli ist unsere neue Homepage online! Neben einem angepassten Layout gibt es auch neue Funktionen für unsere Kundinnen und Kunden. Im Bereich „Online-Service“ können Sie ab sofort Formulare für folgende Anliegen abrufen:

- Anmeldung bei Einzug
- Abmeldung bei Auszug
- Zählerstandsmeldung
- Rechnungsversand per E-Mail
- Ändern der Bankverbindung
- Abschlagsänderung

Mit der neuen Website bieten wir unseren Kundinnen und Kunden eine weitere Möglichkeit, einfach mit uns in Kontakt zu treten. Entdecken Sie jetzt alle neuen Funktionen unter swbw.de!



Immer für Sie da

UNSERE ACHT KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN vom Kundenservice-Team sind Ihre Ansprechpartner bei allen Fragen rund um die Energieversorgung. Ob am Telefon, per Mail, über die Homepage oder persönlich – unser Team findet für jedes Anliegen eine Lösung. „Bei uns landet man nicht in einem Call-Center oder muss sich mit Chatbots rumschlagen – Sie sprechen mit echten Menschen. Unsere engagierten Mitarbeitenden sind täglich vor Ort, um die Anliegen und Fragen unserer Kundinnen und Kunden kompetent zu beantworten“, erzählt Ingo Weber, Leiter der Abteilung. „Trotz der Herausforderungen der Energiekrise und der Unsicherheiten der Energiewende stehen wir unseren Kundinnen und Kunden mit fairen Energiepreisen zur Seite – so wie man es von einem verlässlichen regionalen Versorger erwartet“, fügt er hinzu.



Foto: Simon Ledermann, Allgäupublischer

Peter Humboldt,
Werkleiter der
Stadtwerke Bad
Wörishofen

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER, herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unserer Kundenzeitschrift! Wir freuen uns sehr, Ihnen auch diesmal wieder spannende Einblicke in unsere Arbeit und wichtige Entwicklungen rund um Ihre Stadtwerke geben zu können. Zwei neue Kolleginnen verstärken mit frischem Elan das Kundenservice-Team. Sie sind Ihre ersten Ansprechpartnerinnen bei Fragen zu Strom, Wasser, Wärme oder Abrechnung. Mit den beiden Ausbildungsberufen für das Jahr 2026 schaffen wir eine Grundlage für eine zuverlässige Energie- und Wasserversorgung auch in den kommenden Jahrzehnten. Vielleicht entdecken junge Leserinnen und Leser in diesem Heft ihren beruflichen Weg – wir würden uns sehr freuen! Zum Stand der Arbeiten im Parkhaus am Bahnhof geben wir Ihnen ein Update und stellen Maßnahmen vor, die künftig zu einer höheren Sicherheit beitragen werden.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre und einen schönen Herbst!

Ihr Peter Humboldt,
Werkleiter der Stadtwerke
Bad Wörishofen

IMPRESSUM

Stadtwerke Bad Wörishofen,
Stadionring 18, 86825 Bad Wörishofen
Telefon: (08247) 96 73-0
info@swbw.de, www.swbw.de
Lokalteil: Peter Humboldt (verantw.),
Herausgeber: trurnit GmbH,
Redaktion: Birgit Wiedemann (verantw.),
Marie-Claire Schlegel,
Bildredaktion: Marko Godec, Gestaltung:
Heiko Roth, Druck: Bonifatius GmbH,
Paderborn. Die Rechte am Titel
„tag & nacht“ liegen beim Verlag.

Wir

BILDEN DICH AUS

Du suchst nach einem **krisensicheren Ausbildungsplatz** mit Verantwortung für die Region? Dann bist du bei uns genau richtig! Im kommenden Jahr bieten wir zwei verschiedene Ausbildungen an – Start ist der 1. September 2026.

DARUM LOHNT SICH EINE AUSBILDUNG BEI UNS

- ✔ Du arbeitest in einem jungen, dynamischen Team
- ✔ Du bekommst abwechslungsreiche Aufgaben – kein Tag ist wie der andere
- ✔ Dein Job ist sicher: Wir sind ein krisenfester Arbeitgeber
- ✔ Du lernst, was zählt – Technik, die unsere Stadt am Laufen hält
- ✔ Du erhältst eine faire Bezahlung nach TVAöD (Tarifvertrag für Auszubildende des öffentlichen Dienstes)
- ✔ 39-Stunden-Woche und 30 Tage Urlaub



AUSBILDUNG ZUM/ZUR UMWELTECHNOLOGEN/-IN FÜR WASSERVERSORGUNG (W/M/D)

ALLGEMEINES

Ausbildungsdauer: 3 Jahre
Berufsschule: Blockschule in Lauingen (Donau)

DAS LERNST DU BEI UNS

Modernste Technik verstehen und steuern

Du sorgst dafür, dass alles läuft – vom Hochbehälter bis zum Wasserhahn

Labor-Action inklusive

Wasserproben nehmen, analysieren und prüfen – du wirst zum Wasserdetektiv und erkennst auf einen Blick, ob alles funktioniert

Green Tech at its best

Du lernst, wie man Wasser mit möglichst wenig Energie aufbereitet und wie man dabei nachhaltig denkt und handelt

Fehler finden – Probleme lösen

Wenn mal was nicht rundläuft, bist du zur Stelle. Du wirst fit im Warten, Reparieren und Optimieren unserer Versorgungsanlagen

Verantwortung übernehmen

Du sorgst dafür, dass tausende Menschen jeden Tag sauberes Trinkwasser bekommen

DAS BRINGST DU MIT

- Qualifizierender Abschluss der Mittelschule, Mittlere Reife oder Abitur
- Interesse am Thema Wasserversorgung
- Spaß an Technik und technischen Fächern
- Teamgeist, Offenheit und Flexibilität



Jetzt
online
bewerben!

AUSBILDUNG ZUM/ZUR ELEKTROANLAGEN- MONTEUR/-IN (W/M/D)

ALLGEMEINES

Ausbildungsdauer: 3 Jahre
Berufsschule: 1. Lehrjahr in Memmingen oder Kaufbeuren,
2. & 3. Lehrjahr Blockschule in Nürnberg

DAS LERNST DU BEI UNS

Montage und Wartung von elektrischen Anlagen

Vom Wasserkraftwerk bis zur Trafostation

Verlegen und Anschließen von Kabeln und Leitungen

Mitgestaltung unserer Nieder- und Mittelspannungsnetze mit modernen Werkzeugen und unter höchsten Sicherheitsstandards

Technik-Makeover

Upgrade der Stromzähler durch Einbau intelligenter Messsysteme, bereit für die Energiewelt von morgen

Grünes Licht für die Schaltberechtigung

Du darfst Anlagen bis 20.000 Volt bedienen

Fehlersuche und Störungsbeseitigung

Damit in Bad Wörishofen nie das Licht ausgeht

Lesen und Erstellen von Plänen

Technische Zeichnungen und Schaltpläne verstehen und anwenden

Installation von Beleuchtungs- und Sicherungssystemen

Im öffentlichen Raum, in Gebäuden oder im Netz

Energieeffizienz und Qualitätsauswertung

Du lernst, wie moderne Stromnetze nachhaltig betrieben werden

Arbeiten im Team und mit Kunden

Teamarbeit, Kommunikation und verantwortungsvolles Handeln

DAS BRINGST DU MIT

- Qualifizierender Abschluss der Mittelschule, Mittlere Reife oder Abitur
- Interesse an der Energieversorgung und an elektrischen Anlagen
- Interesse an technischen Fächern
- Offenheit, Flexibilität und Teamgeist
- Gutes technisches Verständnis





24-STUNDEN-LIEFERANTENWECHSEL

Seit dem 6. Juni 2025 profitieren Stromkundinnen und -kunden in Deutschland von einer bedeutenden gesetzlichen Änderung: **Der Wechsel des Stromanbieters** wird werktags innerhalb von nur 24 Stunden möglich – sofern keine vertraglichen Bindungen bestehen.

Nico Mayer, Leiter der Marktkommunikation, beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema:

Welche Änderung gibt es für Kundinnen und Kunden bei Umzügen?

Bisher war es möglich, einen Aus- und Einzug bis zu sechs Wochen rückwirkend zu melden. Das geht aufgrund der gesetzlichen Änderungen bundesweit zukünftig nicht mehr! Sie müssen uns Ihren Aus- bzw. Einzugstermin mindestens 14 Tage vorher mitteilen. Die Zählerstände der Übergabe können Sie nachträglich an uns melden.

Was passiert, wenn ich mich nicht rechtzeitig ab- bzw. anmelde?

Melden Sie den Auszug nicht rechtzeitig, müssen Sie bis zum Abmeldedatum weiterhin bezahlen. Eine rückwirkende Auszugs- bzw. Einzugsmeldung ist nicht möglich. Laut Gesetz können wir hier keine Ausnahmen machen. In der Grundversorgung können Verträge mit einer Frist von 14 Tagen gekündigt werden. Bei Sonderverträgen müssen Sie Ihren Umzug ebenfalls 14 Tage im Voraus melden, damit alles fristgerecht angepasst werden kann.

Ändert sich damit meine Vertragslaufzeit?

Nein, die neuen Regeln betreffen vor allem die technischen Abläufe hinter den Kulissen. Das bedeutet, sobald Sie sich für einen neuen Stromanbieter entscheiden, müssen die beteiligten Marktpartner die elektronischen Marktmeldungen innerhalb von 24 Stunden austauschen. Damit wird der Wechselprozess insgesamt beschleunigt. Die bestehenden Vertragslaufzeiten und Kündigungsfristen bleiben davon unberührt.

Was ist für Mieter, Eigentümer und Verwalter interessant?

- Melden Sie einen Umzug oder Eigentümerwechsel mindestens 14 Tage vorher an uns (ohne Zählerstände).
- Senden Sie uns nachträglich die Zählerstände der Übergabe. Gerne dürfen Sie hierzu das Formular „Zählerstandsübermittlung“ auf unserer Homepage swbw.de nutzen, oder Sie schicken das Übergabeprotokoll per E-Mail an kundenservice@swbw.de.
- Bitte weisen Sie Ihre Mieter rechtzeitig auf die neuen Regelungen hin.

Nico Mayer informiert Kundinnen und Kunden über die neuen gesetzlichen Regelungen.



DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Der 24-h-Lieferantenwechsel betrifft nur Hintergrundprozesse und ändert nicht Ihre Vertragslaufzeiten.
- Umzüge müssen mindestens 14 Tage im Voraus gemeldet werden.
- Die Zählerstände der Übergabe können Sie nachträglich an uns melden.

Haben Sie weitere Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an unseren Kundenservice unter der Telefon-Nr. (08247) 96 73-0 oder per Mail an: kundenservice@swbw.de

Brand

IM PARKHAUS BAHNHOF

Die Stadtwerke Bad Wörishofen betreiben zwei Parkhäuser im Ort: Das Parkhaus Kurpromenade und das **PARKHAUS AM BAHNHOF**. Letzteres ist Anfang des Jahres einem Brand zum Opfer gefallen. Dabei entstand ein Sachschaden in Millionenhöhe.

MAI 2021



Mai 2021: Unser Parkhaus nach der Sanierung

JANUAR 2025



Januar 2025: Brand im Parkhaus Bahnhof

JANUAR 2025



Januar 2025: Unser Parkhaus nach dem Brand

MAI 2025



Mai 2025: Das Parkhaus nach der Reinigung

i Aktuell findet der Rückbau des Parkhauses statt, sodass es möglichst bald wieder genutzt werden kann. Zusätzlich wird eine Videoüberwachung für mehr Sicherheit angebracht.

EIN AUSFLUG INS NASS

Kleine Entdecker auf großer Mission: Schülerinnen und Schüler erforschten mit Mitarbeitern der Stadtwerke Bad Wörishofen die spannende **Welt des Wassers**. Kindgerecht aufbereitet erfuhren sie, warum die Flüssigkeit so schützenswert ist.

An einem sonnigen Sommermorgen Ende Juni brachen die neugierigen Viertklässler der Pfarrer-Kneipp-Schule zum Wasserlauf auf. Dies war das dritte Jahr in Folge, dass die jungen Entdecker loszogen, um den Weg des Wassers zu erkunden. Diese Reise lehrt die Teilnehmenden, warum Wasser weit mehr ist als ein unscheinbarer Begleiter aus der Leitung.

Angeführt von engagierten Mitarbeitern der Stadtwerke begaben sich die Schülerinnen und Schüler auf den fünf Kilometer langen Weg. Der Wasserlauf startete an der Grundschule und führte die jungen Forscher auf eine spannende Entdeckungsreise bis hin zu unserem Hochbehälter im Ortsteil Hartenthal.

Unter dem Motto „Der Weg ist das Ziel“ verwandelte sich die Strecke in ein lebendiges Lernabenteuer. Helmuth Werner und Peter Kögel, Mitarbeiter der Stadtwerke, begleiteten die Kinder und erklärten mit spielerischer Leichtigkeit die Geheimnisse des Wasserkreislaufs und des Wasserverbrauchs in Bad Wörishofen.

Die jungen Teilnehmenden lernten nicht nur die Funktion eines Hydranten kennen, sondern durften auch selbst Hand anlegen: Mit einer Archimedischen Schraube beförderten sie das kostbare Nass an die Oberfläche und erfuhren hautnah, wie viel Arbeit hinter jedem Tropfen steckt. Ein weiterer Höhepunkt war die simulierte Wasserkette – ein spannendes Teamspiel, das die Kinder praktisch lehrte, wie die Feuerwehr Wasser bei einem Brand transportiert, ohne es zu verschütten.

Zurück in der Schule stellten die Kinder in einem Quiz ihr frisch erworbenes Wissen unter Beweis. Nach diesem aufregenden Tag wissen sie nun, dass Wasser im ständigen Kreislauf fließt und dass wir alle Verantwortung für dieses Lebenselixier tragen. Denn Wasser ist nicht nur ein selbstverständlicher Strom aus dem Hahn, sondern ein kostbares Gut, das es zu schützen gilt. ■



FRISCHER WIND

Lernen Sie unsere neuen Gesichter im **KUNDENSERVICE**-Team kennen: Zwei Mitarbeiterinnen bringen frischen Wind und eine Fülle an Erfahrungen aus verschiedenen Branchen mit.

„Wir sind Sandra Rösner und Monika Bachmann. Seit Juli 2025 verstärken wir das Kundenservice-Team der Stadtwerke Bad Wörishofen. Obwohl unsere beruflichen Wege bisher durch unterschiedliche Branchen führten, von der Spedition über Industrie und Hotellerie bis zur Hausverwaltung, eint uns die Begeisterung am Umgang mit Menschen. Diese vielfältigen Erfahrungen helfen uns, die Anliegen unserer Kundinnen und Kunden mit Empathie, Flexibilität und einem lösungsorientierten Ansatz zu bearbeiten“, berichten die beiden Neuzugänge der Stadtwerke.

Ihr Einstieg lief hervorragend: „Das gesamte Team hat uns warmherzig aufgenommen. Wir erleben täglich den starken Zusammenhalt und die ausgeprägte Hilfsbereitschaft. Das verleiht uns nicht nur Sicherheit, sondern auch jede Menge Motivation.“

Zukünftig sind die beiden bei allen Kundenservice-Themen Ihre Ansprechpartnerinnen. Ob es sich um Fragen zu Abrechnungen, Vertragsänderungen oder allgemeine Anliegen zu unseren Dienstleistungen handelt – Sandra Rösner und Monika Bachmann stehen Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. „Wir freuen uns darauf, Sie ab sofort bei allen Themen rund um die Stadtwerke zu unterstützen – stets freundlich, zuverlässig und mit einem offenen Ohr.“ ■■■



Sandra Rösner (l.) und Monika Bachmann sind gut in ihrem neuen Job angekommen.



"Bei allen Warmbädern benutze ich nie oder höchst selten Warmwasser allein, ich mische stets Absud von verschiedenen Heilkräutern bei."

S. Kneipp

UNSER GESUNDHEITSTIPP: DREIVIERTELBAD WARM

Das warme Wasser wirkt wie Balsam für Körper und Geist. Es beruhigt und entspannt zugleich. Das vegetative Nervensystem findet seine Balance. Bei der **Kneipp-Methode** entfaltet das Bad seine volle Wirkung jedoch fast immer erst durch die Zugabe von Kräutern. Wichtig ist hierbei der Abschluss: Um ein Nachschwitzen und damit eine Erkältung zu vermeiden, folgt stets kühlles Abgießen oder eine Waschung, die gewissermaßen die Poren verschließt.



DIE INFOS ZU ...

... dieser Anwendung finden Sie auch unter kneippvisite.de/anwendungen/artikel/dreiviertelbad-warm/ oder einfach den QR-Code scannen.

Das wird benötigt:

- Badewanne
- Badezusätze (ins laufende Badewasser geben):
 - Molke oder Kleie (hautpflegend)
 - Rosmarin (leicht anregend)
 - Thymian (bei Erkältungskrankheiten)
 - Heublumen (bei rheumatischen Erkrankungen)
- Nackenpolster

So wird's gemacht:

- Die Wanne bis zur halben Brusthöhe mit warmem Wasser (36-38 Grad Celsius) füllen
- Die Badedauer beträgt ca. 10-15 Minuten, danach langsam aufstehen
- Anschließend kühl bzw. kalt abduschen
- Danach Bettruhe für mind. 20 Minuten empfohlen

Wirkung:

- beruhigend, bei einer Badedauer von über 20 Minuten auch anregend oder erregend
- vegetativ stabilisierend
- hautpflegend (durch Molke- oder Kleiezusatz)
- muskelentspannend
- schlaffördernd (bis ca. 38 Grad)
- fördert die Gelenkbeweglichkeit

Nicht anwenden bei:

- vegetativer Übererregbarkeit
 - nicht zu warm (max. 38 Grad) und nicht zu lang (max. 15 Minuten)
- körperlichen und seelischen Spannungszuständen
- Verschleißerscheinungen am Bewegungsapparat (Arthrose der Gelenke und der Wirbelsäule)
- Schlafstörungen

Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

WIE FUNKTIONIERT EIN WINDRAD?

Mehr als 30 000 Windräder erzeugen bundesweit saubere Energie. Gemeinsam decken sie rund ein **Drittel des Strombedarfs** in Deutschland. Aber wie genau wird aus dem Wind Strom?

Bis zu
60

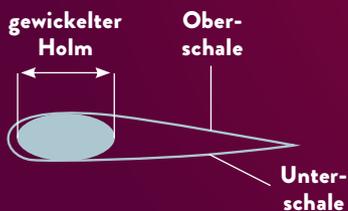
Meter lang sind die Rotorblätter und aerodynamisch geformt. Sie bestehen oft aus leichten Materialien wie glas- oder karbonfaserverstärktem Kunststoff.

Wie ein Dynamo

Die Funktionsweise eines Windrads ist so überraschend einfach wie genial: Der Wind drückt auf die Rotorblätter und erzeugt einen Auftrieb, der sie in Bewegung setzt. Die Rotorblätter drehen sich und übertragen die Rotationsenergie an einen Generator in der Gondel – dem Maschinenhaus an der Spitze des Turms. Dieser funktioniert ähnlich wie ein Fahrrad-Dynamo: Er wandelt die Bewegungsenergie des Windes in Strom um.

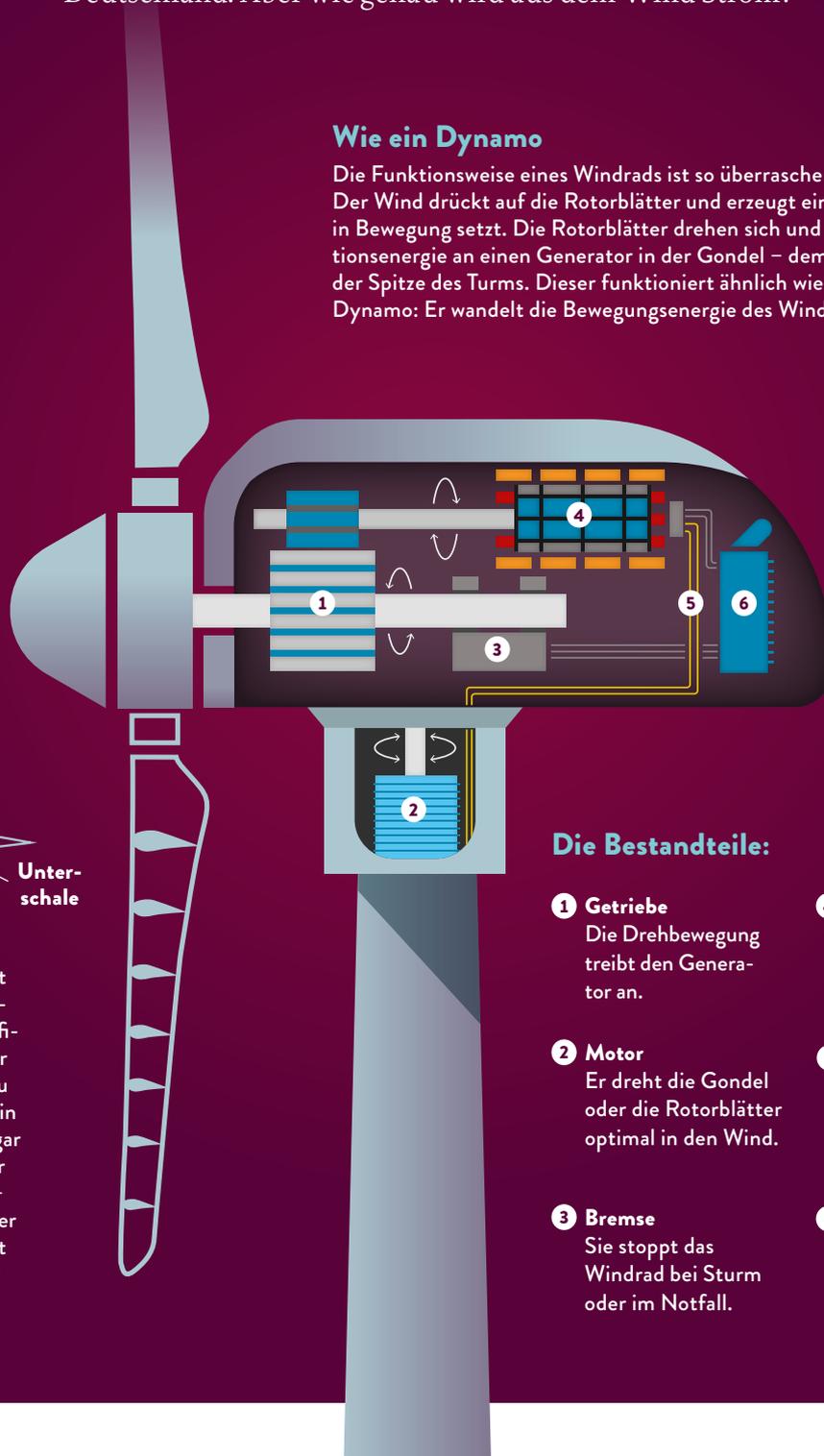
50 Hertz

Der erzeugte Strom wird ins Stromnetz eingespeist. Ein Umrichter sorgt dafür, dass er die für das Stromnetz erforderliche Frequenz von 50 Hertz hat.



Rotorblatt

Ihre gewölbte Form ist von Vogelfedern abgeguckt, um maximale Effizienz zu erreichen. Der Turm selbst kann bis zu 160 Meter hoch sein (in der Lausitz entsteht sogar gerade ein 300 Meter hoher Windradturm – Weltrekord!). Vorteil der Höhe: Dort oben weht der Wind stärker und gleichmäßiger.



Die Bestandteile:

- 1 Getriebe**
Die Drehbewegung treibt den Generator an.
- 2 Motor**
Er dreht die Gondel oder die Rotorblätter optimal in den Wind.
- 3 Bremse**
Sie stoppt das Windrad bei Sturm oder im Notfall.
- 4 Generator**
Er wandelt die mechanische Energie der Drehbewegung in elektrische Energie um.
- 5 Stromleitung**
Sie lenkt den Strom vom Generator zum Stromnetz weiter.
- 6 Steuerelektronik**
Sie überwacht und steuert alle Abläufe.

Kleine Pause, große Wirkung

Deadlines, E-Mails, Meetings im Minutentakt: Der **ARBEITSALLTAG** fordert viel, oft zu viel. Dann schwindet die Konzentration, der Rücken zwickt, der Kopf dröhnt. Eine kurze Pause kann wie ein Frischekick für Körper und Geist wirken. Acht Ideen, um sie effektiv zu gestalten.



KURZ MAL WEGDÖSEN

Müde, aber keine Zeit für ein Nickerchen? Doch! Schon 10 bis 15 Minuten mit geschlossenen Augen wirken oft Wunder. Wichtig, damit der Powernap gelingt: Eine halbe Stunde vorher keinen Kaffee mehr trinken. Ideal ist ein ruhiger, abgedunkelter Ort und ein Bett oder Sofa, auf dem man gut liegen kann. Schlafmaske und Noise-Cancelling-Kopfhörer erleichtern das Wegdämmern. Und dann: Augen zu und effektiv erholen.



MEDITIEREN AM MITTAG

Dazu einfach in der Mittagspause bequem auf einen Bürostuhl oder den Boden setzen, die Augen schließen und nichts tun. Einatmen und spüren, wie Luft die Lungen füllt und wieder entweicht. Gedanken dürfen auftauchen, aber auch gerne weiterziehen. Schon 60 Sekunden reichen, um sich neu zu zentrieren und gelassener ins nächste Meeting zu starten.



IN DIE NATUR GEHEN

Kurze Spaziergänge wirken wie ein Neustart für den Kopf. Eine Runde um den Block, zum Supermarkt oder mit dem Hund Gassi gehen: Hauptsache raus und weg vom Bildschirm. Das Tageslicht hebt die Stimmung, die frische Luft verhindert Müdigkeit. Wer regelmäßig spaziert, ist außerdem kreativer, resistenter gegen Stress und kommt mit neuen Ideen zurück an den Schreibtisch.



BEWUSST EIN- UND AUSATMEN

Manchmal reicht ein Atemzug, um so richtig runterzukommen: Aufrecht hinsetzen, Hände auf den Bauch und tief durch die Nase einatmen, bis sich der Körper spürbar weitet. Dann mehrfach langsam durch den Mund ausatmen. Vier bis acht Atemzüge genügen, um den Puls zu zähmen und die Gedanken zu sortieren.



DIE SINNE SPÜREN

20 Sekunden durchs Fenster ins Grüne zu schauen, entspannt die Netzhaut. Ätherische Öle, wie Pfefferminze oder Lavendel, verschaffen einen klaren Kopf. Dafür wenige Tropfen Öl aufs Handgelenk geben und rund eine Minute tief ein- und ausatmen. Was auch hilft: Vernachlässigte Sinne aktivieren: einen Igelball drücken, verschiedenen Geräuschen lauschen oder abwechselnd kalte und warme Gegenstände halten. Das bricht die Monotonie und kalibriert das Gehirn neu.

Trainieren

AUF DEM BÜROSTUHL

Alles, was die Wirbelsäule in Schwung bringt, ist erlaubt: Schultern kreisen lassen, Arme über den Kopf strecken, sanft zur Seite beugen oder sich leicht nach hinten dehnen. Das lockert Verspannungen und befreit den Kopf. Stretching ist ideal zwischen zwei Terminen oder wenn man merkt: Ich sitze schon wieder krumm wie ein Fragezeichen.

Schon leichter Durst bremst die Konzentration und macht müde. Ein Erwachsener sollte täglich im Schnitt mindestens 1,5 Liter Wasser zu sich nehmen. Also am besten morgens Glas und Karaffe in Reichweite stellen und über den Tag verteilt trinken.



MUSIK HÖREN

Hebt die Stimmung und senkt den Stress, denn es wirkt direkt auf das limbische System, das emotionale Zentrum des Menschen. Deshalb reicht schon ein Song, um die gute Laune zu wecken. Ob Indie-Folk, Pop oder Naturklänge – erlaubt ist, was dem Einzelnen gefällt.





Teil 1

Zutaten für 1 Person:

- 50 g gegarte Kichererbsen (Glas oder Dose)
- 50 g gegarte Erbsen
- 20 g Salatherzen
- 1 TL Balsamessig
- 1 TL Olivenöl
- 30 g Feta, zerbrösel



Teil 2

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Aubergine
- 1 EL Tahin
- ¼ Zitrone, ausgepresst
- 1 EL Olivenöl
- Prise Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 30 g Olivenölcracker



Teil 3

Zutaten für 1 Person:

- frische Physalis
- 30 g griechischer Joghurt
- 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 10 g Pinienkerne

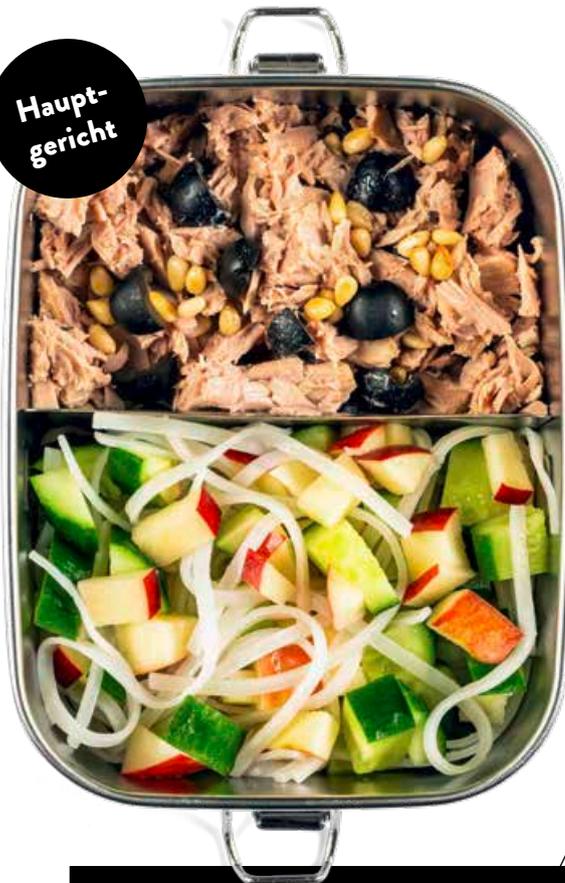
IMBISS TO GO

In Japan sind Bento-Boxen Schaukästen der Esskultur. Doch auch immer mehr Europäer stellen sich als Imbiss für unterwegs **KUNSTVOLLE LUNCHPAKETE** zusammen. Fünf Rezeptideen.

BABA GANOUSH MIT ERBSENSALAT UND PHYSALIS

Zubereitung für alle 3 Teile:

- 1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Aubergine rundum mit einer Gabel einstechen, auf einem Backblech 30 Minuten im Ofen rösten. Anschließend abkühlen lassen.
- 2 Aubergine halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Im Standmixer mit Tahin, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 EL Olivenöl gut durchmischen.
- 3 Kichererbsen und Erbsen vermischen. Für das Dressing 1 TL Olivenöl mit Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen, Feta würfeln.
- 4 Alle Komponenten – Baba Ganoush, Erbsenmischung, Salatherzen, Feta, Dressing und Cracker – in den Fächern der Lunchboxen anrichten. Physalis putzen, Joghurt mit Agavendicksaft verrühren. Alles in weiterer Box anrichten und Pinienkerne dazugeben.
- 5 Vor dem Verzehr das Dressing über den Blattsalat und die Erbsenmischung träufeln. Pinienkerne zur Joghurtmischung geben.

Haupt-
gericht**Obstbox (Nachtisch)
Zutaten für 1 Person:**

- 5 Erdbeeren, halbiert
- 50 g Heidelbeeren
- 1/2 Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 20 g Cashewkerne
- 6 kleine Schoko-
reiswaffeln

THUNFISCHSALAT MIT REISNUDELN UND FRÜCHTEN

Zubereitung für 2 Teile:

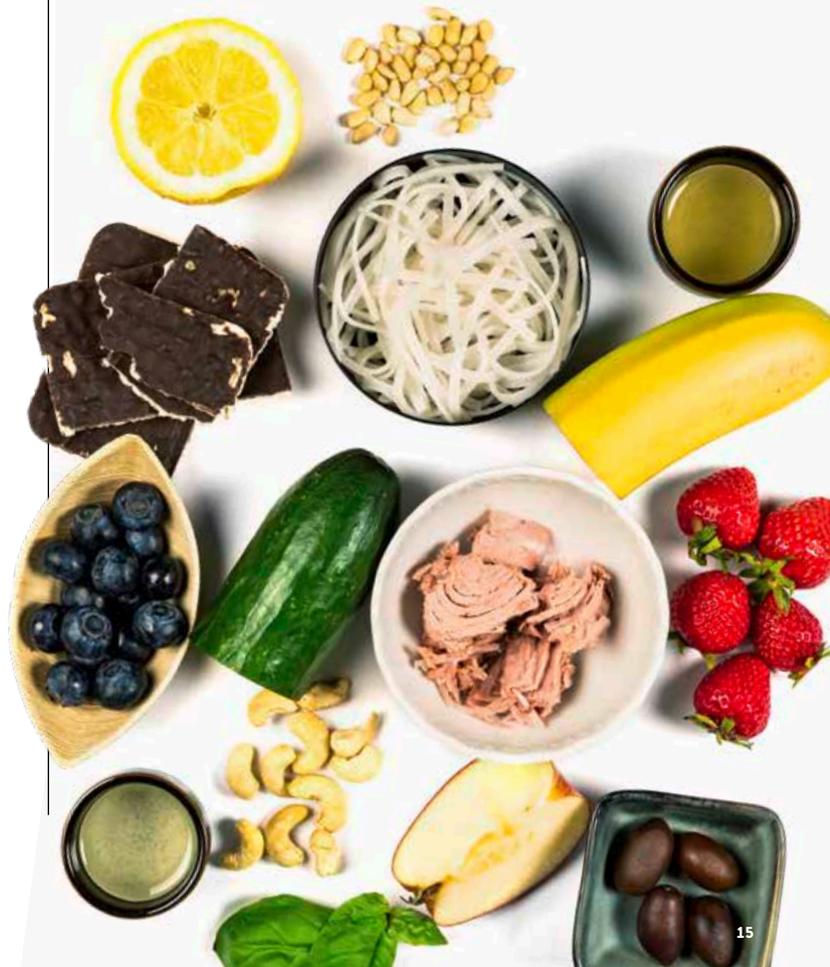
- 1 Pinienkerne in einer heißen Pfanne goldbraun rösten und beiseitestellen.
- 2 Gurke und Apfel würfeln. Mit gegarten Reisbandnudeln in einer Schüssel mit Öl, Essig und Salz vermengen.
- 3 Thunfisch mit Oliven und den gerösteten Pinienkernen mischen. Erdbeeren und Bananen klein schneiden, mit Heidelbeeren und Zitronensaft vermengen.
- 4 Alle Komponenten in den Fächern der Lunchboxen anrichten, Nudelsalat und Thunfisch mit Zitronensaft beträufeln. Je nach Geschmack mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Zutaten Hauptgericht für 1 Person:

- 1 TL Pinienkerne
- 40 g Salatgurke, in Würfel geschnitten
- 1/4 Apfel, in kleine Würfel geschnitten
- 100 g gekochte Reisbandnudeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Apfelessig
- 150 g Thunfisch (Dose) im eigenen Saft
- 2 EL Zitronensaft
- 4 schwarze Oliven, entsteint und geviertelt
- Salz, Pfeffer
- optional 2 Blätter Basilikum, gehackt



EINKAUFSZETTEL
QR-Code scannen und
Zutatenliste aufs Tablet
oder Smartphone laden



schnell	Test b. Kleiderkauf	span.: Sankt	Funktionsprüfung	getrocknetes Gras	<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 10. Oktober 2025</p>					Reittier	erstes Lesebuch	Weltraumagentur	selten	nicht draußen	Lösungswort:				
			4								9								1
Fluss durch Bingen												3							2
Luftreifen	8																		3
Gemüsepflanze		Herrchen v. Struppi		Erstauensruf						Gegenteil von hin		aufgebraucht	unverdünnt	Großmutter	Eisenbahnfahrzeug	kurz: Eduard			4
										5		Blütenstaub							5
Wortteil: doppelt			Edelgas										2		Festgedicht		1		6
Kirchengalerie				7								Kletterpflanzenteile					6		7
														8					
														9					

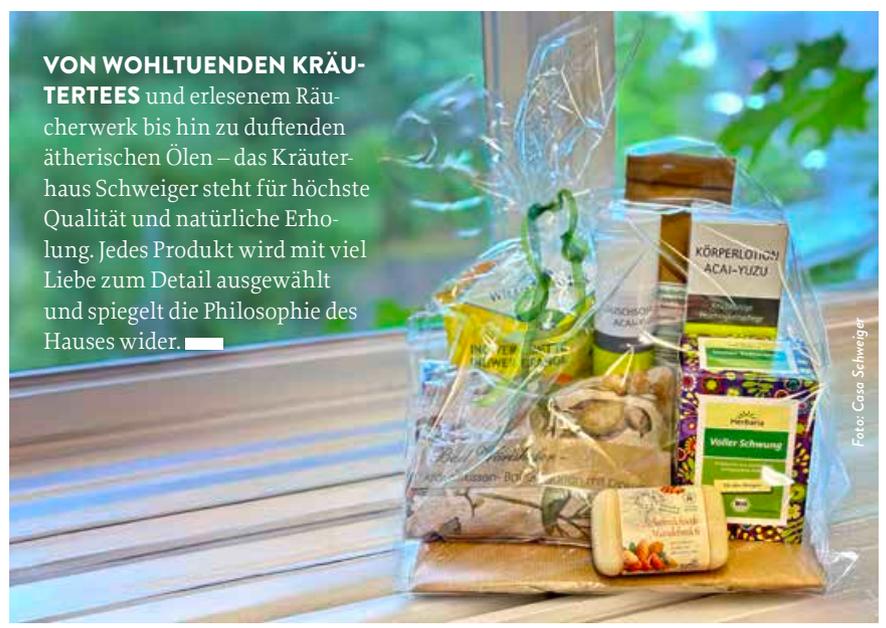
DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels mit Ihrer Adresse auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an: **Stadtwerke Bad Wörishofen Kennwort „Gewinnspiel 3/2025“ Stadionring 18, 86825 Bad Wörishofen** Oder Sie schreiben uns eine E-Mail an gewinnspiel@swbw.de Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 2/2025: Lavendel Über den Gewinn der letzten Ausgabe freuen sich Anita Dillian, Christa Schwind und Peter Dobner.

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 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:
 Verantwortlich gem. Art. 4 Abs. 7 EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) sind die Stadtwerke Bad Wörishofen, Stadionring 18, 86825 Bad Wörishofen, Tel. (0 82 47) 96 73-0, Fax (0 82 47) 69 98, 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 „Datenschutzbeauftragter“.
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.

VERWÖHNPAKET

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei **GESCHENKKÖRBEN DER CASA SCHWEIGER!**



VON WOHLTUENDEN KRÄUTERTEES und erlesenem Räucherwerk bis hin zu duftenden ätherischen Ölen – das Kräuterkraut Haus Schweiger steht für höchste Qualität und natürliche Erholung. Jedes Produkt wird mit viel Liebe zum Detail ausgewählt und spiegelt die Philosophie des Hauses wider.

Foto: Casa Schweiger