

tag | nacht

MAGAZIN FÜR ENERGIE UND MEHR – WINTER 2025


STADTWERKE
BAD WÖRISHOFEN

Mitmachen &
einen von drei
**GESCHENK-
KÖRBE**N
gewinnen!



Wir in Bad Wörishofen

sind voller Energie.

SWBW-APP

Die eigene Energie-
versorgung immer im
Blick.

SWBW.DE



STADTWERKE
BAD WÖRISHOFEN

Wir in Bad Wörishofen bilden dich aus!

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

Elektroanlagenmonteur/in
(w/m/d)

Starte deine Ausbildung bei einem
modernen, regional verwurzelten
Versorgungsunternehmen!

**Jetzt
bewerben**





Foto: adobestock.com/moquai86

Zählerstand melden – so geht's

AUCH IN DIESEM JAHR setzen wir auf die bewährte Vorgehensweise: Für die Zählerablesung in Einfamilienhäusern versenden wir Ablesekarten. Diese erhalten Sie in der 47. Kalenderwoche per Post. Ihre Zählerstände können Sie uns bequem auf folgenden Wegen mitteilen:

- **Online:** über den auf der Karte angegebenen Zugang
- **Per App:** über die neue SWBW-App
- **QR-Code:** einfach scannen und Zählerstände direkt eintragen

- **Persönlich:** Abgabe bei den Stadtwerken, Stadionring 18
- **Per Post:** portofreie Rücksendung der ausgefüllten Karte
- **Per Fax:** an die auf der Karte angegebene Faxnummer

Auf der Rückseite unseres Schreibens finden Sie eine Anleitung zur Selbstablesung. Bitte teilen Sie uns Ihre Zählerstände bis zum 10. Dezember 2025 mit. **Vielen Dank für Ihre Mithilfe!**



Peter Humboldt,
Werkleiter der
Stadtwerke Bad
Wörishofen

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER, bei den Stadtwerken Bad Wörishofen bewegt sich viel! Mit unserer neuen SWBW-Kunden-App bieten wir Ihnen ab sofort noch mehr Service und Transparenz – bequem und jederzeit verfügbar.

Auch im Netz arbeiten wir an der Zukunft: Der Ausbau des Mittelspannungsnetzes sorgt für eine stabile Energieversorgung und der Rollout der intelligenten Messsysteme (Smart Meter) macht den Energieverbrauch in vielen Bereichen heute schon transparenter und effizienter. So schaffen wir gemeinsam die Basis für eine nachhaltige Energiezukunft. Besonders gefreut hat uns das große Interesse am Wasserlauf für alle Bürger und am Kinderferienprogramm. Auch bei unserer Kundenzeitschrift bewegt sich etwas: In Zukunft erscheint unser Magazin zweimal pro Jahr in einem neuen Design. Seien Sie gespannt!

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen erfolgreichen Start in das Jahr 2026.

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.

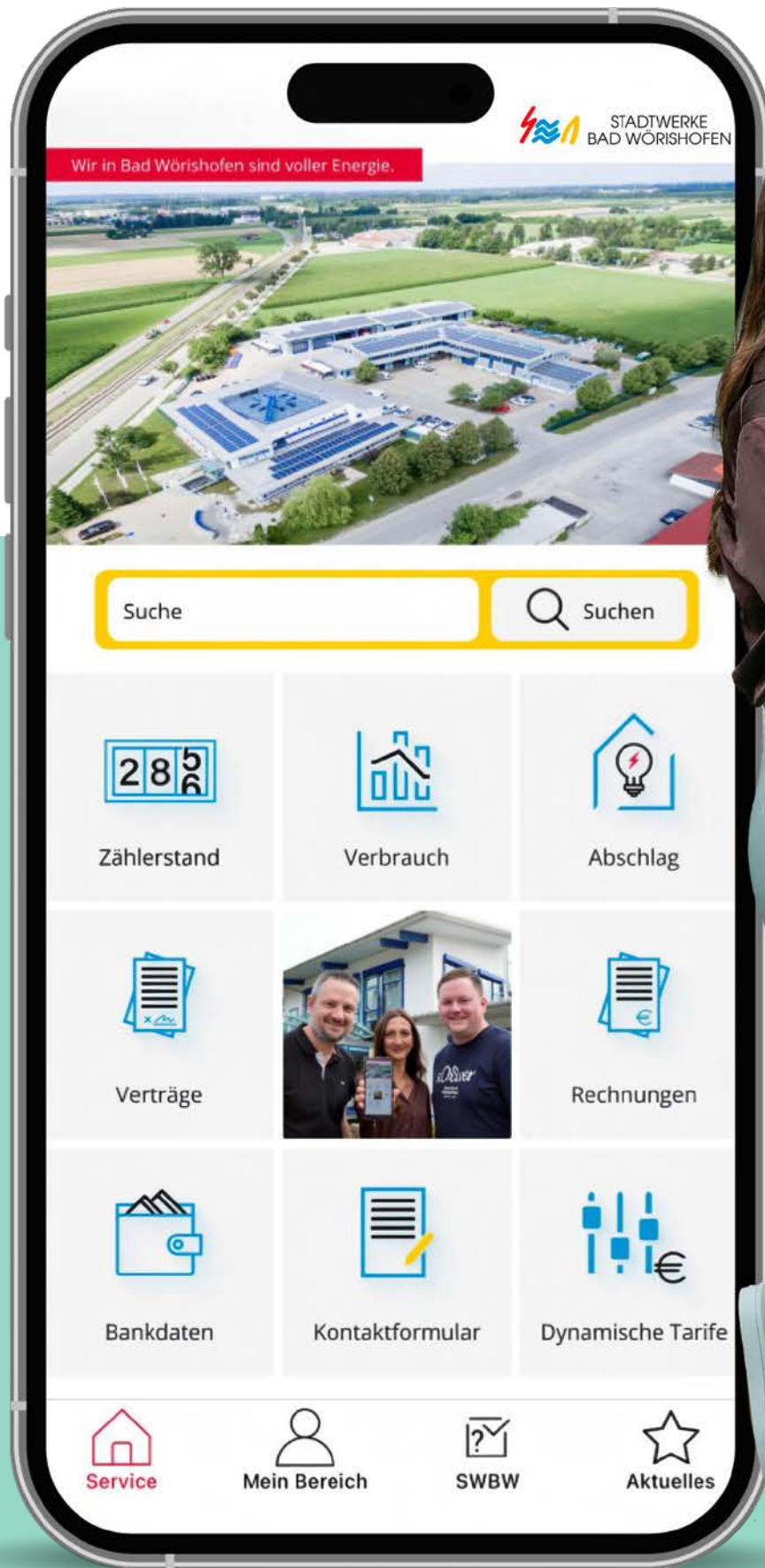


Das spart Papier!

WUSSTEN SIE SCHON? Sie können Ihre Rechnung ganz bequem per E-Mail erhalten. Das spart Papier, schont wertvolle Ressourcen und Sie haben Ihre Unterlagen immer griffbereit. Den digitalen Rechnungsversand können Sie ganz einfach unter www.swbw.de/online-service/rechnungsversand-per-e-mail/ aktivieren oder den QR-Code scannen.



Foto: adobestock.com/lryna



Fotos: Jonathan Eder, Mindelheimer Zeitung

IHRE ENERGIE IN EINER APP

Mit der **offiziellen App** der Stadtwerke Bad Wörishofen behalten Sie jederzeit den Überblick über Ihre Energieversorgung – einfach, sicher und bequem auf Ihrem Smartphone. Ob Zählerstandsmeldung, Vertragsinformationen oder aktuelle News: Mit wenigen Klicks haben Sie alles im Griff.

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

✓ Alle Vertragsdaten im Überblick

Sehen Sie Ihre Strom-, Gas-, Wasser- oder Fernwärmeverträge übersichtlich an einem Ort – jederzeit und überall verfügbar.

✓ Zählerstand einfach melden

Übermitteln Sie Ihre aktuellen Zählerstände schnell und unkompliziert direkt über die App. Papierlos und ohne Wartezeiten.

✓ Abschlag ändern

Passen Sie Ihre monatlichen Abschläge flexibel an – direkt auf Ihrem Smartphone.

✓ Persönliche Daten verwalten

Ändern Sie Ihre Kontaktdaten, Bankverbindung oder Ihren Login ganz einfach selbst.

✓ Mitteilungen und News

Erhalten Sie wichtige Informationen, Störungen oder Neuigkeiten direkt per Push-Mitteilung.

✓ Dokumente immer dabei

Greifen Sie auf Ihre Rechnungen, Verträge und Schreiben jederzeit digital zu – papierlos und sicher gespeichert.

✓ Kontakt & Kundenservice

Treten Sie bei Fragen oder Anliegen direkt mit unserem Kundenservice in Kontakt. Inklusive direkten Drahts zu unserem Störungsdienst.

✓ Regional und transparent

Profitieren Sie von einem Versorger vor Ort, der mit Ihnen auf Augenhöhe kommuniziert. Persönlich, fair und nachhaltig.

✓ Sicherheit an erster Stelle

Ihre Daten sind bei uns sicher. Die App erfüllt alle aktuellen Datenschutz- und Sicherheitsstandards (DSGVO-konform).

✓ Für wen ist die App gedacht?

Die App richtet sich an alle Kundinnen und Kunden der Stadtwerke Bad Wörishofen – ganz gleich, ob Sie Strom, Gas, Wasser oder Fernwärme beziehen. Auch interessierte Bürgerinnen und Bürger finden hier nützliche Informationen rund um unser Unternehmen und unsere Angebote.

✓ Über die Stadtwerke Bad Wörishofen

Als regionaler Energieversorger versorgen wir unsere Stadt zuverlässig mit Energie, Wasser und Wärme – seit vielen Jahren. Mit der App gehen wir einen weiteren Schritt in Richtung Digitalisierung und Servicequalität. Schnell, direkt, einfach – ganz so, wie Sie es von uns erwarten.

Jetzt herunterladen und registrieren – Ihre Stadtwerke immer dabei!



FÜR EINE SICHERE ZUKUNFT

Die Stadtwerke Bad Wörishofen erweitern das **Mittelspannungsnetz** im Stadtgebiet. So stellen wir sicher, dass alle Bürgerinnen und Bürger auch künftig zuverlässig mit Strom versorgt werden – im Haushalt ebenso wie in Betrieben, für Wärmepumpen oder Elektroautos.

MEHR LEISTUNG, MEHR SONNENSTROM

Der Ausbau macht es möglich, noch mehr Strom aus Photovoltaikanlagen ins Netz einzuspeisen. Die Menschen in Bad Wörishofen profitieren doppelt: von einer sicheren Stromversorgung und von mehr sauberer, regionaler Energie.

WAS BEDEUTET „MITTELSPANNUNG“?

Der Begriff „Mittelspannung“ bezeichnet die elektrische Spannung im Bereich von 1.000 Volt bis 36.000 Volt. Sie ist die Spannungsebene zwischen der Niederspannung (Haushaltsstrom) und der Hoch- oder Höchstspannung großer Freileitungen. Über Mittelspannungsleitungen wird der Strom regional verteilt – vom Umspannwerk bis zur Trafostation.

SCHRITTWEISE BAUARBEITEN

Die Bauarbeiten erfolgen abschnittsweise. Dabei achten wir darauf, Beeinträchtigungen für Anwohnerinnen und Anwohner so gering wie möglich zu halten. Zuletzt waren wir im Bereich Kneippianum Richtung Tannenbaum, in der Dorfstraße in Stockheim, in Schöneschach und in der Fidel-Kreuzer-Straße tätig. Mit diesen Investitionen machen wir das Stromnetz fit für die Zukunft – zum Vorteil aller Menschen in unserer Stadt.

„Jede und jeder von uns braucht Strom – beim Kochen, Heizen oder Laden des E-Autos. Mit dem Ausbau sorgen wir dafür, dass Leitungen und Stationen auch in Zukunft stark genug sind. So geben wir den Bürgerinnen und Bürgern die Sicherheit: Das Licht bleibt an, auch wenn der Bedarf weiter wächst.“

Peter Humboldt
Werkleiter





Fabian Hildebrandt (l.) und Andreas Pross begleiten den Einbau der Smart Meter.

Smart-Meter-

Rollout

Mit kluger Planung und einem frühen Start erfüllen die Stadtwerke Bad Wörishofen die gesetzlichen Vorgaben für **Smart Meter** schneller als viele andere Versorger – und schaffen die Basis für ein transparentes, effizientes Energiesystem.

Pflicht für viele Haushalte

In Deutschland gilt für bestimmte Verbraucherinnen und Verbraucher die Pflicht, intelligente Stromzähler, sogenannte Smart Meter, einzubauen. Gemeint sind:

- Haushalte mit mehr als 6.000 Kilowattstunden Stromverbrauch pro Jahr
- Besitzer neuer Photovoltaikanlagen mit mehr als sieben Kilowatt Leistung (Inbetriebnahme ab 26. Februar 2025)
- Haushalte mit steuerbaren Geräten wie Wärmepumpen oder Wallboxen für Elektroautos

Der Einbau erfolgt schrittweise. Die gesetzliche Vorgabe von 20 Prozent im Jahr 2025 haben wir dank vorausschauender Planung bereits am 9. Oktober erreicht. Bis Ende 2032 sollen nahezu alle betroffenen Verbraucherinnen und Verbraucher mit der neuen Messtechnik ausgestattet sein. Um den Einbau kümmern sich die jeweiligen Messstellenbetreiber.

Früher Start – klare Vorteile

Die Stadtwerke Bad Wörishofen treiben dieses Projekt bereits seit 2020 voran. Damals begann die detaillierte

Planung. Im März 2021 wurden die ersten zehn Geräte installiert – ein bewusster langsamer Start, um Abläufe zu testen und Erfahrungen zu sammeln. Seit 2022 läuft der Rollout in größerem Umfang. Bis Ende 2024 waren bereits rund 200 Messstellen mit Smart Metern ausgerüstet.

„Für uns war es wichtig, den Rollout von Anfang an sorgfältig zu planen, damit wir unseren Kundinnen und Kunden einen reibungslosen Ablauf garantieren können“, erklärt Fabian Hildebrandt, Mitarbeiter bei den Stadtwerken Bad Wörishofen.

Der frühe Einstieg zeigt Wirkung: „Die intelligente Messtechnik bringt auch uns als Netzbetreiber viele Vorteile. Sie schafft mehr Transparenz im Stromverbrauch und eröffnet neue Möglichkeiten, Energie effizienter zu nutzen“, betont Andreas Pross, der sich zusammen mit seinen Kollegen um den Einbau der Zähler kümmert.

Energiewende aktiv gestalten

Der Smart-Meter-Rollout ist ein Großprojekt, das Herausforderungen mit sich bringt. Doch wir zeigen, dass wir uns auch im nationalen Vergleich sehen lassen können. So leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Gestaltung der Energiewende. ■

WASSER



Die Revision der ersten Turbine des Wasserkraftwerks ist abgeschlossen. Seit Juni ist die neue Maschine in Betrieb.



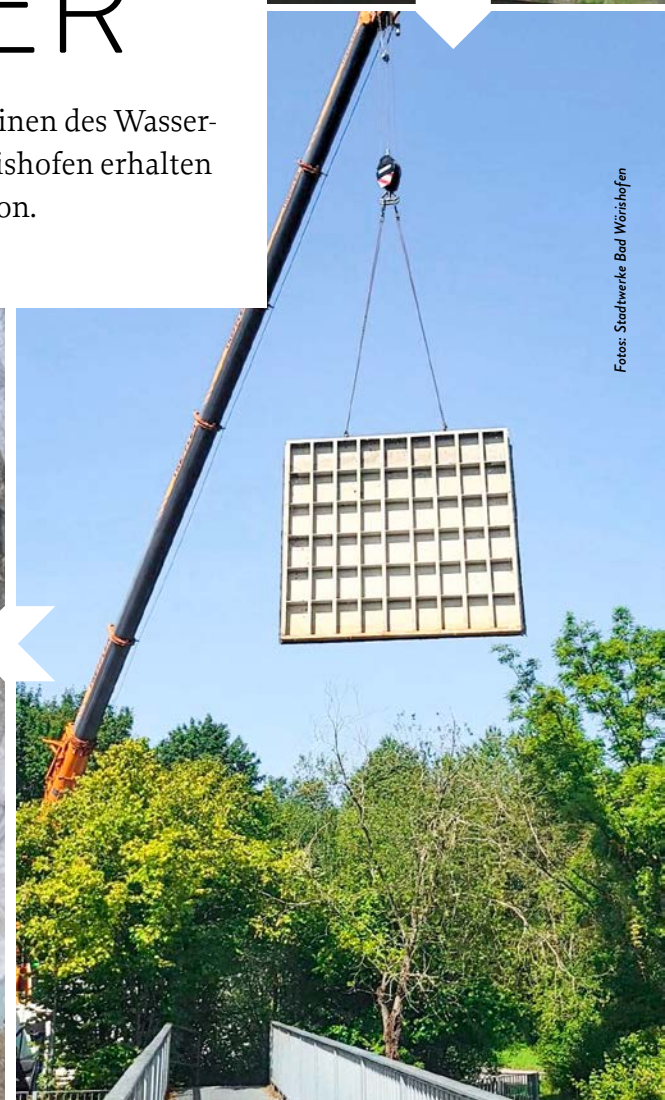
Im August begann die Revision der zweiten Maschine. Dafür wurde im ersten Schritt eine Dammtafel gesetzt, um den Zugang zur Turbine zu ermöglichen. Für das Setzen der Dammtafel waren ein Taucher-Team und ein Kran-Team vor Ort.

ZUKUNFT WASSER

Antrieb für **neue Energie**: Die Turbinen des Wasserkraftwerks der Stadtwerke Bad Wörishofen erhalten eine gründliche Revision.



Inzwischen ist die Turbine komplett ausgebaut und die Revision in vollem Gange.



Fotos: Stadtwerke Bad Wörishofen

Premiere für den Wasserlauf

Zahlreiche Bürgerinnen und Bürger gingen auf Entdeckungstour: Der **Wasserlauf** der Stadtwerke Bad Wörishofen bot spannende Einblicke in die Trinkwasserversorgung – informativ, unterhaltsam und gemeinschaftlich.

Auf Wanderung zur Quelle der Versorgung

Im August luden wir erstmals zum Wasserlauf ein. Trotz durchwachsenen Sommerwetters konnten wir uns über eine rege Beteiligung freuen. Gemeinsam mit dem Stadtwerke-Team wanderten zahlreiche interessierte Bürgerinnen und Bürger rund fünf Kilometer von Bad Wörishofen nach Hartenthal. Ziel war der dortige Hochbehälter, der eine zentrale Rolle in der Trinkwasserversorgung der Stadt spielt.

Wissen zum Anfassen

Entlang des Weges erwarteten die Teilnehmenden mehrere anschaulich gestaltete Stationen. Helmuth Werner und Michael Schweiger, zwei Experten der Stadtwerke, erklärten praxisnah, wie das Wasser von der Quelle bis zum heimischen Wasserhahn gelangt und welche technischen Anlagen für eine sichere, kontinuierliche Versorgung sorgen. „Unser Ziel ist es, den Menschen zu zeigen, wie wichtig und aufwendig eine zuverlässige Trinkwasserversorgung ist – und wie viel Arbeit und Engagement dahinterstecken“, betonte Peter Humboldt, Werkleiter der Stadtwerke Bad Wörishofen.

Ein Blick hinter die Kulissen

Am Hochbehälter angekommen, erhielten die Besucherinnen und Besucher seltene Einblicke in die technische Infrastruktur. Die exklusive Führung machte deutlich, wie moderne Technik, regelmäßige Wartung und vorausschauende Planung zusammenspielen, um Tag für Tag Trinkwasser in höchster Qualität bereitzustellen.

Gemeinschaft erleben

Zum Abschluss stärkten sich alle Teilnehmenden bei einer gemeinsamen Brotzeit und

tauschten sich über das Erlebte aus. „Der Wasserlauf ist für uns nicht nur eine Informationsveranstaltung, sondern auch ein Stück gelebte Gemeinschaft“, resümierte Lea Henkel, die bei den Stadtwerken für das Marketing verantwortlich ist. „Wir freuen uns, dass so viele Menschen trotz des Wetters mit uns unterwegs waren, und werden den Wasserlauf auch im kommenden Jahr wieder anbieten.“

Ein gelungener Auftakt

Der erste Wasserlauf der Stadtwerke Bad Wörishofen war ein voller Erfolg: anschaulich, lehrreich und verbindend. Die Veranstaltung zeigte, wie sich Fachwissen, Bürgernähe und Gemeinschaft zu einem besonderen Erlebnis kombinieren lassen. ■

Trotz Regenwetters waren die Teilnehmenden des Wasserlaufs sehr interessiert.



BEINWICKEL KALT



*"Der Beinwickel
umhüllt das ganze Bein
bis hinauf zum Becken."*

S. Kneipp

Der Beinwickel ist eine Kombination aus **Fuß- und Wadenwickel**, der bis über das Knie oder auch bis zur Hüfte (verlängerter Beinwickel) reicht.

Das wird benötigt:

- 3 Wickeltücher
- 1 Leintuch
- 1 Baumwolltuch
- 1 Woll-/Flanelltuch

Als Fertig-Set sind Kneipp-Wickeltücher auch in Apotheken erhältlich.

So wird's gemacht:

- Das Leintuch in nicht zu kaltes Wasser tauchen und leicht auswringen
- Die Tücher faltenlos und straff um das Bein wickeln: Auf der Haut das Leintuch, darüber das Baumwolltuch, abschließend das Wolltuch
- Gut zudecken und ruhen
- Die Liegedauer beträgt im Allgemeinen 15–20 Minuten (zum

Wärmeentzug, zur Fiebersenkung und zur Entzündungshemmung)

- Die Liegedauer beträgt bis zu 1,5 Stunden, um eine reaktive körpereigene Wärme zu erzeugen (beispielsweise bei Gonarthrose – Arthrose des Kniegelenks)

Wirkung:

- wärmeentziehend, fiebersenkend
- entzündungshemmend
- gewebestraffend
- schlaffördernd
- beruhigend
- schmerzlindernd
- vegetativ stabilisierend
- blutdrucksenkend
- herzentlastend

- stressmindernd (bei einer Liegedauer über 10 Minuten)

Geeignet bei:

- Kniegelenksarthrose, aktivierter Arthrose, sekundärer Arthritis
- generellen Überhitzungen: Fieber, Hitzschlag, Sonnenstich
- örtlichen, lokalen Entzündungen (Venenentzündung, Blutergüssen, Prellungen)
- Bluthochdruck
- Überanstrengung nach langem Stehen und Gehen
- vegetativer Labilität, nervöser Übererregbarkeit
- Einschlafstörungen



DIE INFOS ZU

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



Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.



Foto: Stadtwerke Bad Wärschhofen

Spannung, Spaß und Siegerenten

Ein besonderer **Ferientag im Kraftwerk**: Neugierige Kinder entdecken die Welt der Energie im Rahmen des Kinder-Sommerferienprogramms 2025.

Blick hinter die Kulissen der Energieerzeugung

Am 29. August besuchten uns zahlreiche Kinder mit ihren Begleitpersonen, um Energieerzeugung hautnah zu erleben. Mit großen Augen standen die Kinder im Maschinenraum, wo Turbinen leise surren und es überall etwas zu entdecken gibt. In kindgerechter Sprache erklärten die Stadtwerke-Mitarbeitenden, welche Rolle Wasser, Turbinen und Generatoren spielen und

warum erneuerbare Energien so wichtig für unsere Zukunft sind. Neugierig lauschten die Kinder den Erklärungen, stellten kluge Fragen und waren mit großem Interesse dabei – einige wollten am liebsten direkt selbst mit anpacken.

Auf die Enten, fertig, los!

Nach der Führung folgte das Highlight: das große Entenrennen. Jedes der Kinder ließ eine gelbe Rennente zu Wasser – und schon

schwammen sie um die Wette! Unter lauten Anfeuerungsrufen begleiteten die Kinder ihre Favoriten bis ins Ziel. Die schnellsten Enten wurden mit kleinen Preisen belohnt, was für strahlende Gesichter sorgte.

Ein gelungenes Erlebnis

Der Tag im Kraftwerk, geprägt von viel Lachen, Staunen und leuchtenden Kinderaugen, war ein voller Erfolg. Wir freuen uns schon aufs nächste Mal! ■■■



FAHRRAD- BOOM IN LONDON

LONDON erlebt eine Verkehrswende: Tagsüber sind fast doppelt so viele Fahrräder wie Autos in der Innenstadt unterwegs. In den vergangenen Jahren wurde massiv in die Radinfrastruktur investiert: Es entstanden geschützte Radstreifen und Fahrradautobahnen. Zudem hat sich seit 2022 die Zahl stationsloser Leihräder vervierfacht, die privat genutzter Fahrräder stieg um ein Drittel. Die einfache Ausleihe per App erleichtert vielen den Umstieg aufs Rad. Die Stadt London fördert den Umstieg, um die Luftqualität zu verbessern und Staus zu verringern.

WASSER AUS NEBEL

TRINKWASSER ist in vielen Teilen der Welt knapp. Die WasserStiftung, eine gemeinnützige Organisation, initiiert Projekte, um das zu ändern. In entlegenen Gebirgs- oder Küstenregionen, in denen es selten regnet, wie etwa im Hochland von Marokko, lässt sie Nebelfangnetze installieren, um Wasser aus der Luft zu gewinnen. Die Tröpfchen sammeln sich in den Netzen, werden in Rinnen aufgefangen, gefiltert und als Trinkwasser verwendet. Das Verfahren ist besonders umweltfreundlich, da es keine Energie benötigt. Nebelfangnetze lindern Wasserknappheit und verbessern so die Lebensbedingungen der Menschen vor Ort.

KI räumt auf

DAS ROBOTERSYSTEM SeaClear 2.0 dient dem Einsammeln von Plastikmüll an der Oberfläche wie auch am Meeresboden. Das weiterentwickelte System vereint unbemannte Unter- und Überwasserfahrzeuge sowie Drohnen. Dank künstlicher Intelligenz und hochauflösender Sensorik kann das System Müll auch in schwer zugänglichen Bereichen identifizieren und entfernen. Auf dem Bild ist ein Vorgänger zu sehen.

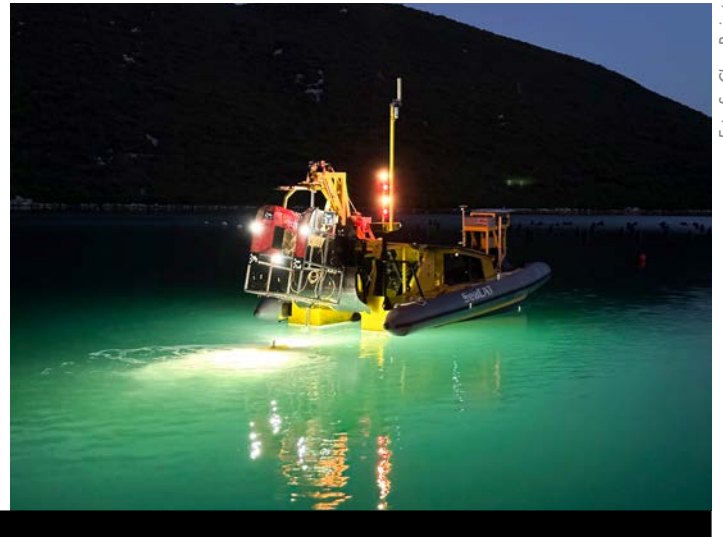


Foto: SeaClear Project

350

km/h

DAS MEERESSTRÖMUNGS- KRAFTWERK „MEYGEN“

in Schottland funktioniert ähnlich wie ein Windpark – nur ist es am Meeresboden installiert, wo ein enormer Wasserdruck herrscht. Die an den Rotoren wirkenden Kräfte entsprechen einem Orkan mit 350 Stundenkilometern.



Foto: Melanie Zorn

Strom aus dem Bordstein

Die Stadtwerke Düsseldorf haben in Kooperation mit Rheinmetall neue Ladebordsteine für Elektroautos eingeführt. Die in den Gehweg integrierten Ladestationen bieten eine platzsparende, unauffällige sowie barrierefreie Lademöglichkeit und fügen sich nahtlos in das Stadtbild ein – ideal für dicht besiedelte Gebiete. Das System soll helfen, die Ladeinfrastruktur in der Stadt auszubauen. Es ist bereits geplant, weitere der innovativen Ladebordsteine zu platzieren.

Wohin damit

RATGEBER

Neue EU-Regeln für Altkleider sorgen für Chaos: Demnach dürfen alte **KLEIDER UND TEXTILIEN** nicht mehr in den Restmüll. Aber was ist mit stark verschmutzter oder verschlissener Kleidung?

Seit Beginn des Jahres schreibt das deutsche Kreislaufwirtschaftsgesetz auf Basis einer EU-Regelung einen neuen Umgang mit Alttextilien vor. Alte Fetzen wie Hosen mit Rissen, verschlissene Textilien oder kaputte Sneaker müssen recycelt werden. Doch ein Blick auf die Schilder an Altkleidercontainern verrät, dass man dort nur Textilien oder Schuhe einwerfen soll, die noch genutzt werden können. Wohin also mit stark verschmutzter oder unbrauchbarer Kleidung? Hier sind die Kommunen in der Pflicht: Sie müssen für kaputte Textilien Abgabemöglichkeiten schaffen.

Gut gemeint, schlecht gemacht

Was auf dem Papier nachhaltig klingt, sorgt in der Praxis für Kopfschütteln. Geeignete Abgabestellen sind kaum vorhanden, die bestehenden Recyclingkapazitäten ausgelastet. In Deutschland ist die Wiederverwertungsquote bereits sehr hoch. Schon heute können viele Sozialträger und Entsorgungsunternehmen das Sortieren von brauchbarer und unbrauchbarer Kleidung kaum noch bewältigen.

Daher raten die Verbraucherzentrale und Verbände, kaputte oder verdreckte Stoffe weiterhin im Restmüll zu entsorgen. Gut erhaltene Kleidungs- und Textilstücke können wie gewohnt in die Sammelcontainer geworfen werden. Darüber hinaus bietet sich ein Verkauf in Secondhandläden oder über Secondhandapps an. Perspektivisch sollen geeignete Recyclingverfahren und Kapazitäten auch für kaputte Altkleider aufgebaut werden.

Übrigens: Die Textilindustrie zählt global zu den größten Umweltverschmutzern. Nach Angaben der Europäischen Union (EU) ist sie für rund 20 Prozent der weltweiten Wasserverschmutzung verantwortlich und verursacht pro Kopf in der EU rund 270 Kilogramm CO₂-Emissionen jährlich. Wer also von vornherein auf billige Wegwerfmode verzichtet, schafft Platz im Kleiderschrank, entlastet die Umwelt und erleichtert später den Entsorgungsprofis die Arbeit. ■

Mehr Hintergrundinfos zur Altkleidersammlung in Deutschland finden Sie unter: www.fair-wertung.de

Die zerrissene Jeans, der ausgeleierte Pulli, die durchgelaufenen Schuhe: Fürs Fotoshooting haben Mitarbeitende der Bildredaktion eigene, unbrauchbare Kleidung gesammelt.

FESTLICHER BRATEN

Wärme und Leichtigkeit auf dem weihnachtlichen Esstisch – zwei Rezepte, die **HERZ UND GAUMEN** gleichermaßen verwöhnen.

Wer noch eine herzhaft-belegte Beilage wünscht – **Semmelknödel** passen perfekt zum Hähnchenbraten: mehr.fyi/semmelknoedel

Foto: Picture Press



EINKAUFSZETTEL

QR-Code scannen und
Zutatenliste aufs Tablet
oder Smartphone laden

BRATHUHN MIT WEISSBROT-FÜLLUNG

Zubereitung:

- 1 Weißbrot in Würfel schneiden, auf ein Backblech legen, im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 10 Minuten rösten. In eine Schüssel geben. Die Milch erhitzen und über die Brotwürfel geben. Ei verquirlen, Thymianblätter abzupfen und mit Salz und Pfeffer unterheben. Masse beiseitestellen.
- 2 Apfel schälen, in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, hacken und mit den Apfelwürfeln und Pistazien unter die Brotmasse rühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 3 Huhn waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer von innen und außen einreiben. Das Huhn mit der Brotmasse befüllen, Füllung gut hineinpresse. Die Schenkel mit einem Küchenfaden zusammenbinden und das Huhn in einen Bräter setzen. Öl mit Paprikapulver vermengen und das Huhn damit einpinseln. Alles im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 90 Minuten garen.
- 4 In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und putzen. Zwiebeln schälen, halbieren und vierteln. Karotten schälen und mit der groben Seite der Kastenreibe reiben. Zwiebeln zusammen mit Essig in einem Topf einmal kräftig aufkochen. Danach das Olivenöl, den Senf und Honig einrühren, beiseitestellen und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Das Huhn anrichten. Den Salat zusammen mit den Karotten und den ausgekühlten Zwiebeln und der Marinade vorsichtig vermengen und dazu servieren. Den Salat mit Kernöl beträufeln.

Zutaten für 4 Personen:

- 80 g Weißbrot
- 60 ml Milch
- 1 Ei, Größe M
- 2 Stängel Thymian
- 1 Apfel
- 1/2 Bund Petersilie
- 30 g Pistazien, gehackt
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1 Huhn, ca. 2 kg
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 150 g Feldsalat
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 EL Honig
- 2 EL Kernöl



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rindersuppenfleisch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Pimentkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Karotten
- 400 g Knollensellerie
- 1/2 Stange Lauch
- Salz, Pfeffer und Muskat
- 1 Baguette, 250 g
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Sauerrahm

BROTSUPPE

Zubereitung:

- 1 Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In der Brühe mit Lorbeerblättern, Pimentkörnern und Wacholderbeeren zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Karotten und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden.
- 2 Das Gemüse nach der Garzeit in die Suppe geben und alles ca. 20 Minuten weiterköcheln lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 3 In der Zwischenzeit das Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech nebeneinanderlegen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 8–10 Minuten knusprig-braun rösten.
- 4 Petersilie und Schnittlauch waschen, putzen und grob schneiden. Den Sauerrahm mit Salz und Pfeffer würzen und glatt rühren.
- 5 Die Brotchips auf Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und mit der heißen Suppe übergießen. Je einen Klecks Sauerrahm auf das Gericht geben, mit Schnittlauch bestreuen.

aus- denken	▼	Frauen- name	Huhn	griech. Buch- stabe	<h2>RÄTSELN UND GEWINNEN</h2> <p>Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p>Einsendeschluss ist der 12. Dezember 2025</p>					Freund von Asterix	▼	franzö- sisch: Straße	Schwei- zer Kanton	Ver- losung
Stille	→		7							Nest- gelege	→	5		
kon- stant	→									Wäh- rung in Irland	→			2
►		12								Kleber	→	3		
Stadt in Italien	→	Kalifen- name		Zuruf an Zug- tiere	Welt- raum- agentur	unbe- nutzt	Liebes- gott	▼	Lauf- vogel	→	Fluss in Bayern	Ziegen- leder		
Nadel- arbeit	→	4					Staat in Ame- rika	→	10					
spa- nischer Artikel	→		dt.- poln. Insel		1						afrika- nischer Strom	11		
Rang- stufe	→				8		Staat in Afrika	→	9					

Lösungs-
wort:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzworträtsels mit Ihrer Adresse auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an:
Stadtwerke Bad Wörishofen
Kennwort „Gewinnspiel 4/2025“
Stadionring 18, 86825 Bad Wörishofen
 Oder Sie schreiben uns eine E-Mail an gewinnspiel@swbw.de
 Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 3/2025: Duschkopf
 Über den Gewinn der letzten Ausgabe freuen sich Angelika Beck, Roland Schrembs und Shaline Reck!

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.

GAUMENKITZEL

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei **GESCHENKKÖRBEN VON MAMA MUTZI!**

MAMA MUTZI steht für handverlesene Produkte, die mit viel Liebe und Leidenschaft in kleinen Manufakturen entstehen. Ob extravagante Spezialitäten oder handwerklich gefertigte Wohnaccessoires – hier schlagen Genießerherzen höher.



Foto: MAMA MUTZI