

tag | nacht

MAGAZIN FÜR ENERGIE UND MEHR - HERBST 2023


STADTWERKE
BAD WÖRISHOFEN

Mitmachen &
eine mobile
**SOLAR
POWERBANK**
gewinnen!

**FLEXIBUS FÄHRT
ELEKTRISCH –**
mit 100 Prozent Ökostrom RE!



Wir in Bad Wörishofen
sind voller Energie

WERDEN SIE TEIL UNSERES TEAMS!



Wir in Bad Wörishofen

suchen Sie!

Sie sind **Elektriker** und wollen sich sinnvoll weiterentwickeln? Dann kommen Sie zu den **Stadtwerken Bad Wörishofen**. Als modernes, kommunales und innovatives Dienstleistungsunternehmen garantieren wir täglich eine zuverlässige Versorgung unserer Stadt.

Wir bieten Ihnen
die Einarbeitung in zwei zukunftsträchtige
und interessante Aufgabengebiete:

Netzmonteur
(w/m/d – Vollzeit)



Zähl- und Messtechnikmonteur
Strom (w/m/d – Vollzeit)



Interesse? Mehr Infos finden Sie unter den QR-Codes. Dort können Sie sich auch gleich digital bewerben.

Wir freuen uns auf Sie.



Foto: Helmut Boder

BERLIN, BERLIN – SIE FUHREN NACH BERLIN!

SEIT 60 JAHREN besteht die Vereinsfreundschaft zwischen dem FC Bad Wörishofen und dem BFC Südring Berlin. Doch Freundschaft muss gepflegt werden. Und so machten sich die E-Junioren-Mannschaft und die D-Junioren-Mannschaft des FC Bad Wörishofen Ende Mai auf, in die Hauptstadt zu reisen, um die Beziehung zwischen den Vereinen zu erneuern – mit Unterstützung der Stadtwerke Bad Wörishofen. „Wir sind gerne bereit, einheimische Vereine und deren Jugendarbeit zu

unterstützen“, so Werkleiter Peter Humboldt. Bei einem Stadtrundgang in Berlin lernten die jungen Fußballer Sehenswürdigkeiten Berlins kennen und besichtigten selbstverständlich das Olympiastadion, in dem immer das Finale des DFB-Pokals stattfindet.

Fußball gespielt wurde natürlich auch: Bei den zwei großen Turnieren standen aber die neu geknüpften freundschaftlichen Bande stärker im Vordergrund als der sonst übliche Ehrgeiz und Kampfgeist.



Foto: stock.adobe.com – Iliya

REKORD BEI ERNEUERBAREN

DIE WELT STEIGT UM: Bis zum Ende des Jahres 2022 ist die globale Erzeugungskapazität aus erneuerbaren Quellen auf insgesamt 3,373 Millionen Megawatt (MW) gestiegen. Das entspricht einem Zubau von 295 000 MW beziehungsweise 9,6 Prozent – und ist so viel wie nie zuvor. Diese Zahlen hat die Internationale Agentur für erneuerbare Energien (IRENA) vorgelegt. Vor allem neue Solar- und Windkraftanlagen steigerten dem Bericht zufolge die installierte Kapazität. Etwa die Hälfte des Zubaus entfällt auf Asien. Doch trotz Rekordzuwachs geht der Ausbau der erneuerbaren Energien zu langsam voran: „Der jährliche Kapazitätzuwachs muss sich im Vergleich zu heute bis 2030 verdreifachen, wenn wir auf dem Pfad bleiben wollen, der die globale Erwärmung auf 1,5 Grad begrenzt“, sagt Francesco La Camera, Generaldirektor der IRENA.



Peter Humboldt,
Werkleiter der Stadtwerke Bad Wörishofen

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die vergangenen beiden Jahre haben uns allen Sorgen bereitet. Gerade im Bereich der Energieversorgung haben uns viele Fragen beschäftigt, wie zum Beispiel: Ist die Versorgung mit Gas gesichert? Wohin entwickeln sich die Preise? Droht uns am Ende gar ein Blackout? Gemeinsam haben wir diese schwierigen Zeiten sehr gut gemeistert – ausruhen können wir uns allerdings keineswegs. Die Zukunft bringt neue und wichtige Herausforderungen für uns alle und diese werden wir nur in der Gemeinschaft bewältigen können. Die Energiewende ist eines der zentralen Themen, die uns als Stadtwerk sehr stark beschäftigt. Unser Bad Wörishofen hat dabei mit seiner tollen Lage im Unterallgäu buchstäblich einen Platz an der Sonne und der Ausbau der Solarenergie schreitet daher bei uns kräftig voran. Auch bei diesem Thema sind wir alle zusammen gefragt, um die Energiewende voranzutreiben. Daher freue ich mich auf einen hoffentlich sonnigen, goldenen Herbst mit Ihnen.

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 (verantwort.),
Herausgeber: trurnit GmbH
Redaktion: Birgit Wiedemann (verantwort.),
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.



Jetzt

ELEKTRISCH!

Der Flexibus ist in Bad Wörishofen nun elektrisch unterwegs – und zwar mit **100 PROZENT ÖKOSTROM RE**.
 Noch ein Grund, das eigene Auto öfter stehen zu lassen.

Schon über zwei Jahre ist der Flexibus in Bad Wörishofen auf den Straßen. Und eigentlich auch nicht mehr aus der Kurstadt wegzudenken. Monat für Monat sind mit ihm über 1.000 Fahrgäste unterwegs. „Die meisten nutzen ihn als Zubringer für den ÖPNV, für Arztbesuche, aber auch um ihre Einkäufe zu erledigen“, weiß Franz Egger, Leiter Verkehrsbetrieb bei den Stadtwerken Bad Wörishofen, und freut sich natürlich über diese Entwicklung. Denn genau dafür wurde der Flexibus eingeführt: Zur Daseinsvorsorge, was auch die flexiblen Mobilitätsbedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger mit einschließt.

Leise surrend durch die Stadt

„Beim Flexibus ist man ja an keinen Fahrplan gebunden. Man ruft einfach das Callcenter an oder bucht gleich über die Flexibus-App-2.0 seine Fahrt“, erklärt Franz Egger das Prinzip. Über 180 Haltestellen sind im Stadtgebiet verteilt, so

dass die nächste maximal 150 Meter von jedem Haus entfernt liegt. Und dann werden die einzelnen Fahrtwünsche so miteinander kombiniert, dass die zeitlich günstigste Route zustandekommt. Natürlich ist der Flexibus kein Taxi, aber dafür kostet die Einzelfahrt innerhalb einer Wabe auch nur 2,40 Euro. Für viele ist der Flexibus der Grund, das eigene Auto für Kurzstrecken immer öfter stehen zu lassen. Es lohnt sich nicht. Und manche verzichten sogar dauerhaft auf ihren Zweitwagen. Was eine Menge Geld spart. Wer ökologisch denkt, sollte den Flexibus sowieso in Betracht ziehen: Denn seit Mitte Mai ist ein Fiat Ducato im Einsatz, wieder mit Rollstuhlrampe und barrierefreier Ausstattung, der nun vollelektrisch seine Kreise zieht. Eigentlich sind es sogar zwei Busse, die allerdings nicht parallel verkehren, sondern nacheinander. Der Grund ist ganz einfach: Mit einer Akkuladung könnte man die Fahrten für den gesamten Tag nicht bestreiten. Ist die Reihweite, die maximal bei

ungefähr 150 Kilometern liegt, für die Weiterfahrt zu gering, wechselt die Fahrerin oder der Fahrer einfach das Gefährt. Und während der zweite E-Bus unterwegs ist, lädt der zuvor eingesetzte in der Omnibushalle auf dem Stadtwerksgelände wieder auf. Und zwar mit einer Leistung von 22 Kilowatt (kW) Wechselstrom. Das strapaziert den Akku auf Dauer weniger als Gleichstrom-Schnelllader mit ihrer Leistung von weit über 100 kW. Ungefähr drei bis vier Stunden hängen die rund 80 Kilowattstunden großen Akkus am Netz, so dass nach jeder Nacht die zwei elektrischen Flexibusse morgens wieder mit vollen Speichern zur Verfügung stehen. „Wir laden die Fahrzeuge mit unserem Ökostrom RE“, sagt Franz Egger. „Alles andere hat keinen Sinn. Denn nur so können wir die Vorteile der Elektromobilität ausnützen.“ Und die sind nun für jeden Fahrgast erfahrbar: keine Emissionen – weder Lärm, noch Abgase. Besser geht's eigentlich nicht für eine Kurstadt wie Bad Wörishofen. ■

DAS SOLLTEN SIE WISSEN!

DER FLEXIBUS gehört nicht zum klassischen ÖPNV. Und das heißt: **Hier gilt nicht das Deutschlandticket für 49 Euro.** Denn der Flexibus folgt nicht starren Fahrplänen, sondern bietet einen **Bedarfsverkehr**. Wer ihn benötigt, kann ihn anfordern. Und dies klappt wirklich gut, sodass man mit dem Flexibus auch ohne eigenes Fahrzeug an sieben Tagen in der Woche flexibel

mobil ist. Die Fahrzeiten sind Montag bis Freitag von 6 bis 20 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertage von 7 bis 18 Uhr. Über 180 verschiedene Punkte fährt der Flexibus auf Wunsch an, damit ist jede Haltestelle maximal 150 Meter von jedem Haus entfernt. **Mehr Infos unter www.swbw.de/alles-ueber-verkehr/flexibus.** Eine Fahrt können Sie über die **Hotline (0 82 47) 96 73-678** oder über die **Flexibus-App-2.0** buchen.



Freut sich, dass der Flexibus nun elektrisch unterwegs ist: Franz Egger, Leiter Verkehrsbetrieb bei den Stadtwerken

DEUTSCHLANDTICKET VOM VERKEHRSVERBUND (VVM)

Der Flexibus ist ein bewährter Zubringer zum ÖPNV. Und ab dort ist das Deutschlandticket für 49 Euro einsetzbar. Auch der Verkehrsverbund Mittelschwaben bietet es an – für alle die mit dem Deutschlandticket bundesweit fahren wollen, es aber regional kaufen möchten: www.vvm-online.de/deutschlandticket

MEHR ALS BUNTE BALKEN

Beim Kauf möglichst energieeffizienter Geräte hilft das EU-Energielabel. Doch was bedeuten die Symbole eigentlich genau? Ein Blick auf das Label einer **WASCHMASCHINE**.

Stromverbrauch

So viel Strom (in Kilowattstunden, kWh) wird pro 100 Waschvorgängen im Eco-Programm (40 bis 60 Grad) benötigt. Zum Vergleich: Sehr stromsparende Modelle verbrauchen weniger als 50 kWh.

63 kWh / 100



8,0 kg

Beladung

So viel Kilogramm Wäsche dürfen maximal in die Trommel.



3:20

Dauer

So viele Stunden und Minuten benötigt eine Wäsche im Eco-Waschprogramm mit 40 bis 60 Grad.



39 L

Wasserverbrauch

So viel verbraucht das Gerät bei einem Waschvorgang im Eco-Programm. Generell gilt: Auch wenn die Maschine eine hohe Energieeffizienzklasse aufweist – sparsam wäscht nur, wer die Trommel immer voll belädt.



ABCDEFG

Schleudervirkung

So gut schleudert die Maschine die Wäsche, von A (mit wenig Restfeuchte) bis G (viel Restfeuchte). Besonders effizient sind die Schleudervirkungsklassen A oder B.



QR-Code

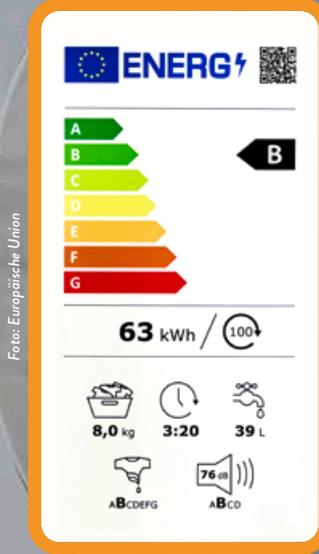
Seit 2021 ist rechts oben ein QR-Code zu sehen. Er führt zur Europäischen Produktdatenbank für die Energieverbrauchskennzeichnung (EPREL), auf der zusätzliche Produktinformationen zu finden sind.



76 dB
ABCD

Lautstärke

So laut (in Dezibel, kurz dB) wird es beim Schleudern im Eco-Programm, eingeordnet in die Geräuschemissionsklasse auf einer Skala von A bis D. Leise Waschmaschinen haben einem Lärmpegel von unter 50 dB.



Das Energielabel für Waschmaschinen reicht von A (sparsamste Klasse) bis G. Die Einteilung mit A und Pluszeichen gibt es seit März 2021 nicht mehr. Der Buchstabe im schwarzen Pfeil auf der rechten Seite des Labels verrät die Energieeffizienzklasse des Geräts.

Foto: Europäische Union

MIT IDEEN IN DIE ZUKUNFT

Gestatten? Unser Neuer: Rafael Sklarz. Seit diesem Jahr bei den Stadtwerken Bad Wörishofen als **Nachhaltigkeitsmanager** tätig. Über seine Aufgaben spricht er im Interview.

Herr Sklarz, so viele sprechen von Nachhaltigkeit. Was ist das eigentlich?

Rafael Sklarz: Es gibt viele Definitionen. Für mich fasst es der Bericht der Brundtland-Kommission bei den Vereinten Nationen gut zusammen: Nachhaltige Entwicklung bedeutet hier, ökologische, ökonomische und soziale Belange mittel- bis langfristig in Einklang zu bringen.

Und welche Aufgaben haben Sie bei den Stadtwerken als Nachhaltigkeitsmanager?

R. S.: Deutschland hat ja beschlossen, bis 2045 klimaneutral zu sein. Dafür braucht es eine Energie- und Wärmewende. Und genau hier beginnen meine Aufgaben: Momentan untersuche ich, welche Potenziale sich in der Gemarkung von Bad Wörishofen für die Wärme- und Energieversorgung ergeben. Dabei ist das Ziel, mittel- bis langfristig den Bürgern und Bürgerinnen der Stadt Bad Wörishofen eine sichere, saubere und bezahlbare Wärme- und Energieversorgung bereitstellen zu können.

Was ist der Kern Ihrer Arbeit?

R. S.: Es hat wirklich viel mit Ideenfindung und Kreativität zu tun. Ich schaue nach Wärmequellen, nach Gebieten für Versorgungsanlagen und suche nach Lösungen, die der eben genannten Definition einer nachhaltigen Entwicklung gerecht werden. Dafür laufe ich auch

schon mal durch die Straßen von Bad Wörishofen.

Gibt es bereits konkrete Projekte?

R. S.: Es gibt konkrete Ideen. Und nun geht es darum, zu prüfen, was möglich ist. Dafür suche ich Partner, zum Beispiel Ingenieurbüros, die uns im Rahmen einer Machbarkeitsstudie begleiten und uns detaillierter mit Informationen zu einer bestimmten Technologie versorgen. Wir werden klären, ob eine Erzeugeranlage vor Ort technisch umsetzbar und wirtschaftlich ist. Dafür prüfe ich auch, ob damit einhergehende Ausgaben förderfähig wären und widme mich den Förderanträgen.

Klingt so, dass die Stadtwerke nicht auf eine Technologie festgelegt sind.

R. S.: Das ist richtig. Ob zum Beispiel bei der Wärmeversorgung Einzelwärmepumpen, Großwärmepumpen oder klimaneutrale Gase, also Wasserstoff bzw. Biomethan, zum Einsatz kommen, ist noch völlig offen – die Entwicklungen hier sind extrem spannend, so dass ich finde, dass es keine Lösungen gibt, von denen man sich zu früh verabschieden darf. Entscheidend ist einfach nur, dass man mit ihnen die ökologischen, ökonomischen und sozialen Belange in Einklang bringt und das Ziel erreicht.

Sie sind seit gut einem dreiviertel Jahr nun bei den Stadtwerken. Wie fühlt es sich an?

R. S.: Einfach gut. Ich bin gerne kreativ und will einen sinnvollen Beitrag zur Begrenzung der negativen Auswirkungen des Klimawandels leisten. Meine Kolleginnen und Kollegen haben mich extrem gut aufgenommen, sind an meiner Arbeit interessiert und unterstützen mich. Die Stadtwerke Bad Wörishofen verstehen sich als Partner der Energiewende und die Stadt bietet mit ihrer topographischen Lage viel Potenzial für den Einsatz erneuerbare Energie- und Wärmebereitstellungstechnologien. Damit ist sie für mich wie eine Spielwiese für kreative Lösungen, die wir gemeinsam entwickeln.

Selbst der Brunnen im Hintergrund könnte sich für eine Wärmepumpe eignen: Nachhaltigkeitsmanager Rafael Sklarz ist in der Stadt immer auch auf der Suche nach Abwärmeequellen.

AN DIE ARBEIT, FERTIG, LOS!

DAS
KÖNNEN
SIE
SELBST
TUN

Wer sein Haus oder seine Wohnung energetisch sanieren will, um die Heizkosten zu senken, muss derzeit lange auf Handwerker warten. Aber nicht für jede Aufgabe braucht es einen Profi: Was Sie **SELBST ANPACKEN** können und wovon Sie besser die Finger lassen.

DICHT MACHEN

- Dichtungen einbauen: Bürstendichtungen verhindern Zugluft bei Haus- oder Wohnungstüren. Gummidichtungen, Silikon- oder Acryldichtstoffe schließen Fensterritzen. Sie sind sich nicht sicher, ob Sie zum Fenster hinaus heizen? Machen Sie den Papiertest. Klemmen Sie ein dünnes Blatt Papier zwischen Fensterahmen und -flügel. Lässt es sich bei geschlossenem Fenster rausziehen, ist das Fenster undicht.
- Rollladenkästen dämmen: Rollladenkästen sind zum Raum hin nur durch eine Holz- oder Metallplatte verschlossen, die sich leicht öffnen lässt. Im Baufachhandel gibt's spezielle Rollladendämmungen, die im Kasten verlegt werden. Wichtig: hochwertigen Dämmstoff aus Polyurethan oder Phenolharz wählen und die Fugen zwischen den Dämmmatten mit PU-Schaum abdichten.
- Heizkörpernischen isolieren: Am effektivsten ist es, die Nische vollständig zu dämmen. Dazu muss der Heizkörper versetzt oder die Aufhängung verlängert werden. Geht das nicht, bietet es sich an, dahinter eine Reflexionsfolie anzubringen. Sie lenkt die Strahlungswärme zurück in den Raum.

SCHÖN MACHEN

- Teppiche verlegen: Sie lassen uns die Raumtemperatur um zwei Grad wärmer empfinden als Bodenbeläge aus Stein, Holz oder Fliesen.
- Räume in warmen Farbtönen streichen: Orange oder Rot wirken auf uns wärmer als weiß, blau oder türkis gestrichene Wände – und wir drehen die Heizung weniger auf.
- Dicke Thermovorhänge vor Fenstern und Türen anbringen: Sie halten im Winter die Wärme im Raum und im Sommer die Hitze draußen.

WARM HALTEN

- Kellerdecke nachträglich dämmen: Die Warmwasserrohre mit Dämmmanschetten einpacken und dann Platten aus Polystyrol oder Polyurethan, Mineralwolle oder Naturdämmstoffen an die Decke kleben, dübeln oder mit einem Schienensystem befestigen.
- Dachboden isolieren: Bei nicht ausgebauten Dachböden ist eine Dämmung der obersten Geschossdecke oft Pflicht. Wer den Dachboden nicht nutzt, sollte flächendeckend Dämmplatten von mindestens 12 bis 18 Zentimeter Dicke verlegen. Tipp: Wenn möglich, gleich zehn Zentimeter mehr Dämmstoff einbauen.

DAVON LASSEN SIE BESSER DIE FINGER

NUR FÜR PROFIS

Technisch anspruchsvolle Aufgaben wie die Installation der Elektrik, Heizungs- und Sanitärtechnik, Außendämmung oder das Abdichten des Kellers überlassen Sie besser Fachleuten. Für selbst ausgeführte Arbeiten stehen Bauherren in der Haftung. Nachbarn können unter Umständen Schadensersatz verlangen.

HOBBY ODER PLACKEREI

Laien überschätzen oft ihre Leistungsfähigkeit, viele Planungen sind von vornherein unrealistisch. Dazu fehlt die Routine, Profis erledigen die Aufgaben doppelt bis dreimal so schnell. Wer selbst saniert, braucht Zeit und muss sie sich auch nehmen.

SICHER IST SICHER

Egal, ob sie für ihre Arbeit bezahlt werden oder nicht: Wenn bei der Sanierung Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn unter die Arme greifen, müssen Bauherren die Helfer über eine private Unfallversicherung oder freiwillige Versicherung bei der Berufsgenossenschaft absichern.

Ob streichen oder dämmen: Wer seine persönliche Energiebilanz verbessern möchte, kann einige Maßnahmen ganz einfach selbst durchführen. Das spart Geld – und sorgt zusätzlich für gute Laune.

MATERIALKOSTEN WERDEN GEFÖRDERT

Seit 1. Januar 2023 werden auch Eigenleistungen bei der Sanierung im Rahmen der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEEG) gefördert – allerdings nur die Materialkosten. Dazu muss eine Energieberaterin, ein Energieberater oder ein Fachbetrieb die fachgerechte Ausführung bestätigen. Mehr Infos unter: www.bafa.de



Das brauchte höchste Konzentration, damit auch kein Tropfen verloren ging – und es gelang!



Ob Erklärung der Archimedischen Schraube oder des Wasserdrucks: Auf den fünf Kilometern der Wanderung zum Hochbehälter Hartenthal konnten die Viertklässler viel entdecken.

WASSER ERLEBEN!

Mitte Juni machten sich 125 Viertklässler der Pfarrer Kneipp-Grund- und Mittelschule auf zum **WASSERLAUF** – eine Erlebnistour, die die wunderbare Welt des Wassers den Kindern näherbringt.



Es ist so einfach: Man dreht den Wasserhahn auf und schon sprudelt reinstes Trinkwasser ins Glas. Damit wird es aber auch zur puren Selbstverständlichkeit. Und was noch bedenklicher ist: Es verliert seine Bedeutung als das, was es ist – als Lebenselixier. Da liegt die Idee nahe, die Wunderwelt des Wassers schon den Jüngsten frühstmöglich nahezubringen. Gedacht, getan – und so initiierten der Lions Club Bad Wörishofen-Mindelheim, die Stadtwerke Bad Wörishofen und die Pfarrer-Kneipp-Grund- und Mittelschule einen ganz besonderen Ausflug: den Wasserlauf.



Am Spielplatz der Wald- und Naturweser

Fünf Kilometer voller neuer Erfahrungen

Doch bevor es für die fünf vierten Klassen der Grundschule losging, steckten das Stadtwerke-Team und das Lehrerkollegium viel Gehirnschmalz ins Projekt: Wieviele Kilometer sind den Kindern zuzumuten? Wo soll die Tour entlangführen? Und was freut die Kinder an welchen Stationen am meisten? Nach vielen Sitzungen mit noch mehr Ideen stand dann der Plan: Es geht von der Schule zum Hochbehälter Hartenthal. Mitte Juni, das Wetter war traumhaft, machten sich schließlich die Schülerinnen und Schüler auf den Weg. Natürlich nicht allein. Neben ihren Bezugspersonen aus der Grundschule begleiteten sie die Stadtwerke-Mitarbeiter Helmuth Werner und Peter Kögel. Sie übernahmen die Führungen an den Stationen, die ihr Kollege Bernhard Vogel im Team vorbereitete. Auf diese Weise erkundeten insgesamt 125 Kinder in vier Gruppen an zwei Tagen die wunderbare Welt des Wassers. Und was es auf diesen fünf Kilometern nicht alles zu entdecken gab: technische Zusammenhänge am Beispiel der Alten oberen Mühle, eines Hydranten und der Archimedischen

Schraube genauso wie Themen des Wasser- und Hochwasserschutzes. Zudem galt es, das Wasser zu erfahren: So transportierten die Kinder jeweils zu zweit über eine längere Strecke vorsichtig Eimer voller Wasser – und taten damit nichts anderes, was Kinder ihres Alters in Ländern Afrikas tagtäglich machen müssen. Oder sie verweilten ganz ruhig an einem idyllischen Bachabschnitt und hörten dem Plätschern zu, dem Zwitschern des Buchfinks, und lernten nebenbei, was „mäandern“ bedeutet und welche Vorteile ein solcher Bachlauf den einzelnen Tieren bietet. Die Kinder jedenfalls waren begeistert. Sie wissen nun, dass Wasser im Kreislauf fließt, dass es nicht nur einfach so aus dem Wasserhahn rinnt, dass viel dafür getan werden muss, und das Wichtigste: Dass es wertvoll ist. Damit wurde schon alles erreicht. Und weil diese Form der Erlebnispädagogik allen Beteiligten große Freude gemacht hat – nicht nur den Kindern, ist nun geplant, auch im nächsten Jahr auf einem weiteren Wasserlauf den wunderbaren Weg des Wassers zu erkunden. ■

WELTREKORD GESCHAFFT

DASS WIR IN Bad Wörishofen wissen, wie man einen Weltrekord aufstellt, haben wir 2011 bewiesen: Damals sackten wir den Titel für das längste Kneipp-Armbad der Welt ein. Nun wollte die Kurverwaltung einen neuen Weltrekord versuchen – der Titel: „Größter Hydrotherapievortrag der Welt mit anschließendem Wasserretreten“. Am Samstag, den 22. Juli, an unserem diesjährigen „Tag des Wassers“, war es so weit: Um 14 Uhr startete der 30-minütige Vortrag über das Wasserretreten. Danach folgte die Praxis. Doch machten nicht, wie gehofft, an jeder Anlage mindestens 25 Personen mit bzw. mindestens 250 Personen insgesamt, sondern sage und schreibe 838 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Damit war das Ziel mehr als verdreifacht und der neue Weltrekord locker aufgestellt.

Zu Verdanken war das auch den 90 Helferinnen und Helfern an den 13 Anlagen, die eine perfekte Organisation ablieferten. Wir von den Stadtwerken gehörten dazu und hatten zudem einen Infostand im Kurpark, um über das Thema Trinkwasser zu informieren und unser gutes Bad Wörishofer Wasser probieren zu lassen. Denn Bad Wörishofer, Kneipp und Wasser – das gehört unweigerlich zusammen. Die zentrale Wasserversorgung unserer Stadt ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, der wir uns täglich stellen. Und daher ist bereits seit 2010 der „Tag des Wassers“ bei den Stadtwerken ein fester Bestandteil in unserem Terminkalender. ■



CHARLY'S ANGELS



ALS VOR ZEHN JAHREN Charly Soldan aus München ins wunderschöne Bad Wörishofen zog, gründete er die Radl-Truppe „Charly's Angels“. Es fanden sich acht Mitradler – mittlerweile alles Rentner zwischen 65 und 85 Jahren, die sich ebenfalls für den Sport begeisterten. Inzwischen sind neun Freunde daraus geworden, die das ganze Jahr über, sofern das Wetter es zulässt, jeweils am Donnerstag eine Tour fahren. So kommt die Truppe im ganzen Allgäu rum, radelt auch mal Richtung Norden, nach

München oder an den Bodensee. Und die Kultur unterwegs bleibt dabei niemals auf der Strecke. Zwischen 90 und 140 Kilometer strampeln die Radler – und das alles auf einem „Bio Bike“, also ohne Strom, wie sie betonen. Da sie aber nicht wissen, was ihnen die Zukunft bringt, schätzen sie sich glücklich, die Stadtwerke als Trikot-Sponsor gewonnen zu haben. Denn die liefern auch den notwendigen Ökostrom, sollten die „Alten Herren“ irgendwann müde werden. Doch noch schaut es nicht danach aus.

WECHSELSPIEL



Das Wechselarmbad regt an, aber nicht auf, und subjektiv fühlt man sich frisch und frei im Kopf.

Somit können die Armbäder eine großartige Wirkung hervorbringen. Ich muss aber noch einmal bemerken, dass immer zwischen zwei warmen Armbädern ein kaltes angewendet werden soll.

S. Kneipp



Foto: Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen; Weissenhuber, Fotografie/Bregenz

Das Wechselarmbad ist ein hervorragendes Gefäßtraining und wirkt zudem vegetativ stabilisierend. Die Bronchien erweitern sich zur besseren Sauerstoffaufnahme, der Blutdruck wird stabilisiert (niedriger Blutdruck erhöht sich).

Benötigt werden:

- zwei Armbadewannen (Waschröge, Waschbecken oder ähnliches)
- ggf. Zusätze (bei Kreislaufstörungen: Rosmarin; bei Arthrosen, degenerativen rheumatischen Erkrankungen: Fichte, Heublumen; bei Bronchialerkrankungen, Bronchitis: Thymian, Eukalyptus)

So wird's gemacht:

- Füllen Sie die Gefäße mit warmem (36 bis 38 °C, evtl. mit Zusatz) oder mit kaltem Wasser (bis max. 18 °C, besser so kalt wie möglich, ohne Zusatz)
- Achten Sie auf eine bequeme Sitzhaltung. Das Badezimmer muss gut gelüftet und warm sein. Ober- und Unterkörper sind warm bekleidet.
- Dauer: ca. 5 Minuten warm (bzw. bis angenehmes Wärmegefühl eintritt) und ca. 10 Sekunden kalt. Einmal wiederholen.

- Danach: Wasser nur abstreifen – die Wirkung wird durch die eintretende Verdunstung des Wassers auf der Haut erhöht, warm anziehen und für Bewegung (Gymnastik) oder Bettruhe sorgen

Wirkung:

- Training der Gefäße (v. a. der Haargefäße = Kapillaren)
- durchblutungsfördernd (v. a. im Oberkörper- und Kopfbereich)
- vegetativ stabilisierend, beruhigend, stressmildernd, infektvorbugend

Nicht anwenden bei:

- Herzkrankheiten mit Herz-Enge (Angina pectoris)
 - Neigung zu Gefäßkrämpfen (Raynaud-Syndrom)
- Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

WEITERE INFOS ...

... zu dieser Anwendung finden Sie unter www.kneippsite.de/anwendungen/artikel/wechselarmbad/ oder einfach den QR-Code scannen:



NACHGEFRAGT: Wie bleibt die Versorgung sicher?

IM UNTERGRUND von Bad Wörishofen liegt ein weit verzweigtes Versorgungsnetz für Energie und Wasser: 108 Kilometer sind allein die Mittelspannungskabel lang, 208 Kilometer die Niederspannungskabel. Beides dient der Stromversorgung. Unsere Wasserleitungen kommen auf eine Länge von 200 Kilometern und die Gasrohre auf circa 88 Kilometer (jeweils inklusive der Hausanschlüsse). Um nun Störungen auf das geringst mögliche Maß zu reduzieren und die Versorgung in allen Bereichen zu gewährleisten, erneuern wir die Leitungen permanent. Bei der Stromversorgung ist es zudem zwingend notwendig, den aktuellen Stand der Technik

einzuhalten, um für die kommenden Herausforderungen „up to date“ zu sein. Der Deutsche Verein des Gas- und Wasserfaches (DVGW) hat wiederum in seinem Regelwerk eine Reha-Strategie verankert – die „Rehabilitation von Wasserverteilungsanlagen“. Jedes Stadtwerk soll sie regelmäßig durchführen. Dadurch erkannten wir, dass die Wasserleitung in der Kaufbeurer Straße erneuert werden musste. Also machten wir uns ans Werk und verlegten hier auf einer Länge von 650 Metern eine komplett neue Wasserleitung. So etwas nennt man Daseinsvorsorge: Und dafür sind wir von den Stadtwerken Bad Wörishofen echte Experten.



Foto: Stadtwerke Bad Wörishofen

Was den Körper stärkt

Ein intaktes **IMMUNSYSTEM** schützt uns vor schädlichen Stoffen und Krankheiten. Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre körpereigene Abwehr aktiv unterstützen – für mehr Gesundheit, Energie und Lebensqualität.

Sie möchten mehr zum Thema wissen? Unser Buchtipp: Für ein fittes Immunsystem, Dr. Christine Huttenberger, 160 S., Stiftung Warentest 2022, 20 Euro

In Bewegung bleiben: Spaziergänge im Grünen steigern nachweislich das Wohlbefinden.

Foto: Evi Ludwig

IM SCHLAF AUFTANKEN

Erholbarer Schlaf stärkt unser Immunsystem. Nachts, wenn wir scheinbar gar nichts tun, arbeitet es auf Hochtouren und bekämpft Entzündungen, Viren und Bakterien. Schlafmangel macht sich deshalb schnell bemerkbar: Wer weniger als sechs Stunden am Tag schläft, hat ein viermal höheres Erkrankungsrisiko als jemand, der sieben oder mehr Stunden täglich im Land der Träume weilt.

NEGATIVEN STRESS ABBAUEN

Aus dem Bett springen, wenn man verschlafen hat: Akuter Stress macht uns leistungsfähig. Dauerstress dagegen wirkt sich negativ aus. Denn das Hormon- und Immunsystem befinden sich in ständiger Alarmbereitschaft, was zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann. Regenerierende Atemtechniken, Achtsamkeitstrainings oder Yoga helfen beim Stressabbau.

BEWEGEN STATT SITZEN

Sitzen ist einer der Immunkiller schlechthin: Schon nach ein bis zwei Stunden reduziert sich der Stoffwechsel, Kreislauf und Blutfluss verlangsamen sich. Die fehlende Bewegung schwächt auch das Immunsystem. Ab viereinhalb Stunden sitzen können wir die gesundheitlichen Schäden nicht mehr nachträglich durch Bewegung ausgleichen. Lösen Sie sich also an langen Bürotagen oder auf Autofahrten immer wieder aus Ihrer körperlichen Starre und planen Sie in Ihrer Freizeit regelmäßig sportliche Aktivitäten ein.

GESUND ESSEN

Auch mit unserer Ernährung können wir dem Immunsystem Gutes tun. Wichtig sind Mikronährstoffe wie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, nimmt diese für gewöhnlich in ausreichender Menge zu sich. Die Basis einer entzündungshemmenden Ernährung bilden Gewürze wie Kurkuma und Ingwer sowie viel frisches Obst, Gemüse und Kräuter. Sie enthalten zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken.

WIRSING-WUNDER

Von wegen langweiliges **Herbstgemüse**: Zwei köstliche Wirsing-Rezepte, die Sie so noch nie probiert haben! Lassen Sie sich inspirieren und zaubern Sie aus Kohl ein wahres Geschmackserlebnis.

VEGGIE ODER
LIEBER MIT
BIO-SCHINKEN?



WIRSINGKUCHEN

Zutaten für eine Springform mit 26 Zentimeter Durchmesser

Für den Quark-Öl-Teig:

125 g Quark
1 Ei
4 EL Olivenöl
0,5 TL Salz
250 g Dinkelvollkornmehl
1/2 Päckchen Backpulver

Für den Belag:

1 Wirsing (ca. 1 kg)
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
evtl. 80 g Bio-Schinkenwürfel
1/8 l Gemüsebrühe

Für den Guss:

2 Eier
100 g Sahne oder Sojasahne
0,5 TL helle Sojasauce
Pfeffer
1 Prise Muskat
120 g Bergkäse
2 EL Paniermehl

Zubereitungszeit:

ca. 1,5 bis 2 Stunden,
davon 40–50 Minuten Backzeit

- 1 Für den Teig Quark mit Ei, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und dazugeben. Alles gut verkneten. Teig zugedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 2 Wirsing putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Wirsing in 1 cm breite Streifen schneiden, waschen. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Wirsing und optional Schinkenwürfel dazugeben und anbraten. Gemüsebrühe dazugeben und den Kohl zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten dünsten.
- 4 Für den Guss die Eier mit Sahne, Sojasauce, Pfeffer und Muskat verrühren. Käse fein reiben und mit dem Paniermehl vermischen.
- 5 Springform einfetten. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 6 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Boden und Rand der Springform damit auslegen. Wirsinggemüse darauf verteilen, mit dem Guss übergießen und mit der Käse-Paniermehl-Mischung bestreuen.
- 7 Im Ofen in 40 bis 50 Minuten goldgelb backen.

WIRSINGROULADEN ASIA-STYLE

- 1 Reis nach Packungsanweisung garen. Vom Wirsing vorsichtig 16 große Blätter ablösen und 4 Minuten in leicht kochendem Wasser blanchieren. Vom übrigen Kohl 500 g in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in schräge Ringe schneiden, grüne Ringe beiseitelegen. Ingwer, Karotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 3 EL Öl in eine Pfanne geben und den weißen Teil der Frühlingszwiebel mit dem klein geschnittenen Kohl anbraten. Ingwer, Knoblauch und Karotten dazugeben und alles hellbraun braten. Mit Sojasoße würzen. Reis abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen.
- 3 8 Kohlblätter mit je 1/8 der Reis-Gemüse-Mischung füllen. Die Seiten des Kohlblattes einklappen und das Blatt über der Füllung aufrollen. Die Rouladen jeweils in ein zweites Blatt legen und ebenso einrollen.
- 4 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Wirsingrouladen mit der Öffnung nach unten kross anbraten, wenden und die andere Seite ebenfalls kross anbraten.
- 5 Sesam in einer kleinen Pfanne rösten und abkühlen lassen. Für die Soße die Zwiebeln schälen, Chilischote waschen und beides in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel- und Chiliwürfel sowie den Ingwer darin andünsten. Ahornsirup, Essig und Sojasoße dazugeben. Stärke mit 200 ml Wasser anrühren, zur Soße geben und kurz aufkochen.
- 6 Die Rouladen mit etwas Soße beträufeln und mit dem gerösteten Sesam und den Frühlingszwiebelringen dekoriert servieren.

UPCYCLING: Eine nachhaltige Tischdeko muss nicht teuer sein – stattdessen können Sie diese selbst aus einer recycelten Einkaufstasche herstellen. Alles, was Sie dazu wissen müssen, steckt hinter dem QR-Code unten auf der Seite. So können Sie dieses Tischset einfach nach unserer bebilderten Anleitung nachbasteln oder nähen. Eine schöne Möglichkeit, Ihren Esstisch nachhaltig und stilvoll zu gestalten, ohne die Umwelt zu belasten.

Zutaten (für 4 Personen)

150 g Langkornreis
 1 großer Wirsing (ca. 1,4 kg)
 4 Frühlingszwiebeln
 10 g Ingwer
 3 EL dunkle Sojasoße
 2 Karotten
 2 Knoblauchzehen
 6 EL Bratöl

Für die Soße:

3 EL dunkle Sojasoße
 5 g Ingwer
 2 EL Sesam
 1 Zwiebel
 1 rote Chilischote
 2 EL Ahornsirup
 1 EL Reissessig
 (alternativ Apfelessig)
 1 TL Maisstärke

Zubereitungszeit:

ca. 70 Minuten

**EINKAUFS-LISTE + UPCYCLING DIY**

QR-Code scannen, Zutatenliste der Rezepte und die Tischsetanleitung auf das Smartphone laden.

KREUZWORTRÄTSEL

Demon- tage	Spreng- kraft	griechi- scher Buch- stabe	Ab- schie- ds- wort	▼	Utensil zur Haar- pflege	englisch: oder	▼	▼	franzö- sisch: Jahr	aufroll- bares Sonnen- dach	an- geregt	▼	Lebens- ende
▶	▼	▼	▼	▼	Verzie- rung an Bau- werken	▶	▶	8	▶	▶	▶	▶	5
Vortrag, An- sprache	▶	1	▶	▶	RÄTSELN UND GEWINNEN Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort. Einsendeschluss ist der 6. Oktober 2023				unbe- kannt	▶	Jupiter- mond	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶					▶	▶	▶	6	▶
Wund- abson- derung	▶	▶	japani- scher Politiker † 1909	▶	▶	▶	▶	▶	Roh- flanell	▶	Gut- schein	▶	Segel- kom- mando: wendet!
Leder- peitsche	▶	engl. Fürwort: es	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	2	▶	▶	▶
▶	3	▶	▶	▶	Schmerz- laut	▶	Ausruf des Schau- dernes	▶	▶	▶	Diebes- gut	▶	▶
Tier- park	▶	▶	▶	ebenso	▶	▶	▶	▶	▶	▶	Falsch- meldung in der Presse	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶

Lösungs-
wort:

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 1/2023: SONNENSCHNEISEIN
 Über je einen Sodastream Duo freuten sich
 Gaby Leimer, Uwe Kusterer und Brigitte Mägerle.

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.

STROM QUELLE

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück eine von drei **SOLAR POWERBANKS**. So können Sie mobil Ihr Smartphone mit der Kraft der Sonne laden.

WER MIT DEM Smartphone oft draußen unterwegs ist, kennt die Situation: Akku leer, Steckdose fern. Da hilft dann eine sogenannte Powerbank, die das mobile Endgerät mit Strom versorgt. Ist sie zudem so ausgerüstet wie die Metmaxx Solar Powerbank „SolarBank10ProInduction“, dann klappt auch mehrtägiges Zelten. Denn ihr Akku lädt sich mit jedem Lichtstrahl, den das Solarfeld (bis zu 1,2 Watt, 300 mA/h) einfängt, wieder auf. Zudem hat es die Ladekabel auf der Rückseite integriert und bietet ein Induktions-Ladefeld für kabelloses Laden sowie eine helle Lampe. Da das Gehäuse spritzwassergeschützt ist, steht dem Abenteuer im Herbst nichts entgegen. Viel Spaß beim Rätseln.



Foto: Stadtwerke Bad Wörishofen