

SYNERGIE

DAS SERVICE-JOURNAL DER **STADTWERKE FELLBACH**

Miträtseln
und einen
**BLUETOOTH-
KOPFHÖRER**
gewinnen!

ZUCKERFREI LEBEN

Unsere Autorin verzichtet **EINE WOCHE** auf
Zucker. Heilsame Erfahrung oder Tortur?

900 JAHRE FELLBACH

Karl Leopold Grauding machte
Dampf mit „Presto“

SWF

STADTWERKE
FELLBACH

Ringstraße 5
70736 Fellbach
Tel. Zentrale 0711 575 43-0
Telefax 0711 575 43-88
info@stadtwerke-fellbach.de
www.stadtwerke-fellbach.de

SERVICE

Kundenservice
0711 575 43-210

Kundenservice Gewerbe
0711 575 43-2110

Stromstörungen
0711 575 43-70

Gas- und Wasserstörungen
0711 578 11 11

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Mi 8:00 – 16:30 Uhr
Do 8:00 – 17:30 Uhr
Fr 7:30 – 13:00 Uhr

TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT

Mo – Mi 8:00 – 17:00 Uhr
Do 8:00 – 17:30 Uhr
Fr 8:00 – 13:00 Uhr

WIR SIND FÜR SIE DA

Gerhard Ammon, Geschäftsführer
0711 575 43-24

Stephan Rost, Kaufm. Betriebsleiter
0711 575 43-11

Rainer Seeger, Technischer Abteilungsleiter
0711 575 43-10

Rudolf Hutz, Kundenberater
0711 575 43-25

Sabine Sorg, Kommunikation und Marketing
0711 575 43-19

Martin Mende, externer Energieberater
(Bitte vorab einen Termin vereinbaren)

Mi 13:00 bis 16:00 Uhr: Stadtwerke Fellbach
Telefon 0711 575 43-69

Do 15:00 bis 18:00 Uhr: Rathaus Fellbach
Telefon 0711 58 51-101

Impressum

Verantwortl.: Gerhard Ammon,
Geschäftsführung, Verlag: trurnit
Stuttgart GmbH, Curiestraße 5,
70563 Stuttgart, Redaktion:
Sabine Sorg (SWF), Beate Härter,
Johanna Trommer (trurnit), Titel-
bild: Evi Ludwig, Druck: hofmann
infocom, Nürnberg



TOP IN DER REGION

Die Stadtwerke Fellbach sind auch für 2021 wieder als TOP-Lokalversorger ausgezeichnet worden. Das heißt im Klartext: Bester Anbieter für Strom und Gas in Fellbach. Ausschlaggebend für die Auszeichnung sind neben Strom- und Gaspreisen auch Kriterien wie Servicequalität, Kundennähe und der aktive Einsatz für den Klimaschutz.



UMWELT VIEL SAUBERER

DAMALS UND HEUTE Das Umweltbundesamt zieht 30 Jahre nach der deutschen Einheit eine positive Umweltbilanz: Luft und Wasser sind deutlich sauberer. In den Industriegebieten um Leipzig, Bitterfeld, Halle und Weißenfels war damals die Schwefeldioxid-Konzentration mit mehr als 400 Mikrogramm pro Kubikmeter ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) im Jahresdurchschnitt etwa viermal so hoch wie im Ruhrgebiet. Heute liegen die höchsten Werte bei $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$. Die Gesamtemissionen des wiederver-

einigten Deutschlands sind seit 1990 um mehr als 35 Prozent gesunken. Auch die Wasserqualität der Flüsse hat sich sichtbar und messbar verbessert. Die Belastung mit Schwermetallen und Chemikalien ist in vielen ostdeutschen Flüssen um mehr als 95 Prozent zurückgegangen.



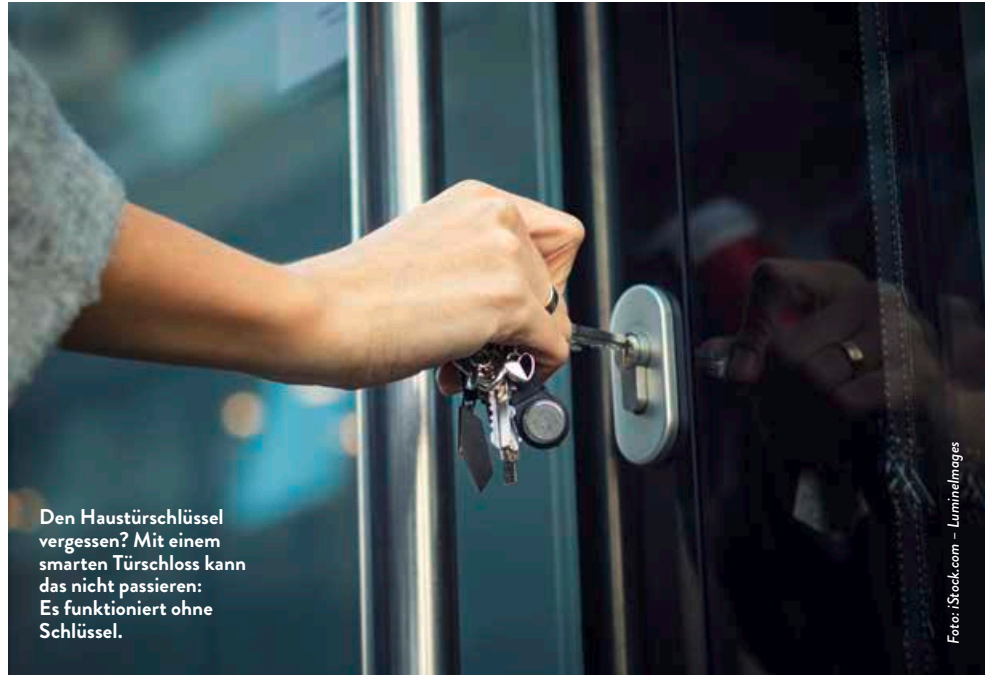
ENERGIELABEL: A+++ WIRD B

NEUE KLASSEN Das EU-Energielabel zeigt mit sieben bunten Balken von Rot bis Grün auf einen Blick die Energieeffizienz eines Produkts. Der Zusatznutzen: Ein QR-Code verrät weitere Informationen über das Gerät. Bei Waschmaschinen steht A+++ bisher für den niedrigsten Strom- und Wasserverbrauch. Weil sich inzwischen so viele Geräte in

der besten Klasse tummeln, bleibt für weitere Innovationen keine Möglichkeit der Kennzeichnung. Deshalb werden bestehende Waschmaschinen ab März 2021 niedriger eingestuft: Sparsame Geräte entsprechen dann überwiegend der Klasse B statt wie bislang A+++. Händler dürfen Maschinen mit dem alten Label noch bis November 2021 verkaufen.

Mit Schloss und Riegel

EINBRUCHSCHUTZ Die Stiftung Waren-test prüfte in der Oktoberausgabe 2020 ihres Magazins Sicherungen zum Nachrüsten für Fenster, Balkon-, Terrassen- und Wohnungstüren sowie smarte Türschlösser. Bei Einfamilienhäusern sind die Fenster am meisten gefährdet: Von 13 Sicherungen für Fenster- und Balkontüren bekamen neun die Note „sehr gut“; sieben hielten Einbruchversuchen länger als sechs Minuten stand. In Mehrfamilienhäusern ist die Wohnungstür erstes Ziel: Von sechs nachrüstbaren Riegeln und Stangen erzielte ein Produkt die Bestnote, zwei weitere bekamen die Note „gut“. Smarte Türschlösser lassen sich per App und Smartphone bedienen, doch nicht jedes Schloss ist nachrüstbar. Von zehn smarten Schlössern wurden sieben mit „gut“ bewertet. Die KfW-Bank bezuschusst den Einbau wirksamer Einbruchsicherungen mit bis zu 20 Prozent: www.kfw.de



„ICH BIN BEI DEN STADTWERKEN, WEIL ...“



JUTTA UND OTTO JUNG, FELLBACH

... wir uns rundum gut betreut fühlen. Bei dieser Gelegenheit bedanken wir uns für das vielfältige Engagement für Fellbach, wir erinnern uns gerne an den grandiosen Sommer 2019 mit Live im Park und hoffen auf eine Wiederholung.



**CORNELLE HERRMANN,
PLÜDERHAUSEN**

... ich es toll finde, nach unserem Umzug nach Plüderhausen weiterhin von den Stadtwerken mit einem günstigen Tarif versorgt zu werden. Ich war immer sehr zufrieden und habe mich gefreut, den Versorger nicht wechseln zu müssen.



KEVIN POSTMA, FELLBACH

... die Stadtwerke hier vor Ort sind, zu Fellbach gehören und die Tarife fair sind. Ich finde es super, dass die SWF Vereine unterstützen und Veranstaltungen organisieren. Und cool fand ich auch die Idee, das Waldschlössle wieder zu beleuchten.

AKTIV FÜRS KLIMA

Das Engagement der Stadtwerke Fellbach für den **KLIMASCHUTZ** kann sich sehen lassen. An mehreren Fronten machen sich die SWF stark für eine nachhaltige Zukunft.

AUF DER SONNENSEITE

Photovoltaik ist ein echtes Kraftpaket im Einsatz für die Energiewende. Die Stadtwerke bringen den klimafreundlichen Strom an den Mann: Sie beraten ausführlich und auch kurzfristig Interessierte und vermitteln Handwerker, bieten Hauseigentümern PV-Anlagen zum Kauf oder zur Pacht an und bieten Industrie- und Gewerbetunden große Solarstromanlagen im Rundum-sorglos-Paket ohne Investitionskosten an. Städtische Gebäude erhalten durch die Stadtwerke Anlagen zur Strom-Selbstversorgung, und zur eigenen Gewinnung von Sonnenenergie mieten die SWF geeignete Dachflächen an. Die Beteiligung an großen Solarparks ist ebenfalls denkbar.

→ www.stadtwerke-fellbach.de/photovoltaik



STARK MIT BIOGAS

Etwa 1340 Tonnen CO₂-Einsparung pro Jahr – das ist die Bilanz der SWF-Biogasanlage. Das Gas, erzeugt mittels nachwachsender Rohstoffe wie Maissilage und Gras sowie Mist und Gülle, wird größtenteils über zwei Leitungen in das Schmidener Friedensschulzentrum und nach Oeffingen in die Sporthalle Schillerschule transportiert und dort durch Blockheizkraftwerke in Strom und Wärme umgewandelt.

→ www.stadtwerke-fellbach.de/de/Gas/Bioerdgas

DER WIND MACHT'S

Weht der Wind, läuft's mit dem Strom – jedenfalls da, wo es Windkraftanlagen gibt. Die Stadtwerke sorgen dafür, dass Windenergie noch intensiver zum Einsatz kommt: Der Windpark Hochsträß, den die SWF seit 2001 betreiben, wird zurückgebaut und ersetzt durch zwei wesentlich leistungsstärkere Anlagen – die künftig rund 25 Millionen kWh jährlich produzieren werden. Das Projekt planen und entwickeln die Stadtwerke in Eigenregie. Geplanter Baubeginn der neuen Windriesen ist Ende 2022. Außerdem sind die SWF beteiligt am Offshore-Windpark Baltic I.

→ www.stadtwerke-fellbach.de/de/Klimaschutz/Windpark

INTERESSE AN KLIMAFREUNDLICHEN PRODUKTEN?

Dann schreiben Sie eine E-Mail an
→ vertrieb@stadtwerke-fellbach.de
Oder rufen Sie an unter
→ 0711 575 43-25

STROM FÜR DIE REGION

Was darf's sein: Regio oder Öko? Der Treue-Plus Regio ist ein Stromtarif, der Kunden für ihre Treue belohnt und für regionale Nachhaltigkeit steht. Der Strom wird vor Ort erzeugt, überwiegend in besonders effizient arbeitenden Blockheizkraftwerken, die mit dem klimafreundlichen Brennstoff Biomethan „gefüttert“ werden. Mit dem Tarif TreuePlus Regio S fördern Kunden Klimaschutzprojekte der Stadtwerke aktiv mit. Je Kilowattstunde kommen 1,5 Cent einer bestimmten Aktion wie etwa den Fellbacher Blühwiesen für Bienen zugute. Der zertifizierte Stadtwerke-Ökostrom wird in nachhaltigen Wasserkraftanlagen im Alpenraum erzeugt – 100 Prozent ökologisch und klimaneutral aus erneuerbaren Energien.

→ www.stadtwerke-fellbach.de/de/Strom/Oekostrom

→ www.stadtwerke-fellbach.de/de/Strom/Regiostrom

VON A NACH B MIT E

E-Mobilität? Klar machen da die Stadtwerke mit – und bringen ihre Kunden auf Elektrokurs. Wer einen Ansprechpartner braucht, ist bei den Stadtwerken genau richtig, egal ob es um grundlegende Informationen, Fragen zur E-Carsharing-Flotte der SWF oder die Installation einer eigenen Ladeinfrastruktur geht. Im öffentlichen Raum sorgen die Stadtwerke für ein attraktives E-Carsharing-Angebot und die Erweiterung von Lademöglichkeiten für alle. Die Ladestationen der Stadtwerke werden mit 100 Prozent Ökostrom versorgt.

→ www.stadtwerke-fellbach.de/Elektromobilitaet



DREI FRAGEN, EINER ANTWORTET

Reicht zum Aufladen des Elektroautos die Haushaltssteckdose oder ist eine private **LADESTATION** nötig?

Tomas Klac, Projektmanager für Ladeinfrastruktur bei den Stadtwerken Fellbach, kennt die Antwort.



1 Welche Vorteile hat eine private Ladestation? Brauche ich so eine Wallbox überhaupt?

Wer sein Elektroauto zu Hause aufladen möchte, fährt tatsächlich am besten und sichersten mit einer Wallbox. Zwar lassen sich die Akkus von E-Autos im Notfall auch mit Strom aus einer normalen Haushaltssteckdose mit 230 Volt laden, aber dabei ist sehr viel Geduld gefragt: Den Akku eines VW ID.3 Pro mit einer Kapazität von 58 Kilowattstunden (kWh) auf diese Weise vollzuladen, dauert rund 24 Stunden. Eine handelsübliche Wallbox mit einer Ladeleistung von 11 kW schafft das in weniger als sechs Stunden. Bei größeren Akkus anderer Automodelle verlängern sich die Ladezeiten entsprechend. Außerdem ist das Stromnetz im Haushalt normalerweise nicht auf die hohe Dauerbelastung beim Laden ausgelegt – es kann überlastet werden und Leitungen können überhitzen.

2 Woher bekomme ich eine Wallbox und wer berät mich beim Kauf?

Wallboxen erhalten Sie inzwischen bei vielen Spezialisten. Oder Sie fragen direkt bei uns nach – wir bieten alles aus einer Hand: Unsere Experten beraten Sie beim Kauf, kümmern sich um die Planung und Installation der Ladebox durch einen Fachbetrieb sowie die Anmeldung oder Genehmigung beim zuständigen Netzbetreiber. Und dank unseres attraktiven und umweltfreundlichen Ladestromtarifs, TreuePlus E-Mobil, fahren Sie dauerhaft günstig. Mit dem Tarif laden Sie 100 Prozent

Ökostrom und können so für Ihre Wallbox die KfW-Förderung 440 beantragen.

3 Welche Wallbox ist für mich geeignet? Was kostet sie und wird der Einbau auch vom Staat gefördert?

Für Privathaushalte sind Wallboxen mit bis zu 11 kW Ladeleistung optimal. Das reicht über Nacht auch zum Aufladen von Fahrzeugen mit größeren Akkus. Die Geräte müssen zudem beim Netzbetreiber nur angemeldet werden; bei Wallboxen mit mehr Leistung ist eine Genehmigung des Netzbetreibers nötig. Auch Mieter oder Wohnungseigentümer in Mehrfamilienhäusern können seit Ende 2020 den Einbau einer Ladestation für Elektroautos gegenüber den Miteigentümern beziehungsweise dem Vermieter durchsetzen. Bedingung: Sie müssen die Einbaukosten selbst tragen. Über die Kreditanstalt für Wiederaufbau entlastet der Bund aber Mieter, private Haus- und Wohnungseigentümer sowie Wohnungsgesellschaften und -genossenschaften, wenn die Gesamtkosten für Wallbox, Installation und Anschluss 900 Euro übersteigen. Für Wallboxen mit 11 kW Normladeleistung können sie dann einen pauschalen Zuschuss von 900 Euro je Ladepunkt beantragen. Die Wallbox muss mit Ökostrom betrieben werden, intelligent und steuerbar sein. Alle Förderbedingungen unter → mehr.fyi/foerdergelder

KUNDENSELBSTABLESUNG

SCHNELL, FLEXIBEL UND UNKOMPLIZIERT. WIR ERKLÄREN, WIE ES GEHT.

Ableser ins Haus oder in die Wohnung lassen? Termine vereinbaren? Und das alles nur für die Zählerablesung? Das ist mit und ohne Corona-Pandemie nicht für jeden alltagstauglich und angenehm. Unser erster Ablesekartenversand im April 2020 bestätigte uns in unserer Planung. Mehr als 60 Prozent der angeschriebenen Fellbacher teilten uns innerhalb weniger Tage ihre Zählerstände online oder per Ablesekarte mit. Für dieses tolle Ergebnis bedanken wir uns bei Ihnen. Somit können wir unsere Abläufe optimieren und haben mehr Zeit für Ihre individuellen Anliegen.

BEQUEM PER KARTE

Ihre persönliche Ablesekarte, die Sie per Post erhalten haben, füllen Sie bitte komplett aus und senden Sie diese an uns zurück. Bitte fügen Sie keine zusätzlichen Mitteilungen oder Notizen auf der Karte hinzu, damit das System die Karten automatisch auslesen kann.

Bitte tragen Sie hier Ihre Zählerstände ein!

Abnahmestelle: Mustermann, Max Ringstr. 5 D 70736 Fellbach

Abrechnung	Zählername	Zählernr. (A)	Energieart	Zählerstand (B)
VO: 987654	ET 1.8.0	183Y110000001	Strom	123456789

Telefon _____ E-Mail _____ Unterschrift _____

EINFACH ONLINE

Sie finden unter www.stadtwerke-fellbach.de/zaehlerstand das Eingabefeld für die Übermittlung Ihrer Zählerstände. Sie geben – ohne Registrierung – Ihre Postleitzahl, Zählernummer und Ihren Zählerstand ein – absenden, fertig. Oder nutzen Sie den QR-Code auf der Ablesekarte.



Sollten Sie Ihren Zählerstand nicht selbst ablesen können, bitten wir Sie die Hilfe Ihrer Familie, der Nachbarn oder von Freunden in Anspruch zu nehmen. Sollten Sie dennoch unsere Unterstützung benötigen, melden Sie sich gerne.

*„Selbst ist der Kunde! Wir freuen uns, Ihnen das Ablesen der Zählerstände möglichst flexibel und komfortabel gestalten zu können. Falls Sie Fragen oder Probleme haben, rufen Sie uns bitte an unter **0711 575 43 210** oder schreiben Sie eine E-Mail an **abrechnung@stadtwerke-fellbach.**“*

Tanja Schwegel und Ralf Augsburgers vom Abrechnungsteam



Tanja Schwegel,
Sachbearbeiterin Abrechnung



Ralf Augsburgers, Teamleiter Abrechnung und Marktkommunikation

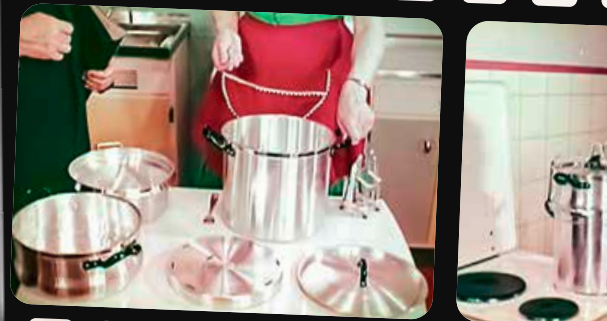
EIN FELLBACHER MACHT DAMPF

Der **SCHNELLKOCHTOPF „PRESTO“** schlug in den Fünfziger- und Sechzigerjahren hohe Wellen. Die Erfindung des Fellbacher Kaufmanns Karl Leopold Grauding bereicherte nicht nur schwäbische Küchen.

900 JAHRE WIR IN FELLBACH

1121 wurde Fellbach als das mittelalterliche Dorf „Velbach“ erstmals urkundlich erwähnt. Dieses Jahr feiern wir das 900-jährige Jubiläum unserer Stadt - mit einer Serie bewegender (Energie-)Geschichten. Mit Dampf geht's los!

Der Presto-Garer – einer der frühesten Dampfkochtöpfe überhaupt – ermöglichte es der Hausfrau, durch verschiedene Ein- und Aufsätze mehrere Speisen gleichzeitig zuzubereiten und somit Strom zu sparen.



Fotos: Stadtarchiv Fellbach

„**M**utti ist die Beste“, „Bleibe jung, lebe länger“, „Freut Euch des Lebens“. Mit vielen Titeln kam der Werbefilm daher, der den Presto-Topf an die Frau brachte. In den Hauptrollen: diverse Fellbacher Hausfrauen, darunter die Ehegattin des zuständigen Kameramanns Ewald Dölker, daneben die beiden Schauspieler Willy Reichert und Peter Frankenfeld. Der heiße Streifen um den neuen „Wundertopf“ begeisterte nicht nur die Damen, die sich bei den Gratis-Vormittagsvorstellungen im Fellbacher Lichtspielhaus trafen; er wurde in mehrere Sprachen synchronisiert und von zeitweise 200 Firmenvertretern in Deutschland, Italien, Frankreich, England und anderen europäischen Ländern in den Kinosälen vorgeführt. Ein echter Marketing-Coup: Nach den ersten Filmvorstellungen 1956 sollen Ende 1959 bereits rund zwölf Millionen Zuschauer die Fellbacher Topfwerbung gesehen haben. Die Kochgarnitur brachte so viel Umsatz, dass Grauding Anfang der Sechzigerjahre zum größten Steuerzahler vor Ort wurde.

NEUE ZEIT – NEUER TOPF

Fellbach, 1946: In einem Schuppen beginnt der Tüfler Karl Leopold Grauding mit der Entwicklung und Produktion von Haushaltgeräten. Sein erstes Markenprodukt wird der BOB-Tacker – ein „vielseitiges Handwerkzeug“ für sie und ihn: Der massive Apparat, in den jede Klammer einzeln eingelegt werden muss, eignet sich laut Hersteller für den „Praktiker“, den „Landwirt“, die „Hausfrau“ und den „Bastler“. Anfang der Fünfzigerjahre

dann entwickelt Grauding den „Presto“. Das Produkt traf den Puls der Zeit: Das Jahrzehnt des Wirtschaftswunders sollte Wohlstand für alle bringen. Deutschland bekam eine neue Währung, eine neue Verfassung, eine neue Regierung – und einen neuen Topf, mit dem die flotte Hausfrau schnell, energiesparend und gesund kochen konnte. Das Neue am Dampfgarer aus Fellbach war genau genommen nur eine „Topfdeckelspannvorrichtung“, für die Grauding 1951 ein Patent erhielt. Die übrigen Bestandteile der Aluminium-Garnitur wiesen keine technischen Besonderheiten auf.

EIN ALLESKÖNNER FÜR DEN HERD

Die Produktbroschüre beschreibt den Presto als „Ein Meisterwerk für Küche und Haushalt“. Eine eindrucksvolle Liste zählt auf, was das Gerät alles kann: Bis zu vier Gerichte können gleichzeitig zubereitet werden, Fleischgerichte eignen sich zum Garen auf dem Rost, Kuchen und Torten können gebacken werden, Obst und Beeren entsaftet der Presto im Dampf, die Hausfrau kann Gesundheitssäfte aus Früchten und Gemüse gewinnen, außerdem können allerlei Speisen eingedunstet und Fruchtgelee hergestellt werden. Auch das Zubereiten von Pommes frites und Fastnachtsküchle in heißem Fett ist für den Wundertopf angeblich kein Problem. Was er laut Produktblatt nicht kann, ist explodieren. Und Speisen können darin auch nicht zerbrechen oder anbrennen. In den angefügten Hausfrauenbewertungen überschlugen sich die Begeiste-

rungsrufe. Frau Grete Tretter aus Nürnberg etwa ist „restlos zufrieden“ und hat „die Anschaffung noch keine Minute bereut“. Jede Speise gelinge ihr darin „einfach herrlich“. Frau Luise Bogdan aus Langenberg im Rheinland bezeichnet die „Presto-Geräte“ als „etwas ganz Ideales“. Sie lobt die Zeitersparnis und betont, dass seit der Nutzung des neuen Topfes die Gasrechnung „bedeutend zurückgegangen“ sei. Dr. Walther Taube aus Berlin freut sich indes für seine Gattin: „Das Kochen macht meiner Frau Spaß. Die Gerichte sind schmackhaft und wir empfehlen die Garnitur in unserem Bekanntenkreis!“

Hätte Karl Leopold Grauding zu gegebener Zeit nicht verpasst, sein Gerät weiter zu entwickeln und zu modernisieren, wäre er vielleicht nicht aus dem Rennen um den besten Dampfgarer verdrängt worden. Anfang der Siebzigerjahre eroberte der Dampfkochtopf der Firma Sicomatic den Markt. Der Presto-Boom war vorbei. ■■■



Mit dem Wundertopf von Presto wird jeder Knödel perfekt, das Fleisch zart und herzhaft und jedes Gemüse ein gesunder Gaumenschmaus. Der Topf aus Fellbach revolutionierte die Küche.

849 REPARATUR- INITIATIVEN

listet das Internetportal „reparatur-initiativen.de“ für Deutschland auf. Nur 36 von ihnen hatten bis Oktober 2020 ihre Reparaturdaten auf der Website erfasst, doch allein sie reparierten schon 3363 Geräte. Die ehrenamtlichen Hobby-Bastler ersparen der Atmosphäre damit rund 45 Tonnen Kohlendioxid.

1078 KILOMETER

lang wäre die Strecke, wenn man die in einem Jahr in Deutschland reparierten Trockner, Herde, Wasch- und Spülmaschinen, Kühl- und Gefrierschränke aneinanderreihen würde. Das entspricht in etwa einer Autofahrt von Flensburg nach Garmisch-Partenkirchen. Das hat das Reparaturportal „meinmacher.de“ ausgerechnet.

UNSER ALLTAG IN ZAHLEN



13 JAHRE 1100 KILOGRAMM CO₂

beträgt die Zeitspanne vom Kauf großer Haushaltsgeräte wie einer Waschmaschine oder eines Kühlschranks bis zum Austausch. Das hat die Stiftung Warentest zuletzt für die Jahre 2012/2013 festgestellt. 2004 waren es noch 14,1 Jahre. Am häufigsten werden Geräte wegen eines Defekts ersetzt.

spart eine hochwertige Waschmaschine im Vergleich zu einem kurzlebigen Modell über einen Zeitraum von 20 Jahren. Das fand das Öko-Institut heraus. Aus Klimaschutzgründen ist allerdings die Reparatur eines alten Geräts sinnvoller. Die Herstellung moderner Waschmaschinen belastet die Umwelt stark.

BLITZ-BLANKES GEWISSEN

Die sparsame Helferin im Alltag: die **SPÜLMASCHINE**.

VIEL SPARSAMER



Zehn Liter Wasser und eine Kilowattstunde Strom verbraucht eine moderne Spülmaschine bei zwölf Maßgedecken: Das ist die Standardeinheit für den Vergleich von Spülleistungen, die rund 140 Geschirteile umfasst. Diese Ressourceneffizienz schlägt jeden geübten Handabwäscher: Doppelt so viel Wasser und 40 Prozent mehr Energie fallen an, wenn zu Schwamm und Bürste gegriffen wird.

SIE SCHAFFT DAS!



Manchmal erscheint das Geschirr beim Öffnen der Spülmaschine sauber. Erst auf den zweiten Blick verraten minimale, dem Geschirr anhaftende Speisereste: Der Reinigungsvorgang hat noch gar nicht begonnen, es wurde aber fleißig vorgespült. Wer sich jedoch in seinen Tellern spiegeln kann, bevor die Spülmaschine loslegt, verbraucht unnötig Wasser. Es reicht, grobe Speisereste zu entfernen, denn sie könnten das Sieb verstopfen. Überlassen Sie die Spülarbeit dann aber Ihrer Maschine.



65

Grad Celsius heiß sollte der Spülgang einmal im Monat sein, um Fettrückstände zu eliminieren.

50 bis 55

GRAD CELSIUS reichen für tägliche Spülgänge aus.

KEIN TETRIS

Wer beim Computerspiel-Klassiker „Tetris“ die herabfallenden Bausteine lückenlos anordnet, bekommt viele Punkte. Beim Geschirrspüler-Einräumen geht diese Strategie nicht auf. Denn über- und ineinander gestapeltes Geschirr hat einen großen Nachteil: Es wird nicht sauber. Das Spülwasser muss auf alle Oberflächen treffen können. Deshalb gilt: Die Spülmaschine voll beladen. Aber so, dass sich die Geschirteile nicht berühren.

FELLBACHKENNER AUFGEPASST!

Im rechten Bild der **EHMALIGEN TURMSTATION** haben sich **DREI FEHLER** eingeschlichen. Finden Sie diese und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei Stromschecks im Wert von je **100 KILOWATTSTUNDEN** Strom.

**JETZT
GEWINNEN!**



Foto: Peter D. Hartung

Senden Sie die Beschreibung der drei Fehler bis **12. April 2021** an: Stadtwerke Fellbach GmbH, Stichwort „Fellbachkenner“, Ringstraße 5, 70736 Fellbach. Oder schicken Sie eine E-Mail mit denselben Angaben an: fellbachkenner@stadtwerke-fellbach.de. Auf beiden Wegen: Name, Anschrift und Telefonnummer bitte nicht vergessen! Hinweise zur Teilnahme und zum Datenschutz siehe Seite 16.



AUF ZUCKERENTZUG

Unsere Autorin Meike und der Zucker haben seit Jahren eine verhängnisvolle Affäre, von der sie nicht loskommt. Der Alltagscheck für unsere Redaktion bietet ihr eine neue Gelegenheit: eine Woche **ZUCKERFREI** leben.

Saccharose, Glukose, Fruktose – die weiße Köstlichkeit hat viele Namen. Maximal 50 Gramm Zucker pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) – den natürlich vorkommenden Zucker bereits inkludiert. Denn zu viel davon macht dick, kann zu Diabetes führen und greift die Zähne an. Und macht süchtig – dafür bin ich das beste Beispiel. Mir ist schnell klar, dass ich deutlich über der Empfehlung der DGE liege. Auf meinem Schreibtisch finden sich immer ein paar Schokoriegel und nach einem stressigen Tag zwischen Büroalltag und Kinderbespaßung gehört Naschkram zum Feierabend einfach dazu. Doch damit soll jetzt Schluss sein, zumindest eine Woche lang.

Aufopferungsvoll habe ich mich bereit erklärt, für den Alltagscheck sieben Tage lang keine süßen Sachen zu mir zu nehmen und auch versteckten Zucker zu meiden.

ZUCKERFALLE FERTIGESSEN

Ich lese mich erst einmal ein und stelle fest: Komplett zuckerfrei würde bedeuten, dass im Wesentlichen nur Gemüse, Nüsse, Eier, Fleisch und naturbelassene Milchprodukte erlaubt sind. Denn Obst enthält Fruchtzucker und Teigwaren enthalten Stärke, die der Körper in Zucker umwandelt. Ich entscheide: Früchte und Vollkornprodukte lasse ich im Rahmen einer gesunden Ernährung nicht weg. Zum Frühstück gibt es bei

mir Haferflocken mit Milch. Normalerweise mische ich etwas Schokomüsli dazu, aber das ist ja nun verboten, ebenso wie Marmeladenbrote, und herzhaft mag ich morgens nicht essen. Mit dem simplen Haferflockenfrühstück komme ich gut klar. Es macht lange satt und eine Prise Zimt wirkt dem Heißhunger entgegen. Als Snack habe ich Nüsse und Rohkost mit ins Büro genommen. Nicht so lecker wie Schokoriegel, aber sättigend. Die erste Überraschung erwartet mich in der Mittagspause. Da es schnell gehen muss, greife ich gerne mal auf vermeintlich gesunde Gemüsesuppen aus der Dose oder dem Glas zurück. Tja, mein Linseneintopf ist zwar bio und vegetarisch – enthält aber Zucker. Also bleibt die Dose

Eine Portion Schokomüsli enthält **24 GRAMM** Zucker.



Fotos: Evi Ludwig



Egal, ob bio oder konventionell, Fertigprodukte enthalten fast immer Zucker, das gilt auch für Rote Bete aus dem Glas. Eine Flasche Ketchup (250 Gramm) bringt es auf 15 Zuckerwürfel. Bei Salatdressings gilt: Sparsam mit Balsamicoessig umgehen, da ist nämlich auch Zucker enthalten.

zu und ich eile in den Supermarkt, um mir an der Frischetheke Salat zu holen. Natürlich nur das Grünzeug und etwas Schafskäse. Nudelsalat wäre gegen die Regeln. So richtig befriedigend finde ich meinen Lunch nicht.

KEIN HUNGER, ABER GELÜSTE

Als ich am Nachmittag meinem Sohn ein paar Kekse ausbebe, schaue ich ihm gierig beim Essen zu, bleibe aber standhaft bei meinem Beerenobst. Und dann ist auch schon Abendessen angesagt. Viel Zeit zum Kochen habe ich eigentlich nicht, deshalb gibt es abends oft Nudeln mit Pesto aus dem Glas, das – man ahnt es schon – Zucker enthält. Aber ich bin vorbereitet: Heute gibt es Gemüseauflauf mit Käse überbacken. Lecker, sättigend und zuckerfrei. Frisch kochen werde ich nun die ganze Woche. Denn zuckerfrei leben heißt: alles selbst zubereiten und jede einzelne Zutat auf ihren Zuckergehalt prüfen. Fertige Soßen, Lebensmittel aus dem Glas, oft auch Tiefkühlware enthalten Zucker. Der Verzicht auf Convenience-Produkte, also verarbeitetes, vorgefertigtes Essen, kostet Zeit. Aber ich merke auch, dass es sich lohnt. Ich freue mich jeden Tag aufs Abendessen. Die befürchteten körperlichen „Nebenwirkungen“ meines plötzlich gesunden Lebensstils bleiben aus. Ich habe kein

Kopfweh, bin nicht müde oder fühle mich schwindelig. Das liegt sicher daran, dass ich mir Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten erlaube. Aber: Der innere Schweinehund ist größer als gedacht. Abends vor dem Fernseher gewinnt er zweimal die Oberhand. Sämtliche Tricks, die Gelüste mit warmer Milch oder Früchtetee zu überlisten, funktionieren nicht und zwei Schokoriegel fallen meinem Heißhunger nach Süßem zum Opfer.

DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Mein Fazit nach sieben Tagen: Eigentlich dachte ich, nach der zuckerfreien Woche froh zu sein, wenn ich wieder etwas Schokomüsli unter meine Haferflocken mischen darf. Aber das brauche ich gar nicht – die Lust auf Süßes hat nachgelassen. Dass sie komplett verschwunden ist, kann ich nicht behaupten, aber dazu ist eine Woche wohl zu kurz. Die Waage zeigt knapp zwei Kilo weniger an und ich fühle mich tatsächlich ein wenig fitter. Ein Leben lang auf Zucker verzichten werde ich nicht. So ein Stück Kuchen ab und an oder etwas Schokolade gehören für mich zu einem guten Leben einfach dazu. Aber der Alltagscheck hat dazu geführt, dass ich nun bewusster einkaufe und esse. Fertigessen kommt bei uns nicht mehr auf den Teller. ■

VERSTECKTER ZUCKER

Vermeintlich gesunde Fruchtsäfte und -joghurts haben einen hohen Zuckergehalt. Okay, das hätte man sich noch denken können. Aber wussten Sie, dass auch Essiggurken oder Krautsalat aus der Frischetheke Zuckerfallen sind? Fertigprodukte und Konserven enthalten in den meisten Fällen Süßungsmittel, denn die machen Lebensmittel geschmacksintensiver und haltbarer. Da hilft nur, akribisch die Zutatenliste zu lesen und auf Begriffe wie Saccharose, Dextrose, Fruktose oder Gerstenmalzextrakt zu achten.



Genuss von der Stange

Grüner Spargel ist geschmacklich eine Wucht und obendrein sehr gesund. Das nussige Aroma macht diese **SPARGEL-VARIATIONEN** zu Gerichten für jede Gelegenheit.



Einkaufszettel

Bildcode
scannen und
Zutatenliste
der Rezepte
aufs Smart-
phone laden



Fotos: Evi Ludwig, Sarah Treyz & Marko Godec

Auf knapp
1/5
der deutschen Anbau-
fläche für Freiland-
gemüse wächst
Spargel.

SPARGEL-BRUSCHETTA

Zutaten (für 4 Personen)

250 g grüner Spargel,
16 Kirschtomaten (rot und gelb),
3 EL + 4 TL Olivenöl, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
einige Spritzer grüner Tabasco,
75 g Parmesan, 25 g Pinienkerne,
8 Scheiben Baguette
oder Ciabatta, Kresse

Zeitaufwand: 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:
287 kcal, 1201 kJ

- 1 Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin 6 bis 7 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken, Spargel abkühlen lassen.
- 3 Parmesan reiben, Pinienkerne ohne Fett rösten und mit dem Spargel mischen.
- 4 Brot leicht toasten, mit 1/2 TL Olivenöl pro Scheibe beträufeln und Spargel-Käse-Mischung darauf verteilen. Zum Schluss mit Kresse und Tomaten garnieren.

ASIATISCHES SPARGELHÄHNCHEN

Zutaten (für 4 bis 6 Personen)

600 g Hähnchenbrustfilet, 10 g Ingwerwurzel,
90 ml helle Sojasoße, 500 g grüner Spargel,
2 Möhren, 100 g Zuckerschoten, 2 Frühlings-
zwiebeln, 3 EL Sesamöl, 200 ml Gemüsebrühe,
2 TL Speisestärke, Salz, Pfeffer, Schwarzkümmel

Zeitaufwand: 70 Minuten (ohne Marinierzeit)

Nährwerte pro Portion: 206 kcal, 863 kJ

- 1 Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Ingwer sehr fein hacken und mit 30 ml Sojasoße verrühren. Das Hähnchenfleisch damit zwei Stunden marinieren.

- 2 Grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen. Rest schräg in längere Stücke schneiden. Möhren in dünne, 5 cm lange Streifen schneiden. Zuckerschoten diagonal halbieren. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 3 Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust portionsweise darin rundherum goldbraun braten und beiseitestellen.
- 4 Anschließend das Gemüse im Bratenfett dünsten. Es sollte noch knackig sein.

Spargelspitzen erst zum Ende der Garzeit zufügen.

- 5 Gemüsebrühe mit restlicher Sojasoße mischen und Speisestärke damit anrühren. Zum Gemüse geben und aufkochen lassen. Hähnchenbrust unterheben und kurz erhitzen.
- 6 Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Gericht mit fein geschnittener Frühlingszwiebel und Schwarzkümmel garnieren.
Als Beilage eignet sich Basmatireis.

DER WEG ZUM GEWINN

Schreiben Sie die Lösung des Kreuzworträtsels mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an: **Stadtwerke Fellbach GmbH, Ringstraße 5, 70736 Fellbach** Oder Sie schreiben uns eine E-Mail mit dem Lösungswort und Ihrer Adresse an: **gewinnspiel@stadtwerke-fellbach.de**

Einsendeschluss: 12. April 2021

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 4/2020: KUSCHELDECKE. Mit Ihrer Teilnahme an Gewinnspielen der Kundenzeitschrift Synergie akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen: Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungen verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.stadtwerke-fellbach.de/datenschutz im Internet abrufbar ist oder die Sie bei uns postalisch anfordern können.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Die Gewinnerin unseres letzten Rätsels in der Synergie ist Gudrun Schmidt aus Fellbach. Sie freute sich über einen hochwertigen Gemüsetopf von WMF. Der Handschlag bei der Übergabe musste dieses Mal aufgrund der aktuellen Situation leider ausfallen. Außerdem gratulieren wir den Gewinnern unseres Fellbachkennerrätsels der letzten Ausgabe. Sie bekommen von uns je einen Stromscheck im Wert von 100 Kilowattstunden geschenkt.

Ruhetag der Juden	▼ 10	Schachfigur	▼	Skilaufrtechnik	▼ 7	Zitrusfrucht	▼	Sportboot
▶					5			▼
ein Vogelgehege		französische Zustimmung		Vorname von US-Filmstar Moore			4	
schlimm	▶ 1	▼				französisch: man		▶ 6
Ausdrucksform, Machart		3	Wagenbespannung		2			
▶		8		Wasserstrudel		9		

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

KLANGKUNST

Lösen Sie unser **KREUZWORTRÄTSEL** und gewinnen Sie mit etwas Glück einen hochwertigen Bluetooth-Kopfhörer in trendigem Design.



Foto: Lautsprecher Teufel GmbH

DER LEICHTE und handliche Kopfhörer AIRY des Berliner Herstellers Teufel überzeugt mit einem Klangcharakter von gehobener Qualität. Mit seiner effektiven Außenschalldämpfung, einer Akkulaufzeit von bis zu 30 Stunden und einer Bluetooth-Reichweite von bis zu zwölf Metern ist der AIRY der ideale Begleiter im Alltag. Er verfügt über eine

Freisprecheinrichtung für kabelloses Telefonieren, Skypen, Facetime sowie eine Sprachsteuerung über Google und Siri. Wer will, kann den Kopfhörer auch an ein Kabel anschließen. Ein tolles Extra sind die austauschbaren Ringe für die Ohrmuschel in den Farben Rot, Gelb und Grün. ■