

SYNERGIE

DAS SERVICE-JOURNAL DER STADTWERKE FELLBACH

Zu Besuch auf dem
Schnitzbiegel-Hof der
FAMILIE BÜRKLE

VIELE DÄCHER UNTER EINEM DACH

Seit Mai ist die WDF für die städtische Wohnungswirtschaft zuständig

EINE WOCHEN OHNE PLASTIK

Studentin Maria hat den Praxistest gewagt – ihr Erfahrungsbericht einer plastikfreien Woche

IN SCHALEN GEWORFEN

Von fruchtig bis asiatisch: Food-Bowls vereinen geschmackliche Vielfalt mit gesunden Zutaten

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 – 18:30 Uhr
Fr 7:30 – 13:00 Uhr

TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT

Mo – Mi 8:00 – 17:00 Uhr
Do 8:00 – 18:30 Uhr
Fr 8:00 – 13:00 Uhr

WIR SIND FÜR SIE DA

Gerhard Ammon, Geschäftsführer
0711 575 43-24

Thomas Gruner, 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

Di 13 bis 16 Uhr: Stadtwerke Fellbach
Telefon 0711/5 75 43-69

Do 15 bis 18 Uhr: Rathaus Fellbach
Telefon 0711/58 51-1 01

Impressum

Verantwortl.: Gerhard Ammon, Geschäftsführung, Verlag: trurnit Stuttgart GmbH, Curierstraße 5, 70563 Stuttgart, Redaktion: Sabine Sorg (SWF), Iris Kast (trurnit), Bilder: Peter D. Hartung (1, 3, 4-7), SWF, Sabine Sorg, Druck: hofmann infocom, Nürnberg



Foto: Broad Pict/fotolia

IHRE DATEN SIND BEI UNS SICHER

Seit 25. Mai gelten durch die **NOVELLIERTE DATENSCHUTZ-GRUNDVERORDNUNG** schärfere Regeln in Sachen Datenschutz. Für die Stadtwerke Fellbach bedeutete das keine großen Änderungen, denn das Unternehmen geht schon immer sehr sorgsam mit **PERSONENBEZOGENEN DATEN** um.

Am 25. Mai trat die Datenschutzgrundverordnung in Kraft. Die Stadtwerke Fellbach haben sich akribisch auf das novellierte und an die europäischen Vorgaben angepasste Gesetz vorbereitet und erfüllen selbstverständlich alle sich daraus ergebenden Auflagen bis ins Detail.

DAS IST NEU

Die Änderungen der Neuaufgabe der Verordnung betreffen im Wesentlichen personenbezogene Daten – also im Grunde jeden Vertrag, den jemand mit den Stadtwerken Fellbach abschließt. An bestehenden Energie- und Wasserlieferverträgen und an der Verarbeitung von Daten durch die Stadtwerke ändert sich nichts. Wie bisher dienen die Daten insbesondere dazu, um die Energie- und Wasserbelieferung zuverlässig durchzuführen und abzurechnen.

VERANTWORTUNG ZEIGEN

Weil Transparenz bei den Stadtwerken Fellbach seit jeher ganz oben auf der Agenda steht, ist es nichts Neues für die SWF, Auskunft über die Verarbeitung und Speicherung personenbezogener Daten zu geben. Konkret geht es um zentrale Fragen wie: Für welchen Zweck werden genau diese Daten gebraucht? Wer hat Zugriff darauf? Und wie lange werden die Informationen gespeichert? Das Datenschutzteam der Stadtwerke Fellbach beantwortet Ihnen Fragen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten. ■

IHR KONTAKT

Bei Fragen zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bei den Stadtwerken Fellbach wenden Sie sich gerne an uns – per E-Mail an:

→ datenschutz@stadtwerke-fellbach.de

VIELE DÄCHER UNTER EINEM DACH

Mit dem 1. Mai übernahm die neue Wohn- und Dienstleistungsgesellschaft Fellbach alle Mietverträge und Verpflichtungen von der Stadt Fellbach. Damit entstanden unter dem Dach der Stadtwerke Fellbach **NEUE ARBEITSPLÄTZE** in der Region.

Im Dezember 2017 hat der Fellbacher Gemeinderat beschlossen, den Aufgabenbereich Wohnungswirtschaft in eine eigene Gesellschaft auszugliedern. Zum Januar 2018 begann der Aufbau der städtischen Wohn- und Dienstleistungsgesellschaft Fellbach mbH (WDF) unter dem Dach der Stadtwerke Fellbach, seit 1. Mai ist sie in allen Bereichen im Einsatz. Über 500 Wohnungen gehören der neuen Gesellschaft. Darüber hinaus betreut sie rund 200 angemietete Wohnungen, überwiegend für Senioren, ist für die Anschlussunterbringungen für Geflüchtete zuständig und verwaltet die Parkhäuser.

DER AUFTRAG

Die neue Gesellschaft kann alle Aufgaben der Wohnungswirtschaft für alle Arten von Bauobjekten übernehmen – vom Bau über den Betrieb bis zur Vermietung. Laut Gesellschaftervertrag mit

der Stadt ist sie für „eine sichere und sozial verantwortbare Wohnungsversorgung der breiten Schichten der Bevölkerung“ zuständig. Konkret bedeutet das: die Sanierung des Bestands,



Entwicklung neuer Wohnflächen und -formen sowie innovativer Dienstleistungen im Bereich Wohnen.

STEIGENDE MIETEN

„Das Umfeld der Wohnungswirtschaft ist nicht einfach“, so Gerhard Ammon,

Geschäftsführer der WDF und der Stadtwerke Fellbach. Steigende Mieten lassen auf dem Wohnungsmarkt nur wenige Möglichkeiten. Von Obdachlosigkeit seien heute schnell auch Menschen bedroht, für die das Thema früher weit weg war. Kündigungen aus Eigenbedarf beispielsweise brächten Familien schnell in Schwierigkeiten.

RENOVIERUNGEN STARTEN

„Kurzfristig eine bezahlbare Wohnung zu finden, ist in der Region fast unmöglich“, erklärt Eva Reimers. Die studierte Immobilienkauffrau arbeitet seit Januar mit drei weiteren Kolleginnen für die WDF. Insgesamt verfügt die WDF derzeit über zehn Stellen und Mitte Juli kommt noch eine Geschäftsführerin aus der Wohnungswirtschaft dazu. Bereits in diesem Jahr beginnt die kommunale Wohnbaugesellschaft mit der Renovierung der ersten Gebäude.

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

Was unsere Kunden an den Stadtwerken Fellbach besonders **SCHÄTZEN**, haben sie in unserer Umfrage einmal mehr preisgegeben.



SONJA ALDINGER, FELLBACH

... die Stadtwerke ein Traditionsbetrieb sind und ich viele nette Menschen dort kenne. Ich bin mit dem Service privat und auch im Betrieb sehr zufrieden und habe mich sogar an der Bürgerbeteiligung einer PV-Anlage beteiligt.“



VOLKER MAILE, FELLBACH

... sie ein regionales Unternehmen sind, attraktive Arbeitsplätze bieten und hier ihre Steuern zahlen. Auch die Präsenz bei Veranstaltungen und die Unterstützung der Vereine sind tolle Mehrwerte für Fellbach.“



REINHOLD KOPITZKI, FELLBACH

... ich mit meinem TreuePlus-Tarif für Strom und Gas sehr zufrieden bin. Daher würde ich auch nie wechseln. Ich bin bei den Gewichthebern des SV Fellbach und mir gefällt auch das Vereinssponsoring der Stadtwerke sehr.“

GEGACKER STATT ACKER

Wo **FAMILIENLEBEN** und **ARBEITSALLTAG** ineinander übergehen: ein Besuch auf dem Fellbacher Schnitzbiegel-Hof.

Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen: Das scheint nicht nur in der Menschenwelt eine Art Grundsatz zu sein. Hennen folgen von Natur aus einem geregelten Alltag. „Bis auf wenige Nachzügler legen sie ihre Eier immer morgens bis zehn Uhr“, erzählt der Schmidener Landwirt Wolfgang Bürkle. Er muss sich auskennen, leben auf dem Schnitzbiegel-Hof der Familie Bürkle doch insgesamt 3200 Hennen. „Bis sie ihre Eier gelegt haben, möchten die Hennen gerne in Ruhe im Stall bleiben. Anschließend geht’s nach draußen auf die Wiese“, so Bürkle. Dort wird gepickt, sich auf dem lehmigen Boden gewälzt und ausgiebig gekuschelt. Am Abend, mit Anbruch der Dunkelheit, begeben sich die Hennen wieder zurück in den warmen und sicheren Stall, wo das Futter auf sie wartet.

**3200
HENNEN**
leben auf dem
Schnitzbiegel-Hof

EIN NEUER PLAN

Als Wolfgang Bürkle den Schmidener Schnitzbiegel-Hof vor 18 Jahren übernahm, war er nicht der erste Landwirt in der Familiengeschichte.





SO LEBEN DEUTSCHLANDS HENNEN

Ein so glückliches Freilandleben wie auf dem Schnitzbiegel-Hof ist nicht jeder Henne vergönnt. Diese vier Haltungsformen für Legehennen sind in Deutschland zugelassen.

Kleingruppen-Käfighaltung

Pro Quadratmeter mehr als zwölf Tiere in einem Käfig

→ Erzeugercode auf dem Ei: **3**

Bodenhaltung

Pro Quadratmeter begehbarer Stallfläche maximal neun Tiere in geschlossenem Stall

→ Erzeugercode auf dem Ei: **2**

Freilandhaltung

Stall entspricht Anforderungen der Bodenhaltung, zusätzlich Auslaufmöglichkeit von mindestens vier Quadratmetern pro Tier auf bewachsenem Untergrund den Tag über

→ Erzeugercode auf dem Ei: **1**

Ökologische Erzeugung

Ähnliche Bedingungen wie Freilandhaltung, einziger Unterschied: weniger Tiere pro Quadratmeter Stallfläche und Fütterung mit ökologischen Futtermitteln

→ Erzeugercode auf dem Ei: **0**

„Die Bürkles kamen um 1600 in den Besitz des Hofes. Im Jahr 1282 wurde der übrigens erstmals urkundlich erwähnt“, erzählt Wolfgang Bürkle. Den einstigen Ackerbaubetrieb mit Milchviehhaltung fokussierten Wolfgang Bürkle und seine Ehefrau Christine neu: auf die Haltung von Hennen und wenige Jahre später auch auf die Direktvermarktung der Eier im Hofladen und schließlich auch im Automaten, der das Einkaufen frischer Eier rund um die Uhr ermöglicht.

„Los ging es für uns mit 200 Hennen in Bodenhaltung“, erinnert sich Christine Bürkle. „Glücklicherweise wurde die Freilandhaltung mit der Zeit mehr und mehr nachgefragt, sodass wir inzwischen fast komplett umgestiegen sind.“ Dazu nutzen die Bürkles vier mobile Hühnerställe, in denen jeweils 800 Hennen ein Plätzchen zum Schlafen und Essen finden. Die mobilen Stallungen bewegen die Bürkles auf ein anderes Areal, sobald das Gras abgepickt ist. So finden die Tiere jeden Tag frisches, saftiges Gras vor. „Um glücklich zu sein, braucht ein Huhn Auslauf und frische Luft genauso sehr wie ein etwas separiertes und dunkleres Nest, um in Ruhe legen zu können“, erklärt Landwirt Bürkle. „Ich merke ganz klar, dass es den Hennen in Freilandhaltung besser geht, daher ist mir diese Haltungsart auch deutlich sympa-

thischer.“ Und seine Frau ergänzt schmunzelnd: „Nicht zuletzt sind die Tiere draußen auf der Wiese unsere allerbeste Werbung! Wenn es den Hennen gut geht, spricht sich das rum.“

DER EIERSKANDAL

Laut des Statistik-Portals statista verspeiste jeder Deutsche im Jahr 2017 im Schnitt 230 Eier – ob als Frühstücksei, im Kuchen oder gefärbt zu Ostern. Im Sommer 2017 hielt jedoch der Eierskandal viele Konsumenten davon ab, zum Ei zu greifen. Millionen von Eiern waren mit dem Insektizid Fipronil verseucht, das ein belgischer Hersteller verbotenerweise einem Reinigungsmittel beigefügt hatte. „In dieser Zeit kamen zu uns Kunden auf den Hof, die nie zuvor da waren“, so Christine Bürkle. Jeden Tag waren die Eier der Bürkles ausverkauft, die Kunden standen vor einem leeren Eierautomaten und fragten sich, ob wohl auch Familie Bürkle Schwierigkeiten hat. „Die Leute dachten gar nicht daran, dass unsere Hühner nicht mehr Eier produzieren können, nur weil die Nachfrage gestiegen ist“, erinnert sich Wolfgang Bürkle. Eine Henne legt pro Jahr um die 270 Eier. Das bedarf übrigens keinerlei Einflüsse – auch keiner Befruchtung: 19 bis 20 Wochen



Im Hofmarkt bietet Familie Bürkle ein breites Sortiment – von eigenen Eiern, Kartoffeln und selbstgebackenem Brot bis hin zu Obst und Gemüse aus der Region.

nach der Geburt beginnt die Henne mit dem Legen.

BLÜHWIESEN SCHAFFEN

Bürkle ist ausgebildeter Landwirtschaftsmeister, liebt die Freiheit und Selbstbestimmtheit auf dem Hof. „Wir leben ein Familienleben wie vor 150 Jahren“, sagt er. „Wir sehen unsere Kinder tagsüber, essen zusammen mit unseren Mitarbeitern zu Mittag und erhalten direktes Feedback von unseren Kunden.“ Auch die gute Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Fellbach schätzt er sehr. Für die Biogasanlage der Stadtwerke liefert er nicht nur Mais, er stellt auch für das aktuelle Blühwiesenprojekt der SWF Flächen zur Verfügung, auf denen die Stadtwerke wichtigen Lebensraum für Wildtiere schaffen möchten. Denn für Wolfgang Bürkle ist ganz klar: „In Fellbach hält man einfach zusammen!“



Um die
270 EIER
legt eine Henne
im Jahr.

FELLBACHKENNER AUFGEPASST!

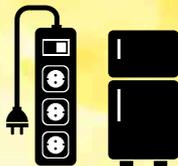
Die beiden Fotos zeigen den Blick auf Schmiden gegenüber dem mobilen Hühnerstall der Familie Bürkle. Im rechten Bild haben sich **DREI FEHLER** eingeschlichen. Finden Sie diese und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei Stromschecks im Wert von je 100 Kilowattstunden Strom.



Senden Sie die Beschreibung der drei Fehler bis 13. Juli 2018 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.

GOLDENE HITZE-REGELN

Wenn das Thermometer die 30 Grad knackt, lässt es sich beim Schwimmen oder im Eiscafé gut aushalten. Aber in der eigenen **WOHNUNG**? Die besten Tipps, wie Sie der Sommerhitze Paroli bieten – ganz ohne teure Klimaanlage.



EINFACH ABSCHALTEN

Für Computer, Fernseher oder Hi-Fi-Anlagen gilt bei hohen Temperaturen: Nehmen Sie Stromverbraucher, die Sie nicht benötigen, am besten ganz vom Netz.

Bei längerem Betrieb können elektrische Geräte Hitze entwickeln. Mit einer schaltbaren Steckdosenleiste schalten Sie mit nur einem Knopfdruck gleich mehrere Wärmequellen auf einmal ab. Netter Nebeneffekt: Auch die nächste Stromrechnung bringt Sie nicht ins Schwitzen!

Eine weitere Wärmequelle im Haus ist der Herd. Im Sommer darf die Küche deshalb ruhig mal kalt bleiben.

Leichte Speisen wie Salate oder sommerliches Fingerfood schmecken an heißen Tagen sowieso viel besser als schweres, deftiges Essen.

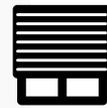


AUF EIS LEGEN

Einschlafen in heißen Sommernächten? Für viele Menschen ein echtes Problem: Die ideale Schlaftemperatur liegt bei rund 18 Grad. Auf Klimaanlage oder Ventilatoren sollte man trotzdem verzichten. Sie sind nicht nur wahre Stromfresser, der permanente kalte Luftzug begünstigt auch Erkältungen. Für Erfrischung sorgt stattdessen die gute alte Wärmflasche.

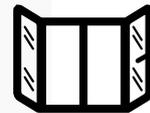
Einfach mit Wasser aus dem Kühlschrank füllen und an Arme oder Beine legen. Vorsicht: Auf dem Bauch kann die „Kühlflasche“ Nierenprobleme verursachen.

Auch ein feuchtes Tuch im Nacken oder auf der Stirn kühlt. Ganz Mutige legen ihren Schlafanzug bis zum Zubettgehen einfach ins Kühlfach.



DICHT MACHEN

Die Hitze gar nicht erst in die Wohnung lassen, lautet die Devise im Sommer. Außen angebrachte Rollläden, Markisen oder Jalousien können die Sonneneinstrahlung durch Fenster sowie Balkon- und Terrassentüren nach Angaben der Deutschen Energie-Agentur (dena) um bis zu 90 Prozent reduzieren. Wenn eine Installation außen nicht möglich ist: Auch innen angebrachte Rollos oder gut abdunkelnde Vorhänge halten einen Teil der Wärme ab. Gardinen schützen dagegen kaum.



DURCHZUG

Richtiges Lüften sorgt für ein angenehmes Raumklima. Wer seine eigenen vier Wände angenehm kühl halten will, lüftet in den frühen Morgenstunden und am späten Abend, wenn es draußen nicht so heiß ist. Die Fenster weit öffnen, damit so richtig Durchzug entsteht und die tagsüber aufgestaute Wärme abzieht. Bei mehrgeschossigen Wohnungen den Kamineffekt nutzen: Im Erdgeschoss Fenster und Türen öffnen, die aufsteigende warme Luft durch die offenen Dachfenster entweichen lassen.



Sparsame Klimanlagen

Ohne Klimagerät geht's nicht? Aufs Energielabel achten! Mehr auf: → www.energie-tipp.de/energielabel

VERDÄMMT GUT

Im Hochsommer können auf Dachflächen Temperaturen von bis zu 90 Grad entstehen. Kein Wunder, dass es im Geschoss darunter oft bullig heiß wird. Eine Dachdämmung ist der teuerste, aber auch der beste Schutz vor Hitze: Sie sorgt dafür, dass die Wärme erst gar nicht in die Räume vordringt. Steht ohnehin eine Sanierung an, sind Hausbesitzer gut beraten, den sommerlichen Hitzeschutz nachzurüsten. Eine gute Dämmung rechnet sich das ganze Jahr: In der kalten Jahreszeit profitieren die Bewohner dann von weniger Wärmeverlusten und niedrigeren Heizkosten. Auch eine nachträgliche Dämmung der Fassade hält die Hitze im Sommer draußen und die Wärme im Winter drinnen.



WER ZAHLT JETZT DIE SCHÄDEN?

Böses Erwachen für Hausbesitzer: Viele sind gegen Sturzfluten gar nicht versichert.

Heftige Unwetter und Regenschauer gehören in Deutschland zum Sommer. Wer eine **ELEMENTARSCHADENVERSICHERUNG** abschließt, ist im Fall der Fälle finanziell abgesichert.

Feuer, Blitzschlag, Sturm und Hagel, Rohrbruch oder Frost – eine klassische Wohngebäudeversicherung übernimmt die Kosten für eine ganze Reihe von Schäden, die Naturgewalten verursacht haben. Was aber, wenn Dauer- oder Starkregen Teile des Hauses überfluten? In diesem Fall bekommen Eigentümer nur Geld von der Versicherung, wenn sie eine Elementarschadenpolice, auch Naturgefahrenversicherung genannt, abgeschlossen haben. Eine solche Police versichert zudem Schäden, die durch Rückstau, durch Überlastung der Abwasserrohre, Erdbeben, Erdsenkung, Erdbeben sowie Schneedruck oder Lawinen entstanden sind.

WER SICH ABSICHERN SOLLTE

Eine Elementarschadenversicherung kann entweder in Kombination mit der Hausrat- oder Wohngebäudeversicherung abgeschlossen werden. Für Hausbesitzer ist beides empfehlenswert. Mieter brauchen eventuell eine Zusatzklausel zur Hausratversicherung, die durch Unwetter beschädigte Möbel, Teppiche oder Haushaltsgegenstände ersetzt. Wer in einem oberen

Stockwerk wohnt und im Fall einer Überschwemmung verschont bleibt, kann auf eine Elementarschadenversicherung verzichten.

HOHES RISIKO, HOHER PREIS

Kunden sollten sich gut informieren, bei wem sie die Versicherung abschließen, denn in der Branche gibt es große Preisunterschiede. Wie hoch der Beitrag ist, hängt auch davon ab, wo das Haus steht. Versicherer nutzen für die Risikobewertung das Zonierungssystem für Überschwemmung, Rückstau und Starkregen (ZÜRS). Je gefährdeter der Standort der Immobilie ist, desto teurer die Prämie. Einige Versicherer übernehmen gar keine Kunden, deren Haus zur höchsten Gefährdungsklasse 4 zählt. Mehr als 90 Prozent der Häuser jedoch gehören zur niedrigsten Risikostufe ZÜRS-Zone 1 und sind damit preiswerter zu versichern. Doch auch selbst für die 0,6 Prozent der Immobilien in der ZÜRS-Zone 4 kann sich eine teure Police lohnen – schließlich können schnell einige zehntausend Euro zusammenkommen, wenn das Haus nach einer Überschwemmung wieder instandgesetzt werden muss. ■

99%

der Gebäude in Deutschland wären problemlos gegen Überschwemmungen und Starkregen versicherbar. Rund 40 Prozent haben diesen Schutz.*

* Quelle: www.gdv.de



TSCHÜSS PLASTIK

Plastik ist eine langlebige Substanz. Und überall zu finden. Wir wollten wissen, ob es möglich ist, im Alltag vollkommen darauf zu verzichten. Maria, eine Studentin, hat das **EINE WOCHE LANG** für uns ausprobiert.

Plastik? Müsste man eigentlich boykottieren. Aber dann, im Supermarkt, landen sie doch wieder im Einkaufswagen, all die in Kunststoff verpackten Produkte, die ich immer schon gekauft habe – aus Gewohnheit und Bequemlichkeit.

Das will ich jetzt aber nicht mehr. Ich will bewusster einkaufen. Ein Selbstversuch: sieben Tage plastikfrei – geht das? Zum Einkaufen nehme ich beim nächsten Mal einen Stoffbeutel, ein Gemüsenetz und eine Tupperdose mit. Denn wenn es stimmt, was ich bei meiner Internetrecherche gelesen habe, dann haben viele Supermärkte nichts dagegen, Frischwurst oder Käse in eine von zu Hause mitgebrachte Dose zu legen, anstatt sie in mehrere Schichten Plastik

zu wickeln. Und weil in meinem Kühlschrank gerade gähnende Leere herrscht und es auch in meinem kleinen Vorratsschrank traurig aussieht, starte ich den Versuch.

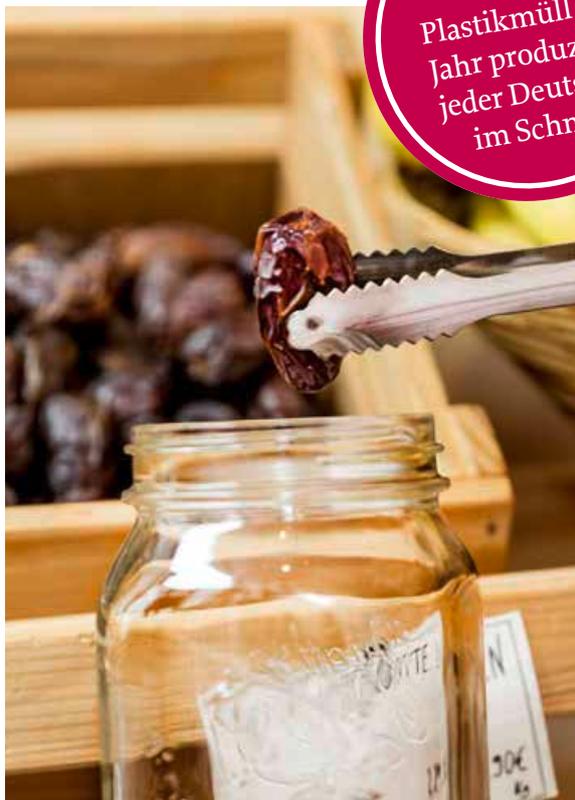
DAS EXPERIMENT BEGINNT

Heute hätte ich Lust auf Tomaten mit Mozzarella und Baguette. Was ich sonst noch so brauche, schreibe ich mir auf meinen Einkaufszettel. Mein erstes Ziel: der Supermarkt um die Ecke. Tomaten gibt es hier in allen erdenklichen Formen: groß, klein, rund, eierförmig, gestreift, gelb, grün, braun. Sie kommen aus Italien, Holland und sogar aus der Region. Das Problem: Gerade die ausgefallenen und meist wohlschmeckenden Tomatensorten gibt es oft nur in Plastik

ummantelten Kunststoffschalen. Unverpackt sind nur solche, die meist aus dem Treibhaus kommen und nach nicht allzuviel schmecken. Das ist bei anderem Gemüse ähnlich. Und wie sieht es beim Mozzarella aus? Den kenne ich nur in Plastik. Aber vielleicht gibt es ihn auch an der Käsetheke? Nein, sagt mir die Verkäuferin, aber ich könne es ja mal auf dem Wochenmarkt versuchen.

Gute Idee, da war ich wirklich lange nicht und Plastiktüten spielen bei regionalen Produkten sicher eine geringere Rolle als im Supermarkt. Der Besuch lohnt sich: Die Bauern kommen aus der Gegend, sie sind nett, lassen mich vieles probieren und Obst wie Gemüse packen sie in Papiertüten. Ich kaufe ein paar knallrote

37 kg
Plastikmüll pro
Jahr produziert
jeder Deutsche
im Schnitt



Ein bisschen Aufwand ist es schon, im Alltag auf Plastik zu verzichten. Besonders hilfreich sind Geschäfte, die man bisher vor allem in Städten findet, wie der OHNE Laden München zum Beispiel. Hier gibt es alles ohne Verpackung. Außerdem hat er Tipps, wie man viele Sachen ganz leicht selber herstellt.

Fotos: Evi Ludwig

Tomaten, ein bisschen Feldsalat, vier Zwiebeln und drei Birnen. Die Preise sind zivil, einen großen Unterschied zum Supermarkt kann ich nicht feststellen. Ein Brot bekomme ich auch noch, ebenfalls in einer Papiertüte. Nur Mozzarella ohne Plastik gibt's leider auch am Käsewagen nicht – schon ausverkauft. Stattdessen entscheide ich mich für frische Butter, die mir die Käsefrau nach dem Wiegen direkt in meine Tupperdose legt.

Wenn's um den Essenseinkauf geht, dann klappt der Verzicht auf Plastik erstaunlich gut. Aber wie sieht es in Sachen Körperpflege aus? Ich brauche dringend neue Zahnpasta!

UND NACHHER ZÄHNEPUTZEN

Als erstes steuere ich einen Bioladen an. Das Angebot ist groß, aber Zahnpasta ohne Plastikverpackung bekomme ich dort nicht. Mehr Glück habe ich in einem dieser neuen Unverpackt-Läden. Diese Shops bieten alle Waren ohne Verpackung an oder sie nutzen wiederverwertbare Pfandbehälter. Hier finde ich auch Zahnpflege-Tabletten im Glas, mit oder ohne Fluorid. Die freundliche Verkäuferin sagt mir, wie das funktioniert: einfach eine Tablette kaufen, bis es leicht schäumt, dann zur Zahnbürste greifen und wie immer putzen. Shampoo und

Duschgel packe ich auch ein – beide sehen wie ein Stück Seife aus. Bei anderen Produkten halte ich mich zurück – nicht nur, weil ich keine passenden Behälter dabei habe. Viele Angebote sind vergleichsweise teuer und sprengen mein studentisches Budget. Aber es gibt Alternativen und das finde ich richtig gut: Hier liegen Bücher aus, in denen steht, wie man viele alltägliche Produkte wie Deo, Duschgel oder Reinigungsmittel selber machen kann!

MEIN FAZIT

Eine Woche ohne Plastik – das war eigentlich viel leichter, als ich vorher dachte! Ich fand es erschreckend, dass man oft gar nicht mehr merkt, wie viele Lebensmittel in Plastik eingepackt sind. Deswegen will ich auch mit dem bewussteren Einkaufen weitermachen. Einen Coffee to go lasse ich mir zum Beispiel nur noch in meinen Bambus-Becher füllen, für meine Kaffeemaschine habe ich mir wiederverwertbare Edelstahlkapseln besorgt. Mein Gemüse kaufe ich künftig nur noch auf dem Markt und Kräuter ziehe ich auf der Fensterbank. Das neuartige Zähneputzen klappt ebenfalls richtig gut. Vielleicht schaffe ich es noch nicht, jeden Tag ohne Plastik zu gestalten – aber ich arbeite auf jeden Fall daran! ■

BESSER SO: LICHT-LABEL STATT PLASTIK

Bio-Bananen oder Bio-Süßkartoffeln müssen nicht in Plastikfolie stecken - es geht auch anders! Zum Beispiel mit „Natürlichem Labeling“, bei dem ein hochauflösender, gebündelter Lichtstrahl einen Teil der Pigmente in der äußersten Schale von Gemüse und Früchten entfernt. Zurück bleibt eine dauerhafte Markierung, zum Beispiel ein Bio-Logo. In Plastik muss dann nichts mehr gewickelt werden. Entwickelt hat das Verfahren Nature & More, ein holländischer Bio-Händler.
→ www.natureandmore.com

Ausmisten per Mausklick

Für Sie nicht mehr nützlich, aber zum **WEGWERFEN** zu schade? Über Verkaufsplattformen im Internet können Sie Gebrauchtes zu Geld machen.

Kleidung, die nicht mehr getragen wird, Bücher, die schon gelesen sind, oder alte Smartphones – jeder hat etwas zu Hause, das er gern loswerden will. Doch wohin damit? Wegwerfen oder verschenken? Geht natürlich auch. Aber es wäre doch schön, damit noch etwas Geld zu verdienen. Wer sich nicht bei Wind und Wetter auf dem Flohmarkt die Beine in den Bauch stehen will, dem bietet das Internet viele Möglichkeiten.

AUKTION ODER ANKAUF

Bei Online-Auktionshäusern wie Ebay oder Hood kann der Verkäufer einen Mindestpreis bestimmen, die Auktion bleibt für eine bestimmte Anzahl von

Tagen aktiv. Vorteil: Begehrte Artikel erzielen oft einen guten Preis. Nachteil: Das Handeln auf einer Auktionsplattform ist mit Aufwand verbunden. Verkäufer sollten ihr Produkt detailliert beschreiben und Fotos einstellen, müssen sich über die abgegebenen Angebote auf dem Laufenden halten und bei Geschäftsabschluss die Ware einpacken und versenden. Wem das Verkaufen über Online-Marktplätze zu aufwendig ist, kann sich an Ankaufdienste im Internet wenden. Betreiber wie Zoxs, Wirkaufens oder Momox kaufen Gebrauchtwaren zu Festpreisen. Der Vorteil: Man entledigt sich auf einen Schlag ganzer Sammlungen, um die Präsentation und den Versand der Waren küm-

mern sich die Ankaufdienste. Das spart natürlich Arbeit. Dafür ist der Erlös meist deutlich geringer als bei einem Verkauf über Auktionshäuser oder Flohmärkte.

VOR ORT VERHANDELN

Eine weitere Möglichkeit sind Online-Flohmärkte wie Quoka, Ebay Kleinanzeigen oder Shpock. Einfache Inserate sind kostenlos, für Hervorhebungen wird eine Gebühr verlangt. Praktisch ist der lokale Ansatz: Hier treffen sich Verkäufer und Käufer meist auch persönlich. Der Verkäufer spart sich den Versand und der Käufer hat die Möglichkeit, die Qualität des Produkts vor Ort zu begutachten. ■



KOHLE FÜR TRÖDEL

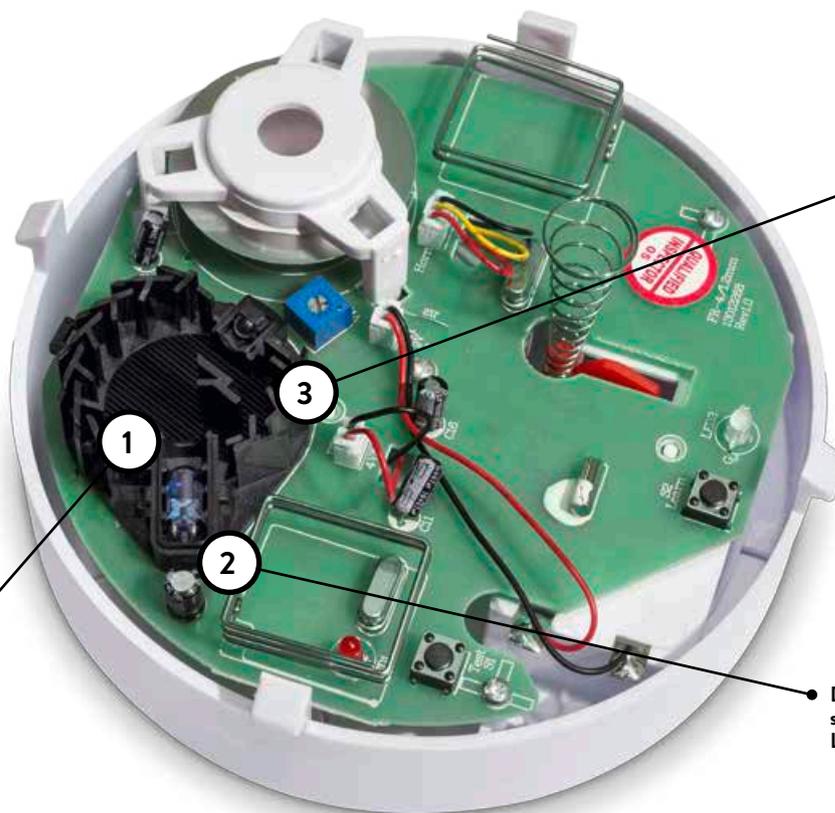
Wer im Internet alte Sachen verkaufen will, hat die Qual der Wahl. Ein Vergleich der Anbieter und Dienste kann sich lohnen.

Hier werden Sie Altes los:

- www.ebay.de
- www.hood.de
- www.zoxs.de
- www.wirkaufens.de
- www.momox.de
- www.quoka.de
- www.ebay-kleinanzeigen.de
- www.shpock.de

85

Dezibel – diese Lautstärke müssen Rauchwarnmelder erreichen. Das entspricht in etwa einem Presslufthammer.



Dieses kleine Schwarze ist die optische Kammer – das Herzstück des Rauchwarnmelders.

Der lichtempfindliche Sensor, die Photodiode, ist so angebracht, dass der Lichtstrahl sie nicht trifft. Erst wenn Rauchpartikel das Licht streuen, gelangt dieses zum Sensor.

Die Infrarot-Leuchtdiode sendet kontinuierlich einen Lichtstrahl aus.

ALLES SCHLÄFT EINER WACHT

Ein Rauchwarnmelder ist ein pfliffiges Kästchen. Und in manchen Momenten ein **LEBENSRETTER**. Doch wie funktioniert dieses Ding eigentlich? Wir haben nachgeschaut.



**Brand-
ursachen
vermeiden**

Weitere Tipps
zum Brand-
schutz:
→ [www.
energie-tipp.
de/feuer](http://www.energie-tipp.de/feuer)

RUND 400 MENSCHEN sterben jedes Jahr in Deutschland bei Bränden. 95 Prozent davon durch eine Rauchvergiftung, die bereits nach zwei Minuten tödlich sein kann. Denn das Gefährliche ist tatsächlich der Rauch, den man im Schlaf einfach nicht bemerkt. Doch glücklicherweise gibt es Rauchwarnmelder, so die vollständige Bezeichnung. An der Zimmerdecke angebracht, wachen diese kleinen Kästchen über unser Wohl. Entdecken sie Rauch, ertönt ein Alarmton, der mindestens 85 Dezibel laut ist. Das weckt jeden aus dem Tiefschlaf. Doch wie funktioniert nun so ein Gerät? Die in Deutschland am meisten verkauften Rauchmelder basieren auf dem photoelektrischen oder optischen

Prinzip. Dafür wird in der optischen Kammer des Rauchmelders von einer Infrarot-Leuchtdiode kontinuierlich ein Lichtstrahl ausgesendet. In der Kammer befindet sich auch ein lichtempfindlicher Sensor, eine sogenannte Photodiode. Allerdings ist der lichtempfindliche Sensor so angebracht, dass der ausgesandte Lichtstrahl ihn nicht trifft. Befinden sich nun aber Rauchpartikel in der Luft und gelangen sie in die optische Kammer, dann brechen und streuen diese Partikel den ausgesandten Infrarot-Lichtstrahl. Dieses Infrarot-Streulicht fällt wiederum auf die lichtempfindliche Photodiode – und die Elektronik des Rauchmelders löst einen schrillen Alarmton aus. ■



APPETIT
 auf Süßes? Weitere
 Rezepte für kleine
 Naschereien gibt's auf
www.chocomande.wordpress.com

FRÜHSTÜCKSMOOTHIE-BOWL

- Zutaten (für 4 Personen)**
 300 g Joghurt
 2 Bananen
 600 g gefrorene Himbeeren
 6 EL Haferflocken
 12 EL Orangensaft
 4 EL Agavendicksaft

- Für das Topping:**
 ½ Banane, ½ Mango
 4 EL Granatapfelkerne
 4 EL Kokoschips
 4 TL Kakaonibs

- 1 Bananen in Stücke schneiden. Im Standmixer zusammen mit den gefrorenen Himbeeren, Joghurt, Haferflocken, Orangensaft und Agavendicksaft zu einer homogenen Masse mixen.
- 2 In eine Schüssel füllen und nach Belieben mit Bananenscheiben, Mangospalten, Granatapfelkernen, Kokoschips und Kakaonibs garnieren.

IN *SCHALEN* GEWORFEN

Gesunde Vielfalt, kunstvoll in Schüsseln arrangiert: Die Rede ist von **FOOD-BOWLS**. Stellen Sie die bunten Potpourris ganz einfach selbst zusammen! Drei Rezept-Ideen von Bloggerin Nina.

MAROKKANISCHE BOWL

Zutaten (für 4 Personen)

1 rote Paprika
1 Fenchelknolle
1 große Süßkartoffel
2 rote Zwiebeln
7 EL Olivenöl
4 TL Ras-el-hanout
250 g Couscous
4 Karotten
4 TL Sesam
ein paar Stängel Minze
Kerne von ½ Granatapfel
1 EL Weißweinessig
250 g Tomaten
1 Gurke
Saft von ½ Zitrone
1 Glas Kichererbsen
150 g Schafskäse
Salz
Pfeffer

- 1 Das Gemüse waschen und die Süßkartoffel und rote Zwiebeln schälen. Paprika, Fenchel, Süßkartoffel und rote Zwiebeln in Würfel schneiden, mit Ras-el-hanout und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 180 Grad etwa 25 Minuten braten.
- 2 Couscous mit 500 ml kochendem Salzwasser übergießen und etwa acht Minuten quellen lassen.
- 3 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Karotten fein raspeln, Minzeblätter klein zupfen.

Karotten, Sesam, Minze und Granatapfelkerne mischen. Mit 2 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 Tomaten in Spalten und Gurke in kleine Würfel schneiden. Olivenöl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen, Tomaten- und Gurkenstücke damit mischen.
- 5 Kichererbsen in ein Sieb gießen und abspülen. Schafskäse in Würfel schneiden.
- 6 Couscous, Ofengemüse, Karottensalat, Tomaten-Gurkensalat und Kichererbsen in einer Schale anrichten und mit Schafskäsewürfeln bestreuen.

ASIATISCHE BOWL (VEGAN)

Zutaten (für 4 Personen)

200 g Reismudeln
4 Karotten, 1 Gurke, 150 g Rotkohl
4 kleine Romanasalate
4 Frühlingszwiebeln
1 Glas Bambusschößlinge
4 EL Erdnüsse
je ein Bund Koriander und Minze
4 TL weißer Sesam
2 TL Schwarzkümmel

Für das Dressing:

1,5 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer, 3 EL Sojasoße
5 EL Ahornsirup, Saft von 1,5 Limetten
120 g Erdnussbutter, 70 ml Wasser

- 1 Die Reismudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Karotten schälen und fein raspeln. Gurke schälen und in Stifte schneiden. Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden. Romanasalate waschen und in kleine Stücke zupfen.
- 3 Frühlingszwiebeln in dünne Streifen schneiden. Bambusschößlinge in einem Sieb abtropfen lassen. Erdnüsse grob hacken.

- 4 Für das Dressing Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein hacken. Gemeinsam mit Sojasoße, Ahornsirup, Limettensaft, Erdnussbutter und Wasser mit einem Schneebesen zu einer homogenen Soße verrühren.
- 5 Reismudeln, Karotten, Gurke, Rotkohl, Salat und Sprossen in einer Schüssel anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit Frühlingszwiebeln, Nüssen, Sesam, Schwarzkümmel, Koriander und Minze bestreuen.

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: 13. Juli 2018

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 1/2018: SOLARANLAGE
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.

ein Farbton	persönliches Fürwort	Rhombus	Laut der Enttäuschung	▼	Pferdefutter	▼	schweizerischer Urkanton	Bärenpfote
▶	2	▼			▼	7		▼
Jungeisbär im Berliner Zoo			Meeresraubfisch	▶	1	9	griechische Unheilsgöttin	
▶				lauter Ausruf	6	chem. Zeichen für Astat	▼	
▶	8		Pionier der Nachrichtentechnik	▶			3	4
Satz beim Tennis (engl.)		5	Truppenverband	▶				

- Lösungswort:
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9

BEHÄLTERSSET GEWINNEN!

Lösen Sie unser **KREUZWORTRÄTSEL** und gewinnen Sie ein hochwertiges Glasbehälterset von WMF.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Die glückliche Gewinnerin unseres letzten Synergie-Rätsels ist Heidi Neumann aus Stuttgart. Sie gewann einen Kaffeeautomaten von Unold und genießt ihren Wachmacher von nun an aus frisch gemahlene Bohnen. Rainer Seeger, Technischer Abteilungsleiter der SWF, übergab den Preis. Zudem gratulieren wir den Gewinnern unseres Fellbachkennerrätsels der letzten Ausgabe, alle drei aus Fellbach. Sie bekommen von uns je einen Stromscheck im Wert von 100 Kilowattstunden geschenkt.

AUFBEWAHREN, frisch halten, mitnehmen: Mit dem Frischhalte- und Serviersystem von WMF sind Lebensmittel gut aufgehoben – der Salat fürs Picknick, das Mittagessen fürs Büro oder der Aufschnitt fürs Frühstück. Silikon-dichtungen im Deckel schließen die

Glasbehälter aromadicht ab. Dank des klassischen Designs eignet sich das dreiteilige Set sogar zum Servieren, die Behälter lassen sich zudem platzsparend im Küchenschrank stapeln. Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück ein Set für Ihr Zuhause! ■