

01/2019

SYNERGIE

DAS SERVICE-JOURNAL DER STADTWERKE FELLBACH

LIVE IM PARK

Vom 27. Juni bis
26. September jeden
Donnerstag im Park
der Schwabenlandhalle



SICHERE CLOUD FÜR TreuePlus-KUNDEN

Schnappen Sie sich fünf Giga-
byte geschenkten Speicherplatz

DIE ENERGIE DER ZUKUNFT

Lernen Sie SWF-Mitarbeiter
Timo Schlotz kennen

FEINSTE FRÜHLINGSREZEPTE

So lecker bringen Sie die Farbe
Grün auf Ihren Teller

SWF
STADTWERKE
FELLBACH

SWFSTADTWERKE
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

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
(Bitte vorab einen Termin vereinbaren)

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, Curiestraße 5, 70563 Stuttgart, Redaktion: Sabine Sorg (SWF), Iris Kast (trurnit), Bilder: Peter D. Hartung (4/5, 7), SWF, Sabine Sorg, Druck: hofmann infocom, Nürnberg

SICHERE DATEN IN FELLBACH UND WELTWEIT

Sie möchten Verträge und Rechnungen nicht in den Untiefen des Internets abspeichern? Als **TreuePlus-KUNDE** der Stadtwerke Fellbach legen Sie in der neuen **SWF-CLOUD** einfach und sicher wichtige Dokumente ab. Fünf Gigabyte gibt's geschenkt.

Seine Daten im Internet preiszugeben, erzeugt bei vielen ein mulmiges Gefühl. Mit Google Drive, Dropbox und Co. gibt es zahlreiche Cloud-Anbieter, deren Speicher-Hardware sich in anderen Ländern befindet. Für Nutzer ist nur schwer nachzuvollziehen, wo ihre Daten genau liegen und welche Datenschutzbestimmungen am jeweiligen Speicherort gelten. Seit Januar bieten die Stadtwerke Fellbach ihren TreuePlus-Kunden einen Online-Dienst zur Speicherung privater und geschäftlicher Dokumente – mit dem Extra der Sicherheit.

SICHER UND IN DER NÄHE

„Wir möchten, dass sich unsere Kunden keine Sorgen um ihre Daten machen müssen und dennoch die Vorzüge einer bequemen Cloud-Lösung nutzen können“, sagt Heiko Miola, Vertriebsleiter bei den Stadtwerken Fellbach. „Deshalb entwickelten wir eine passgenaue Spei-

cherlösung.“ Die SWF-Cloud basiert auf dem Online-Archiv foxdox und entstand zusammen mit der d.velop AG aus Gescher. Die Daten werden in einem BSI-zertifizierten Hochsicherheitsrechenzentrum in Deutschland gespeichert und unterliegen somit strengsten Datenschutzrichtlinien.

EINFACH UNKOMPLIZIERT

Die SWF-Cloud ist ein geschützter Ort, an dem wichtige Dateien wie Verträge, Rechnungen oder Kontoauszüge digital abgelegt werden können. So sind sie jederzeit und von jedem Ort aus griffbereit. Mit der dazugehörigen App der SWF-Cloud können Dokumente darüber hinaus unkompliziert und schnell per Fotofunktion gescannt werden. Im Dokumentenmanager stehen in der kostenlosen Version fünf Gigabyte Speicherplatz zur Verfügung. Diese können optional auf bis zu 100 Gigabyte erweitert werden. ■

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

SUCHEN UND FINDEN

Dank der Suchfunktion sind Dateien schnell gefunden und abgerufen.

LEICHTE BEDIENBARKEIT

Intuitive Handhabung und übersichtliche Ordnerstrukturen machen das Arbeiten schnell und einfach.

SICHERHEIT

Die Cloud ist ISO-27001-zertifiziert und unterliegt den strikten Vorgaben des deutschen Datenschutzes in einem BSI-zertifizierten Hochsicherheitsrechenzentrum in Deutschland.

PERSÖNLICHES ARCHIV

Die SWF-Cloud hilft, die wichtigsten Unterlagen geordnet abzuspeichern und mit anderen zu teilen. Ohne Verlust, ohne Papierkram.



JEDERZEIT UND ÜBERALL

Die Dokumente sind dank automatischer Synchronisation jederzeit über Computer oder App verfügbar, zum Beispiel im Urlaub.

DER ERSTE SCHRITT ZU IHRER SWF-CLOUD

Senden Sie als TreuePlus-Kunde der Stadtwerke Fellbach eine E-Mail an → kundenservice@stadtwerke-fellbach.de oder rufen Sie unter 0711 575 43-210 an, um Ihren Zugang zu aktivieren.

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



SUSANNE UND TOBIAS, STUTTGART

... die Preise fair sind und wir wissen, dass uns bei Fragen direkt weitergeholfen wird.“



MELANIE, STUTTGART

... hier der Preis und der persönliche Kundenservice (mit Wohlfühlfaktor) stimmen.“



FAMILIE TAMPE-ALOI, PLEIDELSHEIM

... wir den prima Service der SWF auch hier in Pleidelsheim schätzen.“

DEM WANDEL VORAUSS

Timo Schlotz arbeitet an der Energieversorgung der Zukunft. Bei den Stadtwerken Fellbach füllt er die wichtigen Schlagworte **ÖKOLOGIE** und **ENERGIEWENDE** mit Leben.

Den ständigen Wandel in der Energiewirtschaft kreativ begleiten: Das ist es, was Timo Schlotz an seinem Job so gefällt. Seit etwas mehr als drei Jahren ist der 36-Jährige bei den Stadtwerken Fellbach zuständig für erneuerbare Energien, Wärmeversorgung und E-

Mobilität. „Das Spektrum ist groß und eine echte Herausforderung,“ beschreibt er seine Aufgabe. „Die Energiewirtschaft befindet sich in einem Transformationsprozess. Darauf müssen wir flexibel und kreativ reagieren – und den Entwicklungen im Sinn der SWF sogar voraus sein.“ So könne er die Energiewende und

Timo Schlotz

- 36 Jahre alt
- aus Stuttgart
- fest im Remstal verwurzelt
- gelernter Kaufmann
- Bachelor of Engineering Infrastrukturmanagement, Schwerpunkt Energie- und Fernwasserversorgung
- macht ordentlich Wind bei der SWF



SONNENSTROM OHNE INVESTITION

Aktuell sind die Stadtwerke Fellbach auf der Suche nach Dachflächen, auf denen sie auf SWF-Kosten eine Photovoltaikanlage installieren können. Gebäudeeigentümer profitieren so von einer PV-Lösung, ohne selbst zu investieren.



-wirtschaft aktiv mitgestalten, freut sich Timo Schlotz.

DREI NEUE LADESÄULEN

Zu dieser aktiven Gestaltung gehören auch die drei neuen öffentlichen Ladesäulen für Elektrofahrzeuge, die im ersten Halbjahr 2019 an repräsentativen Standorten in Fellbach, Schmiden und Oeffingen installiert werden sollen. Sie ergänzen die bestehenden E-Ladestatio-

nen am Rathaus und im SWF-Innenhof. Über den Scan eines QR-Codes mit dem eigenen Smartphone kann jeder – auch Nicht-Kunden – den Ladevorgang starten. Wer jedoch die Ladekarte der SWF besitzt, habe viele Vorteile, meint Schlotz: „Seit letztem Jahr sind wir Teil des Verbunds ladenetz. Die Karte kann europaweit eingesetzt werden.“

WICHTIGE ZUKUNFTSAUFGABEN

Die Elektromobilität ist nur eines vieler Projekte, die Timo Schlotz und Mitar-

beiter Robert Bajic, der hauptsächlich für erneuerbare Energien zuständig ist, vorantreiben. Da gilt es, Windkraftprojekte auf der Schwäbischen Alb zu begleiten und die lokalen RegioStrom-Anlagen zu koordinieren. Oder die Stadtwerke Fellbach im Bundesforschungsprojekt C/sells zu repräsentieren, bei dem nicht weniger als die Energieversorgung der Zukunft entwickelt wird. Wenn Schlotz nicht gerade über die sinnvolle Wärmeversorgung des Schönemann-Areals nachdenkt. Oder sich um Wärmecontracting für Bauträger kümmert. Oder mit externen Ingenieuren Neuprojekte plant, auslegt oder kalkuliert.

ENERGIEKONZEPT MIETERSTROM

„Ökologie, Energiewende – das sind für die SWF nicht nur Schlagworte.“ Schlotz erzählt auch von einer spannenden Entwicklung im Mehrparteienneubau in der Eisenbahnstraße. „Hier haben wir ein vollumfängliches Energiekonzept entwickelt. Ein Blockheizkraftwerk sorgt für eine hocheffiziente Wärmeversorgung. Die auf dem Dach installierte Photovoltaikanlage versorgt die Wohneinheiten mit regenerativem Sonnenstrom.“ Das Modell nennt sich Mieterstrom: Mieter erhalten klimafreundlichen Strom zu Kosten, die langfristig gut kalkulierbar sind. Reicht der Strom von der Dachanlage an wolkigen Tagen nicht aus, werden die Parteien aus dem Netz versorgt. ■

DAS MAG ICH AN DER SWF

„Meine Aufgaben bei der SWF sind vielfältig und komplex. Das erfordert viel Flexibilität, für die man hier sehr offen ist. Ich kann eigenverantwortlich arbeiten, habe aber auf der anderen Seite nette Kollegen, auf die ich mich verlassen kann – optimale Arbeitsbedingungen!“

DAVON PROFITIEREN SWF-KUNDEN

„Die Stadtwerke Fellbach sind der Energieversorger vor Ort. Kein überregionales Unternehmen kann die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen vor Ort besser verstehen. Diese Kundennähe, gepaart mit Fairness und Offenheit, ist unschlagbar. Dazu kommt ein umfangreiches Produktangebot. Wie innovativ und vielseitig die Stadtwerke sind, merke ich jeden Tag bei meiner Arbeit.“



DER SOUNDTRACK ZUM SONNENUNTERGANG

Der Park der Schwabenlandhalle ist während der **REMSTAL GARTENSCHAU** Ihr Place-to-be – donnerstagabends vom 27. Juni bis 26. September. Denn hier rockt **LIVE IM PARK** Ihren Feierabend. Genießen Sie bei freiem Eintritt Musik, gutes Essen und eine sommerlich-gesellige Atmosphäre.

Sie lehnen sich entspannt zurück im Liegestuhl, schlürfen ein kaltes Getränk und genießen Ihren Feierabend in geselliger Atmosphäre – bestens musikalisch unterhalten, während die Sonne dem Horizont entgegensinkt. Klingt das nicht schön? Können Sie haben! Die Stadtwerke Fellbach präsentieren Live im Park jeden Donnerstagabend vom 27. Juni bis 26. September 2019 ab 17:30 Uhr im Park der Schwabenlandhalle. Der Eintritt ist kostenfrei, für Bewirtung ist gesorgt.

DER PERFEKTE FEIERABEND

„Wenn im gesamten Remstal die Gartenschau gefeiert wird, haben natürlich auch wir ein besonderes Highlight in petto“, so Gerhard Ammon, Geschäftsführer der Stadtwerke Fellbach. Der Park der Schwabenlandhalle wurde speziell zum Anlass der Gartenschau umgestaltet und ist mit seinen Wasserspielen und der neuen Akzentbeleuchtung nun ein echter Hingucker – die ideale Kulisse für die

14 Livemusikabende. „Immer ab 18:30 Uhr begrüßen Sie Bands aus Fellbach und Umgebung, aber auch Bands, die extra für das Event weit anreisen“, berichtet Gerhard Ammon. Sie spielen alle komplett ohne Gage. Dafür geht in der ersten Musikpause der Sammelhut herum.

AUFTAKT MIT MOLCH COMBO

Los geht es am 27. Juni mit der Fellbacher Band Molch Combo. Mit ihrer Show genießen die Molche, wie sie von ihren Fans liebevoll genannt werden, im Remstal seit über drei Jahrzehnten Kultstatus. Sie lassen Rock-Klassiker aus vier Jahrzehnten mit ihrer originellen und unterhaltsamen Bühnenshow nicht nur akustisch Revue passieren, sie inszenieren sich auch optisch höchst unterhaltsam. Da bleibt beim Publikum garantiert kein Auge trocken und kein Fuß auf dem Boden. Gemeinsam bringen wir Leben in den Park! ■

Achtung, die Veranstaltung findet nur bei gutem Wetter statt. Aktuelle Infos gibt's donnerstags ab circa 12 Uhr auf
→ facebook.de/SWFellbach

Molch Combo macht am 27. Juni den Auftakt bei Live im Park



JUNI	27.06.	Molch Combo
JULI	04.07.	Viertakt
	11.07.	Heinz und die Bembel
	18.07.	Babilia
	25.07.	Late on Tuesday
AUGUST	01.08.	Rino di Masi and Friends
	08.08.	Chain of fools
	15.08.	Live rocking Five
	22.08.	The Takanaka Club Band
	29.08.	Attila & Friends
SEPTEMBER	05.09.	Catalina & Friends Band
	12.09.	Honorable Men
	19.09.	Chacán
	26.09.	Isoldes Villa



FELLBACHKENNER AUFGEPASST!

Die beiden Fotos zeigen das **RATHAUS IN OEFFINGEN**. 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 30. April 2019 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.



HÜPF DICH FIT

Wer täglich 10000 Schritte tut, bleibt fit. Aber wer sagt, dass man sie immer gehen muss? Unsere Autorin Manuela hat eine Woche lang getanzt, ist gehüpft und rückwärts gelaufen: **FITNESSTRAINING** der etwas anderen Art.

Kekse, Glühwein, Gänsebraten – der Winter hat Spuren um die Hüften hinterlassen. Mein Vorsatz fürs neue Jahr: mehr bewegen. Mindestens 10000 Schritte pro Tag empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation. Bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 65 Zentimetern sind das etwa 6,5 Kilometer.

Aktuell ist von meiner Silvestereuphorie leider nicht mehr viel übrig. Mit meiner Strategie – eine Straßenbahn-Station früher aussteigen und ein Spaziergang in der Mittagspause – erreiche ich zwar seit zwei Wochen mein Ziel, aber Spaß macht es nicht. Das monotone Getrotte ist eher eine lästige Pflichtaufgabe. Ab morgen nehme ich mir vor, mehr Abwechslung in meinen Bewegungsplan zu bringen.

MITTAG MAL ANDERS

Mittagspause. Normalerweise gehe ich mit Kollegen essen und dann eine Runde um den Block. Macht rund 750 Schritte auf dem Zähler. Doch ab heute ticken die Uhren anders. Nach dem Essen springe ich auf und murmle was von Briefkasten. Dabei ist der nächste Supermarkt mein heimliches Ziel. Mit strammen Schritten eile ich hin und wieder zurück. Im Gepäck: Schokolade, die ich im Büro verteile. Ergebnis: 1700 Schritte – und glückliche Büronachbarn.

GROSSE SPRÜNGE

Angespornt vom gestrigen Erfolg möchte ich es heute wissen: Ist es meinem Schrittzähler eigentlich egal, ob ich gehe oder hüpfe? Kurzer-

hand besorge ich mir ein Springseil. Motiviert lege ich um 9:30 Uhr die erste kurze Arbeitspause ein, schnappe mir das Seil und verstaue mein schrittzählendes Smartphone in der Bauchtasche. Gut vier Minuten und 100 Hopsen später bestätigt es mir: Sprünge zählen ebenso wie Schritte – ich und mein Puls finden, dass man sie doppelt werten sollte. Nach sechs Sprungeinheiten über den Tag verteilt komme ich auf gut 600 Hopsen. Großer Aufwand, kleiner Ertrag. Um mein Tagesziel zu erreichen, steige ich abends früher aus der Bahn, trotte im Regen die Gleise entlang und denke an den Film „Rocky“: Jetzt weiß ich, warum sich Sylvester Stallone mit Seilspringen fit für den Kampf gemacht hat. Und danach immer so fertig aussah...

Schritt für Schritt
zu mehr Fitness –
mit Treppensteigen
statt Aufzug



Fotos: Evi Ludwig / Fotolia - Maria Shteyeva

Spaß an Bewegung finden: Unsere Autorin Manuela motiviert sich mit einem Schrittzähler – und spielerischen Ideen wie Rückwärtsgehen oder Seilspringen.

ZUSAMMEN GEHT'S WEITER

Mittwoch und fast Halbzeit. Bis jetzt habe ich mein Schrittziel immer erreicht. Doch heute Abend bin ich skeptisch: erst 4 500 Schritte. Keine Mittagsrunde, kein eine Station früher aussteigen – mein Schrittzähler hat das aufmerksam registriert. Gut, dass ich gleich zum Spazierengehen verabredet bin. Um 19 Uhr klingelt mich bei einem Freund in der Nachbarschaft. Wir haben uns länger nicht gesehen und viel zu erzählen. Die Zeit vergeht wie im Flug: Als ich zu Hause ankomme, zeigt die Uhr 20:30 und mein Schrittzähler 13 623 Schritte. Rekord!

NEUE GANGART

Rückwärtslaufen ist im Trend. Ärzte setzen die ungewöhnliche Fortbewegung zur Reha ein. Warum nicht mal selbst ausprobieren? Als Trainingsrunde in der Mittagspause wähle ich den kleinen Park fünf Gehminuten vom Büro entfernt. Zaghafte gehe ich die ersten Schritte und blicke immer wieder über die Schulter. Ein Zusammenstoß mit den anderen Spaziergängern ist jedoch unwahrscheinlich, denn meine Gehmethode sorgt für Aufmerksamkeit. Und sie macht Spaß, denn wenn man die Technik einmal raus hat, lässt sich das Tempo schrittweise er-

höhen. Zwei Runden gehe ich rückwärts, die dritte im Kreuzgang. Zurück im Büro fühle ich mich frisch. Der Schrittzähler zeigt knapp 1 500 Schritte an.

IM TANZSCHRITT

Die Woche ist fast geschafft und mein Schrittziel habe ich an jedem Tag erreicht – mehr noch: Ich habe meinen Kollegen eine Freude bereitet, mich wie Rocky gefühlt, eine gute Freundschaft gepflegt und neue Gangarten eingeschlagen. Entsprechend euphorisch fühle ich mich. Davon beflügelt, verabrede ich mich mit Freunden. Wir starten bei unserem Lieblingsitaliener – weiter geht es in die kleine Weinbar um die Ecke. Um 22:30 Uhr stehen wir auf der Tanzfläche in einem Club und tanzen ausgelassen. Um Viertel vor zwölf schaue ich das letzte Mal auf den Schrittzähler: 12 233 Schritte. Ja, Tanzschritte zählen genauso wie Sprünge, und das Beste: Sie strengen nicht halb so sehr an. Um halb drei falle ich müde und glücklich ins Bett. Ohne einen Gedanken an das Endergebnis.

Mein Fazit nach einer Woche: Bewegung macht Spaß und ironischerweise kommt man genau dann am weitesten, wenn man das Mit-zählen vergisst. ■

WOHER KOMMT DIE 10 000-SCHRITT-MARKE?

Wer 10 000 Schritte am Tag macht, lebt gesünder, sagen Ernährungsforscher, Fitnessgurus und die Weltgesundheitsorganisation. Doch woher kommt diese präzise Angabe? Pünktlich zu den Olympischen Spielen 1964 in Tokio kam ein Schrittzähler auf den Markt. Sein Name: Man-po-kei. „Man“ heißt übersetzt 10 000, „po“ Schritt und „kei“ Maß. Ist die 10 000-Schritte-Regel in Wahrheit also nur eine clevere Idee der Werbeindustrie? Und wenn schon, geschadet hat das tägliche Schrittemachen wohl noch niemandem. Einzig die Zahl müsste nach oben korrigiert werden: Japaner nahmen in den Sechzigerjahren im Durchschnitt 2 632 Kilokalorien zu sich. Deutsche verspeisen heute im Schnitt mehr als 3 500 Kilokalorien pro Tag, US-Amerikaner noch mehr. Die Regel müsste also eigentlich heißen: Mindestens 13 000 Schritte solltest du gehen.

Die Zukunft nimmt Fahrt auf

Kreuzfahrtschiffe blasen Unmengen an Schadstoffen in die Luft. Das soll sich ändern: Mit der Aida Nova stach Ende 2018 erstmals ein Ozeanriese in See, der mit **VERFLÜSSIGTEM ERDGAS** fährt. Ein Vorbild für andere Traumschiffe?





Kreuzfahrten boomen wie nie zuvor: Der Branchenverband Clia rechnete bei einer Schätzung im Dezember 2017 für 2018 mit weltweit mehr als 27 Millionen Passagieren. Gut 30 Prozent mehr als noch 2011. Mit der Zahl der Gäste wachsen auch die Kreuzfahrtschiffe: Manche ähneln inzwischen schwimmenden Kleinstädten – mit Restaurants, Theatern, Schwimmbädern, Einkaufspassagen oder Konzerthallen an Bord. Der Platz auf dem Sonnendeck hat jedoch auch Schattenseiten: Kreuzfahrtschiffe stoßen enorme Mengen an Schadstoffen aus, oft ungefiltert. Die meisten fahren auf hoher See mit Marinediesel oder sogar mit Schweröl, bei dessen Verbrennung Schwefelschadstoffe, Stickoxide und Feinstaub anfallen. In die Häfen laufen sie zwar überwiegend mit schwefelarmen Treibstoffen ein – doch auch dort klagten viele Anwohner über dreckige Luft aus Schiffsschornsteinen. Deshalb sollen die Schiffe dringend sauberer werden.

VORBILD AUF HOHER SEE

Mit der Aida Nova geht jetzt erstmals ein Kreuzfahrtschiff auf Reisen, das nicht mit Schweröl oder Schiffsdiesel, sondern mit verflüssigtem Erdgas angetrieben wird. Im August 2018 verließ das Schiff der Reederei Aida Cruises die Meyer-Werft in Papenburg. Schlepper zogen den 337 Meter langen Ozeanriesen durch die aufgestaute Ems in die Nordsee. Von da ging es mit eigener Kraft über die Elbe in den Hamburger Hafen. Hier begann im Dezember 2018 die Jungferntour zu den Kanarischen Inseln.

Von außen sieht man dem Schiff seine Besonderheit nicht an. Doch im Inneren verbergen sich drei riesige, isolierte Spezialtanks mit insgesamt mehr als 3 500 Kubikmetern LNG, also verflüssigtem Erdgas. Sind die drei Tanks komplett gefüllt, kann der Ozeanriese bis zu zwei Wochen mit LNG fahren.

WARUM ERDGAS?

Die Aida Nova ist die Pionierin unter den Kreuzfahrtschiffen in puncto LNG, doch auch andere Reedereien haben LNG-Schiffe geordert, die nun rund um den Globus gebaut werden. Die neue Technologie reduziert die Emissionen

Verflüssigtes Erdgas ist die Antriebsenergie der Aida Nova. Doch es gibt auch andere Möglichkeiten, um Schiffsantriebe wirtschaftlicher und zugleich umweltfreundlicher zu machen.

Mehr unter:
→ www.energie-tipp.de/schiffsantrieb

durch Luftschadstoffe deutlich. Denn anders als bei Schiffsdiesel oder dem noch wesentlich schädlicheren Schweröl entstehen beim Verbrennen von Erdgas nahezu kein Ruß und keine Schwefeloxide. Zwar werden wie bei allen fossilen Brennstoffen Kohlendioxid (CO₂) und Stickoxide verursacht – allerdings viel weniger als bei Diesel. Trotzdem belastet auch Erdgas als Treibstoff die Umwelt. Zudem kostet die Erdgasverflüssigung viel Energie –

zwischen 10 und 25 Prozent des Energiegehalts des eingesetzten Erdgases.

SCHWIMMENDES KRAFTWERK

Gleichwohl gilt LNG als wichtiger Schritt, um Schiffsantriebe nachhaltiger zu machen. Und zwar nicht nur während der Fahrt, sondern auch während der Liegezeiten im Hafen: In rund 40 Prozent der Liegezeit laufen die Motoren, um Klimaanlage, Heizung oder Stromversorgung der Aida-Schiffe mit Energie zu versorgen. In Hamburg hat die Reederei daher bereits seit 2015 ein schwimmendes Flüssiggaskraftwerk im Einsatz, das Kreuzfahrtschiffe mit verflüssigtem Erdgas versorgt. Die Schiffe können dadurch im Hafen ihren Dieselgenerator abstellen. Diese Möglichkeit bieten in Europa insgesamt acht Häfen, in zwei weiteren in Spanien und Italien laufen Vorbereitungen für die Erdgasversorgung von Kreuzfahrtschiffen.

Noch umweltfreundlicher kann es sein, den Bordbetrieb mit Strom von Land sicherzustellen. Aida Cruises plant, bis 2020 alle eigenen Schiffe mit einem Ladestromanschluss auszustatten. Wichtig bei der Stromversorgung: Echte Umweltvorteile gibt es nur mit Ökostrom, erzeugt aus erneuerbaren Energien. ■

WAS BEDEUTET LNG?

Die Abkürzung LNG steht für Liquefied Natural Gas, also verflüssigtes Erdgas. Wer ein wenig im Chemieunterricht aufgepasst hat, müsste jetzt eigentlich ins Zweifeln kommen. Ist ein Stoff nun gasförmig oder flüssig? Das kommt natürlich auf die Umgebung an. Für Erdgas, das hauptsächlich aus Methan besteht, gilt: Es verflüssigt sich bei Temperaturen von weniger als minus 161 bis minus 164 Grad Celsius. Beim Verflüssigen reduziert sich das Volumen des Gases extrem: nämlich auf ein Sechshundertstel des Ausgangsstoffes. Das ermöglicht es, die im Erdgas enthaltene Energie auf relativ kleinem Raum zu speichern. Nicht zu verwechseln ist LNG mit Flüssiggas. Dieses sogenannte LPG (Liquefied Petroleum Gas) ist eine Mischung aus Propan und Butan. Es wird hauptsächlich bei der Herstellung von Mineralöl gewonnen.



Die drei isolierten Tanks der Aida Nova fassen maximal rund 3 500 Kubikmeter Flüssigerdgas – herkömmlichen Treibstoff hat das Schiff zwar auch an Bord, aber nur als Notreserve.



ZEIT wird's

Ein altes Fahrrad ist ein Fall für den Wertstoffhof. Oder man wird kreativ und macht was draus. Wir haben uns für eine **STYLISCHE UHR** entschieden. Viel Spaß beim Nachbauen!

Der Film zur Uhr

Unsere Uhr Schritt für Schritt nachbauen:

→ www.energie-tipp.de/uhr

Kann sich doch sehen lassen, unsere Wanduhr! Damit die Ziffern eine Patina im „Shabby-Chic“ bekommen, haben wir einen Schwamm in braune Acrylfarbe getaucht und sie damit betupft.



SO FUNKTIONIERT'S



Und was ist mit dem zweiten Rad? Daraus lässt sich im Nu eine hübsche Pinnwand basteln: Besprühen Sie die Felge mit Farblack, hängen Sie das Rad an die Wand und klemmen Sie Postkarten oder Notizen zwischen die Speichen.

Wer sich ein neues Bike zulegt, hat für das alte meistens keine Verwendung mehr. Es rostet dann im Keller vor sich hin, landet auf dem Sperrmüll oder dem Wertstoffhof. Dabei kann man aus einem alten Drahtesel eine ganze Menge basteln. Eine Uhr zum Beispiel. Dazu benötigt man eine der beiden Felgen. Außerdem haben wir ein paar Holz-Ziffern, ein wenig Farbe, Klebstoff und natürlich ein Uhrwerk besorgt. Letzteres ist übrigens nicht angeklebt, sondern mit einem Draht befestigt. So lässt sich das Uhrwerk leichter wieder abmontieren, wenn die Batterie darin gewechselt werden muss. Damit man das Uhrwerk nicht sieht, haben wir einen Marmeladenglas-Deckel als Abdeckung genutzt. Jetzt nur noch die richtige Zeit einstellen – und los geht's! ■

ZUTATEN

1. RAD Mantel und Schlauch entfernen: Sie brauchen nur die Felge. **2. VERDRAHTET** Mit dem Draht lässt sich das Uhrwerk befestigen. **3. RUND UM DIE UHR** Legen Sie zwei Zollstöcke (oder zwei gerade Bretter) im Lot auf das Rad. So ermitteln Sie die Positionen der Zahlen Zwölf, Sechs, Neun und Drei. Die Stunden dazwischen messen Sie mit einem Geodreieck jeweils in einem 30-Grad-Winkel ab. **4. ANSTRICH** Mit Pinsel und Acrylfarben können Sie die Holzzahlen nach Lust und Laune bemalen. **5. SPITZE** Mit Pappstücken verlängern Sie die Uhrzeiger: Einfach Wunschform ausschneiden, aufkleben – und fertig. **6. DECKMANTEL** Das Uhrwerk verschwindet unter dem Deckel eines Einweckglases. **7. ZEITMESSER** Perfektes Upcycling: Verwerten Sie ein altes Uhrwerk. **8. HEISS UND KLEBRIG** Die Zahlen halten am besten mit Heißkleber. Aber Vorsicht: An der Masse kann man sich böse die Finger verbrennen!



Saison-
gemüse: Am
24. JUNI
endet jedes Jahr die
Spargelzeit.



SPARGELSALAT

Zutaten (für 4 Personen)

- 30 g Hirse
- 500 g grüner Spargel
- 1 TL Olivenöl
- 60 g Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikum
- 120 g Radieschen
- 100 g gem. Sprossen
- 100 g Dosen-Erbsen

SO SCHMECKT DER FRÜHLING

Grüner wird's nicht! In unseren Rezepten finden sich Spargel, Erbsen, Spinat und Grünkohl. Na gut, die Radieschen sind nicht grün. Wetten, dass Ihre Gäste diesen Gerichten trotzdem **GRÜNES LICHT** geben?

Fotos: Stocksy - Cameron Whitman



GRÜNKOHL-SALAT

Zutaten (für 4 Personen)

Marinade:
2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1/2 TL Paprikapulver
1 TL Honig

3 Hühnerbrüste mit Haut
300 g Süßkartoffeln
40 g Quinoa
600 g Grünkohl
1 Apfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2–3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Curry
1 TL Paprikapulver

SPINATSUPPE

Zutaten (für 4 Personen)

600 g Spinat
700 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Chilipulver
100 g Pistazien

SPARGELSALAT MIT HIRSE

- 1 Hirse 20 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen und in eine große Schüssel geben.
- 2 Vom grünen Spargel die Enden abschneiden, die Stangen mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden, 2 bis 3 Minuten in 1 TL Olivenöl anbraten, ab und zu wenden und zu der Hirse geben.
- 3 Dressing aus Joghurt, Olivenöl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mischen.
- 4 Basilikum grob hacken.
- 5 Radieschen in dünne Scheiben schneiden und mit den restlichen Zutaten – bis auf das Basilikum – in die Schüssel geben.
- 6 Dressing dazugeben, alles gut durchmischen, mit dem gehackten Basilikum garnieren und lauwarm servieren. Dazu passt Baguette.

LAUWARMER GRÜNKOHL-SALAT

- 1 Ofen auf 160 °C Grillfunktion einstellen. Marinade aus Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Honig erstellen, die Hautseite der Hühnerbrüste damit bestreichen, die Unterseite salzen und dann für 30 Minuten auf einem gefetteten Backblech in den Ofen schieben.
- 2 In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Quinoa in der doppelten Menge Salzwasser kochen, nach 6 Minuten die Süßkartoffeln (ggf. noch etwas Wasser) dazugeben und weitere 4 Minuten kochen. Alles abschütten und in eine große Schüssel geben.
- 3 Grünkohl waschen, Strunk entfernen und die Kohlblätter in ca. 5 x 5 cm große Stücke schneiden. Apfel schälen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und in einem großen Topf mit Olivenöl anbraten. Grünkohl dazugeben und ca. 10 Minuten dünsten lassen. Gepressten Knoblauch dazugeben, durchmischen und mit den Apfelstreifen in die Schüssel zu der Quinoa-Süßkartoffelmischung geben. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver würzen, mischen und auf Tellern anrichten.
- 4 Hühnerbrüste aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und den warmen Grünkohl-Salat damit garnieren.

SCHARFE SPINATSUPPE

- 1 Spinat putzen, ggf. Stiele entfernen, waschen und zum Trocknen beiseite stellen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in einem großen Topf in reichlich Olivenöl anbraten.
- 2 Spinat dazugeben und 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe angießen, Kartoffeln dazugeben und etwa 12 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Geschmack würzen.
- 3 Alles mit dem Zauberstab zu einer nicht zu dickflüssigen Suppe pürieren, falls nötig noch etwas Brühe nachgießen.
- 4 In Schüsselchen verteilen und mit Pistazien verzieren.

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: 30.04.2019

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 4/2018: GLETSCHER
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!

Der glückliche Gewinner unseres letzten Rätsels in der Synergie ist Jens Lippert aus Fellbach. Er gewann einen hochwertigen Brotbackautomaten. SWF-Geschäftsführer Gerhard Ammon übergab den Preis. Zudem gratulieren wir den Gewinnern unseres Fellbachkennerrätsels der letzten Ausgabe. Sie bekommen von uns je einen Stromscheck im Wert von 100 Kilowattstunden geschenkt.

erblich	Staat im Himalaja	ehem. 'Goldküste' Afrikas	11	Erbfaktor	Kosewort für Großmutter	Kanton der Schweiz	Fehllos	
▶	▼	▼	8	6	▼	7	▼	
▶	4			ärmelloses Ober-teil		italie-nisch: ja	▶	5
Zahl-wort			Trink-gefäß	▶	9		▶	1
im Jahre (latein.)	▶	3			elektr. Infor-mations-einheit	▶		
nord-europ. Halb-nomade	▶		2			Abk.: Neu-erschei-nung	▶	10

KÜCHENHELD

Lösen Sie unser **KREUZWORTRÄTSEL** und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gastroback Design Multi Juicer Digital Plus.



VIER IN EINS: Der Gastroback Design Multi Juicer Digital Plus ist Standmixer, Entsafter, Schnellzerkleinerer und Kaffeemühle in einem. Einfach Äpfel, Möhren oder andere Früchte in den Einfüllschacht legen – und kurz darauf fließt frisch gepresster Saft aus dem Auslauf. Auch Fleisch, Fisch, Gemüse oder Nüsse zerklei-

net das Gerät innerhalb von Sekunden. Mit dem Mixeraufsatz können Sie Frucht- und Fitnessdrinks, Milchshakes, Smoothies, Cocktails, Suppen oder Babynahrung schnell zubereiten. Die integrierte Kaffeemühle mit Edelstahl-Schlagmahlwerk mahlt neben Kaffeepulver auch Gewürze, Salz oder Getreide. ■