

02/2019

SYNERGIE

DAS SERVICE-JOURNAL DER STADTWERKE FELLBACH

LIVE IM PARK

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



E-CARSHARING IN FELLBACH STARTET

Buchen Sie die Elektroautos der
Stadtwerke und kommen Sie
umweltfreundlich ans Ziel

34 JAHRE FÜR DIE STADTWERKE

Als Prokurist brachte Thomas
Gruner die SWF voran – jetzt
übernimmt ein erfahrener Insider

SOMMERLICH LEICHTER GENUSS

Ob würzige Grillspieße oder ein
frischer Salat: Lassen Sie sich von
unseren Rezepten inspirieren

SWF
STADTWERKE
FELLBACH

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)

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), Julia Knorr (trurnit), Bilder: Peter D. Hartung (1, 9), Valentin Marquardt (4, 6), SWF, Druck: hofmann infocom, Nürnberg



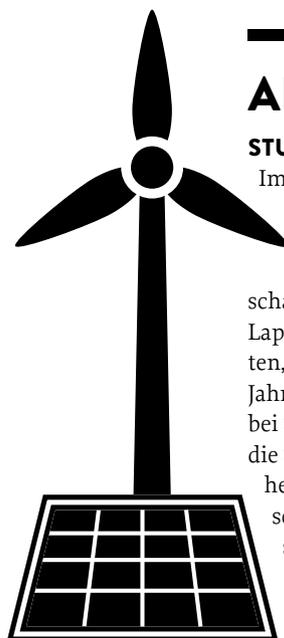
Foto: iStock – Tom Merton

KOSTENLOSE ENERGIE-CHECKS

BERATUNG Endlich wissen, wie Energiesparen funktioniert: Die Verbraucherzentralen bieten einige Angebote ihrer Energieberatung unentgeltlich an, weil das Bundeswirtschaftsministerium künftig die Kosten dafür übernimmt. Wer sich in einer der zahlreichen Beratungsstellen über Energiesparmaßnahmen informiert, für den ist der Service seit Jahresbeginn kostenlos. Bislang mussten Ratsuchende

zwischen fünf und 40 Euro bezahlen. Auch der sogenannte Basis-Check zu Hause, der bisher 10 Euro kostete, ist in Zukunft gratis. Bundeswirtschaftsministerium und Verbraucherzentralen hoffen, mit den kostenlosen Angeboten noch mehr Bürger zum Besuch bei einem Energieberater zu bewegen.

Weitere Infos gibt's auf:
→ mehr.fyi/basis-check



ALLES ÖKO?

STUDIE Die Energiewende wäre damit vollendet: Im Jahr 2050 könnte ganz Europa 100 Prozent Öko-Energie verwenden, die sich kostengünstiger als mit dem heutigen Energiesystem und ohne CO₂-Emissionen produzieren lässt. Wissenschaftler der Technischen Universität im finnischen Lappeenranta und der Energy Watch Group erforschten, analysierten und simulierten rund viereinhalb Jahre lang eine vollständige Energiewende in Europa bei Strom, Wärme und Verkehr. Als Ergebnis zeigt die Studie, dass erneuerbare Energien gegenüber dem heutigen fossil-nuklearen Energiesystem wirtschaftlich konkurrenzfähig sind. Zudem bringen sie finanzielle Vorteile, weil dadurch viele neue Jobs entstehen. Auch der Energiebedarf wird laut der Untersuchung europaweit vollständig und jederzeit gedeckt sein.

E-AUTOS FÜR ALLE: STADTWERKE STARTEN CARSHARING

Teilen ist das neue Haben – das gilt in Fellbach bald auch für Autos. Noch im Juni bieten die Stadtwerke Fellbach vier **ELEKTROAUTOS** zum **CARSHARING** an.

Wer nur ab und zu fährt, braucht in Fellbach künftig kein eigenes Auto mehr. In Kürze kommen Gelegenheitsfahrer umweltfreundlich mit E-Carsharing-Fahrzeugen von A nach B. An allen vier Fellbacher Stromtankstellen stellen die Stadtwerke jeweils ein Elektroauto zum Teilen bereit. Nach einer einmaligen Registrierung buchen Nutzer die Carsharing-Autos bequem per App, über ein Onlineportal oder den telefonischen Kundenservice. „Mit diesem Angebot möchten wir die Elektromobilität mit verschiedenen Fahrzeugtypen für alle erfahrbar machen“, sagt SWF-Geschäftsführer Gerhard Ammon. Für das E-Carsharing kooperieren die SWF mit dem Calwer Start-up deer e-Carsharing-Service.

NEUE LADESÄULEN FÜR FELLBACH

Ebenfalls neu sind drei der vier SWF-Stromtankstellen in Fellbach: Neben der bestehenden E-Auto-Ladesäule am Fellbacher Rathaus in der Kirchhofstraße gibt es seit Kurzem weitere Ladepunkte in der Fellbacher Eisenbahnstraße, der Bühnerstraße in Schmiden sowie auf den Parkplätzen der Bücherei in Oeffingen. Diese stehen sowohl SWF-Kunden als auch externen E-Mobilisten offen.

Mehr Infos:

→ www.stadtwerke-fellbach.de



„ICH GEHE ZU LIVE IM PARK, WEIL ...“

Beim Fellbacher **MAIKÄFERFEST** haben uns einige Besucher am SWF-Stand verraten, warum sie sich schon jetzt auf Live im Park freuen.



FAMILIE KERN, FELLBACH

... die Kombination von schönen Sommerabenden und guter Musik einfach klasse ist. Die bequemen Liegestühle durften wir schon testen.“



OLIVER DEINERT, FELLBACH

... ich dort sicher viele Freunde und nette Leute treffen werde. Der Park ist für das sommerliche Open Air die perfekte Location.“



BRIGITTE UND SELINA, FELLBACH

... das eine richtig coole Sache ist. Viele verschiedene Bands und der schöne Park – da sind wir natürlich gleich am ersten Abend am Start.“

MEHR INFOS ZU LIVE IM PARK AUF SEITE 8

FÜR DIE STADTWERKE AUF ERFOLGSKURS

Vom Betrieb der Bäder über den Kauf des Stromnetzes und die Planung des F3-Bades bis zum Aufbau der WDF: **THOMAS GRUNER** hat als kaufmännischer Betriebsleiter und Prokurist viele wichtige Entwicklungen bei den Stadtwerken Fellbach mitgestaltet. Ende Mai gab er seine Position an **STEPHAN ROST** ab.

„**D**amals dachte ich, ich bleibe vielleicht fünf Jahre“, erinnert sich Thomas Gruner an seine Anfangszeit bei den Stadtwerken Fellbach. Aus fünf Jahren wurden dreieinhalb Jahrzehnte. Im Mai hatte der Diplom-Verwaltungswirt als kaufmännischer Betriebsleiter und Prokurist seinen letzten Arbeitstag vor dem Ruhestand. Leicht fiel ihm der Ab-

Nach 34 Jahren bei den SWF hat Thomas Gruner (links) seine Aufgaben als Prokurist und kaufmännischer Betriebsleiter an Stephan Rost (rechts) abgegeben.



Thomas Gruner

- Alter: 65 +
- verbrachte seine Jugend in Fellbach
- lebt seit mehr als 20 Jahren in Weinstadt
- Diplom-Verwaltungswirt und Beamter
- war 34 Jahre für die Stadtwerke Fellbach tätig
- ist seit Mai 2019 im Ruhestand



DAS MAG ICH AN DEN SWF

„Ich habe die SWF immer sehr dafür geschätzt, kurze Entscheidungswege zu ermöglichen. Schnelle, spontane Entschlüsse zogen oft große Erfolge nach sich. Mit dem starken Einsatz für regenerative Energien und dem Ziel einer nachhaltigen Zukunft nimmt die SWF eine Vorreiterrolle ein.“

schied nicht. „Es ist schon schwer, zu gehen. Es ist ein Abschied von allem, was man mit aufgebaut hat“, sagt er.

34 JAHRE IN ZAHLEN

Seit Thomas Gruner als junger Mann die Stelle des stellvertretenden kaufmännischen Werkleiters bei den Stadtwerken antrat, hat sich viel getan – nicht zuletzt durch sein unternehmerisches Geschick und sein unermüdliches Engagement.

„Wichtig war mir immer, die Zahlen und Ziele des Konzerns im Blick zu behalten“, erklärt er. Als Gruner 1985 zu den Stadtwerken kam, wurde er einer von 33 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Der Zahlenfreund gibt einen Überblick: „Damals hatten wir eine Bilanzsumme von umgerechnet 21 Millionen Euro und einen Gewinn von 252 Tausend Euro. Heute arbeiten für die Stadtwerke 77 Kollegen und Kolleginnen, die Bilanz-

summe beträgt 83 Millionen und der Gewinn etwa 3 Millionen Euro. Dieser kommt fast steuerfrei der Finanzierung des F3-Bades zugute.“

VOM STROMNETZ BIS ZUM F3-BAD

Besonders stolz blickt Gruner auf einen wichtigen Strom-Deal zurück, den er Ende der Neunzigerjahre mit in die Wege leitete und umsetzte: 1998 kauften die Stadtwerke das Fellbacher Stromnetz von den Neckarwerken und übernahmen damit die Stromversorgung von rund 29 000 Kunden. Ein Schritt, der damals ungewöhnlich war und bedeutend zum Erfolg der SWF beitrug. Doch die Entwicklung in den klassischen Geschäftsfeldern war nicht das Einzige, womit sich Thomas Gruner beschäftigte: 29 Jahre lang war er als Prokurist für die „alten“ Bäder verantwortlich. Ab 2001 wirkte er bei der jahrelangen, komplizierten Planung des neuen Familienbades F3 mit. Als fünf Jahre später die Städtische Holding Fellbach GmbH gegründet wurde, um das neue Bad zu bauen, zu unterhalten und zu finanzieren, war Gruner für den kaufmännischen Bereich zuständig. 2013 nahm das beliebte Familienbad F3 schließlich den Betrieb auf. Zuletzt engagierte sich Thomas Gruner beim Aufbau der Wohnungs- und Dienstleistungsgesellschaft Fellbach (WDF). »





Stephan Rost

- Alter: 45
- aus Fellbach
- Diplom-Betriebswirt
- seit 2004 bei den Stadtwerken Fellbach
- übernimmt die Position Thomas Gruners als kaufmännischer Betriebsleiter

DAS MAG ICH AN DEN SWF

„Die SWF bieten ideale persönliche Entwicklungschancen und beschäftigen somit einen zufriedenen und engagierten Mitarbeiterstamm. Mir gefällt zudem die spannende, sich ständig in Bewegung befindende Branche, das kompetente, nette Kollegenteam und die interne Flexibilität – all das schafft eine optimale Arbeitsatmosphäre.“

MIT GELASSENHEIT IN DIE ZUKUNFT

„Nach 34 Jahren, 69 Wirtschaftsplänen und 76 Jahresabschlüssen für den Konzern und dessen Unternehmen kann ich mit Freude und Stolz auf ein sehr erfülltes und abwechslungsreiches Berufsleben zurückblicken“, sagt Gruner. „Meinen Erfolg verdanke ich vor allem meinen kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.“ Wenngleich Thomas Gruner eine Zeit lang brauchen wird, um sich an seinen Ruhestand zu gewöhnen, hat er bereits konkrete Pläne, wie er die freie Zeit nutzen möchte: „Um einen hohen Grad heiterer Gelassenheit zu erreichen, möchte ich mich mit meiner Frau und den beiden Enkeln viel in der Natur bewegen, viel reisen, viel Fahrrad fahren, viel gärtnern und viel kochen. Endlich können wir auch spontan etwas unternehmen – was im Berufsleben nicht ging. Auf diese Freiheit freue ich mich.“

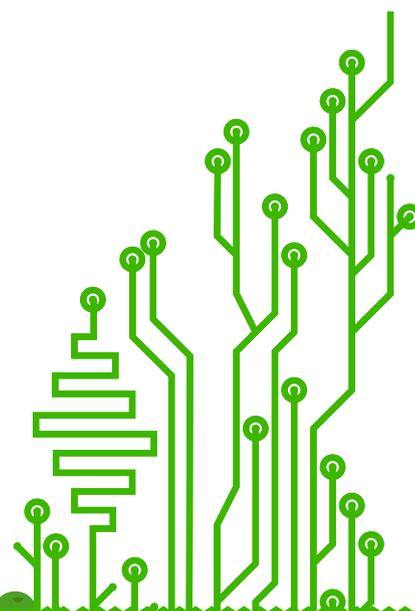
EIN „INSIDER“ ÜBERNIMMT

Seinen Nachfolger Stephan Rost bezeichnet Gruner als „erfahrenen Insider“. Er sei genau der Richtige, um die notwendige Digitalisierung bei den Stadtwerken energisch voranzutreiben und die idealen Strukturen für die Zukunft zu schaffen.

Stephan Rost kennt die SWF nicht erst seit vorgestern: Bereits 2004 fing er als kaufmännischer Abteilungsleiter bei den Stadtwerken Fellbach an. Bevor er die Nachfolge Gruners antrat, leitete er die Abteilung Zentrale Dienste und betreute den Kundenservice, die Abrechnungs- und Marktkommunikation, das Forderungsmanagement sowie die EDV.

DIGITALISIERUNG IM FOKUS

Rost selbst bezeichnet die IT als sein Steckenpferd. Er hat vor, die „hervorragende und solide bestehende Basis wie bisher erfolgreich fortzuführen“, gleichzeitig plant er, seine persönlichen Stärken für die Fortentwicklung neuer Aufgabenfelder voll zum Einsatz zu bringen. „Ich möchte bestehende und gut funktionierende Prozesse in die digitale Welt transformieren und weiter optimieren“, erklärt Stephan Rost. Auf seiner Liste stehen unter anderem Themen wie die Einführung digitaler Zahlssysteme, die Digitalisierung des Rechnungseingangsprozesses sowie die Vereinfachung und Beschleunigung des Jahresabschlusses. Seine Vision für die Stadtwerke Fellbach lehnt er an deren Leitbild an: „Wir gestalten gemeinsam das Fellbach der Zukunft lebenswert.“



WIR LASSEN SIE NICHT IM DUNKELN

Auch Billigtarife haben **IHREN PREIS**. Hunderttausende Verbraucher verlieren nach Pleiten von Discount-Stromanbietern Boni und Guthaben. Warum Verbraucher bei ihrem Versorger vor Ort besser aufgehoben sind.

BEV, Care Energy, DEG, E:veen oder Flexstrom – immer wieder machen Billigenergieanbieter Schlagzeilen: zuerst durch Tiefpreise, dann durch spektakuläre Pleiten. Die Wege dazu sind fast immer die gleichen. Mit hohen Boni und Lockangeboten gewinnen Energiediscounter schnell Tausende Kunden, an denen sie im ersten und oft auch im zweiten Jahr nichts verdienen. Ihre Zielgruppe sind die Vergesslichen: Viele Billiganbieter spekulieren darauf, dass Kunden versäumen, zu kündigen. Nach Ablauf von Mindestvertragslaufzeit und Preisgarantie sollen massive Strompreiserhöhungen für Gewinne sorgen. Doch das zweifelhafteste Geschäftsmodell geht immer weniger auf.

DEBATTE UM VERGLEICHSPORTALE

Die Angebote von Stromdiscountern klingen zunächst verlockend: Auf den ersten Blick lässt sich mit Boni, Rabatten oder Guthaben im ersten Jahr viel Geld sparen. Allerdings lohnt sich vor Vertragsabschluss ein genauer Blick aufs Kleingedruckte. Denn viele Geschäftsmodelle sind unseriös kalkuliert und scheitern daher immer wieder. Betroffene Kunden klagen über satte Preisanstiege, nicht ausgezahlte Boni oder Guthaben.

Nach der jüngsten Pleitenserie gerieten auch Internet-Vergleichsportale wie Verivox und Check24 in die Kritik. Denn Billigenergieanbieter profitieren von den Plattformen, weil sie darüber in kurzer Zeit viele Kunden gewinnen. Die Portale wiederum erhalten für jeden über ihre Internetseiten abgeschlossenen Vertrag Provisionen von den Energieanbietern. Erst kürzlich kritisierte das Bundeskartellamt, dass einige Portale einzelne Angebote überwiegend aufgrund höherer Provisionen voranstellen würden. Rund ein Viertel der Kunden entscheide sich für solche Offerten.

FÜR DIE MENSCHEN UND DIE REGION

Experten empfehlen inzwischen, bei Internetvergleichen die ersten Ergebnisse kritisch zu prüfen. Danach finden sich meist Tarife kommunaler Energieversorger, bei denen nicht der Gewinn im Vordergrund steht. Deshalb unterstützen sie soziale und kulturelle Einrichtungen, fördern Sportvereine, beauftragen regionale Unternehmen und sind ein verlässlicher Arbeitgeber. Die Gewinne kommunaler Versorger fließen nicht an ferne Konzernzentralen, sondern zurück in die Gemeinden. Das kommt der Region und ihren Bewohnern zugute. ■

ANBIETER PLEITE – WAS NUN?

Lesen Sie den Zählerstand ab, kündigen Sie den Vertrag zum nächstmöglichen Termin oder nutzen Sie Ihr Sonderkündigungsrecht, überweisen Sie kein Geld mehr für Abschlagszahlungen, widerrufen Sie SEPA-Lastschriftmandate – am besten schriftlich per Einschreiben! Fordern Sie Guthaben zurück und beanspruchen Sie Schadensersatz. Diverse Musterbriefe zum Herunterladen finden Sie hier: [→ verbraucherzentrale.de](https://www.verbraucherzentrale.de)

UNTERSTÜTZUNG

... erhalten Betroffene auch vom Kundenservice der Stadtwerke Fellbach: [→ 0711 575 43-210](tel:071157543210)
[→ info@stadtwerke-fellbach.de](mailto:info@stadtwerke-fellbach.de)



Keine Angst vor Stromausfall: Wenn Billiganbieter, wie jüngst die BEV, pleitegehen, erhalten Kunden automatisch Strom vom örtlichen Grundversorger.

VOM SCHREIBTISCH IN DEN LIEGESTUHL

Ein kühles Getränk in der Hand, gute Musik im Ohr und Abendsonne im Gesicht: Machen Sie sich bereit für den perfekten Feierabend mit **LIVE IM PARK!** Genießen Sie von 27. Juni bis 26. September jeden Donnerstag **BEI FREIEM EINTRITT** gesellige Abende im Park der Schwabenlandhalle.

Ab dem 27. Juni müssen Sie nicht mehr lange überlegen, wo Sie abends mit der Familie hingehen oder wo Sie sich mit Freunden treffen: Während der Remstal Gartenschau präsentieren die Stadtwerke Fellbach jeden Donnerstagabend ab 18:30 Uhr Livebands im Park der Schwabenlandhalle – bei freiem Eintritt. Die Musiker spielen ohne Gage und freuen sich über Spenden. Bereits um 17:30 Uhr läutet Live im Park den Fei-

erabend ein. Eine Stunde vor den Konzerten startet die Bewirtung und die Besucher machen es sich mit einem kühlen Getränk in den Liegestühlen der SWF bequem. Der Park der Schwabenlandhalle bildet den idealen Rahmen für die 14 geselligen Abende: Er wurde für die Gartenschau neu gestaltet und begeistert Fellbacher sowie Gäste seit Mai mit Wasserspielen und einer stimmungsvollen Beleuchtung. ■

27. JUNI – MOLCH COMBO

Mit Rock-Klassikern aus vier Jahrzehnten heizen die Musiker von Molch Combo dem Publikum ein. Auf der Bühne lassen sie Legenden wie Freddie Mercury auch optisch aufleben.

Mehr unter: → www.molch-combo.de



4. JULI – VIERTAKT

Von ruhigen Klavierklängen bis hin zu rockigen Stücken: Die Band VIERTAKT interpretiert mit Piano, Trompete und Gitarre aktuelle und altbekannte Titel in ihrem ganz eigenen Stil und reißt das Publikum mit.

Mehr unter: → www.viertakt.net



11. JULI – HEINZ UND DIE BEMBEL

Ob Smoke on the Water als Cha-Cha-Cha oder Ring of Fire in Zeitlupe: Heinz und die Bembel bringen mit viel Humor und ausgefallenen Outfits gecoverte Coversongs auf die Bühne – gute Stimmung garantiert!

Mehr unter:
→ www.bembels.de

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.
	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

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

FELLBACHKENNER AUFGEPASST!

Die beiden Fotos zeigen das **GROSSE HAUS IN FELLBACH-SCHMIDEN**. 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**.



Senden Sie die Beschreibung der drei Fehler bis 21. Juli 2019 an: Stadtwerke Fellbach GmbH, Stichwort „Fellbachkennner“, Ringstraße 5, 70736 Fellbach. Oder schicken Sie eine E-Mail mit denselben Angaben an: fellbachkennner@stadtwerke-fellbach.de. Auf beiden Wegen: Name, Anschrift und Telefonnummer bitte nicht vergessen! Hinweise zur Teilnahme und zum Datenschutz siehe Seite 16.

Zum Anbeißen

„Bitte schön, Ihr Drink. Den **TRINKHALM** können Sie einfach aufessen.“ Wenn ein Barkeeper Sie so anspricht, handelt es sich wahrscheinlich um einen Halm aus Apfelfasern und Getreide.

Er steckt im Eiskaffee, in der Cola oder im Cocktail: der Trinkhalm aus Plastik. Kostengünstig und schnell produziert, wird er im Durchschnitt nur etwa 20 Minuten benutzt. Dann wandert das Einwegprodukt in den Müll. Jedes Jahr werden allein in der Europäischen Union 36 Milliarden der bunten Plastik-Röhrchen weggeworfen. Nur ein Bruchteil des Plastikmülls wird recycelt – große Mengen landen in den Weltmeeren: pro Sekunde etwa 700 Kilogramm.

LECKERE ALTERNATIVE

Die EU-Kommission hat errechnet, dass 2050 mehr Plastikteile als Fische in den Ozeanen schwimmen könnten. Damit es nicht so weit kommt, sind Einwegprodukte aus Plastik – wie Besteck, Teller, Wattestäbchen oder Trinkhalm – ab 2021 in der EU verboten. Immer dann, wenn es bereits umweltfreundliche Alternativen gibt. Eine davon haben Konstantin Neumann, Philipp Silbernagel und Danilo Jovicic entwickelt. Sie sind die Gründer von wisefood und haben den „Superhalm“ erfunden: Er besteht aus nachwachsenden Rohstoffen wie Getreide und Apfeltrester, ein Abfallprodukt aus der Apfelsaftproduktion, und wird in Deutschland produziert. Vegan und laktosefrei ist er obendrein. Nach dem Trinken kann

man das knusprige Röhrchen, das dezent süß-sauer nach Apfel schmeckt, einfach essen. Hat man gerade keinen Appetit, landet es umweltfreundlich im Bio-Müll.

STABILE REZEPTUR

Die Idee stellten die Gründer von wisefood in der Fernseh-Show „Die Höhle der Löwen“ vor. 2017 brachten sie ihren ersten Trinkhalm namens eatapple auf den Markt, der sich bis zu zehn Minuten im Getränk hielt. Über 400 Crowdfunding-Unterstützer machten es möglich, das Produkt weiterzuentwickeln und beim deutschen Marken- und Patentamt zu schützen. Herausgekommen ist der Superhalm. Er hält in den meisten Getränken bis zu einer Stunde stabil und funktioniert sogar in Kaffee und Tee, allerdings wird er hier nach 30 Minuten langsam weich.

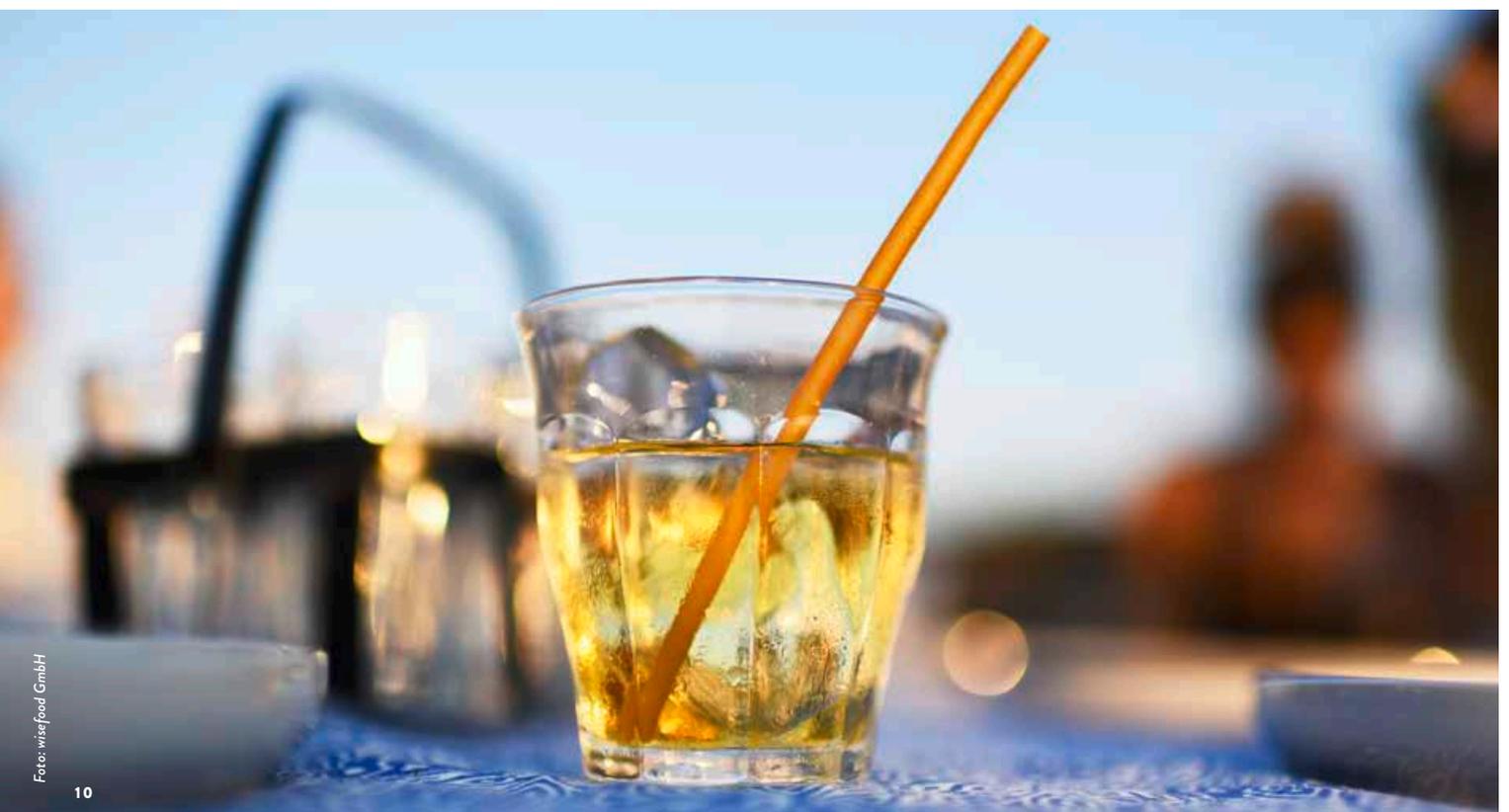
TSCHÜSS, PLASTIK

Was bei wisefood in mühevoller Handarbeit begann, läuft heute weitestgehend automatisiert ab. Das Unternehmen produziert bis zu fünf Millionen Superhalme am Tag und beliefert auch Bars und Restaurants. Jeder einzelne Superhalm trägt schon heute zu weniger Plastikmüll bei. **■ Mehr Infos: → www.wisefood.de**



Harmloser Halm

Stroh, Edelstahl oder Glas – es gibt noch mehr nachhaltige Alternativen für den Trinkhalm: **→ www.energie-tipp.de/halm**



ALLES FRISCH?

Wenn nachts das Thermometer noch 27 Grad zeigt, die warme Luft im Raum steht und der Schlafanzug am Körper klebt: Sechs Ratschläge für **ERHOLSAME SOMMERNÄCHTE**.

Für Nachtschwärmer waren die italienischen Nächte im Rekordsommer 2018 ein Traum: Auch nach Mitternacht noch im T-Shirt und in kurzen Hosen durch die Stadt radeln, nächtelang Sternschnuppen zählen oder im Brunnen baden, wenn eh keiner zusieht. Allen, die schlafen wollten oder mussten, machte die Hitze allerdings zu schaffen. Wer im Hochsommer einige Tipps beachtet, schläft besser und startet entspannter in den nächsten Tag:

- 1 Das **Schlafzimmer kühl** halten. Wenn die Sonne auf ein etwa zwei Quadratmeter großes Fenster scheint, erzeugt sie etwa so viel Wärme wie ein 1000-Watt-Heizlüfter. Das heißt: Tagsüber den Raum abdunkeln und Fenster schließen. Vorm Zubettgehen gut lüften. Wenn Licht oder Lärm nicht stören, Fenster nachts offen lassen.
- 2 Übliche Bettdecke gegen **dünnes Baumwolllaken** tauschen. Nachtwäsche aus Leinen oder Naturseide kühlt, saugt den Schweiß auf und trägt sich angenehmer als Synthetik.
- 3 Statt schwer verdauliche, scharfe und heiße Mahlzeiten am **Abend besser etwas**

Erfrischendes wie Obst, Gemüse, Salat, Joghurt und Quarkspeisen essen.

- 4 **Viel trinken!** Am besten sind Mineralwasser, Kräutertee oder Saftschorle. Vorm Einschlafen statt kaltem Wasser eine Tasse warmen Kräutertee genießen, zum Beispiel mit beruhigender Melisse. Alkohol und Koffein stören den Schlaf.
- 5 Vorm Zubettgehen kurz mit **lauwarmem Wasser abduschen**, auch wenn eine kalte Dusche angenehmer wäre. Kaltes Wasser verengt die Blutgefäße, der Körper kann die gespeicherte Wärme schlechter abgeben.
- 6 **Dunkelheit** sorgt für guten Schlaf: Wenn es hell wird, lässt die Wirkung des Schlafhormons Melatonin nach, und wir wachen wieder auf.



Wer bereits bei der Planung des Eigenheims an Hitzeschutz denkt, behält im Hochsommer einen kühlen Kopf. Mit diesen Tipps und Tricks lässt sich ein Hitzestau vermeiden.

DIMMEN

Moderne Sonnenschutz-Fensterscheiben lassen sich stufenweise abdunkeln. Zwischen den Gläsern liegt eine mit einem Edelgas gefüllte „Sandwich-Scheibe“. Auf Knopfdruck dimmt ein elektrischer Impuls das Gas in fünf Stufen von durchsichtig zu blau. Der Raum heizt sich im Sommer weniger auf, die Sonne blendet nicht. Der Lichteinfall sinkt um bis zu 88 Prozent, die Aussicht bleibt. Dimmbare Gläser lassen sich bis maximal 1,3 mal 3,3 Meter in alle üblichen Fensterrahmen einbauen. Kosten: 600 bis 700 Euro pro Quadratmeter.

BESCHATTEN

Wer je im Sommer unter einem Baum lag, der weiß, dass die Natur am effektivsten Schatten spendet. Deshalb Bäume, Büsche oder Kletterpflanzen als natürlichen Sonnenschutz vor hitzefährdeten Fensterpartien pflanzen. Wer sich für Weinreben oder Brombeeren entscheidet, kann gleich noch ein paar Früchte genießen. Auch manche Zimmerpflanzen wirken als natürliche Klimaanlage.

DÄMMEN

Keine Dämmung, Südseiten ohne Schatten, falsch geplante Wintergärten und Dachflächenfenster verursachen im Sommer Hitzestau. Schatten spendende Vordächer bieten guten Schutz vor der hoch stehenden Sonne. Ein Haus mit gutem Wärmeschutz erhitzt sich weniger als ein schlecht gedämmtes. Holzfaserplatten halten Sommerhitze besonders gut ab und eignen sich ideal zur Dachdämmung.



RADIO GAGA

Kann man das noch reparieren? Das fragte sich unsere Autorin Hilda, als sie ihren alten Radio-Kassetten-Rekorder wiederfand. Im **REPARATUR-CAFÉ** hörte sie ein klares Ja. Die Tüftler brachten den Sound ihrer Jugend zurück.

Beim Umzug hatte ich das Teil wieder in der Hand – mein gutes altes Radio, eingestaubt im hintersten Eck des Kellers. Schon meine Teenietage hatte es begleitet, als wir im Kinderzimmer die coole Musik der Spätsendung aufnahmen – auf Kassetten. Das waren Zeiten! Und tatsächlich: Im Kassettendeck fand ich noch so ein Mixtape. Darauf stand in geschwungenen Lettern: Rap-Mix 1995. Ein Geschenk von Max, meinem damaligen Schwarm. Wochenlang trug ich es im Walkman mit mir rum und lief auf Wolke sieben. Allein der Anblick des Rekorders beamte mich in frühere Zeiten. Umso gespannter war ich auf den Sound. Plötzlich fand ich die Idee, mir einen WLAN-Lautsprecher für meine neue Wohnung zu besorgen, teuer und recht doof. Jetzt

wollte ich lieber an meinem alten Radio drehen und mich heimelig fühlen. Aber es blieb still, als ich es an den Strom steckte. Also weg damit? Nein, nun wollte ich es behalten.

DER RICHTIGE DRAHT

Im Netz fand ich heraus, dass immer mehr Menschen ihre alten Sachen lieber reparieren als sie auszumustern. Aus ökologischen Gründen, weil sie ihre Alltagsgegenstände wertschätzen oder um Geld zu sparen. Schnell stieß ich auf Adressen von Repair-Cafés, wo sich ehrenamtliche Helfer und Hilfesuchende zusammantun.

Am Samstag darauf ging ich selbst in das Café der Mohr-Villa, einem großen Kulturzentrum im Münchner Stadtteil Freimann. Drinnen

merkte ich erstaunt: Da stehen ja schon so einige, die ihre Schätzchen zur Reparatur bringen. Sie hängen an ihren Sachen, genau wie ich an meinem Radio. Helfer stecken in dem Werkraum die Köpfe zusammen und tauschen sich über technische Details wie Kabel, Schalter und Platinen aus. Geduldig erklären sie Besuchern, welchen Defekt ihre Lampen, Toaster oder Küchenquirle haben könnten und tüfteln gemeinsam an der Lösung.

„Am Anfang steht die Diagnose“, erklärt Hans Gall, der Leiter des Reparatur-Cafés. „Bei elektronischen Geräten ist das gar nicht so einfach. Meist suchen wir erst den Schaltplan im Internet. Dann kommen wir den Fehlern im Ausschussverfahren auf die Schliche. Da haben



In Deutschland
gibt es mehr als
660
Repair-Cafés.

wir viel Praxis.“ Gängige Teile wie Ersatzkabel oder Schalter haben die Experten der Mohr-Villa häufig sogar vorrätig. „Denn oft gehen diese Verschleißteile kaputt“, erklärt Hans Gall. „Wir prüfen alles genau und stellen sicher, dass die Leute mit einem sicheren Gerät nach Hause gehen.“

FEINE ANTENNEN

Zwischendrin stellt sich ein neuer Reparateur vor. Ein kurzes Gespräch, dann darf er losschrauben. Auch Helfer sind in der Mohr-Villa herzlich willkommen. Hans Gall bringt zum Beispiel sein Wissen als Hochfrequenzingenieur ein. „Technik begeistert mich seit meiner Jugend, als ich bei den Nachbarn Fernseher und Bügeleisen repariert habe, um was dazuzuverdienen.“ Dieses Faible teilen die Reparateure hier. Behutsam öffnen sie die Geräte und gehen auf Fehlersuche. So auch Reiner Schlotte, der gerade ins Innenleben meines Radios eintaucht. Ich, zu Hause auch „Technikschreck“ gerufen, finde dieses Talent faszinierend. Mit einem Spezialschraubenschlüssel macht der IT-Consultant das Gehäuse auf, leuchtet Transistor und Kassettendeck an und prüft die Kontakte. „Ich kann keinen Fehler erkennen“, sagt er. Trotzdem: Nach dem Zuschrauben funktioniert das Radio. Ich höre zum ersten Mal seit Jahrzehnten

wieder die Kassette. Verdutzt schaue ich Reiner Schlotte an. Er witzelt: „Tja, das sind meine heilenden Hände. Nein, im Ernst, manchmal genügt ein kurzes Entstauben und ein Gerät läuft wieder.“

DER WERT DER DINGE

Seit Mai 2014 gibt es das Reparatur-Café hier. Die Idee zu kostenlosen Reparaturterminen kam von der Amateurfunkgruppe, die Hans Gall in der Mohr-Villa leitet. Die meisten Mitglieder sind Techniker und waren von Anfang an als Helfer dabei. „Es ist enorm, wie viel Arbeitszeit, Energie und Rohstoffe in unseren Dingen stecken. Sie landen oft viel zu früh auf dem Müll, weil es an Zeit und Sachverstand für die Reparatur fehlt. Das kann es nicht sein“, meint Hans Gall.

Mehr und mehr Menschen denken so und engagieren sich in über 660 Repair-Cafés in ganz Deutschland. Und nicht nur hier: Rund um den Globus entstehen solche Einrichtungen. Die Erfolgsquote in der Mohr-Villa kann sich jedenfalls sehen lassen: Mehr als die Hälfte der 831 Dinge, die zur Reparatur hierher gebracht wurden, funktionieren wieder. So wie mein altes Radio. Die Erinnerungen, die ich damit verbinde, sind unbezahlbar. Das Glücksgefühl beim Einlegen meiner Rap-Kassette auch. ■

REPARATUR-CAFÉ FELLBACH

In Fellbach treffen sich Fachleute und Bürger mit defekten Gegenständen regelmäßig im Henri-Dunant-Saal der Stadtwerke Fellbach in der Ringstraße 5. Dort retten sie gemeinsam defekte Föhns, gerissene Hosen und kaputtes Spielzeug vor dem Mülleimer. Reparaturen sind kostenlos, aber das Team freut sich über Spenden für Werkzeug, Ausstattung und Verbrauchsmaterialien. Auch Werkzeugspenden sind gerne gesehen.

Mehr Infos und Termine unter:
→ www.reparaturcafe.ichbinbaff.de



Links: Bernd Raufmann begutachtet mit Christa Pascolo eine „Chi-Maschine“. Ist ihr Massagegerät noch zu retten? Rechts unten: Reiner Schlotte untersucht das Innenleben des Radios.

Fotos: trumit GmbH – Ekkehard Winkler

HIER HAT REPARIEREN METHODE

Die niederländische Stiftung „Stichting Repair Café“ beansprucht für sich, 2009 das Konzept für Repair-Cafés entwickelt zu haben. So viel ist sicher: Seitdem sind in West- und Nordeuropa sowie Nordamerika immer mehr solcher Einrichtungen entstanden. In Deutschland unterstützt etwa die Stiftung Anstiftung & Ertomis Freiwillige dabei, Reparatur-Treffs zu organisieren. Sie hat auch ein Netzwerk für Repair-Cafés ins Leben gerufen. Die Onlineplattform mitsamt Adressen finden Sie unter:
→ www.reparatur-initiativen.de

LEICHTER GENUSS

Bei sommerlichen Temperaturen stehen frische, **KALORIENARME GERICHTE** auf dem Plan. Unsere Rezepte sind gut für die Figur – und richtig lecker.

Es muss ja nicht immer Ketchup oder Senf sein. Wie wäre es mit **CHIMICHURRI?**

Die würzige Kräutersauce aus Argentinien wird meist zu gegrilltem Rindfleisch und Steaks serviert. Sie schmeckt aber auch als Marinade oder als Dip zu Schaschlikspießen.

Zutaten (für 4 Personen)

SPIESSE:

600 g Schweinefilet
1,5 EL Sesamöl
1 EL Honig
ca. 400 g rote und gelbe Cocktailtomaten
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

CHIMICHURRI:

2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
1 Chilischote
1 Bund glatte Petersilie
1 Limette
1 TL Thymian (oder 1 Zweig)
1 TL Oregano (oder 1 Zweig)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
2 EL Olivenöl



GEBACKENE PUTENBÄLLCHEN MIT SALAT

Zutaten (für 4 Personen)

BÄLLCHEN

UND SALAT:

400 g Putenbrustfilets
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Frischkäse
1 EL Olivenöl
1 Eigelb
2 EL Senf (mittelscharf)
1/2 TL weißer Pfeffer
1/2 TL Paprika
1/2 TL Curry
1 Eiweiß (für die Panade)
50 g Sesam
Salz nach Geschmack
2 Avocados
4 Karotten
200 g gemischter Gartensalat

DRESSING:

5 EL Apfelessig
2-3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
15 g Mandelstifte

- 1 Die Putenbrustfilets sehr klein schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Frischkäse, Öl, Eigelb und Senf vermischen und mit Pfeffer, Paprika- und Currypulver verfeinern.
- 2 Aus dem Fleischteig kleine Bällchen formen. Rundum mit Eiweiß benetzen, dann in Sesam wälzen. Im Backofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) circa 30 Minuten backen, bis die Bällchen goldbraun sind.
- 3 Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden. Jeweils die Streifen einer Avocado-Hälfte in einem tiefen Teller mittig arrangieren.
- 4 Karotten schälen, mit dem Spiralschneider schneiden und die Streifen neben der Avocado platzieren. Salat waschen, schleudern und ebenfalls im Teller anrichten.
- 5 Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und das Dressing über den Salat geben. Die gebackenen Putenbällchen dazu legen und alles mit Mandelstiften bestreuen.

TIPP: Die Putenbällchen schmecken auch kalt und mit Chimichurri-Sauce sehr gut – ideal für die Lunchbox.

MARINIERTES CHASCHLIKSPIESSE MIT CHIMICHURRI-SAUCE

- 1 Das Schweinefilet in walnussgroße Stücke schneiden, in einer großen Schüssel mit Sesamöl, Honig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren und beiseitestellen.
- 2 Den Grill anheizen.
- 3 Für die Chimichurri-Paste Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili in kleine Ringe schneiden, die Petersilie grob hacken (ein wenig davon für die Deko abzweigen). Alles in eine Schüssel geben und mit Limettensaft beträufeln. Pfeffer, Salz, Thymian, Oregano und Olivenöl zugeben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.
- 4 Anschließend abwechselnd rote Tomaten, Schweinefleisch und gelbe Tomaten auf die Spieße stecken. Noch mal etwas salzen. Für circa acht Minuten grillen, anschließend mit Petersilie bestreuen und mit der Kräuterpaste anrichten – fertig. Wetten, dass bei dieser leckeren Kombination keiner eine kohlenhydratreiche Beilage vermissen wird?



Einkaufszettel

Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

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: 21. Juli 2019

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 1/2019: SPAZIERGANG
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 Angelika Schwab aus Kornwestheim. Sie gewann eine multifunktionale Küchenmaschine von Gastroback. In seiner Funktion als kaufmännischer Betriebsleiter überreichte ihr Thomas Gruner den Preis. Zudem gratulieren wir den Gewinnern unseres Fellbacherrätsels der letzten Ausgabe. Sie bekommen von uns je einen Stromscheck im Wert von 100 Kilowattstunden geschenkt.

Be- glaub- ungs- büros	Gift- schlan- genart	Raub- tier- pfote	Papagei Mittel- und Süd- amerikas	▼	▼	beste Schulnote (ugs.)	süd- deutsch: Bröt- chen	▼	4
▶	▼	▼	9	1					
deut- scher Motoren- erfinder			süd- amerika- nischer Kuckuck	▶		3	japani- sches Heilig- tum		
▶				Sänger der 60er (Billy) †		kurz für: in dem	▼	8	
Leier- kasten	7	6	Produkt- aus- stellung	▶	2				
▶								5	

Lösungswort:

1
2
3
4
5
6
7
8
9

HELLER KLANG

Lösen Sie unser **KREUZWORTRÄTSEL** und gewinnen Sie mit etwas Glück den Wireless Speaker von Metmaxx® – mit integrierten Lichteffekten.



LICHT AN, MUSIK AB – und das Ganze zum Mitnehmen: Mit dieser Sound-Laterne kein Problem. Per Bluetooth spielt der Wireless Speaker Musik ab, die von stimmungsvollen Lichteffekten begleitet wird. Ob turbulenter Kindergeburtstag oder gemütliches Grillen mit Freunden – der leuchtende Klang peppt jedes Fest auf. Ist Ihnen eher nach Entspannung zumute, können

Sie gedimmtes Licht einstellen. Abends auf Balkon, Terrasse oder im Garten bringt die strahlend helle Einstellung atmosphärisches Licht ins Dunkel. Der 10-Watt-Lautsprecher hat einen praktischen Handgriff und ist 725 Gramm leicht – so lässt er sich problemlos transportieren. Ein integrierter Lithium-Ionen-Akku ermöglicht stundenlanges Entertainment. ■