

04/2019

SYNERGIE

DAS SERVICE-JOURNAL DER STADTWERKE FELLBACH

**EISZEIT
GEWINNEN**

Sichern Sie sich Karten
für die Fellbacher
Eisbahn!



DER HERR DER ZÄHLER

SWF-Mitarbeiter Maik Meyer kennt Fellbachs Zähler und hilft Kunden bei Fragen und Störungen

SO SCHÖN WAR LIVE IM PARK

Winterblues? Die besten Bilder von Live im Park sorgen für Sommergefühle an kalten Tagen

URLAUB AUF DER ZUNGE

Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit einem unserer mediterranen Gerichte zum Nachkochen

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 (S. 1, 7,
9), Valentin Marquardt (S. 2, 4, 5), Sabine Sorg
(S. 3, 16), freepik.com (S. 6/7), Joachim Schall
(S. 6/7), SWF, Druck: hofmann infocom, Nürnberg



Gerhard Ammon,
Geschäftsführer der
Stadtwerke Fellbach

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,
Liebe Kunden der Stadtwerke
Fellbach,

in diesem Jahr stand ein Anliegen immer wieder im Mittelpunkt der öffentlichen Diskussion: der Klimaschutz. Für uns ist das kein neues Thema. Wir setzen uns bereits seit Jahren dafür ein, das Leben und die Stromversorgung in Fellbach nachhaltiger zu gestalten. Im Juni haben wir diesen Bestrebungen mit unserem E-Carsharing-Angebot und drei neuen Stromtankstellen einen weiteren Baustein hinzugefügt.

Doch Elektroautos tragen nur zum Umweltschutz bei, wenn sie mit Ökostrom angetrieben werden, zum Beispiel aus Windkraft oder Sonnenstrom. Gemeinsam mit Fellbacher Unternehmen treiben wir den Ausbau der erneuerbaren Energien vor Ort voran. Auf dem Dach des F.3 haben wir in diesem Jahr unsere bisher größte Photovoltaikanlage in Betrieb genommen. Dieses Solar-Projekt mit einer Fläche von mehr als 780 Quadratmetern haben wir in Eigenregie umgesetzt. Im Oktober haben wir auch auf dem Dach der Ipco Germany GmbH eine Photovoltaikanlage installiert. Mit den Solarmodulen

spart die Firma 80 Tonnen Kohlendioxid pro Jahr – ein weiterer Schritt in die richtige Richtung.

Egal, ob E-Carsharing oder erneuerbare Energien: Bei alledem gilt es, nicht zu vergessen, dass Sie, liebe Kundinnen und Kunden, unser Engagement mit Ihrer Treue überhaupt erst möglich machen. Dafür bedanken wir uns herzlich bei Ihnen.

Eine besondere Freude war es mir, in diesem Jahr gemeinsam mit Ihnen bei Live im Park den Sommer zu genießen. Die Begeisterung, mit der die Fellbacher die Veranstaltungen angenommen haben, hat meine Kollegen und mich sprachlos gemacht. Umso mehr freuen wir uns bereits jetzt auf die zweite Runde im nächsten Jahr. Ich hoffe, Sie sind auch wieder mit dabei.

Für die kommende Weihnachtszeit und das neue Jahr wünsche ich Ihnen, dass Sie viele schöne Momente im Kreise Ihrer Lieben erleben. Bleiben Sie uns treu und bringen Sie gemeinsam mit uns den Klimaschutz voran!

Mit den allerbesten Grüßen
**Ihr Gerhard Ammon mit dem Team
der Stadtwerke Fellbach**

EISZEIT IN FELLBACH

WINTERSPASS Wo im Sommer die Besucher bei Live im Park im Liegestuhl entspannten, drehen nun Schlittschuhläufer ihre Runden: Diesen Winter steht die Eisbahn im Park der Schwabenlandhalle am Guntram-Palm-Platz. Vom 30. November bis zum 6. Januar gleiten große und kleine Eislauf-Fans über die Bahn. Auch bei schlechtem Wetter steht dem Wintervergnügen nichts im Wege: Eisbahn, Umkleide- und Zuschauerbereich sind überdacht. Ein Karussell und kleine Buden säumen die Bahn. Dort können sich die Besucher nach dem Eislaufen stärken und mit einem Getränk aufwärmen. Für romantische Stimmung

sorgt ein Lichternetz, das die Strecke zwischen der Lutherkirche und der Eisbahn bis hin zum ehemaligen Friedhof überspannt. Wie jedes Jahr präsentieren die Stadtwerke, die Stadt und das Stadtmarketing Fellbach die Eisbahn gemeinsam.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:

12 bis 20 Uhr

Samstag:

10:30 bis 20 Uhr

Sonntag:

11 bis 20 Uhr



**GRATIS
AUF S
Mehr Infos
auf Seite 9**

Foto: iStock - Gokean

HELLER DIE KERZEN NIE BRENNEN

DAS SCHÖNSTE LICHT spenden Kerzen. Zur Weihnachtszeit kommen sie häufig zum Einsatz. Doch wussten Sie, dass es große Qualitätsunterschiede gibt? Die meisten Kerzen bestehen aus Paraffin, das aus Erdöl gewonnen wird und wegen seines niedrigen Schmelzpunkts schnell abbrennt. Höherwertigeren Paraffinkerzen wird Stearin beigemischt, um die Brenndauer zu verlängern. Es wird aus Rohstoffen

pflanzlichen oder tierischen Ursprungs gewonnen. Ausgangsmaterialien sind Palm- und Kokosfette, manchmal auch Rindertalg. Stearin brennt länger, rußt wenig und tropft nicht. Bienenwachs ist das teuerste Kerzenmaterial: Es stammt aus den Waben der Honigbienen. Kennzeichen sind der feine Duft, die Honigfarbe und die lange Brenndauer der Bienenwachskerzen.



Foto: Getty Images - CLM Images

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



ELISABETH OANA, FELLBACH

... sie hier in Fellbach sind und ich gut informiert und betreut werde. Die Preise sind in Ordnung. Wir würden niemals den Anbieter wechseln.“



DANIELA MAYER, FELLBACH

... der Strom von hier ist und die Preise fair sind. Mir gefallen auch die SWF-Veranstaltungen. Live im Park ist eine tolle Sache.“



LAURA SANTELLI, FELLBACH

... wir fast alles hier in Fellbach kaufen – auch den Strom. Schon meine Oma war über 50 Jahre Kundin. Wir sind alle mit dem Service zufrieden.“

DER HERR DER ZÄHLER

Jedes Jahr wechselt das Team von **MAIK MEYER** 2.500 Zähler und schafft bei Störungen schnelle Abhilfe. Der 49-Jährige sorgt mit Organisationstalent und Ehrgeiz für **REIBUNGSLOSE ABLÄUFE**.

Montagsmorgen 6:45 Uhr. Maik Meyer betritt sein Büro bei den Stadtwerken Fellbach. Der 49-Jährige ist Teamleiter Gas-Wasser-Wärme im Installationsbereich und Herr über Fellbachs Gas- und Wasserzähler. Seine erste Aufgabe am Morgen ist es, die vier Monteure für den Zählerwechsel

einzuteilen und den Tag zu planen. Jedes Jahr müssen in Fellbach rund 2.500 Zähler gewechselt werden, also durchschnittlich 50 pro Woche. Das erfordert Organisation und Flexibilität. Wenn es eine Störung gibt, muss der gelernte Installateur- und Heizungsbaumeister den Tagesablauf neu planen und gleichzeitig

Maik Meyer

- 49 Jahre alt
- aus Schwaikheim
- seit 2003 als Installationsmeister Gas und Wasser (Zählertechnik) bei den SWF
- gelernter Installateur- und Heizungsbaumeister



**DAVON PROFITIEREN
SWF-KUNDEN**

„Die Verbräuche, die unsere Zähler messen, stimmen. Darauf können sich unsere Kunden verlassen. Bei Problemen tun wir immer unser Bestes, um eine Lösung zu finden.“



dafür sorgen, dass das Team im Zeitplan nicht hinterherhinkt. Eine Herausforderung, die ihm Spaß macht: „Ich bin so lange dran, bis wir alle 2.500 Zähler gewechselt haben. Das ist mein Anreiz.“

KONTAKT FÜR KUNDEN

7:30 Uhr. Das Telefon klingelt. In den Monaten, in denen der Zählerwechsel läuft, erhält Maik Meyer zwischen 20 und 40 Anrufe am Tag. Er ist nicht nur

Ansprechpartner für die Monteure, falls es bei den Vor-Ort-Besuchen Probleme gibt, sondern auch für die Kunden. „Ich kümmere mich darum, wenn Kunden einen außergewöhnlich hohen Verbrauch feststellen oder Probleme mit der Gas- oder Wasserinstallation im Haus haben“, erklärt der langjährige SWF-Mitarbeiter. Zum Beispiel, wenn der Zähler Geräusche macht oder braunes Wasser aus der Leitung fließt. Dann wird der Tagesplan kurzfristig angepasst und ein Monteur macht sich auf den Weg zum betroffenen Haushalt. „Eine ältere Dame hat sich mal bei mir gemeldet, weil sie ihren Gasofen nicht anbekommen hat. Das ist zwar nicht ganz unser Aufgabengebiet, aber wir haben trotzdem jemanden vorbeigeschickt“, sagt Maik Meyer mit einem Augenzwinkern.

IMMER EINE LÖSUNG

11:10 Uhr. Der Empfang kündigt einen Besucher an, der eine Frage zur Zählerablesung hat. Vor allem ältere Menschen oder Kunden, die nicht so gut Deutsch sprechen, kommen gerne persönlich bei den Stadtwerken vorbei. „Bisher konnten

wir noch jedes Problem lösen, sei es mit Händen und Füßen“, berichtet Maik Meyer schmunzelnd. Er liebt den Kundenkontakt: „Es macht mir Spaß, mit den Menschen zu sprechen. Wenn am Ende alles wie geplant klappt, freue ich mich.“

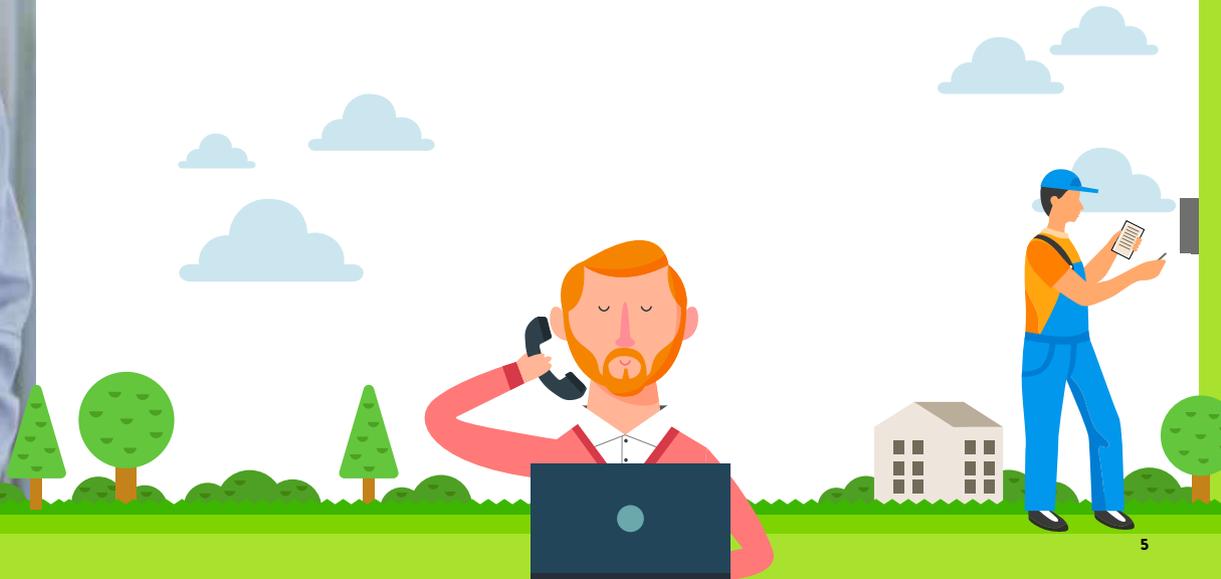
SCHNELLE ABHILFE

16:15 Uhr. Der 49-Jährige ist schon auf dem Heimweg, als ein Fellbacher Bürger anruft und einen Wasserrohrbruch meldet. Heute muss der Feierabend also warten. Neben seiner Teamleiter-Rolle in den Bereichen Gas, Wasser und Wärme übernimmt Maik Meyer alle fünf Wochen die Funktion des Meisters im Bereitschaftsdienst, auch für die Bereiche Strom und Straßenbeleuchtung. Bei Störungen organisiert er schnelle Abhilfe und koordiniert den Einsatz – ob kaputte Straßenlaterne, ausgefallene Heizungsanlage oder, wie heute, Wasserrohrbruch.

18:30 Uhr. Maik Meyer verlässt das Gebäude der Stadtwerke. Die Monteure der Stadtwerke haben die kaputte Wasserleitung erfolgreich repariert. Als Familienvater freut er sich nun auf den Abend zu Hause mit seiner Frau und seinen zwei Kindern.

**DAS MAG
ICH AN
DEN SWF**

„Die vielseitige Arbeit in meinem kollegialen Team macht mir Spaß. Durch den Kundenkontakt habe ich viel mit Menschen zu tun, das liebe ich. Es passiert jeden Tag etwas Neues, man weiß nie, was kommt.“



WENN JETZT SOMMER WÄR ...

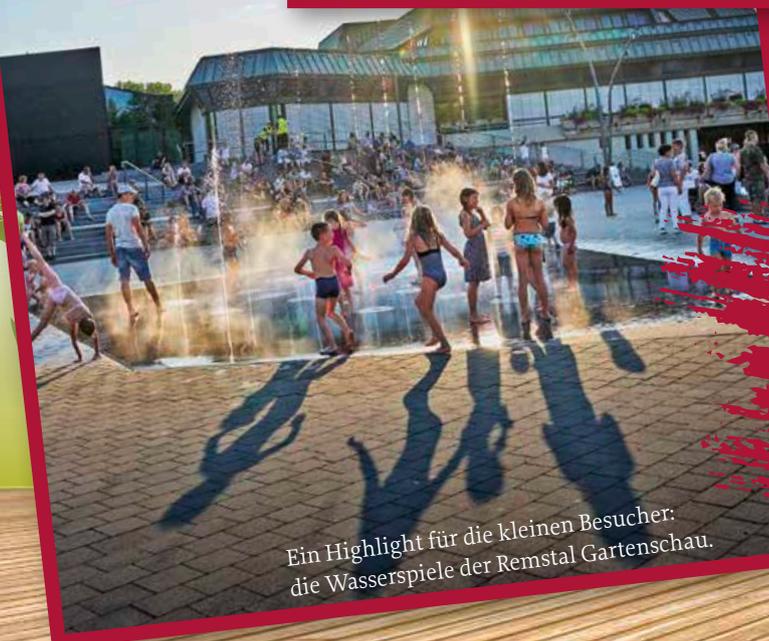
Konzerte, Cocktails, Sonnenuntergang: Im Sommer stand der Park der Schwabenlandhalle ganz im Zeichen von **LIVE IM PARK**. Alle, die sich wehmütig erinnern, sollten jetzt ihre Kalender zücken: Vom 9. Juli bis zum 10. September 2020 geht die erfolgreiche Veranstaltung in die **ZWEITE RUNDE**.

Wir sagen Danke an alle Besucher, die Live im Park zu etwas Besonderem gemacht haben.“

Gerhard Ammon, Geschäftsführer der Stadtwerke Fellbach



So lässt es sich leben: Gäste genießen in entspanntem Ambiente ein Live-im-Park-Konzert.



Ein Highlight für die kleinen Besucher: die Wasserspiele der Remstal Gartenschau.

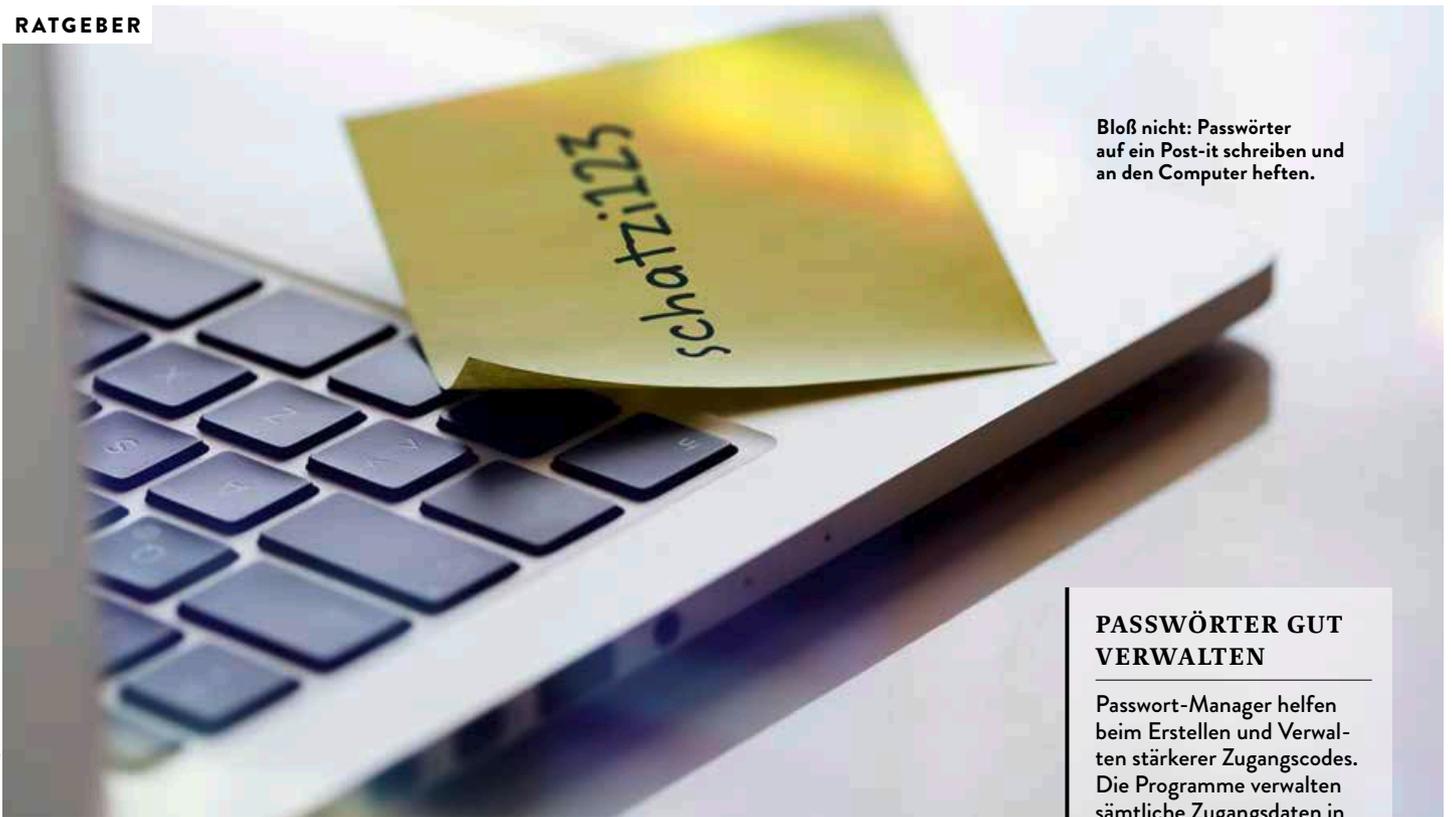




Feiern gemeinsam die Eröffnung: (v.l.n.r.) Peter Notter, Sänger von Molch Combo; Jens Mohrmann, Geschäftsführer Schwabenlandhalle Fellbach; Gerhard Ammon, SWF-Geschäftsführer; Johannes Berner, Erster Bürgermeister, und Gabriele Zull, Oberbürgermeisterin.



Mehr Sommerfeeling gibt's in unserem Video-Rückblick.



Bloß nicht: Passwörter auf ein Post-it schreiben und an den Computer heften.

PASSWÖRTER GUT VERWALTEN

Passwort-Manager helfen beim Erstellen und Verwalten stärkerer Zugangscodes. Die Programme verwalten sämtliche Zugangsdaten in einer gesicherten Datenbank wie in einem Tresor. Welche Dienste dafür infrage kommen und wie sie bedient werden, erklärt ein Ratgeber der Netzwelt-Redaktion von „Spiegel Online“.
→ mehr.fyi/passwort

S!CH3RH3!T !M N3TZ

Gehören Sie auch zu denjenigen, die sich online mit „Schatz“, „1234“ oder „hallo77“ einloggen? Keine gute Idee. Mit unseren Tipps bekommen Sie ein wirklich **STARKES PASSWORT** hin und schützen Ihre Daten.

Fingerabdruck, Gesichtserkennung oder Iris-Scan: Modernste Technik schützt Computer und Smartphones vor fremdem Zugriff. Doch von den Passwörtern für all die Dienste und Programme wird die Menschheit anscheinend nie erlöst. Kein Wunder, dass Deutschlands beliebtestes Passwort „123456“ ist, gefolgt von „123456789“ und „1234“. Zugangscodes, die wohl auch die letzte internetunerfahrene Großmutter knacken könnte, würde ihr jemand die Tastatur zeigen. Leicht zu merken, aber sehr gefährlich ist es, ein Passwort für alles zu verwenden: „One hits all!“, freut sich der Hacker, und räumt dann nicht nur die Online-Konten leer.

SICHERES PASSWORT: SO GEHT'S

Für jeden Dienst ein eigenes und vor allem sicheres Passwort wählen, das sich nicht erraten lässt. Gute Passwörter sind mindestens zehn Zeichen lang, bestehen aus Groß- und Kleinbuchstaben sowie Sonderzeichen und lassen

sich nicht im Wörterbuch finden. Keine Namen, Geburtsdaten oder Telefonnummern verwenden! Notieren Sie die Passwörter nicht auf einem Zettel am PC, nicht gesammelt im Geldbeutel oder Kalender. Auf Computer und Smartphone keine ungeschützten Dateien mit Passwörtern speichern, die Fremde öffnen können.

MEINE AMEISE HÖRT BEATLES

Ändern Sie Ihre Passwörter regelmäßig, besonders bei sensiblen Diensten wie Online-Banking. Für ein sicheres Passwort erfinden Sie einen gut merkbaren Satz, von dem Sie jeweils nur den ersten Buchstaben der einzelnen Wörter in Groß- und Kleinschreibung sowie die Satzzeichen nutzen. Beispiel: „Meine zauberhafte gelbe Ameise hört Beatles, trinkt Cola und freut sich auf den Abend!“ Daraus wird das Passwort: MzgAhB,tCufsada! Und die Technik ist bewährt – immerhin wurde sie schon im Altertum zum Verschlüsseln von Botschaften verwendet. ■

ENERGIE SPAREN

ZUVERLÄSSIGE STROMVERSORGUNG

EIN VERGLEICH mit europäischen Nachbarn zeigt: Deutschlands Stromversorgung bleibt trotz Energiewende besonders zuverlässig. Nur rund 12 Minuten mussten Kunden hierzulande im Jahr 2016 im Schnitt ohne Strom auskommen, so aktuelle Berechnungen des Verbandes der europäischen Regulierungsbehörden. In Österreich war die Stromversorgung 24 Minuten unterbrochen, in Italien mehr als 37 Minuten und in Großbritannien rund 38 Minuten. Franzosen mussten fast 49 Minuten zur Taschenlampe greifen, Spanier 54 Minuten und Schweden sogar 1 Stunde und 9 Minuten. Nur die Schweiz war mit lediglich 9 Minuten Stromausfall besser.

Bitte trennen: Recycling ist eine gute Idee!

MÜLL WOHNIN? ABFALL-ABC!



Foto: Westend61

JEDER von uns produziert Müll, und alle stellen sich manchmal die Frage: Wo bitte gehört DAS denn nun hin? Auch wenn man im Umgang mit den verschiedenen Mülltonnen geübt ist, können immer wieder knifflige Fragen auftauchen. Wohin zum Beispiel mit der restlichen gelben Wandfarbe vom Kinderzimmer? Ins Klo kippen? Oder in den Garten hinter den Buchs schütten, der eh schon kränkelt? Bitte nicht. Eimer mit eingetrockneten Wandfarben gehören in die Restmülltonne, frische Farben lassen sich im Wertstoffhof entsorgen. Mülltrennung ist einfacher als gedacht: Die Verbraucher Initiative e. V. gibt in ihrem Themenheft zum Herunterladen oder Bestellen für zwei Euro ein ganzes Alphabet wertvoller Hinweise. **Infos und Bestellung:** → mehr.fyi/abfall

FELLBACHKENNER AUFGEPASST!

Im rechten Bild der Fellbacher Volkshochschule haben sich **DREI FEHLER** eingeschlichen. Finden Sie diese und gewinnen Sie mit etwas Glück zwei von zehn Karten für die **FELLBACHER EISBAHN** inklusive Leih-Schlittschuhe.



Senden Sie die Beschreibung der drei Fehler bis **15. Dezember 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.

Fit fürs ALTER

Wer möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchte, sollte rechtzeitig **BARRIEREFREI UMBAUEN**. Fünf Tipps für ein altersgerechtes Zuhause.

ZUSCHÜSSE FÜR SANIERER

Die KfW-Bank vergibt über das Programm KfW 159 „Altersgerecht umbauen“ zinsgünstige Kredite von bis zu 50 000 Euro pro Wohneinheit an Eigentümer, Vermieter und Mieter. Der Zuschuss KfW 455-B fördert barrierefreie Umbauten mit bis zu 6 250 Euro.

→ www.kfw.de

Auch Länder und Kommunen bezuschussen barrierefreie Umbauten. Eine Übersicht der Landes-Förderprogramme gibt es unter:

→ www.baufoerderer.de

Weitere Infos zum Thema gibt der Ratgeber „Clever umbauen“ der Verbraucherzentrale NRW.

→ www.ratgeber-verbraucherzentrale.de



2

BREITE TÜREN

Klingt banal, ist aber oft ein Problem: Alle Zimmer im Haus müssen problemlos begehbar sein. Ausreichende Türbreiten sind das A und O beim barrierefreien Wohnen. Für gesunde Erwachsene reichen 60 Zentimeter, mit Gehstock oder Rollator sollten es 80 Zentimeter sein. Bei 90 Zentimeter breiten Türen gleiten selbst Rollstühle mühelos hindurch. Übrigens profitieren Sie von großzügigen Türbreiten nicht erst im Alter, sondern in jeder Lebenssituation: Niemand muss sich mehr mit Wäschekorb seitlich durch den Türrahmen schieben. Und auch der Kinderwagen passt plötzlich durch die Tür und braucht nicht mehr im Flur geparkt werden. Oft sind Badezimmer- oder Balkontüren schmaler. Sie wollen ohnehin das Bad umbauen oder die Fenster energetisch sanieren? Dann lassen Sie die Türen am besten gleich mitverbreitern.

1

MEHR BEWEGUNGSFLÄCHE

Im Alter steigt der Bewegungsradius: Gehstock, Rollator und Rollstuhl fordern Freiraum. Auch mit Gips oder Krücken vergrößert sich der Platzbedarf. Freiflächen mit 150 Zentimeter Radius sind ideal, um mit dem Rollstuhl nirgendwo anzustoßen. Das gilt besonders in Küche, Bad und Eingangsbereich, neben Betten, vor Schränken und Sofas. Zum Teil reicht schon das Umstellen der Möbel für den Platzgewinn. In verwinkelten Bädern gewinnt man Raum durch den Einbau einer ebenerdigen Dusche ohne Duschwände. Diese ist in jedem Alter leicht zugänglich und erspart das Klettern über den Wannrand. Zudem lässt sich der Duschraum als zusätzliche Bewegungsfläche nutzen. Auch platzsparend angeordnete Armaturen schaffen Bewegungsfläche.

50

PROZENT der deutschen Senioren leben daheim – aber nur wenige Häuser sind barrierefrei.

3

STUFEN- UND SCHWELLENLOS

Stufen sind potenzielle Stolperfallen, an denen man leicht hängen bleibt. Was tun? Fast alle Häuser haben nun mal Treppen. Zum Glück gibt es viele Wege, Stufen auch mit Gehhilfe zu überwinden: Im Außenbereich kann man eine Rampe anlegen, im Treppenhaus einen Lift einbauen. Ist aus Platzmangel oder finanziellen Gründen keine der beiden Varianten möglich, sollten die Bewohner Alternativen abwägen: Reicht eine Wohnung im Erdgeschoss? Könnten Sie über den Garten ebenerdig ins Haus kommen? Ein weiteres Hindernis sind Schwellen. Für gesunde Menschen stellen sie kein Problem dar – mit Rollator schon. Auch Kinder stolpern leicht darüber. Das muss nicht sein: Montieren Sie bei vorhandenen Türen die Bodenschwellen ab und lassen Sie die Türblätter vom Tischler verlängern. Auch der Einbau schwellenloser Eingangs-, Balkon- und Terrassentüren ist möglich. Je weniger Schwellen, desto besser!

4

SCHALTER UND GRIFFE IN PASSENDER HÖHE

Lichtschalter und Griffe sitzen am besten in etwa 110 Zentimeter Höhe, dann können auch Kinder oder Rollstuhlfahrer sie gut erreichen. Testen Sie beim Kauf neuer Fenster die Griffhöhe: Oft liegen die Griffe in unerreichbarer Höhe. Lassen Sie sie, wenn nötig, im unteren Drittel montieren. Das kostet in der Regel nichts extra. Steckdosen montiert man idealerweise mit 40 Zentimeter Abstand zum Boden: So muss niemand knien, um den Staubsauger einzustöpseln oder das Handy aufzuladen. Denken Sie über einen Austausch der Heizkörper nach? Dann sollten Sie auf die Position der Thermostatventile achten: Sie müssen sich auch im Sitzen bequem regulieren lassen.

5

MEHR LICHT

Gut ausgeleuchtete Räume heben die Stimmung, außerdem lassen sich Stolperfallen besser erkennen. Für eine gleichmäßige Innenbeleuchtung eignen sich Licht emittierende Dioden, kurz LED. Sie sind sofort hell, sehr langlebig und sparen Strom. Hauseingang, Flur und Treppenhaus sollten immer gut ausgeleuchtet sein. Mit Bewegungsmeldern geht das Licht gleich an, sobald Sie den Raum betreten. Besonders viel Helligkeit brauchen Sie in Bad und Küche: Achten Sie daher auf Lampen mit einem Farbwiedergabewert (Color Rendering Index, CRI) von über 85 (Küche) und über 90 (Bad). So sieht das Essen schmackhafter aus und Rasuren gelingen unfallfrei.

Wer rechtzeitig vorsorgt, kann das Wohnen im Alter genießen. Übrigens: Seit 2001 haben auch Mieter das Recht, barrierefrei umzubauen. Tipp: Holen Sie sich vorher das Einverständnis Ihres Vermieters ein. Oft lässt er sich mit der Wertsteigerung der Immobilie überzeugen.



OH SCHRECK, DIE EINKÄUFE SIND WEG

Der Yeti hat die Tasche zerrissen.
Alle Zutaten für die **LEBKUCHEN-PLÄTZCHEN** sind auf den Boden gepurzelt. Nun ist der Yeti verwirrt und weiß nicht mehr, was er backen wollte....

Immer wieder hört man vom sagenumwobenen Yeti. Zum Beispiel, dass er ziemlich verfressen sein soll. Nur hat er keine Ahnung, was er aus den Zutaten machen soll. Hilfst du ihm?



ERGÄNZE DAS REZEPT MIT DEN ZUTATEN, DIE DU AUF DIESER SEITE ERKENNST

Für den Teig:

250 g H _ _ _ g
150 g B _ t _ _
250 g brauner Z _ _ _ e _
200 g gemahlene M a n _ _ _ _
400 g M _ h _
1 TL Zimtpulver
2 TL Lebkuchengewürz
abgeriebene Schale von einer
unbehandelten Z _ _ r o _ _
1 EL Kakao
1 E _

Für den Zuckerguss:

250 g Puderzucker
7 EL Zitronensaft

Schön-bunt-Tipp:

Streue einfach ein paar Zuckerperlen
in den noch flüssigen Guss!



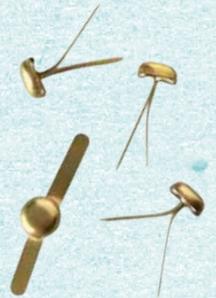
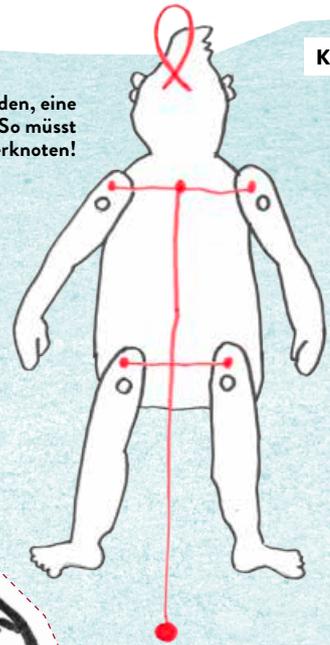


Kinder-Backstube

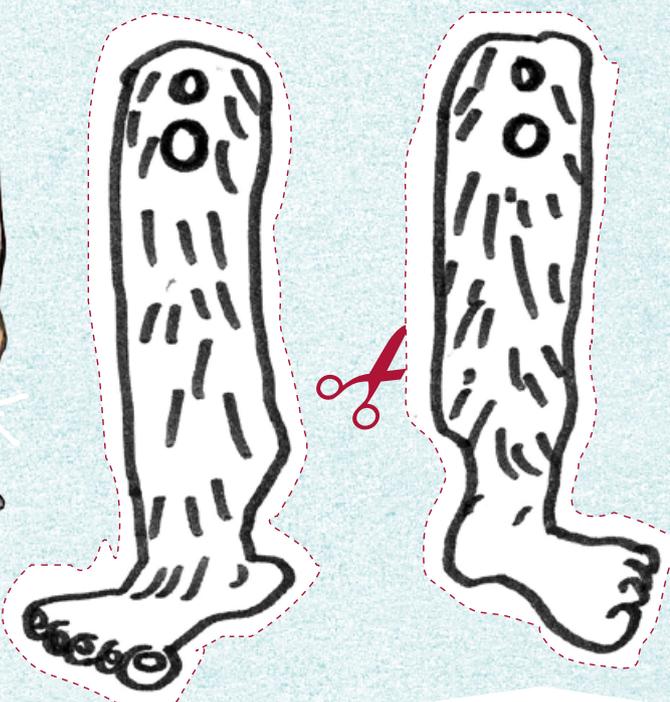
Hier gibt es das Rezept für unsere „Yeti“-Plätzchen:
 → www.energie-tipp.de/lebkuchen



Vier Fäden, eine Holzkugel: So müsst ihr sie verknöten!



So sehen Musterbeutelklammern aus.



HAMPEL-YETI

- 1. Aufkleben:** Damit der Yeti nicht so labberig ist, klebst du ihn am besten zuerst auf Pappe oder Tonpapier auf.
- 2. Ausmalen:** Dann malst du deinen Hampel-Yeti schön aus: mit Buntstiften, Wachsmalkreiden oder Wasserfarben.
- 3. Ausschneiden:** Jetzt schneidest du alle Teile entlang der gestrichelten Linien aus.
- 4. Ausstanzen:** Erst kommen die größeren Löcher dran: Gut funktioniert das Durchbohren mit einer Stricknadel.
- 5. Anbandeln:** Zum Schluss fügst du alle Teile zusammen: Durch die großen Löcher steckst du von hinten Musterbeutelklammern und klappst sie vorne um. Danach fädelst du durch die kleinen Löcher Fäden ein und verknötest sie – fertig!

MEDITERRANER WINTERGENUSS

Manchmal möchte man sich einfach fortbeamen aus grauen und kalten Tagen. Mit unseren kulinarischen **URLAUBSERINNERUNGEN** klappt das prima.



GEBACKENE PUTEN-ROSMARIN-SPIESSE

Zutaten (für 4 Personen)

600 g Putenbrustfilets
2 Knoblauchzehen
5 TL Olivenöl
getrockneter Oregano
getrockneter Basilikum
getrockneter Thymian
1 Zwiebel
1–2 Fleischtomaten
1 rote Paprika
Salz, Pfeffer
4 frische Rosmarinzweige
Saft einer Zitrone

- 1 Putenfilets in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und sehr klein würfeln. Aus 2 TL Olivenöl und den Kräutern eine Marinade mischen und die Fleischstücke mindestens zwei Stunden darin einlegen.
- 2 Für die Sauce die Zwiebel schälen und hacken, die Tomaten und die Paprika klein schneiden und in einer Pfanne mit 3 TL Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und drei klein geschnittenen Rosmarinzweigen würzen, Zitronensaft dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 Putenstücke auf Holzspieße stecken und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Blech im Backofen bei 200 Grad Celsius etwa 20 bis 25 Minuten backen, dabei mehrfach wenden.
- 4 Die fertigen Spieße auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Rosmarin garnieren, die Sauce dazugeben und genießen.

MEDITERRANER HÄHNCHEN-TOMATEN-TOPF MIT OLIVEN

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Chili und Paprika entkernen und zerkleinern. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- 2 Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer großen Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten. Karotten, Chili und Paprika dazugeben und kurz braten. Sardellenfilets, Oliven, Cocktailtomaten, getrocknete Tomaten und etwas Öl aus dem Glas hinzugeben, kurz mitdünsten, dann mit Rotwein ablöschen.
- 3 Dosentomaten untermischen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und alles circa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Schokolade klein hacken, dazugeben, schmelzen lassen und alles gut umrühren.
- 4 In der Zwischenzeit die Hühnerbrüste in Hälften oder Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Grillpfanne in 2 EL Olivenöl durchbraten.
- 5 Hühnerbrüste auf die Tomatensauce legen, mit frischem Basilikum garnieren und servieren. Dazu passen gekochte Kartoffeln oder Baguette.

In der
italienischen Küche ist
BASILIKUM

sehr beliebt. Die grünen Blätter sind nicht nur aromatisch, sondern auch gesund: Sie regen die Verdauung an, helfen bei Nervosität oder Schlafproblemen und enthalten entzündungshemmende Stoffe.



Einkaufszettel

Bildcode scannen und Zutatenliste der Rezepte aufs Smartphone laden

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 200 g Cocktailtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 3 Sardellenfilets
- 120 g Oliven
- 1/2 Glas getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Glas Rotwein
- 2 Dosen stückige Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- 40 g dunkle Schokolade
- 400 g Hühnerbrüste
- Salz, Pfeffer nach Gusto
- 1 Handvoll frischer Basilikum



DER WEG ZUM GEWINN

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

Einsendeschluss: 12. Januar 2020

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 3/2019: GLEITSCHER 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 Kopplung 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 glücklichen Gewinner unseres letzten Rätsels in der Synergie sind Yvonne Eckstein und ihr Sohn Daniel aus Fellbach. Sie gewannen einen Dampfdruck- und Multikoher von Rommelsbacher. SWF-Geschäftsführer Gerhard Ammon übergab den Preis. Außerdem gratulieren wir den Gewinnern unseres Fellbachkennerrätsels der letzten Ausgabe. Sie bekommen von uns je einen Stromscheck im Wert von 100 Kilowattstunden geschenkt.

Bahn- hofsplatt- form	ein Gebiet	sehr großer Mensch	▼	deutsche Vorsilbe	▼	Gips- orna- ment	voll- kommen	Erd- aushub
▶	▼	▼	4	▼	11	9	▼	▼
▶	▼	▼	5	förm- liche Anrede	▼	akade- mischer Grad (Abk.)	▶	7
Vogel- nach- wuchs	▼	▼	äußerst zurück- haltend	▶	▼	3	12	▼
zum Alter- tum ge- hörend	▶	▼	10	2	8	wegge- brochen (ugs.)	▶	▼
Wein- trauben- ernte	▶	▼	1	▼	eng- liche Bier- sorte	▶	▼	6

Lösungs-
wort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

SCHNITTIG

Lösen Sie unser **SUDOKU** und gewinnen Sie mit etwas Glück einen WMF-Messerblock. Ihre Küchenmesser sind darin sicher verstaut.



BROT schneiden, Pilze vierteln, Zwiebeln würfeln oder Fisch und Fleisch filetieren: Es gibt für alles das richtige Messer. Im WMF-Messerblock der Classic Line stehen Gemüse-, Schäl-, Steak-, Fleisch-, Allzweck- und Brotmesser griffbereit in der Nähe. Die sechs Küchenhelfer

sind nicht nur praktisch und sicher verstaut – der Messerblock aus Gummibaum schont auch die Klingen, die neue Schärfe in Ihre Küche bringen. Das ideale Set für Einsteiger oder um die bestehende Messersammlung sinnvoll zu ergänzen. ■