

SYNERGIE

DAS SERVICE-JOURNAL DER **STADTWERKE FELLBACH**

Miträtseln
und eine
Akkuleuchte
gewinnen!

Tierisch gut

Beim Radrennen Fast and Forest ging
neben echten Profis auch Hündin

Hazel an den Start.

Energiewende

So erzeugen die Stadtwerke mit neuen
Windrädern zukünftig grünen Strom

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 UND TELEFONISCHE BERATUNG

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

Fr Zahlungen am Kassensautomat ab 7:30 Uhr

WIR SIND FÜR SIE DA

Gerhard Ammon, Geschäftsführer
0711 575 43 24

Stephan Rost, Kaufmännischer Betriebsleiter
0711 575 43 33

Timo Schlotz, Technischer Betriebsleiter
0711 575 43 52

Jan Durchdewald, Kundenberater
0711 575 43 7553

Sabine Sorg, Kommunikation und Marketing
0711 575 43 19

Manuel Matzen, externer Energieberater
Energieberatungs-Sprechstunde
Di bei den SWF 13:00 bis 16:00 Uhr
Do im Rathaus 15:00 bis 18:00 Uhr

Bitte vorab einen Termin vereinbaren:
0711 575 43 69,
energieberatung@stadtwerke-fellbach.de

Impressum

Verantwortl.: Gerhard Ammon,
Geschäftsführung, Verlag: trurnit
GmbH, Curierstraße 5, 70563
Stuttgart, Redaktion: Sabine Sorg
(SWF), Beate Härter, Johanna
Trommer (trurnit), Titelbild:
Sabine Sorg, Druck:
Bonifatius GmbH, Paderborn



Foto: stock.adobe.com – JFL Photography



Bäume kühlen Städte

IM SOMMER heizen sich Städte stärker auf und kühlen schlechter ab als ländliche Gebiete. Vor allem in Ballungsräumen wird die Klimakrise deshalb zunehmend zum Problem. Eine Lösung, die ein internationales Forschungsteam im Fachblatt „The Lancet“ vorstellte, könnten mehr Bäume sein. Würde sich die Bedeckung durch Baumkronen in den Städten von derzeit durchschnittlich knapp 15 Prozent auf 30 Prozent verdoppeln, würde die Temperatur dort im Sommer im Mittel um 0,4 Grad sinken. Das könnte die Zahl der hitzebedingten vorzeitigen Todesfälle um knapp 40 Prozent verringern. Für die Studie wurden 93 europäische Großstädte untersucht, darunter sieben deutsche Metropolen.

Hohe Inflation: So reagieren Verbraucher

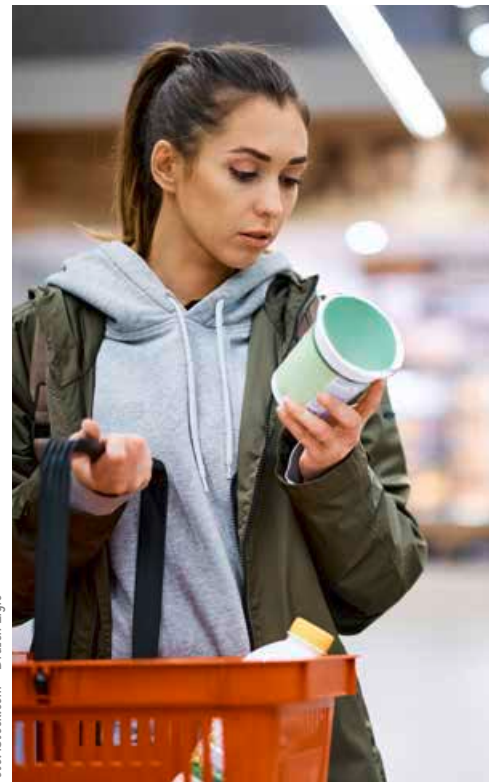


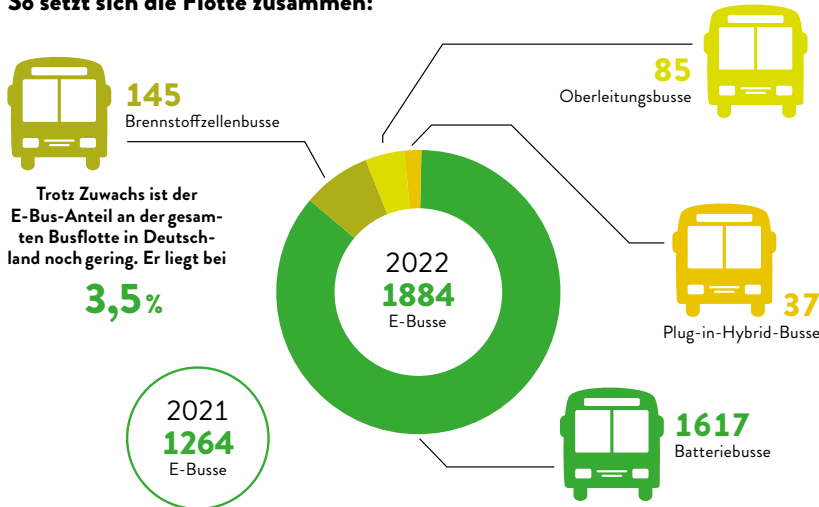
Foto: stock.com – Drazen Zigic

IN GANZ EUROPA müssen sich Menschen aufgrund steigender Lebenshaltungskosten einschränken. Das zeigt eine Untersuchung der Gesellschaft für Konsumforschung in 15 europäischen Ländern. Den Daten zufolge haben bereits 93 Prozent der Verbraucher ihr Einkaufsverhalten verändert. In Deutschland sind es 89 Prozent. Am häufigsten sparen die Deutschen beim Griff zu günstigen Eigenmarken im Supermarkt: Jeder Zweite kauft No-Name-Artikel statt Markenware. 47 Prozent geben an, kürzer oder weniger zu duschen oder zu baden. Auch unsere Nachbarn sparen, aber anders: Die Dänen nutzen zum Beispiel vermehrt Energiesparprogramme wie das Waschen bei niedriger Temperatur, während die Österreicher seltener auswärts essen. Die Schweden setzen hingegen auf Rabatte.

IMMER MEHR E-BUSSE

Auf den Straßen sind immer mehr Elektrobusse unterwegs. Im vergangenen Jahr fuhren nach einer Studie der Unternehmensberatung PwC 1884 Busse mit emissionsfreien, elektrifizierten Antrieben durch Deutschland – 620 mehr als noch 2021. Das entspricht einem Zuwachs von fast 50 Prozent.

So setzt sich die Flotte zusammen:



REKORD BEI ERNEUERBAREN

DIE WELT STEIGT UM: Bis zum Ende des Jahres 2022 ist die globale Erzeugungskapazität aus erneuerbaren Quellen auf insgesamt 3,373 Millionen Megawatt (MW) gestiegen. Das entspricht einem Zubau von 295 000 MW beziehungsweise 9,6 Prozent – und ist so viel wie nie zuvor. Diese Zahlen hat die Internationale Agentur für erneuerbare Energien (IRENA) vorgelegt. Vor allem neue Solar- und Windkraftanlagen steigerten dem Bericht zufolge die installierte Kapazität. Etwa die Hälfte des Zubaus entfällt auf Asien. Doch trotz Rekordzuwachs geht der Ausbau der erneuerbaren Energien zu langsam voran: „Der jährliche Kapazitätszuwachs muss sich im Vergleich zu heute bis 2030 verdreifachen, wenn wir auf dem Pfad bleiben wollen, der die globale Erwärmung auf 1,5 Grad begrenzt“, sagt Francesco La Camera, Generaldirektor der IRENA.

Wenn die Rebound-Falle zuschnappt

Dämmung, Heizungstausch oder neue Wärmeschutzfenster: Solche Maßnahmen versprechen bis zu 80 Prozent Einsparung beim Energiebedarf, je nach energetischem Ausgangsniveau des Wohngebäudes. Doch die errechnete Einsparung wird nicht immer erzielt – weil der sogenannte Rebound-Effekt zuschlägt. Darauf weist das vom Umweltministerium Baden-Württemberg geförderte Informationsprogramm Zukunft Altbau hin. Denn nach einer Sanierung verhalten sich viele Hausbewohner anders. Wo früher sparsam geheizt wurde, darf es im effizienten Heim wohliger warm sein. Die Folge: Die Heizkosten sinken weniger stark als erwartet. Zehn bis 30 Prozent weniger sind möglich, so das Umweltbundesamt. Deshalb sollte man beachten: Eine Sanierung spart nur dann entsprechend Energie und Geld ein, wenn anschließend genauso bewusst geheizt und Strom verbraucht wird wie vorher.

„Ich bin bei den Stadtwerken Fellbach, weil ...



BOB KACHLER, FELLBACH

... die Tarife fair sind. Live im Park sucht seinesgleichen und ist die schönste Gelegenheit – neben dem Fellbacher Herbst –, um über zehn Wochen hinweg gute Freunde zu treffen und Musik zu hören.“



ANDREA SCHIDEL, FELLBACH

... ich hier lebe und sich die Stadtwerke Fellbach sehr für den Klimaschutz einsetzen. Toll finde ich auch das soziale und kulturelle Engagement und natürlich ganz besonders Live im Park.“



PETER EISEMANN UND MANDY, FELLBACH

... die Zusammenarbeit mit den Stadtwerken sehr gut funktioniert. Da ich im Sommer berufsbedingt nicht in den Urlaub kann, erhole ich mich donnerstags für die ganze Woche bei den genialen Bands bei Live im Park.“

FÖRDERGELDER VOM STAAT

Mindestens 30 Prozent Zuschuss soll es vom Staat künftig beim Austausch der alten, fossilen gegen eine klimafreundliche neue Heizung geben. Einkommensschwache Haushalte sollen noch höher gefördert werden. Wer seine Heizung vor 2028 austauscht, soll einen „Geschwindigkeitsbonus“ bekommen. Insgesamt ist ein Zuschuss von maximal 70 Prozent geplant. Mehr Infos gibt's unter: mehr.fyi/heizungsaustausch

ENERGIE- WENDE ZU HAUSE

Die Bundesregierung plant ab 2024 bei der Heizungserneuerung strengere Regeln. Mit dem Gebäudeenergiegesetz will sie den Umstieg auf **erneuerbare Energien** in deutschen Heizungskellern voranbringen. Was bedeutet das konkret für Wohneigentümer? Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick.

Das Gebäudeenergiegesetz soll nach den Plänen der Ampel-Koalition im September 2023 verabschiedet werden und zum 1. Januar 2024 in Kraft treten. Der Artikel gibt den vorläufigen Stand vom Juli 2023 wieder.

Mehr Wärme aus erneuerbaren Energien gilt als zentraler Schlüssel, damit Deutschland seine Klimaziele erreicht. Bislang werden jedoch mehr als 80 Prozent des bundesweiten Wärmeverbrauchs mit fossilen Energieträgern gedeckt. Das soll sich künftig ändern. Die Bundesregierung will die Regeln für die Heizungsmodernisierung mit dem geplanten Gebäudeenergiegesetz verschärfen. Es soll ab Januar 2024 gelten. Eine Übersicht über die drängendsten Fragen.

Was ändert sich durch das neue Gesetz für Haus- und Wohnungseigentümer in Neubaugebieten?

Der Gesetzesentwurf sieht vor, dass ab nächstem Jahr in Neubaugebieten jede Heizung zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben wird. Das wäre in den meisten Fällen das Aus für herkömmliche Gas- und Ölheizungen. Selbst Gasbrennwertkessel kombiniert mit Solarthermie erreichen diesen Wert nicht. Wer dort eine Immobilie erwirbt, muss also ab 2024 eine umweltfreundlichere Alternative nutzen.

Haben Wohneigentümer in bestehenden Wohngebieten noch mehr Zeit?

Ja. Für sie gilt die 65-Prozent-Regel nur, wenn die Kommune schon einen Wärmeplan vorweisen kann. Rathäuser und Energieversorger geben darüber Auskunft. Aus dem Wärmeplan soll hervorgehen, wo zum Beispiel die Fernwärme ausgebaut wird oder Wasserstoff künftig durch Leitungen fließt. Zudem muss der Stadt- oder Gemeinderat entschieden haben, ein Wärme- oder Wasserstoffnetz zu errichten oder auszubauen. Gibt es noch keinen kommunalen Wärmeplan und keinen entsprechenden Beschluss, ist auch der Einbau einer konventionellen Öl- oder Gasheizung weiterhin möglich. Allerdings sind Wohneigentümer dann vorab zu einer Energieberatung verpflichtet. Wer sich für eine fossile Heizung entscheidet, sollte jedoch bedenken, dass die 65-Prozent-Pflicht erfüllt werden muss, wenn eine kommunale Wärmeplanung mit entsprechendem Beschluss feststeht. Dann muss die Heizung erneut umgerüstet werden.

Müssen auch bestehende Öl- und Gasheizungen ab 2024 ausgetauscht werden?

Nein. Bestehende Öl- und Gasheizungen können in der Regel weiterlaufen. Erst 30 Jahre nach ihrem Einbau müssen einige von ihnen ausgetauscht werden. Ausnahmen gelten für Niedertemperatur- und Brennwertkessel, weil diese effizienter sind. Auch wer das zugehörige Ein- oder Zweifamilienhaus seit Februar 2002 selbst bewohnt, darf die bestehende Heizung weiter betreiben. Die

Austauschpflicht greift erst bei einem Wechsel des Eigentümers: Dann bleiben zwei Jahre, um die Heizung zu erneuern. Für besonders alte Heizungen soll es zudem ab 2027 eine stufenweise Austauschpflicht geben. Diese gilt aber nur, wenn vor Ort ein kommunaler Wärmeplan existiert. Erst ab 2045 dürfen keine Heizungen mehr mit Erdgas oder Heizöl betrieben werden.

Was passiert, wenn die alte Heizung kaputtgeht?

Sollte die Heizung nicht mehr zu reparieren sein, muss auf lange Sicht eine neue Heizung eingebaut werden, die zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben wird. Hierfür gilt eine Übergangsfrist: Sie beträgt grundsätzlich fünf Jahre, bei Gas-Etagenheizungen bis zu 13 Jahre. In der Zwischenzeit darf auch eine mit fossilen Brennstoffen betriebene Heizung installiert werden. Ist ein Anschluss an ein Wärmenetz absehbar, gilt eine Übergangsfrist von bis zu zehn Jahren.

Welche Optionen gibt es, um auf 65 Prozent erneuerbare Energien zu kommen?

Dafür haben Hausbesitzer verschiedene Möglichkeiten: zum Beispiel den Anschluss an ein Wärmenetz, eine Wärmepumpe, eine Hybridheizung, eine Stromdirektheizung oder eine Gasheizung mit Biomethan oder grünem Wasserstoff. Auch Pellet- und Scheitholzheizungen sind erlaubt.

Dürfen sich Bauherren 2023 noch eine Gasheizung einbauen lassen?

Ja. Auch danach ist die Installation einer Gasheizung unter bestimmten Voraussetzungen noch erlaubt. Allerdings sollten sich Hausbesitzer das gut überlegen: Zwar sind Gas- und Ölheizungen im Vergleich etwa zur Wärmepumpe günstiger in der Anschaffung. Es ist jedoch absehbar, dass Gas und Öl – unter anderem durch die Erhöhung der CO₂-Preise – in den nächsten Jahren teurer werden.

Wie gehe ich am besten vor, wenn ich meine alte Heizung ersetzen will?

Welche Heizung die richtige ist, hängt von vielen Entscheidungskriterien ab: Gebäude, Grundstück, Investitions- und Betriebskosten oder persönlichen Präferenzen. Wenden Sie sich daher an einen Energieberater. Er insiziert vor Ort die vorhandene Heiztechnik, schätzt ein, welche Heizungsvarianten infrage kommen und ob weitere Sanierungsmaßnahmen erforderlich sind. Im Anschluss erarbeitet er mit Ihnen gemeinsam eine individuelle Lösung und hilft Ihnen beim Beantragen von Fördergeldern.

Wer sich zum Beispiel eine Wärmepumpe installieren lässt, kann einen Teil des benötigten Stroms mit einer Photovoltaikanlage auf dem Dach selbst erzeugen.

WIE WIRD'S WARM IM NÄCHSTEN WINTER



Während die deutschen **Heizungen im Sommermodus** schlummern, wird ihre Zukunft heiß diskutiert. SWF-Geschäftsführer Gerhard Ammon beantwortet Fragen zur aktuellen Situation.

Der nächste Winter kommt, das ist sicher. Erwartet uns ein Heizproblem?

Davon ist nicht auszugehen. Es gab viele Bedenken und Sorgen im letzten Winter bezüglich einer Gasmengellage. Wir sind jedoch in ganz Deutschland inzwischen gut gerüstet, was die Versorgungslage als auch die Einspeichersituation betrifft. Es gibt stabile LNG-Versorgungsstrukturen. Man hat es geschafft, die Infrastruktur und organisatorische Prozesse innerhalb relativ kurzer Zeit zu optimieren. Auch was eventuelle Notlagen angeht, die man nie vollständig ausschließen kann, ist man inzwischen wesentlich besser vorbereitet. Insofern ist die Gesamtsituation viel besser beherrschbar als im Vorwinter. Trotzdem sollte nach wie vor jeder einen wichtigen Beitrag zur Stabilität leisten und seinen Gas- und Stromverbrauch reduzieren.

Es gibt also Gas. Trotzdem sollten wir damit lieber nicht mehr heizen. Oder?

Die Reform des Gebäudeenergiegesetzes wird natürlich etwas verändern. Jedoch liegen zwischen den ersten inhaltlichen Gesetzesentwürfen und der novellierten Fassung Welten. Ursprünglich lautete die Vorgabe, dass ab dem 1. Januar 2024 alle neu eingebauten Heizungen

zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben werden müssen, egal ob im Neubau oder im Bestand, in Wohnhäusern oder Nichtwohngebäuden. Der aktuelle Vorschlag verknüpft das geplante Gesetz mit der bundesweiten sowie der kommunalen Wärmeplanung. Das ist in dieser Kombination ein gutes Resultat. Es gibt deutlich größere Freiräume – technisch und zeitlich – darin, was im Einzelfall geändert werden muss und was nicht. Infolge des Urteils des Bundesverfassungsgerichts wird es jetzt frühestens im September zu dem Gesetz einen Beschluss geben. Es bleibt spannend, ob dann noch weitere Punkte verbessert werden. Die Stadtwerke werden mit ihren Angeboten die Energie- und Wärmewende mit gestalten.

Wie sieht Ihre Wärmeplanung für die Region aus?

Wir werden versuchen, in vielen Teilen der Stadt eine Wärmeversorgung anzubieten, die den GEG-Maßstäben entspricht. In den von uns festgelegten sogenannten Wärmevorranggebieten werden wir prüfen, ob neue Wärmenetze wirtschaftlich ausgebaut werden können. Die Herausforderung ist natürlich auch für uns: Wie kriegen wir das mit einem möglichst hohen Anteil an erneuerbaren Energien hin? Wir müssen alle unsere Optionen prüfen, festlegen und bestmöglich nutzen. Großwärmepumpen spielen dabei eine Rolle, die ihre Wärme über die Luft, über den Boden oder auch über den Neckar beziehen. Dann wird geklärt: Wo können wir grüne Gase und Wasserstoff, sofern dieser verfügbar ist, einsetzen? Es wird aber auch Gebiete geben, in denen die Wärmepumpe das Mittel der Wahl sein wird. Die von der Stadt und uns erarbeitete kommunale Wärmeplanung soll Ende dieses Jahres stehen, dann geht es an die vertiefte Prüfung und weitere Umsetzung. Wir werden diese Transformation stemmen und unseren Kundinnen und Kunden zukunftssichere Optionen bieten.



Gerhard Ammon,
Geschäftsführer
Stadtwerke
Fellbach

DISKUTIEREN SIE MIT – SCHAFFEN WIR DIE ENERGIEWENDE?

Der Weg zur klimaneutralen Energieversorgung
am Dienstag, 26.09.2023, 19 bis 21 Uhr
im Foyer der Stadtwerke Fellbach, Ringstraße 3

Energiepolitische Herausforderungen in Baden-Württemberg,
Fritz Mielert, BUND

Die SWF und ihre Aktivitäten für eine klimaneutrale Energieversorgung,
Gerhard Ammon, Stadtwerke Fellbach

Anschließend moderierte Diskussion

ANS GELÄNDER, FERTIG, LOS!

Steckerfertige PV-Anlagen bringen wenig Aufwand, dafür viel Nutzen mit sich. Ein **Förderprogramm** der Stadt Fellbach unterstützt jetzt die Installation der Mini-Solaranlagen.

Jedes Modul zählt. So sieht es auch die Stadt Fellbach und greift deshalb in den Fördertopf, um dem Einsatz von erneuerbaren Energien in Form von Balkonkraftwerken einen zusätzlichen Schub zu verleihen. Fellbacherinnen und Fellbacher, egal ob Mieter oder Eigentümer, die seit dem 1. Januar 2023 eine steckerfertige Photovoltaikanlage mit bis zu 600 Watt Leistung in Betrieb genommen haben oder noch in Betrieb nehmen, können einen Antrag stellen und haben gute Chancen, die Finanzspritze in Höhe von 100 Euro zu erhalten. Wie viele Module im Spiel sind, ist dabei nicht relevant, je Haushalt wird



Foto: iStock - amrphoto

allerdings nur eine Anlage bezuschusst. Neben dem Förderantrag (fellbach.de/balkonkraftwerk-anmeldung) muss eine Kopie der Rechnung des Mini-Kraftwerks eingereicht werden, außerdem ein Foto der montierten Module sowie die Bestätigung der Stadtwerke Fellbach über die Anmeldung der Anlage und im Falle des Falles eine denkmalschutzrechtliche Genehmigung.

Mehr Informationen auf:
www.stadtwerke-fellbach.de/de/Strom/photovoltaik („Balkonsolaranlagen“)

FELLBACHKENNER AUFGEPASST!

Im rechten Bild des **LIVE-IM-PARK-AUFTRITTS VON LA DIRI** haben sich **DREI FEHLER** eingeschlichen. Finden Sie diese und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von drei Stromschecks im Wert von je **100 KILOWATTSTUNDEN** Strom.

**JETZT
GEWINNEN!**



Foto: Peter D. Hartung

Senden Sie die Beschreibung der drei Fehler bis **4. Oktober 2023** 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.

ADE, WINDHEXE!

Die Stadtwerke Fellbach sorgen für mehr Windenergie: Am **HOCHSTRÄSS** auf der Schwäbischen Alb realisieren sie ein Repowering-Großprojekt.

Es waren einmal vier Windräder, die hießen Windfee, Luftikus, Pusteblume und Windhexe. So könnte schon bald eine Geschichte anfangen. Momentan stehen sie noch, die vergleichsweise kleinen SWF-Windräder mit den drolligen Namen, aber eben nicht mehr lange: Die Stadtwerke ersetzen ihr Quartett am Hochsträß auf der Schwäbischen Alb, das immerhin mehr als zwanzig Jahre lang Strom lieferte, mit einem deutlich leistungsfähigeren Duo. Bis zum Sommer dieses Jahres waren alle bürokratischen Hürden für das Repowering-Projekt genommen, die Stadtwerke gingen als Bauherren sofort ans Werk, schließlich sollen die beiden neuen Windriesen 2024 bereits grünen Strom erzeugen.

„Die Genehmigung haben wir im April erhalten“, berichtet Robert Bajic, Leiter des Projekts. „Im Juni folgte der Zuschlag für die Einspeisevergütung für die nächsten zwanzig Jahre. Mit diesen

festen Größen – welchen Betrag wir pro Kilowattstunde von der Bundesnetzagentur für die Einspeisung bekommen – konnten wir einen Finanzplan erstellen und vor Ort mit den Bauvorbereitungen loslegen.“ Der Zeitplan war fix, im August leitete Bajic bereits die ersten Maßnahmen an, zunächst standen Baugrubenvorbereitungen und Baugrundverbesserungen für die Fundamente an.

Ein großer Stahl-Bausatz

Dem Windexperten ist die Begeisterung für das Projekt anzumerken. Einmal pro Woche fährt er mit dem stadtwerke-eigenen Elektroauto auf die Alb, um das Großprojekt vor Ort zu managen. „Im Januar geht es los mit dem Fundamentbau und ab Ende März sollen die Türme errichtet werden“, so Bajic. Der Antransport der 73 Meter langen Rotorblätter erfolgt im Frühjahr. „Sobald alle Bauteile und Komponenten da sind, wird die komplette Windkraftanlage in wenigen

Die Vorbereitungen für die Baumaßnahmen im Feld starteten in diesem Sommer.



Im August rückten die Maschinen für die ersten Fundamentarbeiten und den Wegebau an.

Tagen zusammengesetzt. Das Ganze ist wie ein Bausatz aus ziemlich großen Stahlteilen“, erklärt der Experte. Im Sommer 2024 soll alles fertig und einsatzbereit sein.

Die Daten und Fakten der neuen Windräder haben es in sich. Die Gesamthöhe der zwei neuen Riesen in Gerstetten-Gussenstadt im Landkreis Heidenheim liegt bei 244 Meter. Der Turm des Ulmer Münsters, immerhin der höchste Kirchturm der Welt, wirkt dagegen mit seinen 161 Metern geradezu mickrig. Die Nabenhöhe der Anlagen liegt bei 169 Metern, der Rotordurchmesser beträgt 150 Meter. Was diese Dimensionen leisten, ist enorm: Die jährliche Stromerzeugung steigt von aktuell circa drei Millionen Kilowattstunden, welche die kleinen Windräder schaffen, auf satte 20 Millionen. „Damit lassen sich etwa 8000 Haushalte versorgen bei einer CO₂-Einsparung von rund 15 000 Tonnen im Jahr.“ Angst vor Gegenwind hat Bajic nicht. „Wir haben es kaum mit Protesten zu tun“, erklärt er. „Die Menschen vor Ort stehen dem

Projekt sehr wohlgesinnt und bedenkenfrei gegenüber.“

SWF für mehr Windenergie

Windhexe und Co. haben also in Kürze ausgedient. Nach ihrer Demontage erfolgt das Recycling: Das Betonmaterial kommt im Neubau für Wege oder Kranstellflächen zum Einsatz, die Komponenten der Maschinenhäuser werden aufbewahrt und dienen als Ersatzteile, Stahlrohtürme und Rotorblätter werden nach gesetzlichen Vorgaben ebenfalls wiederverwertet.

Gerne würden die Stadtwerke auch den Wind in näherer Distanz für die Erzeugung grünen Stroms nutzen. Gemeinsam mit den Stadtwerken Schorndorf und der Energieversorgung Filstal beauftragten die SWF erneut eine Standortprüfung auf dem Schurwald. Auch auf dem Kappelberg sei eine Windkraftanlage denkbar. „Bestünde diese Möglichkeit, wären wir auf jeden Fall diejenigen, die das realisieren wollten“, so der SWF-Geschäftsführer Gerhard Ammon. ■



STADTWERKE-TEAM BEIM RADRENNEN

Am letzten Juli-Wochenende stand Fellbach im Zeichen des **Radsports**. Die SWF waren nicht nur Hauptsponsor des Stadtrennens am Freitag, sondern gingen auch selbst auf die Strecke.

Am Donnerstagabend feierte Fellbach noch bei „Live im Park“, am Freitag, den 28. Juli stand mit „Fast and Forest“ bereits das nächste Spektakel in der Stadt an. Bei dem Radsportevent ging es nicht nur um die besten Sprints und die heißesten Reifen, sondern auch ums Radeln für den guten Zweck und eine Menge abwechslungsreicher, vergnüglicher Eindrücke für alle Velo-Fans. Beim SWF-Rennrad-Kriterium am Freitag machten internationale Radsportprofis die Fellbacher Innenstadt trotz Regen zur Speed-Strecke und begeisterten alle Zuschauer, die ihre gewagten Überholmanöver und gekonnten Rad-Sprints mitverfolgten. Als Sieger der Verfolgungsjagd auf dem städtischen Rundkurs ging Radprofi Jannik Steimle hervor, mit sechs Sekunden Vorsprung vor seinem Schweizer Kollegen Mauro Schmid.

Zuvor wagten sich beim Charity-Rennen unter anderem das Team Rot um Oberbürgermeisterin Gabriele Zull und Baubürgermeisterin Beatrice Soltsy

sowie das SWF-Team mit Stadtwerke-Geschäftsführer Gerhard Ammon aufs Fellbacher Pflaster – zugunsten der „Tour Ginkgo“, deren Erlös an die Organisation „Olgäle sorgt nach“ geht und schwerkranken Kindern zugutekommt.

Mit dem Fellbacher Klapprad-Cup ging es schließlich noch um die schnellsten Fahrerinnen und Fahrer farbenfroher Zweiräder mit Dreh- oder Klappgelenk. Ganz vorne im Körbchen mit dabei: Hündin Hazel. Der „Forest“-Teil des Events folgte am Sonntag, 30. Juli, am Kappelberg mit dem SDK-Mountain- und Gravelbike-Rennen.

„Sehr gerne haben wir das SWF-Rennrad-Kriterium-Rennen mit unserem Sponsoring unterstützt und dabei signalisiert: Wir sind fürs Rad“, so SWF-Geschäftsführer Ammon. „Besonders stolz sind wir natürlich auf unser eigenes Charity-Team, das wir auf die Räder gebracht haben.“ Ein besonderer Dank der Stadtwerke geht an die beiden Hauptorganisatoren Marc Sanwald und Christian Schröder. ■



Das Team der Stadtwerke Fellbach mit Geschäftsführer Gerhard Ammon (4. v. l.)

Alles im Blick: Hündin Hazel genießt die Tour im bequemen Beifahrersitz.



Beim Start bereits vorne: Der spätere Sieger Jannik Steimle (1. Reihe, 2. v. l.) und Mauro Schmid (2. v. r.).



Was den Körper stärkt

Ein intaktes **IMMUNSYSTEM** schützt uns vor schädlichen Stoffen und Krankheiten. Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre körpereigene Abwehr aktiv unterstützen – für mehr Gesundheit, Energie und Lebensqualität.

Sie möchten mehr zum Thema wissen? Unser Buchtipp: Für ein fittes Immunsystem, Dr. Christine Hutterer, 160 S., Stiftung Warentest 2022, 20 Euro

Foto: Evi Ludwig

In Bewegung bleiben: Spaziergänge im Grünen steigern nachweislich das Wohlbefinden.

IM SCHLAF AUFTANKEN

Erholbarer Schlaf stärkt unser Immunsystem. Nachts, wenn wir scheinbar gar nichts tun, arbeitet es auf Hochtouren und bekämpft Entzündungen, Viren und Bakterien. Schlafmangel macht sich deshalb schnell bemerkbar: Wer weniger als sechs Stunden am Tag schläft, hat ein viermal höheres Erkrankungsrisiko als jemand, der sieben oder mehr Stunden täglich im Land der Träume weilt.

NEGATIVEN STRESS ABBAUEN

Aus dem Bett springen, wenn man verschlafen hat: Akuter Stress macht uns leistungsfähig. Dauerstress dagegen wirkt sich negativ aus. Denn das Hormon- und Immunsystem befinden sich in ständiger Alarmbereitschaft, was zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann. Regenerierende Atemtechniken, Achtsamkeitstrainings oder Yoga helfen beim Stressabbau.

BEWEGEN STATT SITZEN

Sitzen ist einer der Immunkiller schlechthin: Schon nach ein bis zwei Stunden reduziert sich der Stoffwechsel, Kreislauf und Blutfluss verlangsamen sich. Die fehlende Bewegung schwächt auch das Immunsystem. Ab viereinhalb Stunden sitzen können wir die gesundheitlichen Schäden nicht mehr nachträglich durch Bewegung ausgleichen. Lösen Sie sich also an langen Bürotagen oder auf Autofahrten immer wieder aus Ihrer körperlichen Starre und planen Sie in Ihrer Freizeit regelmäßig sportliche Aktivitäten ein.

GESUND ESSEN

Auch mit unserer Ernährung können wir dem Immunsystem Gutes tun. Wichtig sind Mikronährstoffe wie Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, nimmt diese für gewöhnlich in ausreichender Menge zu sich. Die Basis einer antientzündlichen Ernährung bilden Gewürze wie Kurkuma und Ingwer sowie viel frisches Obst, Gemüse und Kräuter. Sie enthalten zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken.

AN DIE ARBEIT, FERTIG, LOS!

DAS
KÖNNEN
SIE
SELBST
TUN

Wer sein Haus oder seine Wohnung energetisch sanieren will, um die Heizkosten zu senken, muss derzeit lange auf Handwerker warten. Aber nicht für jede Aufgabe braucht es einen Profi: Was Sie **SELBST ANPACKEN** können und wovon Sie besser die Finger lassen.

DICHT MACHEN

- Dichtungen einbauen: Bürstendichtungen verhindern Zugluft bei Haus- oder Wohnungstüren. Gummidichtungen, Silikon- oder Acryldichtstoffe schließen Fensterritzen. Sie sind sich nicht sicher, ob Sie zum Fenster hinaus heizen? Machen Sie den Papiertest. Klemmen Sie ein dünnes Blatt Papier zwischen Fensterahmen und -flügel. Lässt es sich bei geschlossenem Fenster rausziehen, ist das Fenster undicht.
- Rollladenkästen dämmen: Rollladenkästen sind zum Raum hin nur durch eine Holz- oder Metallplatte verschlossen, die sich leicht öffnen lässt. Im Baufachhandel gibt's spezielle Rollladendämmungen, die im Kasten verlegt werden. Wichtig: hochwertigen Dämmstoff aus Polyurethan oder Phenolharz wählen und die Fugen zwischen den Dämmmatten mit PU-Schaum abdichten.
- Heizkörpernischen isolieren: Am effektivsten ist es, die Nische vollständig zu dämmen. Dazu muss der Heizkörper versetzt oder die Aufhängung verlängert werden. Geht das nicht, bietet es sich an, dahinter eine Reflexionsfolie anzubringen. Sie lenkt die Strahlungswärme zurück in den Raum.

SCHÖN MACHEN

- Teppiche verlegen: Sie lassen uns die Raumtemperatur um zwei Grad wärmer empfinden als Bodenbeläge aus Stein, Holz oder Fliesen.
- Räume in warmen Farbtönen streichen: Orange oder Rot wirken auf uns wärmer als weiß, blau oder türkis gestrichene Wände – und wir drehen die Heizung weniger auf.
- Dicke Thermovorhänge vor Fenstern und Türen anbringen: Sie halten im Winter die Wärme im Raum und im Sommer die Hitze draußen.

WARM HALTEN

- Kellerdecke nachträglich dämmen: Die Warmwasserrohre mit Dämmmanschetten einpacken und dann Platten aus Polystyrol oder Polyurethan, Mineralwolle oder Naturdämmstoffen an die Decke kleben, dübeln oder mit einem Schienensystem befestigen.
- Dachboden isolieren: Bei nicht ausgebauten Dachböden ist eine Dämmung der obersten Geschossdecke oft Pflicht. Wer den Dachboden nicht nutzt, sollte flächendeckend Dämmplatten von mindestens 12 bis 18 Zentimeter Dicke verlegen. Tipp: Wenn möglich, gleich zehn Zentimeter mehr Dämmstoff einbauen.

DAVON LASSEN SIE BESSER DIE FINGER

NUR FÜR PROFIS

Technisch anspruchsvolle Aufgaben wie die Installation der Elektrik, Heizungs- und Sanitärtechnik, Außendämmung oder das Abdichten des Kellers überlassen Sie besser Fachleuten. Für selbst ausgeführte Arbeiten stehen Bauherren in der Haftung. Nachbarn können unter Umständen Schadensersatz verlangen.

HOBBY ODER PLACKEREI

Laien überschätzen oft ihre Leistungsfähigkeit, viele Planungen sind von vornherein unrealistisch. Dazu fehlt die Routine, Profis erledigen die Aufgaben doppelt bis dreimal so schnell. Wer selbst saniert, braucht Zeit und muss sie sich auch nehmen.

SICHER IST SICHER

Egal, ob sie für ihre Arbeit bezahlt werden oder nicht: Wenn bei der Sanierung Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn unter die Arme greifen, müssen Bauherren die Helfer über eine private Unfallversicherung oder freiwillige Versicherung bei der Berufsgenossenschaft absichern.

Ob streichen oder dämmen: Wer seine persönliche Energiebilanz verbessern möchte, kann einige Maßnahmen ganz einfach selbst durchführen. Das spart Geld – und sorgt zusätzlich für gute Laune.

MATERIALKOSTEN WERDEN GEFÖRDERT

Seit 1. Januar 2023 werden auch Eigenleistungen bei der Sanierung im Rahmen der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) gefördert – allerdings nur die Materialkosten. Dazu muss eine Energieberaterin, ein Energieberater oder ein Fachbetrieb die fachgerechte Ausführung bestätigen. Mehr Infos unter: www.bafa.de

MEHR ALS BUNTE BALKEN

Beim Kauf möglichst energieeffizienter Geräte hilft das EU-Energielabel. Doch was bedeuten die Symbole eigentlich genau? Ein Blick auf das Label einer **WASCHMASCHINE**.

Stromverbrauch

So viel Strom (in Kilowattstunden, kWh) wird pro 100 Waschvorgängen im Eco-Programm (40 bis 60 Grad) benötigt. Zum Vergleich: Sehr stromsparende Modelle verbrauchen weniger als 50 kWh.

63 kWh / 100



8,0 kg

Beladung

So viel Kilogramm Wäsche dürfen maximal in die Trommel.



3:20

Dauer

So viele Stunden und Minuten benötigt eine Wäsche im Eco-Waschprogramm mit 40 bis 60 Grad.



39 L

Wasserverbrauch

So viel verbraucht das Gerät bei einem Waschvorgang im Eco-Programm. Generell gilt: Auch wenn die Maschine eine hohe Energieeffizienzklasse aufweist – sparsam wäscht nur, wer die Trommel immer voll belädt.



ABCDEFG

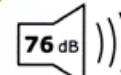
Schleudervirkung

So gut schleudert die Maschine die Wäsche, von A (mit wenig Restfeuchte) bis G (viel Restfeuchte). Besonders effizient sind die Schleudervirkungsklassen A oder B.



QR-Code

Seit 2021 ist rechts oben ein QR-Code zu sehen. Er führt zur Europäischen Produktdatenbank für die Energieverbrauchskennzeichnung (EPREL), auf der zusätzliche Produktinformationen zu finden sind.



76 dB
ABCD

Lautstärke

So laut (in Dezibel, kurz dB) wird es beim Schleudern im Eco-Programm, eingeordnet in die Geräuschemissionsklasse auf einer Skala von A bis D. Leise Waschmaschinen haben einem Lärmpegel von unter 50 dB.

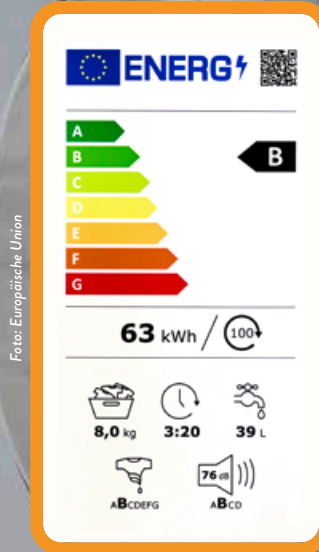


Foto: Europäische Union



EINKAUFSZETTEL

QR-Code scannen und
Zutatenliste der Rezepte
aufs Smartphone laden

Zutaten
(für 4 Personen)

150 g Langkornreis
1 großer Wirsing
(ca. 1,4 kg)
4 Frühlingszwiebeln
10 g Ingwer
3 EL dunkle Sojasoße
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
6 EL Bratöl

Für die Soße:

3 EL dunkle Sojasoße
5 g Ingwer
2 EL Sesam
1 Zwiebel
1 rote Chilischote
2 EL Ahornsirup
1 EL Reissessig
(alternativ Apfelessig)
1 TL Maisstärke

Zubereitungszeit:

ca. 70 Minuten

Fotos: Marka Godec

WIRSING-WUNDER

Von wegen langweiliges **Herbstgemüse**: Zwei köstliche Wirsing-Rezepte, die Sie so noch nie probiert haben! Damit wird Kohl zu einem wahren Geschmackserlebnis.

WIRSINGKUCHEN



**VEGGIE ODER
LIEBER MIT
BIO-SCHINKEN?**

Zutaten für eine Springform
mit 26 cm Durchmesser

Für den Quark-Öl-Teig:

125 g Quark
1 Ei
4 EL Olivenöl
0,5 TL Salz
250 g Dinkelvollkornmehl
1/2 Päckchen Backpulver

Für den Belag:

1 Wirsing (ca. 1 kg)
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1/8 l Gemüsebrühe

evtl. 80 g Bio-Schinkenwürfel

Für den Guss:

2 Eier
100 g Sahne oder Sojasahne
0,5 TL helle Sojasoße
Pfeffer
1 Prise Muskat
120 g Bergkäse
2 EL Paniermehl

Zubereitungszeit:

ca. 1,5 bis 2 Stunden,
davon 40 bis 50 Minuten
Backzeit

- 1 Für den Teig Quark mit Ei, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und dazugeben. Alles gut verkneten. Teig zugedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 2 Wirsing putzen, vierteln, den Strunk herauschneiden. Wirsing in 1 cm breite Streifen schneiden, waschen. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Wirsing und optional Schinkenwürfel dazugeben und anbraten. Gemüsebrühe dazugeben und

den Kohl zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten dünsten.

- 4 Für den Guss die Eier mit Sahne, Sojasoße, Pfeffer und Muskat verrühren. Käse fein reiben und mit dem Paniermehl vermischen.
- 5 Springform einfetten. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 6 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Boden und Rand der Springform damit auslegen. Wirsinggemüse darauf verteilen, mit dem Guss übergießen und mit der Käse-Paniermehl-Mischung bestreuen.
- 7 Im Ofen in 40 bis 50 Minuten backen.

WIRSINGROULADEN ASIA-STYLE

- 1 Reis nach Packungsanweisung garen. Vom Wirsing vorsichtig 16 große Blätter ablösen und 4 Minuten in leicht kochendem Wasser blanchieren. Vom übrigen Kohl 500 g in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in schräge Ringe schneiden, grüne Ringe beiseitelegen. Ingwer, Karotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 3 EL Öl in eine Pfanne geben und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit dem klein geschnittenen Kohl anbraten. Ingwer, Knoblauch und Karotten dazugeben und alles hellbraun braten. Mit Sojasoße würzen. Reis abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen.
- 3 8 Kohlblätter mit je 1/8 der Reis-Gemüse-Mischung füllen. Die Seiten des Kohlblattes einklappen und das Blatt über der Füllung aufrollen. Die Rouladen jeweils in ein zweites Blatt legen und ebenso einrollen.
- 4 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Wirsingrouladen mit der Öffnung nach unten kross anbraten, wenden und die andere Seite ebenfalls kross anbraten.
- 5 Sesam in einer kleinen Pfanne rösten und abkühlen lassen. Für die Soße die Zwiebeln schälen, Chilischote waschen und beides in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel- und Chiliwürfel sowie den Ingwer darin andünsten. Ahornsirup, Essig und Sojasoße dazugeben. Stärke mit 200 ml Wasser anrühren, zur Soße geben und kurz aufkochen.
- 6 Die Rouladen mit etwas Soße beträufeln und mit dem gerösteten Sesam und den Frühlingszwiebelringen dekoriert servieren.

SWF

STADTWERKE
FELLBACH

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: 4. Oktober 2023

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 2/2023: SONNENSCHNEIN. 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 Gewinner unseres letzten Rätsels in der Synergie ist Bernd Zeitvogel aus Fellbach. Er freute sich über ein Solar-Bewässerungsset von Gardena. 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.

englisches Starkbier	▼	Segelkommando: wendet!	zu Hause	▼	▼	Behörde	▼	blaue Alpenblume
Verzierung an Bauwerken	▶	▼	8				3	
gesetzlicher Anspruch	▶	7				indischer Singvogel		Jubelwelle im Stadion (La ...)
▶	5		chinesischer Politiker (Peng)		TV-Moderator (Kurzname)	▼		▼
Quadrillfigur		Hilfswerkzeug zum Zeichnen	▶			1		
Vers	▶		2	6	Feuerlandindianer	▶		

Lösungswort:

EINFACH EINPACKEN

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück eine **AKKU-LEUCHE CLUTCH**.

LICHT TO GO Die mobile Tischleuchte Clutch lässt sich nahezu überall abstellen oder aufhängen. Das Gehäuse ist gegen Spritzwasser – auch im Außenbereich – geschützt. Das Licht ist stufenweise dimmbar. Die Leuchtdauer beträgt bis zu acht Stunden. Ein USB-Ladekabel ist im Lieferumfang enthalten. ■



Foto: Paulmann Licht GmbH