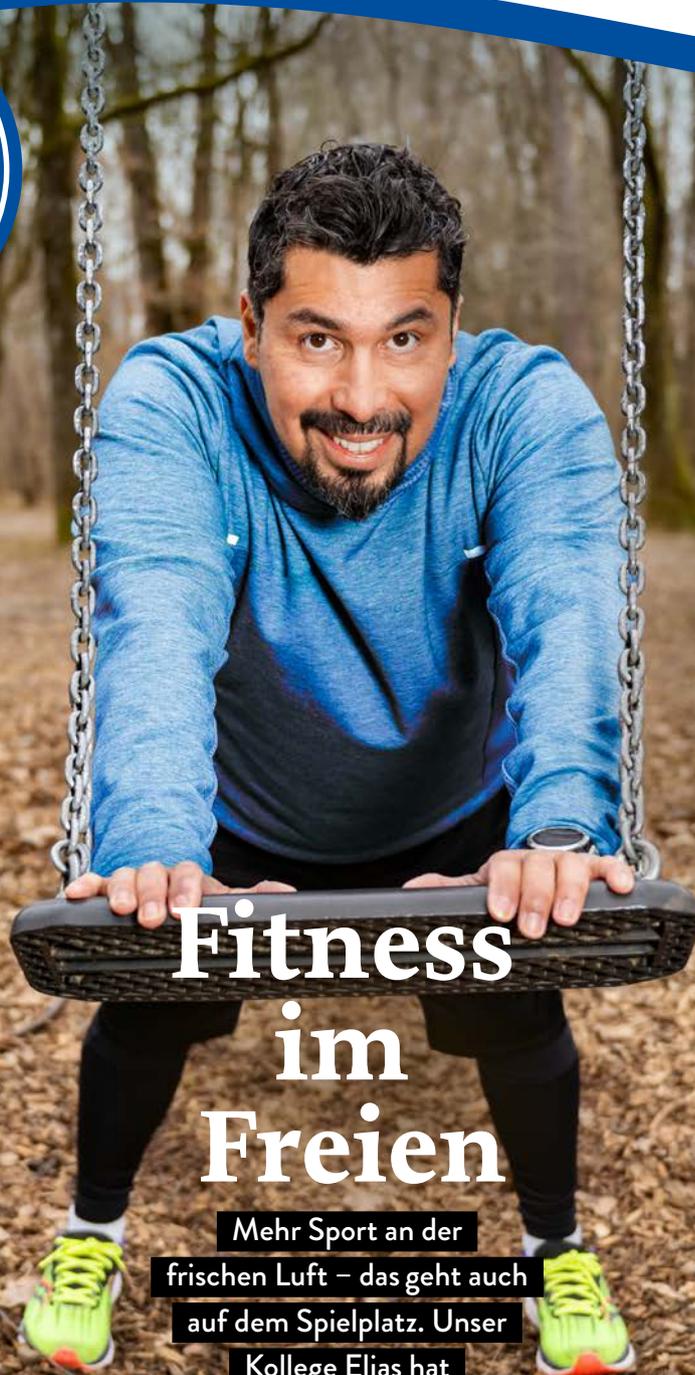


STADTWERKE

KUNDENZEITSCHRIFT DER
STADTWERKE BAD FRIEDRICHSHALL | AUSGABE 3/2024
WWW.STADTWERKE-FRIEDRICHSHALL.DE

direkt

Miträtseln
und kabellose
Kopfhörer
gewinnen!



Fitness im Freien

Mehr Sport an der
frischen Luft – das geht auch
auf dem Spielplatz. Unser
Kollege Elias hat
es getestet.

SOLEFREIBAD

So sorgen wir alle ge-
meinsam für den Erhalt
unseres Freizeitbads.

FRIEDRICHSHALLER RUNDE

Nachmeldungen zur
Kultveranstaltung noch
möglich.



STADTWERKE
BAD FRIEDRICHSHALL



Erneuerbare Energien liefern mehr als die Hälfte des Stroms

2023 HABEN ERNEUERBARE ENERGIEQUELLEN zum ersten Mal den Großteil des Stroms in Deutschland erzeugt, nämlich 56 Prozent. 2022 lag ihr Anteil noch bei etwa 46 Prozent. Windkraft war mit 31 Prozent der wichtigste Energieträger – ein Plus von 13,8 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Photovoltaik lieferte 11,9 Prozent, Biogas 6,2 Prozent und Wasserkraft 4,1 Prozent. Konventionelle Energien trugen nur noch 44 Prozent zur Stromerzeugung bei: 26,1 Prozent des Stroms kamen aus Kohle, 13,6 Prozent aus Erdgas. Kernenergie machte durch das Abschalten der letzten Kernkraftwerke im April 2023 nur noch 1,5 Prozent der eingespeisten Strommenge aus. Insgesamt wurden 2023 rund 11,8 Prozent weniger Strom ins Netz eingespeist als im Vorjahr. Ein wichtiger Grund: Durch die schwache Konjunktur war der Strombedarf der energieintensiven Industriezweige 2023 geringer. Zudem wurde mehr Strom aus dem Ausland importiert.

Heizung optimieren

ÄLTERE HEIZUNGSANLAGEN in größeren Wohngebäuden mit mindestens sechs Wohneinheiten müssen regelmäßig überprüft und bei Bedarf optimiert werden. Heizungen, die nach dem 30. September 2009 eingebaut wurden, fallen 15 Jahre nach der Montage unter die Prüfpflicht und müssen spätestens ein Jahr später untersucht worden sein. Wer also eine Heizung am 1. Oktober 2009 eingebaut hat, muss die Prüfung zum 30. September 2025 vorweisen. Eigentümerinnen und Eigentümer älterer Heizungen haben Zeit bis zum 30. September 2027. Wer Zeit und Geld sparen möchte, koppelt die Prüfung an einen ohnehin anstehenden Termin, etwa mit dem Schornsteinfeger.

Im ersten Halbjahr 2024 stammen sogar **65 Prozent** des bundesweit erzeugten Stroms erneuerbaren Energien.

ROHSTOFFQUELLE HANDYS

Rund 210 Millionen ausrangierte Smartphones lagerten 2023 in den Schubladen Deutschlands – mehr als doppelt so viele wie noch 2015. Würden die darin verbauten Metalle, etwa Gold, Kupfer und Nickel, sachgemäß recycelt, könnten sie rein rechnerisch zehn Jahre lang den Materialbedarf neuer Modelle abdecken. Das haben Forschende des Instituts der Deutschen Wirtschaft in Köln ermittelt.



RICHTIG RECYCELN

Recycling ist gut für Umwelt und Gesundheit: Die Kampagne „Plan E“ der Stiftung Elektro-Altgeräte Register (Stiftung ear) informiert über das richtige Entsorgen von Elektro-Altgeräten und nennt kostenfreie Abgabestellen.
[mehr.fyi/e-schrott](#)

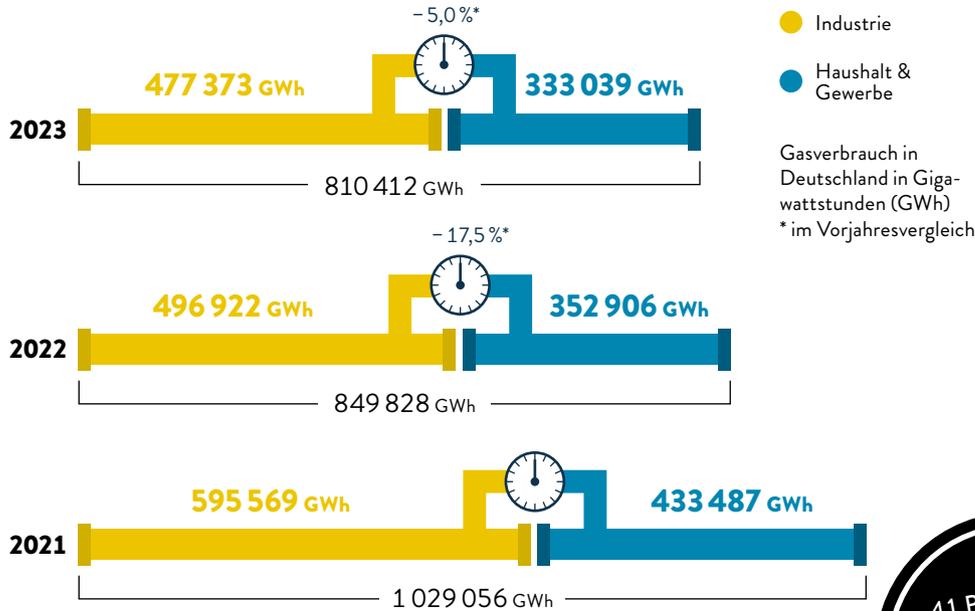


Besseres Klima dank Pflanzenvielfalt

PFLANZEN WIRKEN SICH konkret auf das lokale Klima aus: Gut fünf Prozent der Temperatur oder des Niederschlags an einem Ort sind auf die Vegetation zurückzuführen. Das haben Forschende der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg herausgefunden. Entscheidend ist dabei, welche Pflanzen in welcher Menge in einem Ökosystem wachsen. Auch die Ökosysteme selbst machten einen Unterschied – beispielsweise, ob es sich um einen Laub- oder einen Nadelwald handelt. Größere Blätter lassen mehr Wasser verdunsten und binden gleichzeitig eine größere Menge an Kohlenstoff, so ein Ergebnis. Die Forschenden untersuchten Daten von 50 000 Standorten in Europa mit ganz unterschiedlicher Vegetation.

Gasverbrauch weiter gesunken

Deutschland hat 2023 im Vergleich zum Vorjahr auch wegen höheren Temperaturen fünf Prozent weniger Erdgas verbraucht. Schon 2022 war der Verbrauch deutlich gesunken.



Schweden geht voran

BIS 2030 sollen alle Menschen Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher und sauberer Energie haben – so sieht es der Plan der Vereinten Nationen zum Erreichen der 17 Nachhaltigkeitsziele vor. In der Europäischen Union könnte der Stand bei dieser Entwicklung unterschiedlicher nicht sein: Während Bulgarien bisher die geringsten Fortschritte zu einer nachhaltigen Energiegewinnung gemacht hat, ist Schweden schon bedeutend weiter. Der skandinavische Staat deckte 2022 schon etwa 66 Prozent seines Bruttoendenergieverbrauchs aus erneuerbaren Quellen. Schweden ist damit Spitzenreiter in der Europäischen Union. Es folgen Finnland (47,9 Prozent) und Lettland (43,3 Prozent). Deutschland kommt auf 20,8 Prozent.

41 Prozent des Gasverbrauchs in Deutschland entfallen auf Haushalte und Gewerbe.

Auto teilen liegt im Trend

CARSHARING nimmt in Deutschland zunehmend Fahrt auf. Anfang 2024 waren bundesweit 5,5 Millionen Fahrberechtigte bei Carsharing-Anbietern registriert – ein Zuwachs von 23,1 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. 1285 Städte und Gemeinden waren mit Carsharing ausgestattet, 203 mehr Orte als ein Jahr zuvor. Rund zwei Drittel davon hatten weniger als 20 000 Einwohner. Das zeigt: Carsharing ist nicht nur in Großstädten möglich. Ein Fahrzeug ersetzt bis zu 20 private Pkw. Städte und Kommunen können den frei gewordenen Raum nutzen, um mehr Grün, Spielplätze und Platz für Fußgänger und Radfahrer zu schaffen.

E-Bikes boomen

IM VERGANGENEN JAHR wurden erstmals mehr E-Bikes als traditionelle Fahrräder verkauft. Laut dem Zweirad-Industrie-Verband (ZIV) entschieden sich 53 Prozent der Fahrradkäufer für ein Rad mit Elektroantrieb. Das entspricht rund 2,1 Millionen verkauften E-Bikes gegenüber 1,9 Millionen klassischen Fahrrädern. Dabei kostete ein E-Bike 2023 im Durchschnitt 2950 Euro, ein Fahrrad nur 470 Euro. Ein zentraler Grund, sich ein E-Bike anzuschaffen, ist laut einer Studie der Gesellschaft für Konsumforschung der Wunsch nach mehr Bewegung. Zudem sehen immer mehr Menschen das E-Bike als Alternative zum Auto. Zu einem wichtigen Markttreiber habe sich auch das Fahrradleasing entwickelt, so der ZIV. Experten schätzen, dass inzwischen jedes vierte Rad über Leasing zu den Kundinnen und Kunden kommt.

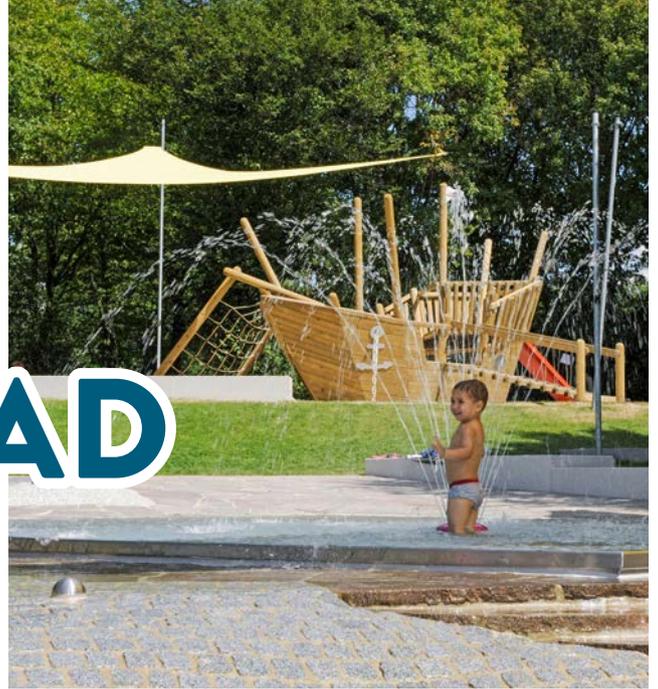


200 MILLIONEN BÄUME

Die Berliner Suchmaschine Ecosia funktioniert ähnlich wie andere Suchmaschinen. Sie unterscheidet sich von Google, Bing und Co. aber darin, dass das Unternehmen seinen Gewinn vollständig für Baumpflanz- und andere Klimaschutzprojekte verwendet. Anfang des Jahres knackte Ecosia die Marke von 200 Millionen angepflanzten Bäumen an 95 000 Standorten weltweit. Um einen Baum zu pflanzen, werden laut dem Betreiber etwa 45 Suchanfragen benötigt.

GEMEINSAM FÜR'S SOLEFREIBAD

Unsere Kunden spielen eine entscheidende Rolle beim Erhalt des beliebten **SOLEFREIBADS**. Mit dem Bezug von Strom, Gas und Wärme von den Stadtwerken unterstützen sie aktiv diese wichtige städtische Freizeiteinrichtung.



Das Solefreibad Bad Friedrichshall ist mehr als nur ein Ort zum Schwimmen und Entspannen. Es ist ein Treffpunkt für Familien, Sportbegeisterte und alle, die die Natur und das Wasser genießen möchten. Dank der Treue der Stadtwerke-Kunden kann sichergestellt werden, dass das Solefreibad weiterhin in bestem Zustand bleibt und auch zukünftige Generationen Freude daran haben.

Erfolgreich

Wir reinvestieren die erwirtschafteten Gewinne direkt in die Stadt. Ein großer Vorteil. So bleiben, anders als bei großen, anonymen Energieversorgern, die Erträge vor Ort und kommen der Gemeinschaft zugute. Dies bedeutet, dass jeder Euro, der für die Stadtwerke ausgegeben wird, letztlich wieder in die Verbesserung der lokalen Infrastruktur und Dienstleistungen fließt.

Attraktiv

Wir bieten attraktive Tarife und Preise für Strom, Gas und Wärme. Diese wettbewerbsfähigen Konditionen ermöglichen es den Kunden, ihre Energiekosten effizient zu verwalten, ohne auf Qualität oder Versorgungssicherheit verzichten zu müssen.

Sicher

Wir gewährleisten eine zuverlässige Versorgung mit Strom, Gas, Wasser und Wärme. Diese Versorgungssicherheit ist besonders wichtig für Haushalte und Unternehmen, die auf eine stabile und kontinuierliche Energieversorgung angewiesen sind.

Fördernd

Durch einen Wechsel zu den Stadtwerken Bad Friedrichshall kann jeder aktiv den Erhalt des Solefreibads unterstützen. Diese Entscheidung trägt

direkt dazu bei, dass in wichtige lokale Projekte investiert wird und gleichzeitig eine zuverlässige Versorgung mit Strom, Gas, Wasser und Wärme gewährleistet bleibt. ■

KONTAKT

Für weitere Infos und Unterstützung beim Wechsel zu den Stadtwerken steht Ihnen das Kundenzentrum zur Verfügung:

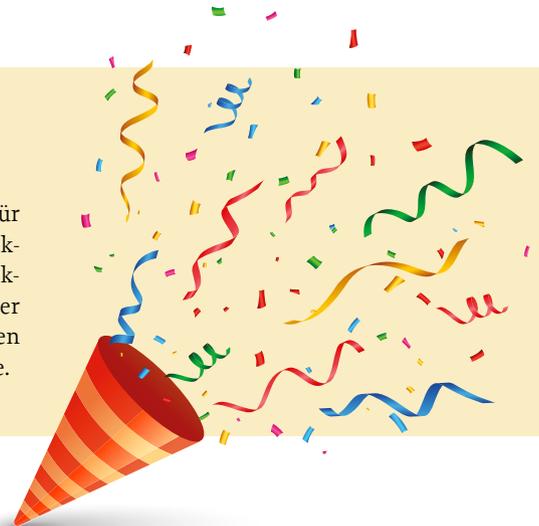
Stadtwerke Bad Friedrichshall
Saline 1, 74177 Bad Friedrichshall
Telefon: 07136/832-700
E-Mail: verbrauchsabrechnung@friedrichshall.de

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr	8.30 bis 12 Uhr
Mi	nach Terminvereinbarung
Mo und Do	14 bis 16 Uhr
Di	14 bis 18.30 Uhr

GLÜCK GEHABT!

Wir gratulieren Gertrud Carl zum Gewinn einer Grundausstattung Kleingeräte für Hobby-Gärtner, die wir in der Ausgabe 1/2024 verlost haben. Tobias Knoll beglückwünschen wir zum Preis aus der Ausgabe 2/2024 – eine hochwertige Fahrrad-Gepäck-trägertasche mit Laptop-Fach. Alexander Preuss, Kaufmännischer Werkleiter der Stadtwerke Bad Friedrichshall, überreichte die Gewinne persönlich. Wir drücken allen Leserinnen und Lesern die Daumen für das aktuelle Rätsel in dieser Ausgabe.



Achtung, fertig, los!

Am 21. September 2024 findet zum sechsten Mal die von der Stadt Bad Friedrichshall organisierte **FRIEDRICHSHALLER RUNDE** statt. Schirmherr ist Bürgermeister Timo Frey. Dann heißt es wieder „8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 Start ...!“

Zur Wahl stehen bei der Friedrichshaller Runde verschiedene Distanzen (siehe rechts), die zum Teil im Sportpark-Stadion des Friedrichshaller Sportvereins und im Kocherwald stattfinden sowie zum Teil durch Teile von Kochendorf und Jagstfeld führen. Start und Ziel ist jeweils das Sportpark-Stadion. Die „Runde“ hat sich inzwischen zu einer Kulturveranstaltung entwickelt, bei der schon weit über 600 Starter in einem Jahr gemeldet hatten. Der Hauptlauf über 10 000 Meter ist gleichzeitig ein Wertungslauf für den Ensinger-Drei-Flüsse-Cup. Dieser besteht aus fünf Wertungsläufen – dem Lindenlauf Neuenstadt, dem Elztallauf Volkslauf Auerbach, dem Finsterklingenlauf Sulzbach, dem Gänslauf-Herbolzheim sowie dem Finale bei der 6. Friedrichshaller Runde Bad Friedrichshall. Als Starter

für diesen Hauptlauf konnten wir Klaus Ranger, den Vorsitzenden des Sportkreises Heilbronn und Mitglied des Landtages, gewinnen.

Zweite Schulmeisterschaft

Im vergangenen Jahr fand erstmals in diesem Rahmen die Bad Friedrichshaller Schulmeisterschaft statt – so erfolgreich, dass sie auch 2024 zum Programm gehört. Hier gilt es den Wanderpokal zu verteidigen. Schulklassen können einen Bonus gewinnen, der unter anderem für Klassenausflüge oder andere Aktionen eingesetzt werden kann.

Für das „leibliche Wohl“ sorgt das bewährte Versorgungsteam des Friedrichshaller Sportvereins. Neben den Gemeinderatsfraktionen bieten auch noch die Krebshilfe Unterland und das Kinderhilfswerk Verpflegungs- und Informationsstände an. ■

FOLGENDE LÄUFE SIND 2024 IM PROGRAMM:

- 
12.00 Uhr
 Der Bambini-Lauf über 400 Meter (Stadionrunde)
- 
12.30 Uhr
 Die Schulmeisterschaft über 800 Meter (zwei Stadionrunden)
- 
13.00 Uhr
 Der Schülerlauf mit integrierter Schulmeisterschaft über 2000 Meter
- 
13.30 Uhr
 Der Hauptlauf über 10 000 Meter (Finale Ensinger-3-Flüsse-Cup)
- 
13.50 Uhr
 Jedermannlauf über 5700 Meter
- 
13.50 Uhr
 Nordic Walking über 5700 Meter

Nachmeldungen
noch am
21. September
vor Ort möglich



Infos auf
friedrichshall-tourismus.de
oder scannen Sie den QR-Code.



NATÜRLICH

fit

ELIAS' TIPPS FÜR DAS TRAINING AM SPIELPLATZ

- Übungsplan zu Hause erstellen
- Am frühen Vormittag trainieren, wenn wenig los ist
- Langsam starten und die Intensität nach und nach steigern
- Trainingspartner suchen, um den inneren Schweinehund zu überwinden

Unser Kollege Elias will mehr Sport treiben – und das am liebsten draußen. Über **FITNESS IM FREIEN** auf dem Spielplatz und schweißtreibende Übungen an Schaukel, Klettergerüst & Co.

Mit diesen
Übungen gelingt das
Outdoor-Training
auf dem Spielplatz:
mehr.fyi/fitness



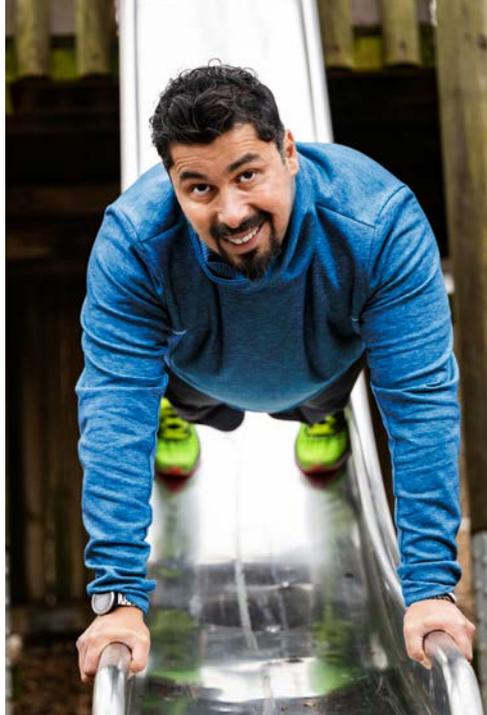
Dreimal pro Woche gehe ich joggen, fahre regelmäßig Fahrrad und trainiere gezielt meinen Rücken im Fitnessstudio. Ausreichend Bewegung ist mir sehr wichtig, da ich beruflich viel Zeit im Sitzen verbringe. Ich möchte aber gern noch mehr Sport treiben und dabei am besten an der frischen Luft trainieren. Was könnte ich Neues ausprobieren?

Das Fitnessstudio vor der Haustür

Ich fange an zu recherchieren und stoße schon nach kurzer Zeit auf einen simplen wie genialen Vorschlag: Nicht nur Kinder toben sich auf Spielplätzen aus, auch Erwachsene können Rutsche, Schaukel & Co. nutzen, um sich fit zu halten. Das möchte ich unbedingt testen und denke sofort an einen Spielplatz in der Nähe, zu dem ich schon oft mit meiner Tochter gegangen bin. Ich gucke mir online noch ein paar Fitnessübungen an und beschließe, am nächsten Tag loszulegen.

Mein Workout an der frischen Luft

Es ist Mittwochvormittag, 10 Uhr, und der Spielplatz menschenleer. So komme ich Kindern, die hier selbstverständlich Vorrang haben, nicht in die Quere. Zu Hause habe ich lediglich meine Sportklamotten angezogen, meine Stoppuhr angelegt und meine Wasserflasche befüllt. Um mich aufzuwärmen, mache ich ein paar Hampelmänner. Anschließend dehne ich mich, wie ich es in einem der Videos gesehen habe – am Klettergerüst, indem ich mein Bein darauf ablege und strecke. Das fühlt sich schon mal richtig gut an. Dann starte ich mit meiner ersten Übung, die ich mir aus dem breiten Angebot im



"Fitness im Freien bietet unbegrenzte Möglichkeiten für mein Training."

Internet herausgesucht habe: Liegestützen. Doch statt auf den Boden, stütze ich mich auf die Rutsche. Da es trocken ist, habe ich einen erstaunlich guten Halt. Nach einer Minute klingelt meine Stoppuhr und es wird Zeit für meinen ersten Schluck Wasser. Puh, echt anstrengend – aber ich merke, wie ich eine ganz neue Perspektive auf den mir so vertrauten Spielplatz gewinne. Schon diese erste Übung zeigt mir, wie leicht und zugleich intensiv ich hier im Freien trainieren kann.

Eins mit der Natur

Während ich die Übung auf der Rutsche wiederhole, stelle ich fest, wie ich abschalten und mich ganz auf mein Training konzentrieren kann. Meine Kopfhörer habe ich bewusst zu Hause gelassen, um der Beschallung des Alltags

zu entfliehen. Jetzt sind es nur ich, die Natur und ein paar Spaziergänger mit ihren Hunden, die immer wieder neugierig zu mir rüberschauen. Nicht auszuschließen, dass mich manche von ihnen – ihren Blicken nach zu urteilen – für ein wenig verrückt halten. Doch darüber schmunzle ich nur und mache mich an die nächste Übung und damit auf zur Schaukel: Ich lege meine Hände auf der Sitzfläche ab, stelle die Beine breit auseinander und bewege mich mit dem Oberkörper vor und zurück. Meine Bauchmuskeln müssen richtig arbeiten und ich komme ganz schön ins Schwitzen! Danach gehe ich weiter, um Klimmzüge am Holzbalken des Klettergerüsts zu machen. Auch das ist sehr anstrengend – aber ich fühle mich wohl, hier im Freien an der frischen Luft. Anschließend hüpfte ich noch auf das Balancierbrett und trainiere meinen Gleichgewichtssinn.

Mein Fazit

Auf dem Spielplatz können sich auch Erwachsene ordentlich auspowern. Das Beste: Fortgeschrittene wie Einsteiger trainieren hier ganz nach ihrem Tempo und ihren Vorlieben. Denn ich habe schon einige Übungen ausprobiert, doch je nach Spielplatz und Angebot lässt sich das Workout variieren: Ein Sandkasten eignet sich zum Beispiel hervorragend für Sprungübungen. Und auf einer Wippe kann man in der Mitte stehend den Rumpf, die Beine, den Po und das Gleichgewicht trainieren.

Ich muss sagen: So einen Muskelkater wie nach meinem ersten Workout auf dem Spielplatz hatte ich schon lange nicht mehr. Ich werde das Training an der frischen Luft künftig in meine Sportroutine mit aufnehmen. Es lässt sich ideal mit meinen Jogging-Runden verbinden und mich vom Alltag abschalten. ■

Workout auf dem Spielplatz: Elias fordert die Bauchmuskeln an der Schaukel heraus, checkt zwischendurch seine Werte, macht „Aktives Hängen“ am Holzbalken des Klettergerüsts und Liegestützen auf der Rutsche.



Fotos: Merko Godéc

STECKERLEISTE STATT STECKDOSE



Egal ob Smart-TV, Computer oder Stereoanlage: Was im Stand-by-Betrieb läuft, zieht unnötig Strom. Die Lösung: vom Netz nehmen, was nicht benötigt wird. Am einfachsten funktioniert das mit einer Steckerleiste. Sind alle Geräte eingesteckt, müssen Sie nur den Ausschaltknopf drücken und schon unterbindet die Leiste die Stromzufuhr.

Günstig Energie sparen

Zu Hause Energie zu sparen, muss nicht teuer sein. **SECHS SPARTIPPS**, die gar nichts oder wenig kosten, aber eine Menge bringen.



So viel mehr **ENERGIE** kostet es, wenn sich Luft in Heizkörpern befindet. Daher regelmäßig entlüften, wenn es pfeift oder gluckert.



RESTWÄRME NUTZEN

Beim Kochen und Backen lässt sich eine Menge Energie sparen. Etwa, indem Sie aufs Vorheizen des Backofens verzichten. Oder nach dem Abschalten die Restwärme von Ofen und Herd nutzen. Verwenden Sie außerdem einen Wasserkocher. Das ist energiesparender, als Wasser auf dem Herd aufzukochen.

AN DIE LEINE

Wäschetrockner verbrauchen rund acht Prozent der Energie im Haushalt. Doch es gibt eine kostenlose und platzsparende Alternative: Hängen Sie Ihre Wäsche auf einem zusammenklappbaren Wäscheständer oder an einer Leine auf. Im Sommer trocknet sie auf dem Balkon oder im Garten von allein. Geht es nicht ohne Trockner – etwa in einer Mietwohnung ohne Balkon und Wäschekeller –, achten Sie beim Kauf auf Effizienzklasse A, zuvor gut geschleuderte Wäsche und eine volle Beladung.

z z z



SCHLAFEND ENERGIE SPAREN

Wenn wir schlafen, benötigt unser Körper nicht dieselbe Wärmemenge wie am Tag. Drehen Sie die Heizung daher nachts im Schlafzimmer auf 15 bis 18 Grad runter. So fällt das Einschlafen leichter und Ihr Schlaf ist tiefer und erholsamer. Auch in den anderen Zimmern empfiehlt sich eine raumweise Temperierung: Im Wohnzimmer sind 20 Grad angemessen, in der Küche 18 bis 20 Grad, im Bad 23 Grad, im Kinderzimmer 20 bis 22 Grad. Im Flur reichen 16 Grad.



DUSCHEN STATT BADEN

Warmwasser sparen lohnt sich gleich doppelt: Neben dem Wasser- sinkt der Energieverbrauch, um das Wasser zu erhitzen. Allein das Duschen macht rund drei Viertel des Warmwasserverbrauchs aus. Unter der Dusche gibt es zwei Einsparoptionen: kürzer duschen oder die Durchflussmenge begrenzen. Das geht ganz einfach mit einem Sparduschkopf, der dem Wasser Luft beimischt und den Warmwasserverbrauch um bis zu 50 Prozent senkt.

500 KILO

MÜLL sammelten die Teilnehmer 2023 bei der ersten Spogomi-Weltmeisterschaft in Tokio. Das Wort setzt sich zusammen aus „Sport“ und „gomi“, japanisch für Müll. Teams aus 21 Ländern lasen eine Stunde lang Unrat auf.

Schneller surfen

INTERNET MIT LICHTGESCHWINDIGKEIT ist das Ergebnis jahrelanger Forschung des deutschen Elektroingenieurs Harald Haas. Die von ihm entwickelte LiFi-Technologie (Light Fidelity) überträgt rasend schnell Daten – mit Licht. Möglich machen das LED-Lampen. Bis zu 100-mal schneller als gängige Funkübertragungssysteme wie WLAN und Mobilfunk, könnte LiFi die kabellose Kommunikation revolutionieren. Der Forscher schätzt, dass in etwa zwei bis drei Jahren die ersten LiFi-fähigen Smartphones auf den Markt kommen.

MODE MIT KI

Ein zentrales Problem in der Modebranche ist neben einem Überangebot die Überproduktion: Unverkaufte Artikel verursachen Mehrkosten und CO₂-Emissionen. Erste Unternehmen setzen daher auf künstliche Intelligenz: Durch Algorithmen können Hersteller Bestellungen und Retouren genau analysieren und sehen, welche Farben und Größen sich nicht gut verkaufen. So lassen sich Teile einsparen und Überproduktionen verringern.

PILZ IM COMPUTER

Um gegen wachsende Elektroschrottberge vorzugehen, läuft an der Johannes Kepler Universität Linz das Projekt „MycoSub“, bei dem Leiterplatten auf Pilzbasis gezüchtet werden. Im Brutkasten wachsen die Sporen des Glänzenden Lackporlings innerhalb weniger Wochen zu einem Gewebe aus Pilzfasern, dem Myzel, heran. Nachdem die Myzelhaut abgezogen und getrocknet ist, wird eine Schicht aus Kupfer aufgebracht und anschließend mit dem Laser bearbeitet. Wie bei einer herkömmlichen Leiterplatte können dann elektronische Komponenten auf der Pilzhaut angebracht werden.

KUNDENSERVICE DER MEISTERBETRIEBE

FRANK HOFFER
 Bad Heizung Solar

Hohe Straße 4 • 74177 Bad Friedrichshall
 Telefon 0 71 36/39 80 • Telefax 0 71 36/69 64
 E-Mail info@hoffer.de • Internet www.hoffer.de

Energie- und Gebäudetechnik
 Sanitär Heizung Lüftung

HALTER
 Wasser Wärme Klima

Halter GmbH
 Hauptstraße 21 - 23
 74172 Neckarsulm-Obereisesheim
 info@Halter-GmbH.com

Fon 071 32/99 305 11
 WhatsApp 071 32/99 305 11
 www.Halter-GmbH.com

Seit über 75 Jahren!

- HEIZUNG
- SANITÄR
- ELEKTRO

1947
 07136 / **50 44**
Haustechnik
LAMOWSKI

www.lamowski.de 74177 Bad Friedrichshall · Friedrichsplatz 6

Heizung Sanitär Klima

ULLMER
 Prima Klima

Ullmer Heiztechnik GmbH Salinenstraße 20, 74177 Bad Friedrichshall,
 Telefon 0 71 36/94 80 40, Telefax 0 71 36/53 72,
 E-Mail info@ullmer.de, Internet www.ullmer.de

LIEB

bad&heizung®

Lieb GmbH
 Haustechnik & Gassicherheitservice
 Am Wildacker 16, 74172 Neckarsulm
 Telefon 0 71 32/97 79-0
 Telefax 0 71 32/97 79-88
 Internet www.lieb-neckarsulm.de

Jeder Tropfen zählt

Wie lässt sich der Wasserverbrauch beim Duschen halbieren? Wie viel bringt es, beim Zähneputzen den Hahn zuzudrehen? **TIPPS**, wie Sie im Bad mit wenig Aufwand Wasser und Energie sparen.

VOLLE LADUNG

Schnell ein paar T-Shirts waschen? Für Energiesparer keine gute Idee. Besser, Sie sammeln über die Woche einen Wäscheberg zusammen und beladen die Waschmaschine möglichst voll. Dann wäscht das Gerät am sparsamsten. Die maximale Füllmenge liegt meist bei 5 bis 8 Kilo – eine Handbreit Luft sollte aber immer bleiben. Wählen Sie zudem das Sparprogramm: Das dauert zwar länger, ist aber sehr viel energieeffizienter.

EFFIZIENZ AM WASCHBECKEN

Beim Zähneputzen oder Einseifen der Hände das Wasser komplett ausstellen. Sonst fließen schnell 15 bis 20 Liter ungenutzt in den Abfluss. Wer das Wasser nur dann laufen lässt, wenn es benötigt wird, verbraucht bis zu 70 Prozent weniger. Auch Strahlregler oder Wasserspar-Kartuschen senken den Verbrauch.

KÜRZER DUSCHEN

Wer eine Minute kürzer duscht, spart bei einem herkömmlichen Duschkopf 12 bis 15 Liter Wasser – und die Energie, um es zu beheizen.

BADEN VERSUS DUSCHEN

Durchschnittlich 150 Liter Wasser fluten die Wanne bei einem Vollbad. Durch einen herkömmlichen Duschkopf fließen etwa 12 bis 15 Liter Wasser pro Minute. Bei einer Duschkauer von 10 Minuten macht das 120 bis 150 Liter Wasser. Wer kürzer duscht, setzt am richtigen Hebel – beziehungsweise Hahn – an. Während des Einseifens lohnt es sich, das Wasser auszuschalten. Ein Sparduschkopf reduziert den Wasserverbrauch um bis zu 50 Prozent. Kostenfaktor: ab 30 Euro. Montagezeit: nur wenige Minuten.

SPARSAM SPÜLEN

Alte WC-Spülkästen sind Wasserschluckler. Bei jedem Spülgang sprudeln bis zu 9 Liter Wasser durch das Klosett. Deshalb unbedingt den alten Spülkasten nachrüsten oder austauschen. Zwei-Mengen-Spüler oder eine Spül-Stopp-Taste verringern den Wasserverbrauch auf 3 bis 6 Liter pro Spülgang. Übrigens: Urinale sind besonders wassersparend.

HÄNDEWASCHEN

Die Hände mit heißem Wasser waschen? Das muss nicht sein. Sie werden mit kaltem Wasser und Seife genauso sauber. Entscheidend sind Dauer und Gründlichkeit: 20 bis 30 Sekunden Einseifen sollten es sein.

MACH MAL AH!

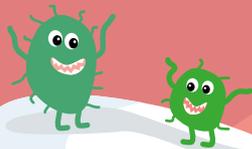
Zahn
um
Zahn

Knack! Ein kräftiger Biss in einen saftigen Apfel, ein kaltes Stück Schokolade oder eine knackige Karotte – für unsere Zähne kein Problem. Sie sind wie kleine **SUPERHELDEN**, die uns helfen, all diese leckeren Sachen zu essen! Kommt mit auf eine kleine Reise in euren Mund.

Wusstet ihr, dass wir nicht unser ganzes Leben lang dieselben Zähne haben? Babys kommen ohne Zähne zur Welt. Erst mit drei Jahren entwickeln Kinder ihr erstes vollständiges Gebiss, bestehend aus 20 Milchzähnen. Diese fallen nach und nach aus und werden durch die bleibenden Zähne ersetzt. Erwachsene haben 32 Zähne.

Zahnputzhelden

Im Mund tummeln sich Billionen von kleinen Bakterien, die Löcher in unseren Zahnschmelz fressen können. Sie ernähren sich von Essensresten. Damit unsere Zähne also lange gesund bleiben, ist regelmäßiges Zähneputzen unerlässlich! Auch in der Tierwelt ist Mundhygiene wichtig. Allerdings kommen hier keine Zahnbürsten zum Einsatz. Haie lassen ihre Zähne einfach nachwachsen, wenn einer ausfällt. Bis zu 30 000 Zähne kann ein Hai in seinem Leben bekommen. Nagetiere wie Kaninchen und Mäuse knabbern an Nüssen oder Rinde, um ihre Zähne kurz zu halten. Krokodile sind da etwas fauler: Sie lassen kleine Vögel ihr Gebiss reinigen.



Starkes Lächeln

Schöne Zähne sehen nicht nur auf Fotos gut aus, sondern sind auch echte Zauberwerkzeuge. Mit ihnen können wir beißen, kauen, sprechen und natürlich lächeln. Außerdem sind sie unglaublich stark. Der Zahnschmelz, die äußerste Schicht der Zähne, ist das härteste Material in unserem Körper – sogar härter als Knochen!

Einfach reinbeißen

Unsere Zähne sorgen dafür, dass wir unser Essen ordentlich zerkleinern. Das ist notwendig, damit unser Körper die Nährstoffe aus den Lebensmitteln gut verarbeiten kann. Mit den Schneidezähnen können wir zähe Nahrung wie Fleisch abbeißen oder mit den Eckzähnen festhalten und zerreißen. Mit den Backenzähnen zermalmen wir weiche und kleine Happen. Tiere machen es genauso: Löwen und Tiger zerlegen ihre Beute mit ihren langen Reißzähnen, während Pflanzenfresser breite, raue Backenzähne haben, die wie eine Raspel Gräser und Blätter kleinkriegen.

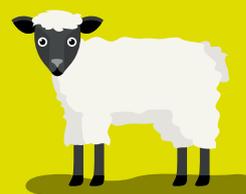
Einen Film mit viel Wissen rund um eure Zähne und eine spannende Detektivgeschichte hat „Löwenzahn“ für euch:
mehr.fyi/zahn

TIERISCHE KAU-KÜNSTLER

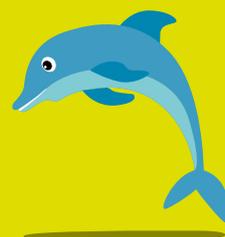
Auch Tiere haben unterschiedliche Gebisse.



Raubtiere wie Katzen oder Hunde besitzen typischerweise 28 bis 32 Zähne, darunter vier große Eckzähne als Fangzähne.



Pflanzenfresser wie Schafe und Rinder haben eine größere Anzahl an Backenzähnen zum Kauen.



Der ostpazifische Delfin hält unter den Säugetieren den Rekord für die meisten Zähne im Maul, nämlich 252!



Kraken sind dagegen zahnlos: Sie knacken Krebse oder Schnecken mit ihrem Schnabel auf.



BLITZE blitzen blitzschnell vom Himmel zur Erde? Nicht immer. Der längste jemals gemessene Blitz dauerte 17,1 Sekunden lang. Er leuchtete im Juni 2020 über Uruguay und dem nördlichen Argentinien. Der Blitz mit der längsten Ausdehnung entlud sich im gleichen Jahr zwischen den US-amerikanischen Bundesstaaten Texas, Louisiana und Mississippi über 768 Kilometer – das entspricht in etwa der Entfernung zwischen Rostock und dem Bodensee. 2022 war übrigens für Deutschland das Jahr mit den wenigsten Blitzen seit Beginn der Messungen. Am meisten krachte und donnerte es in Kempten im Allgäu. Besonders sicher vorm Himmelsgrollen war man in Brandenburg an der Havel. ■

GENUSS AUS GHANA!

Zutaten für Bohneneintopf (6 Personen)

- 350 g Schwarzaugenbohnen
- 1 große Zwiebel, halbiert
- 1/2 Habanero (scharf)
- 2 Knoblauchzehen
- 325 ml Pflanzenöl
(oder rotes Palmöl)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Ingwerpulver
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 2 EL Salz
- 5 Kochbananen
- 1 Avocado

Zutaten für Jollof Reis (6 Personen)

- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 große Zwiebeln
- 1/2 Habanero (scharf)
- 6 Hähnchenunterschenkel
- 2 TL Ingwerpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Currypulver
- 150 ml Pflanzenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1/2 TL Muskatnuss
- 1 TL Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 700 g Basmatireis, gewaschen

Kommen Sie mit auf eine **kulinarische Reise**. Die Redaktion hat eine gebürtige Ghanaerin nach ihren Lieblingsrezepten gefragt. Dort sagt man auf Twi: Yen didi – „Lasst uns essen“!

BOHNENEINTOPF MIT FRITTIERTEN KOCHBANANEN (RED RED)

- Schwarzaugenbohnen gründlich waschen und in einen großen Topf geben. 600 ml Wasser dazugießen. Bei starker Hitze 1 Stunde mit Deckel kochen lassen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen. Dann Hitze reduzieren und weiter köcheln, bis die Bohnen weich sind. Salzen.
- In der Zwischenzeit eine halbe Zwiebel, Habanero und Knoblauch in einem Mixer fein pürieren. Die andere Hälfte der Zwiebel in kleine Würfel hacken.
- 325 ml Öl bei mittlerer Hitze in einem hohen Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel hinzufügen. Umrühren, bis die Zwiebel zu bräunen beginnt. Das Püree hinzufügen, weiter umrühren. Nun das Tomatenmark hinzufügen und 5 Minuten braten, dann die gehackten Tomaten dazugeben. Gewürze, Kräuter und Salz nach Geschmack hinzufügen. 20 Minuten kochen lassen, dabei immer wieder umrühren. Vorsicht, dass nichts anbrennt!
- Die gekochten Bohnen zum Eintopf geben und gut umrühren. Weiter köcheln lassen, bis sie die Flüssigkeit aufgenommen haben.
- Die reifen (gelben) Kochbananen in dünne diagonale Scheiben schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kochbananen auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Anrichten und auf jeden Teller ein paar Scheiben Kochbananen und Avocado legen.

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden

JOLLOF REIS

Die ausführliche Anleitung für das leckere Rezept zum Download finden Sie unter: mehr.fyi/jollof-reis



**EINKAUFS-
ZETTEL**
QR-Code
scannen und
Zutatenliste
der Rezepte
aufs Smart-
phone laden

MITMACHEN UND GEWINNEN

FACTIVE NOISE CANCELLING, kurz ANC, macht Ihre Songs oder Videokonferenzen zu einem besonderen Klangerlebnis: Mit den In-Ear-Kopfhörern „AIRY TWS 2“ von Teufel werden störende Umgebungsgerausche in Bus, Bahn oder im Büro einfach ausgeblendet. Die ANC-Funktion lässt sich leicht deaktivieren,

wenn Sie etwa im Straßenverkehr unterwegs sind. Die kabellosen Kopfhörer werden über Bluetooth mit Ihren Geräten verbunden. Drei Mikrofone je Seite sorgen für eine hohe Sprachqualität. Die Akkus liefern bis zu neun Stunden satten Sound. Rätseln Sie mit und gewinnen Sie mit etwas Glück ein Paar Kopfhörer. **■**



trop. Nutzpflanze	Kartenwerk	Teil des Baums	Tierkadaver		große Kirche	elegant	anbaufähig	Kleiderschädling		
		1								
Straßenbahn				3	für, je	4		2		
Schicksal	5			Kreiszahl	Klostervorsteher					
in Betrieb		9	Seeräuber		6					
Wortteil: halb			7		italien.: drei	10		8		
Lösungswort:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Die Buchstaben in den markierten Kästchen ergeben das Lösungswort. Senden Sie einfach den ausgefüllten Coupon bis zum **4. Oktober 2024** an die Stadtwerke Bad Friedrichshall, Saline 1, 74177 Bad Friedrichshall. Oder per E-Mail an: stadtwerke@friedrichshall.de. Viel Spaß beim Miträtseln!

KONTAKT

Stadtwerke Bad Friedrichshall
Saline 1
74177 Bad Friedrichshall

Telefon: 0 71 36/8 32-700
Fax: 0 71 36/8 32-777
E-Mail: stadtwerke@friedrichshall.de
www.stadtwerke-friedrichshall.de

Servicezeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag
und Freitag 8.30 bis 12 Uhr
Mittwoch nach Terminvereinbarung
Montag und
Donnerstag 14 bis 16 Uhr
Dienstag 14 bis 18.30 Uhr

Verbrauchsabrechnung

Telefon: 0 71 36/8 32-7 07

Gas- und Wassermeister und 24-h-Notdienst

Telefon: 0 71 36/8 32-7 89

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Lösungswort

Senden Sie den vollständig ausgefüllten Coupon bis **4. Oktober 2024** per Post an die Stadtwerke Bad Friedrichshall, Saline 1, 74177 Bad Friedrichshall, oder per Fax an die Nummer 0 71 36/8 32-777. Oder schicken Sie eine E-Mail mit denselben Angaben an stadtwerke@friedrichshall.de. Teilnahmeberechtigt sind alle, die mindestens 18 Jahre alt sind und ihren Wohnsitz in der Bundesrepublik Deutschland haben. Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Einsendungen verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine Gewinnbenachrichtigung nicht innerhalb von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands. Zweck der Datenverarbeitung: Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die auf www.stadtwerke-friedrichshall.de unter „Datenschutz“ zu finden ist oder die Sie bei uns postalisch anfordern können.

IMPRESSUM

**Stadtwerke direkt – Kundenzeitschrift
der Stadtwerke Bad Friedrichshall**
Saline 1, 74177 Bad Friedrichshall
Telefon: 0 71 36/8 32-7 00
verantwortlich: Alexander Preuss
(Kaufmännischer Werkleiter)
Verlag: trurnit GmbH
Curiestraße 5, 70563 Stuttgart
Redaktion und Projektmanagement:
Magdalena Bilzer, Michael Brüggemann,
Birgit Wiedemann (verantwortlich)
Gestaltung: Petra Kargl
info@trurnit.de, www.trurnit.de
Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn