

SYNERGIE

DAS SERVICE-JOURNAL DER **STADTWERKE FELLBACH**

Miträtseln
und eine
Fahrradpumpe
gewinnen!

Früh erkennen

Mit moderner Technik spüren die Stadtwerke
früh Lecks im Wassernetz auf und sichern
so eine nachhaltige Wasserversorgung

Klare Sache

So setzen sich die Stadtwerke
für den Klimaschutz ein

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 Kassenautomat 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

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)

Mi 13:00 bis 16:00 Uhr: Stadtwerke Fellbach
Telefon 0711 575 43-69

Do 15:00 bis 18:00 Uhr: Rathaus Fellbach
Telefon 0711 58 51-101

Impressum

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



STROM-, GAS- UND WÄRMEPREISBREMSE

Es ist es so weit: Die von der Bundesregierung Ende 2022 beschlossenen Energiepreisbremsen greifen, um Verbraucher vor den Auswirkungen der Verteuerungen zu schützen. Die SWF steigen für ihre Kunden im März 2023 auf die Bremse, indem sie eine Entlastung im Rahmen des März-Abschlags veranschlagen. Das heißt: Kundinnen und Kunden erhalten auch rückwirkend für die regulär bezahlten Januar- und Februar-Abschläge einen Ausgleich.

Zudem wird es im März nochmals Post von den SWF geben – mit neuem Abschlagsplan, der die kundenindividuellen Entlastungsbeträge auch für die folgenden Monate enthält. Für private Haushalte wird der Gaspreis von März 2023 bis April 2024 auf 12 Cent brutto pro Kilowattstunde begrenzt, für 80 Prozent der Jahresverbrauchsprognose vom September 2022. Der Strompreis für private Verbraucher wird bei 40 Cent pro Kilowattstunde brutto gedeckelt. Dies gilt für den Basisbedarf von 80 Prozent des prognostizierten Verbrauchs.

Da die Preise der Stadtwerke Fellbach nur gering über den Preisdeckeln liegen, wird auch der monatliche Entlastungsbetrag bei den meisten Haushaltskunden im einstelligen beziehungsweise unteren zweistelligen Eurobereich liegen. Haushaltskunden der SWF müssen nichts unternehmen, um von den Preisbremsen zu profitieren. Die Entlastung erfolgt direkt durch die Stadtwerke.

WEITERE
INFOS ZU DEN
PREISBREMSEN
GIBT ES AUF
[WWW.STADTWERKE-
FELLBACH.DE/
PREISBREMSEN](http://WWW.STADTWERKE-FELLBACH.DE/PREISBREMSEN)





Live im Park 2023

JA, WIR FEIERN WIEDER unter freiem Himmel – bei einer Neuauflage von Live im Park! Wir setzen unsere in 2019 und 2022 sehr erfolgreichen Sommerfestivals fort und organisieren in diesem Jahr wieder die Open-Air-Konzertabende auf dem Guntram-Palm-Platz zwischen Schwabenlandhalle und Altem Friedhof in Fellbach. Alle sind willkommen, um

die von Live-Musik, Genuss und guter Laune erfüllten Sommerabende gemeinsam mit uns zu verbringen. Das Publikum darf sich auf zehn hochkarätige Konzerte verschiedener Stilrichtungen wie Blues, Pop oder Rock freuen. Die Donnerstagabende im Zeitraum von **6. Juli bis 7. September 2023** also am besten schon mal im Kalender anstreichen.

Förderbonus für E-Autos neu geregelt

DER UMWELTBONUS für Elektrofahrzeuge wird seit 1. Januar 2023 nur noch für reine E-Autos gezahlt. Für den Kauf eines batterie- oder brennstoffzellenbetriebenen Elektroautos mit bis zu 40 000 Euro Nettolistenpreis gibt es 4500 Euro Zuschuss. Ab einem Nettolistenpreis von 40 000 bis 65 000 Euro wird der Kauf mit 3000 Euro gefördert. Ab 1. Januar 2024 entfällt der Umweltbonus für E-Autos mit einem Nettolistenpreis von mehr als 45 000 Euro dann ganz. Die Förderung für Plug-in-Hybride lief bereits Ende 2022 aus. Bei den genannten Fördersätzen handelt es sich um den Bundesanteil inklusive Innovationsprämie. Hinzu kommt die Prämie der Autohersteller, die 50 Prozent der Gesamtförderung ausmacht.



Foto: AdobeStock/rh2010

NACHGEFRAGT

Radeln mit oder ohne Elektroantrieb? So sind Fellbacherinnen und Fellbacher unterwegs:



GABY GWINNER, FELLBACH

„Ich nutze beides: Mit meinem Fahrrad ohne E-Motor fahre ich zur Arbeit und zum Einkaufen. E-Bikes nutzen mein Mann und ich seit unserem Urlaub letztes Jahr in Österreich für Ausflüge im Remstal und rund um Stuttgart. Elektrisch sind Reichweite und Hügel wesentlich leichter zu bewältigen.“



WOLFGANG SCHMUCK, FELLBACH

„Mein Fahrrad im Bonanza-Style ohne Elektroantrieb nutze ich zu jeder Jahreszeit – in der Stadt für kürzere Besorgungen, aber auch für längere Touren in der Umgebung. Die Topografie in Fellbach ist abgesehen von Ausflügen auf den Kappelberg gut beherrschbar, ein Rad mit Strom ist deshalb überhaupt kein Thema.“



PETRA CONRAD, FELLBACH

„Ich fahre mit meinem E-Lastenrad täglich und bei jedem Wetter von zu Hause in die Praxis oder zum Einkaufen. In der riesigen Box lässt sich mühelos jeder Großeinkauf verstauen. Das Schöne: Mein Gefährt lässt sich mit oder ohne Beladung entspannt im Alltag bewegen und macht ein Auto fast überflüssig.“

Klare Kante BEIM KLIMASCHUTZ

Die Stadtwerke legen die Fakten auf den Tisch und erarbeiten konkrete Optimierungsstrategien, was ihre **Treibhausgasemissionen** betrifft. Nicht die Theorie, sondern das Handeln steht dabei im Vordergrund.

Man kann den Kopf in den Sand stecken – oder die Sache in die Hand nehmen. Die SWF gehören ganz klar zu denen, die Verantwortung übernehmen, ganz besonders in Sachen Klimaschutz. Als Mitglied der Stadtwerke-Initiative Klimaschutz haben sich die SWF mit anderen Energieversorgern zusammengeschlossen, um sich gemeinsam auf den Weg hin zu einer treibhausgasneutralen Wirtschaft zu begeben. Klimaschutzmaßnahmen und die Entwicklung effektiver Strategien zur Vermeidung von Treibhausgasen sind nicht bequem, sondern erfordern Anstrengung. Die an der Klimaschutzinitiative teilnehmenden Stadtwerke sehen sich angesichts dieser Anstrengungen nicht vor einer Wahl, sondern in der Pflicht gegenüber künftigen Generationen. SWF-Geschäftsführer Gerhard Ammon findet dafür klare Worte: „Wir können als Energieversorger sehr viel bewegen, indem wir Klima-



„Mit unserem Handeln wollen wir andere ermutigen, selbst aktiv zu werden.“

Gerhard Ammon, Geschäftsführer Stadtwerke Fellbach

schutzaktivitäten konsequent entwickeln und umsetzen. Weiterhin wollen wir eine Vorbildfunktion in unserer Region einnehmen und alle Bürgerinnen und Bürger zum gemeinsamen Handeln für den Klimaschutz motivieren.“

Handlungsfeld Gas, Wärme, Strom

Die von der ASEW (Arbeitsgemeinschaft für sparsame Energie- und Wasserverwendung) ins Leben gerufene Stadtwerke-Initiative gibt sich nicht mit schön klingenden Zielformulierungen zufrieden, sondern macht Nägel mit Köpfen. Alle teilnehmenden Unternehmen – aktuell knapp sechzig Stadtwerke deutschlandweit – erklären sich bereit, folgende zwei Hauptvorgaben zu erfüllen: eine Treibhausgasbilanzierung, die Zahlen und klare Fakten aufzeigt, mit einer fortlaufenden, zweijährlich stattfindenden Erhebung und eine detaillierte Dekarbonisierungsstrategie. Die Maßnahmen und Ziele der individuellen Strategie werden jährlich von den Unternehmen aktualisiert, angepasst und veröffentlicht, um ihrem Handeln und ihrem Engagement Transparenz zu verleihen und Erkenntnisse und Erfahrungen mit anderen zu teilen. Die SWF gehen nicht den bequemen Weg, indem sie sich Zertifikate kaufen, um ihre Treibhausgasbilanzen zu schönen, sondern unternehmen konkrete Maßnahmen, die dem Klimaschutz dienen. Ihre drei größten Emissions-Sorgenkinder und demnach die wichtigsten Handlungsfelder für Einsparpotenziale sind die Gas-, Wärme und Stromversorgung.

Der Weg zur grünen Energie

Mehr als 85 Prozent der Treibhausgasemissionen entstehen in diesen drei Bereichen. Die Ziele dafür sind gesetzt: Substitution von Erdgas um 100 Prozent bis 2045, Erhöhung des Einsatzes Erneuerbarer Energien und grüner Gase von 24 Prozent auf 40 Prozent bis 2030 und 100 Prozent bis 2045 sowie eine auf Erneuerbaren Energien basierende Stromversorgung für jeden Einwohner in Fellbach bis 2035. Für das Ziel „grüner Strom“ sind bereits konkrete Maßnahmen in der Umsetzung, wie etwa das Repowering des Windparks am Hochsträß, die Wiederaufnahme der Voruntersuchungen für einen Windpark auf dem Schurwald sowie diverse Photovoltaik-Projekte.

„Als Mitglied der Klimaschutzinitiative verknüpfen wir mit unserem Handeln eine noch stärkere Verbindlichkeit“, sagt Gerhard Ammon. „Wir verpflichten uns dazu, eine Strategie aufzustellen, diese mit konkreten Zielen zu versehen und diese Ziele auch einzuhalten.“ Dazu gehöre selbstverständlich die regelmäßige Aktualisierung und Nachschärfung der formulierten Vorhaben. Die Worte des Stadtwerke-Geschäftsführers unterstreichen das intensive Engagement der SWF: „Mein ganzes Berufsleben widme ich schon dem Klimaschutz“, so Ammon. „Erstmals habe ich das Gefühl, dass ich in Deutschland noch eine klimaneutrale Energieversorgung erleben werde, die überwiegend auf Erneuerbaren Energien basiert. Teil dieser Entwicklung zu sein, bedeutet für mich eine riesige Motivation.“ ■

ZAHLEN UND FAKTEN

Die aktuellen Treibhausgasbilanzen sowie die Dekarbonisierungsstrategie der Stadtwerke Fellbach finden Sie auf der SWF-Website unter www.stadtwerke-fellbach.de/de/Klimaschutz/ und den entsprechenden Menüpunkten.

DAS WASSER STETS IM BLICK

Die frühe Erkennung von **Leckagen** im Wasserleitungssystem ist das A und O einer nachhaltigen Versorgung. Den SWF entgeht es nicht, wenn Wasser irgendwo verloren geht.

Gibt ein Schäfer gut auf alle seine Schäfchen acht, wird er es aller Wahrscheinlichkeit nach rasch feststellen, wenn eines davon ausbüxt. Nicht so offensichtlich ist es, wenn Leitungswasser irgendwo von seinem vorgesehenen Weg abkommt, etwa bei einem Wasserrohrbruch. Dieser wird im schlimmsten Fall erst dann bemerkt, wenn das ausgetretene Wasser bereits einen größeren Schaden angerichtet hat. Nicht so bei den SWF, die durch den Einsatz moderner Messtechnik

Leckagen schnell und zuverlässig aufspüren und beheben können. „Unsere Verfahrenstechnik lässt uns umweltbewusst und kostensparend agieren“, erklärt Tobias Holtz, Wassermeister bei den Stadtwerken. Der Einsatz von Ultraschallmessgeräten macht's möglich: Diese arbeiten wie künstliche Intelligenzen im Untergrund, die an bestimmten Stellen jeden Tropfen überwachen und zählen, der in die eine oder andere Richtung vorbeifließt. Ob an irgendeiner Abnahmestelle nun

gerade jemand seinen Pool befüllt oder woanders ein Unternehmen einen erhöhten Kühlwasserbedarf hat, und deshalb mehr Wasser „durchgewunken“ wird, ist natürlich nicht bekannt, deshalb kommt es gerade tagsüber und im Sommer vermehrt zu Schwankungen.

Ein sicheres Netz

„Wir orientieren uns an gewissen Werten, die auf Statistiken basieren“, so Holtz. „Ausschlaggebend ist meist der Nachtauslauf zwischen zwei und



Der Wasserturm
Hartwald aus der Luft.



Wasser ist sein Element: Wassermeister Tobias Holtz spürt mit Ultraschallmessgeräten Leckagen auf.



Die Funk-Messzähler, die zu Hause angebracht werden, helfen im Zusammenspiel mit den Ultraschallmessgeräten (Bild links) das Entdecken von Leckagen in den Wasserrohren.

vier Uhr, wenn die Durchflussmengen am geringsten sind und keine großen Schwankungen aufzeigen. Denn je höher die absolute Durchflussmenge ist, desto schwieriger wird es, kleine Abweichungen zu registrieren.“ Was unterirdisch gemessen wird, landet unwesentlich später auf dem Stadtwerke-Server, auf dem die Daten permanent überwacht werden. Meldet ein Messgerät auffällige Ergebnisse, etwa die Überschreitung von festgelegten Grenzwerten, sind die Stadtwerke alarmiert und können gezielt durch geräuschbasierte Leckage-Ortung das Netz in einem eingegrenzten Gebiet auf Schäden untersuchen.

Insgesamt siebzehn solcher Ultraschallmesssonden sind im Fellbacher Wassernetz zum Zwecke der Wasserleck-Überwachung installiert, weitere vier in den Hochbehältern am Kappelberg und zwei im Wasserturm im Hartwald. Dank des sehr sicheren Wasserleitungsnetzes, das weitgehend aus PE-Leitungen, also Kunststoffrohren, besteht, finden nur selten Einsätze aufgrund von Wasserrohrbrüchen statt.

Nachhaltig durch Hightech

Um Lecks zu orten, haben die Ultraschallmesssonden der SWF noch Tausende kleine Helferlein, nämlich die bei den Kunden installierten Funk-Messzähler. Diese bringen für die Verbraucher Vorteile im Doppelpack mit: Erstens fällt für die Kunden die Aufgabe des Ablesens und der Übermittlung der

Daten weg, zweitens arbeiten die ausgefeilten Geräte so genau, dass auch kleine Abweichungen oder ungewöhnliche Muster auffallen und so eine frühzeitige Erkennung von hausinternen Leckagen möglich ist. „Das führt zur Verringerung der Wasserabnahme und zu geringeren Kosten für unsere Kundinnen und Kunden“, erläutert der Wasserexperte. „Wir nehmen in unregelmäßigen Abständen die Daten der Funkwasserzähler auf und kontrollieren sie. Wir haben also ein Auge darauf, ob alles stimmt oder etwas nicht in Ordnung sein könnte. Im Falles des Falles nehmen wir zu den Kunden natürlich Kontakt auf.“ Weiterhin besitzen die Funkzähler Geräuschpegelmesser, die in der Lage sind, auch die Versorgungsleitungen drumherum zu überwachen. „Bei einem Rohrbruch entstehen Schallwellen, ein Strömungsgeräusch“, so Holtz. „Misst das Gerät diesbezüglich abweichende Werte, kann man von einem Rohrschaden an der Zuleitung oder der Versorgungsleitung ausgehen.“ Mit der Installation der Funk-Wasserzähler in privaten Gebäuden haben die SWF im Jahr 2021 begonnen. Sobald die Eichfrist der konventionellen Zähler nach sechs Jahren abgelaufen ist, erhalten Kundinnen und Kunden eine Mitteilung der Stadtwerke, dann erfolgt die Installation eines Funkmessgeräts. Demnach werden 2027 alle Haushalte, die durch die SWF versorgt werden, mit der neuen Technik ausgestattet sein. ■

So farbenfroh ist der Blick in die Wasserkammer im Hartwald mit einem Pegelstand von rund 25 Metern.



Grünes ABENTEUERLAND

Im neuen **AWO-Kinderhaus** Abenteuerland in Fellbach Oeffingen geht es nicht nur bunt, sondern auch ziemlich grün zu – dank der nachhaltigen Energieversorgung durch die Stadtwerke Fellbach.

Rund 115 Nachwuchs-Fellbacher besuchen täglich die Kindertageseinrichtung in Oeffingen in der Geschwister-Scholl-Straße 22. Im November 2022 durften endlich alle ihre sieben Sachen packen und aus dem zwei Jahre zuvor eröffneten Abenteuerland-Provisorium in den Neubau ziehen. Die kleinen Stars der zwei Krippen- und vier Kindergarten- gruppen verbringen die Zeit in ihrem neuen zweiten Zuhause nicht nur unter attraktiv gestalteten, sondern auch unter vor- bildlichen ökologischen Bedingungen.

Nachhaltig versorgt

Gegen die Winterkälte hilft Wärme aus der SWF-eigenen Biogas- anlage über eine Fernwärmeleitung, die von der Heizzentrale in der Sporthalle Oeffingen hin zum Abenteuerland gelegt wurde. Nur wenn die Heizwärme aus dem Biogas-Blockheizkraftwerk in der Sporthalle einmal nicht ausreichen sollte, wird zusätzlich Wärme über konventionelle Gaskessel erzeugt. Auf dem Dach des Kinderhauses wird kräftig Sonnenenergie gesammelt: Die installierte Leistung der Solaranlage beträgt 20 Kilowattpeak. Damit kann die Solaranlage dem Abenteuerland jährlich rund

20.000 Kilowattstunden Sonnenstrom für den Eigenverbrauch bereitstellen. Die in Ost-West-Richtung aufgeständerten Module tragen zu einer breiteren Verteilungskurve der Erzeugungs- leistung bei, sodass elektrische Verbraucher wie Beleuchtung, Herd und Geschirrspüler über den Tag hinweg mit Solarstrom betrieben werden können.

Per Rutsche in den Garten

Wohlfühlen dürfte im neuen Kinderhaus Abenteuerland der AWO Kinder- und Jugendhilfe Rems Murr weniger eine Frage als eine Selbstverständlichkeit sein, sowohl für die Kinder als auch für die Mitarbeitenden. Architektur und Atmosphäre sprechen für sich: Die umgebenden Grünanlagen des zweigeschossigen Flach- dachbaus werden optisch durch die großzügigen Verglasungen in die Innenräume einbezogen, die versetzt angeordneten und unter- schiedlich großen Fenster mit den bunten Einrahmungen teilen deutlich mit: Hier wird gelebt, gespielt, gelacht und getobt. Innen ist alles hell, kindgerecht und farbenfroh, und wer in den Außen- spielbereich möchte, kann aus der zweiten Etage den Garten- Express – die Röhrenrutsche – nehmen. ■



Bunt und einladend:
der Neubau des
AWO-Kinderhaus
Abenteuerlands.



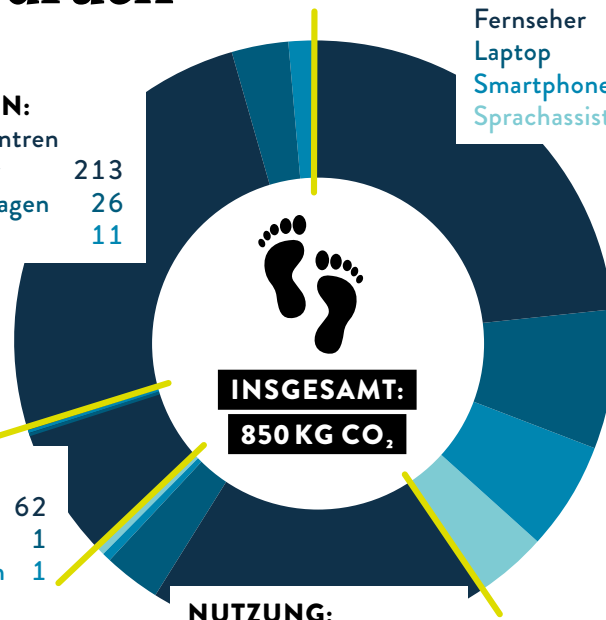
Über den Tag wird auf dem Gebäude-
dach des AWO-Kinderhauses kräftig
Sonnenenergie gesammelt.

Unser digitaler CO₂-Fußabdruck

RECHENZENTREN:
 Deutsche Rechenzentren pro Internet-Nutzer 213
 Suchmaschinenanfragen 26
 Back-up (Cloud) 11

HERSTELLUNG:
 Fernseher 200
 Laptop 63
 Smartphone 50
 Sprachassistenten 33

Quelle: Öko-Institut e.V.



Unser digitaler Lebensstil verursacht etwa 850 Kilogramm CO₂ pro Person und Jahr. Insgesamt liegt der CO₂-Fußabdruck jedes Deutschen derzeit bei rund zwölf Tonnen pro Jahr. Klimaverträglich wären zwei Tonnen.

NETZWERKE:
 Videostreaming 62
 Social Media 1
 Sprachassistenten 1

NUTZUNG:
 Fernseher 156
 Laptop 25
 Smartphone 4
 Sprachassistenten 4

Alle Angaben in Kilogramm (kg) pro Jahr

FELLBACHKENNER AUFGEPASST!

Im rechten Bild auf der Kreuzung zur „RADBOX“ 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.



Foto: Peter D. Hartung

Senden Sie die Beschreibung der drei Fehler bis **28. März 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.

**ZUR SICHERHEIT: E-BIKE
JÄHRLICH CHECKEN**

Auch Besitzerinnen und Besitzer eines Elektrofahrrads sollten wichtige Teile wie Licht oder Bremsen regelmäßig auf ihre Funktion kontrollieren. Das E-Rad einmal im Jahr von einer Werkstatt warten zu lassen, verlängert auch die Lebensdauer. Die Fahrradprofis überprüfen die Lichtanlage, Bremsen, Bremsbeläge, Kette, Ritzel, Schaltung, Felgen und Reifen. Zum Check gehört außerdem eine Inspektion des Elektromotors mit eventuell nötigen Software-Updates sowie die Überprüfung des Akkus mit Ladegerät.

Haben Sie 'ne Schraube locker?

Macht nichts. Nach einem Frühjahrscheck zu Hause oder in der Profiwerkstatt läuft Ihr **FAHRRAD** wieder wie geschmiert. Die Kontrolle von Licht und Bremsen ist überlebenswichtig. Ein Überblick, worauf es ankommt.

Wer sich's zutraut, kann sein Fahrrad selbst einem Check unterziehen. Oder man fragt den Fachmann – vor allem bei einem E-Bike ist das ratsam.

Reinigen

Ein sauberes Fahrrad sieht gut aus, fährt besser und verschleißt weniger. Lenker, Sattel, Rahmen, Felgen und alle Teile mit einem Lappen und warmem Wasser mit etwas Spülmittel von Schmutz befreien. Ein trockenes Tuch hilft beim Nachpolieren. Verchromte Teile und Metalle freuen sich über ein Metallpflegemittel, das Rost entfernt und Oberflächen schützt. Bei der Gelegenheit den Rahmen auf Risse und Verformungen untersuchen.

Ölen

Gut geschmiert fährt sich's leichter: Kette, Kettenblätter und Zahnkränze mit einem trockenen Lappen von Fett und grobem Schmutz befreien. Mit Fahrradöl abschmieren, überschüssiges Öl abwischen und die Tretkurbeln einige Male drehen, damit sich das Öl verteilt. Ist die Kette zu rostig, besser austauschen. Hängt sie durch, das Hinterrad lösen und die Kette nachspannen. Auch alle anderen beweglichen oder drehbaren Teile ölen und gängig machen.

Nachziehen

Alle Schrauben und Muttern, besonders die Verbindungen an Sattel und Lenker, kontrollieren und eventuell nachziehen. Die Sattelhöhe ist ideal eingestellt, wenn die Ferse mit leicht durchgestrecktem Bein die Pedale auf dem tiefsten Punkt erreicht.

Aufpumpen

Mit prallen Reifen rollt das Rad leichter, fährt sich sicherer und die Mäntel halten länger. Die Reifen mit einer Fahrradpumpe mit Manometer aufpumpen, Infos zu Mindest- und Maximalwert des Luftdrucks finden sich auf dem Mantel. Ist das Profil deutlich abgefahren oder zeigen sich am Mantel poröse Stellen und Risse, den Reifen besser ersetzen.

Prüfen

Lassen sich auf den Bremsklötzen keine Querrillen mehr erkennen, müssen sie erneuert werden. Scheibenbremsbeläge bei weniger als einem Millimeter Belag austauschen. Die Bremsen sollten nicht an Felge oder Bremsscheibe schleifen. An den Stellschrauben am Griff lassen sich die Bremsen nachjustieren. Schwergängige Bremszüge mit Fahrradöl beweglich machen. Manche Bremssysteme dürfen nur mit Silikonspray gewartet werden.

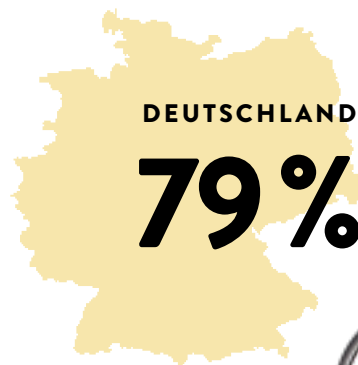
Kontrollieren

Bei Ansteckleuchten den Ladezustand von Batterien oder Akkus prüfen. Bei einer festen Lichtanlage alle Verkabelungen und Steckkontakte kontrollieren. Kommt kein Licht, ist meist ein Kabel defekt. Bei Nabendynamos sitzt oft der Stecker nicht richtig oder hat keinen Kontakt. Auch eine Klingel ist vorgeschrieben: Funktioniert sie noch? ■

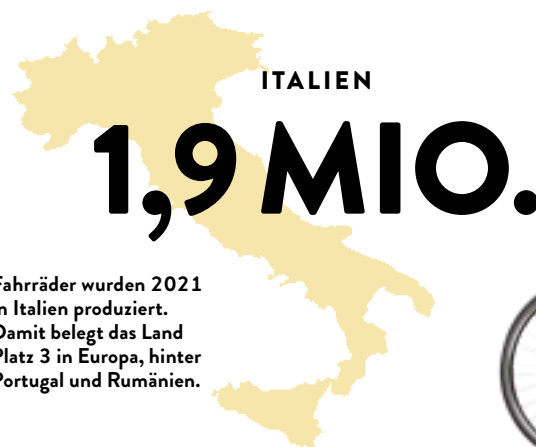
KLEINERE PANNEN SELBST BEHEBEN

Do it yourself ist am Fahrrad oft kein Problem, wenn man das richtige Werkzeug zur Hand hat. In Fellbach gibt es für den Fall der Fälle fünf ADFC-Radservicestationen: an der Lutherkirche, in der Theodor-Heuss-Straße (Ecke Stuttgarter Straße), an der Alten Kelter sowie in Schmiden gegenüber dem Rathaus und in Oeffingen nahe der Landungsbrücke.

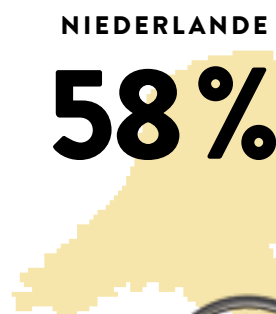
FEST IM SATTEL



der privaten deutschen Haushalte hatten 2021 mindestens ein Fahrrad.



Fahrräder wurden 2021 in Italien produziert. Damit belegt das Land Platz 3 in Europa, hinter Portugal und Rumänien.



der Niederländer „fetsen“ regelmäßig: 2- bis 5-mal pro Woche steigen sie aufs Rad.



ALLES IM GRIFF

Die Heizung gluckert, der Wasserhahn ist verkalkt, in der Waschmaschine steht das Wasser: Und jetzt? Schnappen Sie sich Ihr **WERKZEUG** – und los geht's! Denn einige Reparaturen im Haushalt lassen sich ohne fremde Hilfe schnell und einfach selbst erledigen.



LUFT IM HEIZKÖRPER?

Er gluckert und blubbert oder wird nicht richtig warm? In wenigen Minuten haben Sie das Problem gelöst: Alles, was Sie dafür brauchen, sind ein kleiner Auffangbehälter, ein Lappen oder Handtuch sowie ein Heizkörper-Entlüftungsschlüssel. Den gibt es schon für wenig Geld in jedem Baumarkt. Drehen Sie nun das Thermostat auf die höchste Stufe und wechseln Sie dann an die andere Seite der Heizung. Dort ist das Ventil, auf das der Entlüftungsschlüssel passt. Legen Sie den Lappen oder das Handtuch auf den Boden, halten Sie den Behälter unter das Ventil und drehen es langsam auf. Ist Luft in der Heizung, ertönt ein Zischen. Halten Sie das Ventil so lange geöffnet, bis Wasser austritt. Und schon haben Sie die Heizung erfolgreich entlüftet! Drehen Sie anschließend das Ventil zu – jetzt sollte es gemütlich warm werden, ganz ohne störende Geräusche. Nicht vergessen: Den Thermostat wieder runterregeln.



WASSER IN DER TROMMEL?

Haargummis, Fussel oder Geldmünzen – das Flusensieb fängt alles auf, was in der Waschtrommel nichts verloren hat. Ein verstopftes Sieb kann der Grund dafür sein, warum das Wasser nicht mehr richtig abfließt und in der Trommel steht. Die gute Nachricht: In wenigen Minuten können Sie dieses Problem selbst beheben!

Nehmen Sie zunächst die Waschmaschine vom Strom. Schauen Sie im Handbuch nach, wo sich das Flusensieb bei Ihrer Maschine befindet. Es kann je nach Gerät anders aussehen. Bei einigen Modellen müssen Sie eine Klappe öffnen, die sich links oder rechts unterm Bullauge befindet. Stellen Sie einen Behälter vor das Flusensieb und breiten Sie ein Tuch auf dem Boden aus, um austretendes Wasser aufzufangen. Drehen Sie das Flusensieb danach langsam auf – so lange, bis Sie es ganz rausnehmen können. Anschließend können Sie es einfach unter etwas fließendem Wasser reinigen. Bei hartnäckigerem Schmutz hilft ein Lappen oder eine Zahnbürste. Zum Schluss schrauben Sie das saubere Sieb wieder ein und schließen den Deckel – fertig!

Selbermachen, auch als „Do it yourself“ (DIY) bezeichnet, erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit. **Zehn Millionen Deutsche** greifen mindestens einmal im Monat zum Werkzeugkoffer.



KALK IM WASSERHAHN?

Fließt aus Ihrem Hahn kein glatter Strahl oder spritzt das Wasser gar in verschiedene Richtungen? Dann nehmen Sie Ihren Strahlregler ins Visier, auch Perlator genannt. Alles Wasser, das fließt, muss durch ihn durch, genauer gesagt durch sein kleines Sieb. Es sorgt dafür, dass der Wasserstrahl gleichmäßig ist. Über die Zeit kann es jedoch verkalken. Und dann? Greifen Sie zu einem Armaturenschlüssel und schrauben den Perlator ab. Das ist buchstäblich im Handumdrehen erledigt. Sind milchig weiße Ablagerungen zu erkennen, ist das der klare Beweis für Kalk! Geben Sie ihn über Nacht in heißes Wasser mit einem ordentlichen Schuss Essigessenz oder Zitronensäure. Am nächsten Tag schrauben Sie ihn wieder fest.

Noch einfacher geht's mit einem Luftballon oder Gefrierbeutel – ganz ohne den Perlator abzumontieren: Füllen Sie dafür Essigessenz oder Zitronensäure in den Ballon oder Beutel. Den Ballon stülpen Sie einfach über den Wasserhahn, den Gefrierbeutel befestigen Sie mit zwei Gummibändern. Lassen Sie nun etwas Wasser in den Ballon oder Beutel laufen. Und dann: ein paar Stunden einwirken lassen.

REPARATUREN ZU HAUSE

Was tun, wenn die Toilettenspülung durchläuft? Wie bekommt man Flecken aus dem Teppich? Und was hilft bei einer schiefen Tür? Mit Köpfchen, Know-how und den richtigen Werkzeugen können Sie diese und andere Reparaturen einfach selbst erledigen. Praktische Anleitungen und Tipps gibt's zum Beispiel in diesen Ratgebern von Stiftung Warentest:

Die kleine Reparatur (16,90 Euro): [mehr.fyi/reparatur](https://www.mehr.fyi/reparatur)
Reparaturen zu Hause (24,90 Euro): [mehr.fyi/reparatur-diy](https://www.mehr.fyi/reparatur-diy)

Farbe AUF DEM TELLER

SESAM ENTHÄLT SEHR VIEL EISEN.

Möhren können weit mehr als eine schnelle Beilage sein: In unseren Rezepten wird die **Karotte** zum Hauptdarsteller. Vorhang auf für ein buntes Kochvergnügen!

BUNTER GEBRATENER KAROTTENSALAT

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g bunte Karotten
- 40 g Sesam
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Kapern
- 6 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 Fladenbrot
- 2 EL Weißweinessig
- 20 g Margarine
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit:

ca. 35 Minuten

- 1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Karotten schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem Topf mit 1 Liter Salzwasser circa 5 bis 7 Minuten blanchieren. Die Karotten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Den Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, mit dem Knoblauch und den Kapern fein hacken und in einem Schälchen mit 4 Esslöffel Öl verrühren.
- 3 Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und längs halbieren. Das Fladenbrot in schmale Scheiben schneiden und im Backofen circa 7 Minuten knusprig backen.
- 4 Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Karotten darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit dem Essig ablöschen, Margarine, Tomatenstreifen und etwas Sesam hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 1 bis 2 Minuten in der Pfanne schwenken. Das Fladenbrot aus dem Ofen nehmen.
- 5 Die Karotten auf Tellern anrichten, den restlichen Sesam darüber streuen und das Kräuteröl darüber träufeln. Den noch warmen Salat mit den Fladenbrotscheiben servieren.



EINKAUFSZETTEL
QR-Code scannen und
Zutatenliste der Rezepte
aufs Smartphone laden

KAROTTENSUPPE MIT INGWER

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Karotten
- 20 g frischer Ingwer
- 50 g Margarine
- 1 EL brauner Zucker
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

- 1 Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ein paar Scheiben für die Deko aufheben. Den Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
- 2 Ingwer und Karotten in Margarine anschwitzen, Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Mit den zurückgelegten Karottenscheiben und Basilikum dekorieren und servieren.

INGWER STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM.



Gutes KANN AUCH PREISWERT SEIN

Die Preise im Supermarkt sind deutlich gestiegen. Umso mehr lohnt es sich, beim **Lebensmittel-Einkauf** ganz genau hinzuschauen. Zu vielen Produkten gibt es günstige, gleichwertige Alternativen.

Wer kennt es nicht: Man steht im Supermarkt und überlegt, ob es das teure Markenprodukt sein muss oder die günstigere Variante reicht. Doch wie erklärt sich eigentlich der Unterschied? Und vor allem: Ist die preiswerte Ware genauso gut und lecker? Fragen, die sich auch die Stiftung Warentest in den vergangenen Jahren mehrfach gestellt hat. Ihre Ergebnisse sind eindeutig: Beim Einkaufen lässt sich kräftig sparen! Erst recht, wenn man bisher zu klassischen Marken gegriffen hat. Wie das?

Hersteller- versus Handelsmarke

Das Angebot in Supermarkt oder Discounter scheint nahezu unendlich – gar nicht so leicht, hier durchzublicken. Doch es lohnt sich, genauer hinzusehen. In den Reihen und Regalen finden sich Artikel von Hersteller- und Handelsmarken. Eine Herstellermarke gehört – wie die Bezeichnung schon sagt – einem Hersteller, der sie durch teure Werbung vermarktet und in verschiedenen

Geschäften verkauft. Egal wo, Kunden erkennen sie dadurch auf einen Blick wieder. Handelsmarken, die auch als Haus- oder Eigenmarken bezeichnet werden, wie Gut & Günstig (Edeka), Ja! (Rewe) oder Tip (Real), gehören dagegen zu einem Handelshaus und werden auch nur dort verkauft. Sie sind meist schlichter im Design und erscheinen kaum oder gar nicht in der Werbung. Das macht ihre Produkte sehr viel günstiger.

Gute Qualität für wenig Geld

Wer bei einem durchschnittlichen Einkauf konsequent zu Handelsmarken greift, kann den Betrag auf dem Kassenbon fast um die Hälfte reduzieren, so die Stiftung Warentest. Ganz ohne bei der Qualität zu knapsen: Zahlreiche der günstigen Artikel sind mindestens so gut wie das teurere Markenprodukt. Übrigens: Oft befindet sich die preiswertere Ware nicht auf Augenhöhe. Bücken zahlt sich also aus! ■

Hinter vielen Handelsmarken stecken namhafte Markenhersteller. So finden Sie's raus: mehr.fyi/noname

Sparen leicht gemacht: Viele Artikel von Handelsmarken überzeugen in Qualität und Preis.



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: 28. März 2023

Lösungswort des Kreuzworträtsels in Heft 4/2022: RAUREIF
Mit Ihrer Teilnahme an Gewinnspielen der Kundenzeitschrift Synergie akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen: Jede Person darf nur einmal am Gewinnspiel teilnehmen. Die Teilnahme über automatisierte Massenteilnahmeverfahren Dritter ist unzulässig. Der Gewinn wird unter allen richtigen Lösungen verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.stadtwerke-fellbach.de/datenschutz im Internet abrufbar ist oder die Sie bei uns postalisch anfordern können.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Die Gewinnerin unseres letzten Rätsels in der Synergie ist Andrea Binder aus Fellbach. Sie freute sich über eine Wolldecke aus Bio-Baumwolle. 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.

empor	Bewohner des Kantons Uri	erbitterter Gegner	ähnlich	offene Landschaft	9	8	schlecht	Filmabschnitt
▶	▼	▼	▼					▼
dürrer Astholz		3					Wortteil: Leben	7
niemals	10			span. Doppelkonsonant		chem. Zeichen für Beryllium	▼	
Gottesurteil im MA.	5		Gründer der Sowjetunion	▶				6
▶				1	Düsseldorfer Flaniermeile	▶		2

Lösungswort:

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

EINFACHER PUMPEN

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück eine **PRAKTISCHE FAHRRADPUMPE.**

LUFTPUMPE AARON SPORT ONE Diese Fahrradpumpe passt auf alle gängigen Fahrradventile. Dank der mitgelieferten Aufsätze bekommen auch Bälle oder Matratzen rasch wieder Luft. Ein rutschhemmender Standfuß, ein gummibeschichteter Griff und ein extra großes Manometer erleichtern die Bedienung. Wir wünschen allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen viel Glück beim Rätseln. ■

