

meine  
**STADTWERKE**

MAGAZIN FÜR ENERGIE UND MEHR

HERBST 2019



Miträtseln und  
**ESSENS-  
GUTSCHEIN**  
gewinnen!

***GUTER COCKTAIL***

Wir haben mit der Cantina y Bar einen Stadtwerke-Cocktail kreiert und spenden 1,25 € pro Drink für ein Projekt.

**ÖKOSTROM**

Seit Beginn des Jahres kommt unser Strom aus einem Wasserkraftwerk in Wasserburg.

**ENDLICH!**

Aus zwei einzelnen Fernwärmenetzen wurde jetzt ein gemeinsames Netz – dank Lückenschluss.



Foto: Getty Images - makosana

## ENERGIEWENDE? NA KLAR! ABER ...

**DIE DEUTSCHEN** befürworten die Energiewende, lehnen die dafür notwendigen Maßnahmen aber eher ab. Das ergab eine aktuelle Umfrage des Forsa-Instituts. Umwelt- und Klimaschutz und der Ausbau erneuerbarer Energien genießen im Bewusstsein einen hohen Stellenwert, das tatsächliche Verhalten ist aber anders. Nur 24 Prozent der Bundesbürger würden eine Windkraftanlage

in ihrer Nachbarschaft akzeptieren, 43 Prozent würden sich daran stören und 27 Prozent wären aktiv dagegen. Ähnlich verhält es sich bei neuen Stromleitungen in der Nachbarschaft: Nur 30 Prozent fänden das okay. 43 Prozent würde das stören, 19 Prozent würden intervenieren. 78 Prozent der Deutschen befürchten außerdem, dass die Energiewende die Energiepreise steigen lässt.



### Film: Elektroauto kaufen – ja oder nein?

Das Onlineportal [www.smarter-fahren.de](http://www.smarter-fahren.de) zeigt in einem Animationsfilm gute Gründe, warum sich die Anschaffung eines E-Autos lohnt.

→ [mehr.fyi/e-auto](http://mehr.fyi/e-auto)

## WERTLOSE BEWERTUNGEN



**WISSENSCHAFTLER** der TU Dortmund haben Testurteile der Stiftung Warentest für 1 322 Elektronikprodukte wie Toaster, Smartphones oder Kopfhörer mit Bewertungen von Amazon-Kunden verglichen. Ergebnis: Die Beurteilungen hatten wenig gemeinsam. Nur knapp ein Drittel der Testsieger bekam auch bei Amazon die meisten Sterne. Für die Forscher ist klar: Internetbewertungen eignen sich wenig, um die Qualität eines Produktes richtig einzuschätzen. Das hat mehrere Gründe: Kunden, die eine Rezension schreiben, sind meist sehr zufrieden oder haben sich geärgert – das Mittelmaß fehlt. Außerdem werden Internetbewertungen in vielen Fällen manipuliert. Dazu kommt, dass Amazon auch bei knapp 20 Prozent schlechten Urteilen noch vier Sterne vergibt.

## HEIZUNG AUS, MIETE MINDERN

**GUT ZU WISSEN**, bevor die kalte Jahreszeit beginnt: Geht in einer Mietwohnung die Heizung kaputt, kann der Mieter die Reparatur der Heizung verlangen. Der Vermieter ist dazu verpflichtet, seine Wohnung in einem vertragsgemäßen Zustand zu halten. Anderenfalls ist der Mieter berechtigt, die Miete zu mindern. Unwesentlich ist dabei, ob der Mieter die Wohnung tatsächlich selbst nutzt oder sie untervermietet hat. Das entschied der Bundesgerichtshof in einem Fall, in dem in einer Mietwohnung die Gastherme über längere Zeit defekt war (Az. VIII ZR 99/17). Weil aber nicht die Mieterin, sondern deren Tochter in der Wohnung lebte, wiesen die Vorinstanzen die Klage bisher ab.

## ABZOCKEREI BITTE MELDEN

### TELEFONWERBUNG, SMS-

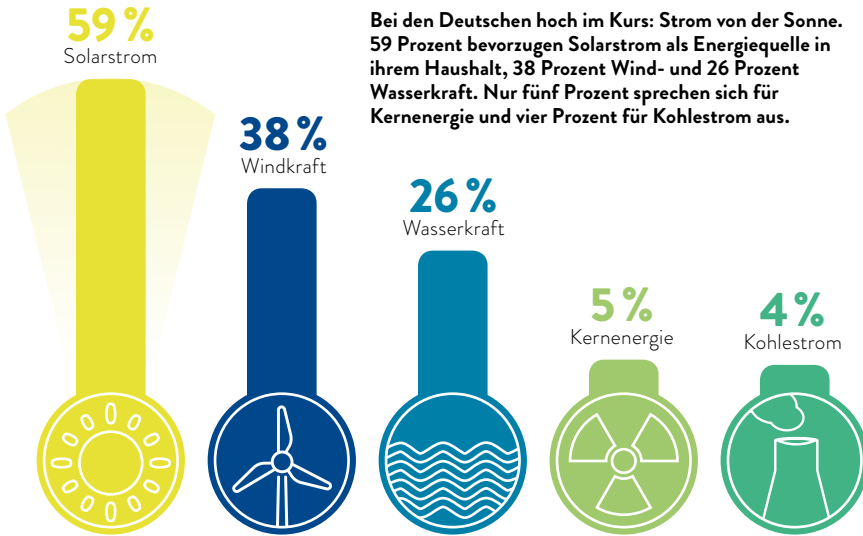
Gewinnspiele, Phishing- und Spam-Mails: Verbraucher können Abzockversuche ganz einfach online bei der Bundesnetzagentur melden. Auf deren Homepage findet sich im Bereich Verbraucherservice unter Telekommunikation und Rufnummernmiss-

brauch das Formular „Beschwerde einreichen“. Da viele Verträge zum Jahreswechsel enden, häufen sich in den Monaten davor die Betrugsanrufe mit angeblichen Sparangeboten. Bei unerwünschten Anrufen sofort auflegen und kein Wort sagen! Schon ein einfaches „Ja“ auf die Frage „Wollen Sie Geld sparen?“ wird von den Betrügern als Zustimmung zu einem neuen Vertrag ausgelegt. **Mehr Infos:**

→ [www.bundesnetzagentur.de](http://www.bundesnetzagentur.de)

**91%**  
der Erdgasnutzer würden für ihr Eigenheim wieder eine Erdgasheizung oder Erdgas mit Solarthermie wählen.

## SONNE – BELIEBTESTE STROMQUELLE



Thomas Grulke,  
Geschäftsführer der  
Stadtwerke  
Olching

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die Stadtwerke Olching wurden vor zehn Jahren mit dem Ziel gegründet, die Energiewende aktiv mitzugestalten. Ich bin überzeugt, dass wir in Olching sehr viel bewegen können und auch schon bewegt haben! Als Stadtwerke liefern wir inzwischen 100 Prozent Ökostrom aus einem Wasserkraftwerk in Oberbayern. Und auch unsere Wärmeversorgung kommt nun in ganz Olching aus dem Abfallheizkraftwerk – dank des Lückenschlusses in der Hauptstraße. Auch wenn diese Baumaßnahme den Anwohnern und Bürgern viel Geduld abverlangte, können unsere Olchinger Kunden jetzt mit Stolz sagen, dass die komplette Wärmezeugung aus der Region kommt. Ein gutes Gefühl!

**IHR THOMAS GRULKE**  
Geschäftsführer Stadtwerke Olching

### IMPRESSUM

Herausgeber:  
Stadtwerke Olching GmbH  
Ilzweg 1  
82140 Olching  
Telefon 08142/448 468-0  
info@sw-olching.de  
www.stadtwerke-olching.de

Redaktion: Michael Brüggemann, Lena v. Dulong (verantw.), Birgit Wiedemann, Andrea Sonnberger  
Verlag: trurnit GmbH, Putzbrunner Straße 38, 85521 Ottobrunn.  
Druck: hofmann infocom GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg.



## TEST: NOTE 1 FÜR UNSERE WALLBOX!

**DERADAC** hat Wallboxen zum heimischen Aufladen von Elektroautos getestet und nahm zwölf Heimladegeräte unter die Lupe. Bei den 11-kW-Wallboxen kam die eMH1 von ABL auf den ersten Platz. Wir bieten die intelligente Ladelösung schon seit geraumer Zeit an. So können unsere Kunden diese inklusive Montage und E-Check für 2199 Euro erwerben. Erfahren Sie mehr unter [www.stadtwerke-olching.de/emobility](http://www.stadtwerke-olching.de/emobility) oder bei **Benjamin Gfüllner**, Telefon 08142-448 468-30. Die Tester des ADAC warnen auch vor Billig-Wallboxen: Bei Störungen schalten die geprüften Geräte den Ladestrom nicht ab.

## NEUN MILLIARDEN EURO SPAREN

**230 EURO** Stromkosten pro Jahr kann jeder bundesdeutsche Haushalt im Schnitt sparen. Das ergab der neue Stromspiegel, für den rund 226 000 Daten von Privathaushalten ausgewertet worden sind. Hochgerechnet auf ganz Deutschland, verschwenden die Haushalte jährlich neun Milliarden Euro. Gleichzeitig entstehen unnötige Emissionen von fast 18 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>, was etwa den Emissionen des Braunkohlekraftwerks in Weisweiler entspricht. Verbraucher können ihr persönliches Sparpotenzial mit einem interaktiven Online-Rechner ermitteln. **Mehr Infos:** → [www.stromspiegel.de](http://www.stromspiegel.de)

# FEIERN IN OLCHING

In der Cantina y Bar trifft man sich zum Essen, aber auch zum gemütlichen Barbesuch. Nur hier gibt es den **STADTWERKE-COCKTAIL**, mit dem man Gutes tun kann.

**W**er sich in Olching abends noch treffen will, kann das in der Cantina y Bar tun. Denn hier gibt es neben ausgezeichnetem Essen auch eine Bar mit vielen Cocktails und Longdrinks. Das Konzept, Bar und Restaurant in einem, zieht Gäste von 16 bis 70 Jahren an, die Location ist auch über Olching hinaus bekannt und beliebt. Das liegt nicht nur an der neuen Einrichtung, die viele gemütliche Sitz- und Stehecken bietet, sondern auch an dem leckeren Essen. Hier landen allein 80 Kilogramm Spareribs pro Woche auf den Tellern der Gäste, auch die Burger, die serviert werden, suchen ihresgleichen. Das hat einen einfachen Grund, weiß Andreas Roth, Betreiber der Cantina y Bar. „Wir verwenden ausschließlich staatlich geprüftes bayerisches Fleisch, das von einem Metzger in Murnau stammt. Auch unsere Burgerpaddys aus Rindfleisch machen wir selbst, die Brötchen dazu werden für uns von einem Großbäcker nach unseren Wünschen hergestellt und ein regionaler Gemüsehändler beliefert uns viermal die Woche. Wir wissen also immer, was in unserem Essen alles ist und was nicht.“ Das gilt natürlich auch für die veganen und vegetarischen Gerichte.

## NEUES AMBIENTE

Seit April letzten Jahres ist Andreas Roth neuer Betreiber. Zusammen mit seiner Lebensgefährtin Jasmin Sprenger und

rund 50 Mitarbeitern in Vollzeit und als Aushilfen hat er in kürzester Zeit aus dem ehemaligen Tex-Mex-Lokal ein angesehenes Grillburgerhaus mit mexikanischem Einschlag gemacht und dabei einiges an Zeit und Geld investiert: „Für rund 180.000 Euro haben wir viel renoviert, saniert und entrümpelt“, erzählt Andreas Roth. So musste die Decke des 150 Personen füllenden Saals mit Bühne aus statischen Gründen saniert werden. Auch die Terrasse bekam neue Markisen, in der Küche wurde vieles erneuert und um eine gekühlte Salatbar ergänzt sowie das Steingut gegen Porzellan ersetzt, das die Speisen länger warm hält.

## KANTE CANTINA BEREITS

Viele Mitarbeiter – wie den Koch Matthias Müller – hat Andreas Roth übernommen, auch, weil er sie schon kannte. Vor fünf Jahren hatte der Barmeister bereits das Cocktailkonzept entwickelt und hier ein Jahr gearbeitet. Als die Location frei wurde, zögerte er nicht lange und gab seinen Job in einem angesagten Szenelokal in München für Olching auf: „Man ist in der Stadt nicht so nah an den Leuten dran wie hier“, erklärt er seine Entscheidung, die er bis heute nicht bereut hat.

Jetzt bewirbt er Familien, die ab 17 Uhr im Biergarten sitzen, die Olchinger Theatergruppe, die hier probt und im Saal aufführt, und natürlich jeden





### CANTINA Y BAR

Die mexikanische Bar bietet neben typisch mexikanisch-amerikanischen Gerichten auch jahreszeitliche Spezialitäten und eine umfangreiche Cocktailbar. Auch ein Saal mit Bühne kann hier gemietet werden. **Infos unter:**  
 → [www.cantina-olching.de](http://www.cantina-olching.de)



**Bilder oben:** Andreas Roth, hier beim Mixen des Stadtwerke-Cocktails, hat die Cantina y Bar komplett renoviert.

**Bilder links:** Neben vielen Fleischgerichten gibt es auch vegane und vegetarische Gerichte.

**Bilder unten:** Nadine Steinmetz vom Marketing und Benjamin Gfüllner vom Vertrieb der Stadtwerke-Cocktails, die es ohne Alkohol für 5,90 €, mit Alkohol für 6,90 € und als sechs kleine Shots für 6 € gibt.

### SPENDE

# 1,25 €

gehen von jedem Stadtwerke-Cocktail oder 6er-Shot an das Schulprojekt „Bomongo“, der Initiative 1000-Schulen-für-unsere-Welt, das die Stadtwerke zusammen mit der Kolpingfamilie unterstützen.

Olchinger, der hier ein Bier trinken will. Es sind auch kleine und große Feiern möglich. Die Cantina y Bar hat abends von 17 bis 23 Uhr geöffnet. Andreas Roth ist meist schon lange vorher da, um sich um die Lieferungen und die Buchhaltung zu kümmern.

### EIN BESONDERER COCKTAIL

Andreas Roth und seine Lebensgefährtin sind in Olching angekommen und haben noch viele Ideen für die Cantina und ihre Gäste. Eine davon haben sie mit den Stadtwerken Olching gerade umgesetzt: einen Cocktail in den Farben der Stadtwerke. Ihn gibt es als fruchtig-frischen Drink ohne oder mit Alkohol. Auch sechs Shots kann man hier in den Logofarben bekommen. Die Idee dahinter erklärt Benjamin Gfüllner vom Vertrieb: „Als regionales Stadtwerk mit nachhaltiger Energie und Wärme wollen wir auch etwas im Charitybereich tun und zusammen mit den Olchingern etwas verändern. Beim Klimaschutzmanagement des Landkreises sind wir auf die Initiative 1000-Schulen-für-unsere-Welt gestoßen. Insbesondere der Besuch von Pfarrer Aicher in Olching hat uns zu dieser Idee noch einmal bestärkt, dass man auch als kleine bayerische Stadt Projekte über die Grenzen Olchings hinaus unterstützen sollte.“ Deshalb unterstützen die Stadtwerke nun zusammen mit der Olchinger Kolpingfamilie ein Schulprojekt im ärmsten Teil Kongos, damit den Kindern durch Bildung ein besseres Leben ermöglicht werden kann. Mit ihren Spenden soll im Ort Bomongo eine Schule entstehen. Trotz Eigenleistung der Bewohner kostet der Bau einer Schule rund 50 000 Euro. „In diesem unwegsamem Gebiet braucht es teilweise Jahre, bis der Bau fertig ist“, erzählt Benjamin Gfüllner und ergänzt: „Wir werden diesen Bau unterstützen und es mit unseren Ideen hoffentlich schaffen, dass diese Kinder eine Chance bekommen.“ Eine erste Idee ist schon realisiert: Für jeden verkauften Stadtwerke-Cocktail oder 6er-Shot, zahlen die Stadtwerke einen Euro und Andreas Roth 25 Cent in das Projekt ein.

Mehr Infos zum Projekt findet man hier:

→ [www.1000schulenfuerunserewelt.de](http://www.1000schulenfuerunserewelt.de)



# UNSER WASSERREICHER KÖRPER

Bis zu zwei Monate kommt der Mensch ohne Essen aus.  
Ganz anders beim Wasser: Ohne zu **TRINKEN** überleben wir nur wenige Tage. Schließlich besteht der menschliche Organismus bis zu 70 Prozent aus Wasser. Ein paar nasse Fakten.

**W**ir Menschen sind „Aquatiere“ – denn Wasser ist unsere Lebensgrundlage. Je nach Alter ist unser Körper unterschiedlich „nass“: Gut 60 Prozent des Normalgewichts eines mittelalten Erwachsenen macht das Wasser in seinem Körper aus. Da Frauen mehr Körperfett haben als Männer, ist ihr Wasseranteil etwas geringer. Kinder dagegen sind „nasser“, ihr Körper besteht sogar zu 70 Prozent aus Wasser. Im Laufe des Lebens sinkt unser Körperwasseranteil. Dennoch bleibt er auch dann bei über 50 Prozent.

## WASSERKREISLAUF IM KÖRPER

Das Wasser im Körper ist erstaunlich verteilt: Unser Gehirn etwa besteht zu satten 80 Prozent aus Wasser. Über 60 Prozent des Körperwassers fließt in die Körperzellen, damit diese arbeiten können. Noch mehr Wasser wird benötigt, um die Zellen zu umspülen. Der zweite wichtige „Arm“ des Körperwassers ist der Blutkreislauf. Nur wenn die Zusammensetzung der Flüssigkeit im Blut und zwischen den Zellen stimmt, sind die Zellen selbst im Gleichgewicht. Ist diese



Wie viel Wasser wir brauchen, hängt von Alter, Aktivität und Gesundheit ab.

tions- und Kreislaufbeschwerden, trockene Haut, dunklen Urin oder Verstopfung. Warum ist das so? Der Körper braucht Wasser, um das Blut über die Nieren täglich ungefähr 300 Mal zu reinigen. Das Resultat: ein bis drei Liter Urin. Und dafür benötigen wir laufend Nachschub.

## WIE VIEL TRINKEN?

Eine Faustregel für die richtige Trinkmenge lautet: Erwachsene sollten täglich etwa 30 bis 40 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken. Wenn Sie 50 Kilogramm auf die Waage bringen, sind zwei Liter Wasser das tägliche Trinkpensum. Auf 75 Kilogramm Körpergewicht umgerechnet, steigt die empfohlene Trinkmenge auf 2,3 bis 3 Liter. ■

Balance gestört, bekommen wir in der Regel Durst.

Der Körper kann sein Lebenselixier nicht speichern. Im Gegenteil: Über Nieren, Darm, Lunge und Haut scheiden wir täglich etwa zweieinhalb Liter aus. Bei Hitze, Anstrengung oder Fieber ist es noch mehr. Bei Wassermangel bekommen wir Kopfschmerzen, Konzentra-

# SPORTS FREUND

Beim Sport schwitzt unser Körper und wir brauchen **MEHR WASSER**. Mit diesen Tipps bleiben Sie flüssig.

## 1 | GUTE GRUNDLAGE

Wer vor dem Sport zu wenig getrunken hat, bringt schlechtere Leistungen und empfindet die Aktivität als belastender. Tipp: Schon morgens die Tagesration Wasser bereitstellen.

## 2 | DAVOR, DANACH ODER LIEBER MITTENDRIN?

Nach der Arbeit zur Rückengymnastik oder auf eine einstündige Walkingrunde? Bei kurzen, moderaten Bewegungsformen reicht es, tüchtig davor und danach zu trinken. Bei schweißtreibendem Ausdauersport sollte man jedoch 0,5 bis 0,8 Liter Flüssigkeit pro Stunde nachtanken. Alle 15 Minuten, in kleinen Schlückchen.

## 3 | FLÜSSIGE ENERGIE

Wer schwitzt, verliert Elektrolyte wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Fruchtsaftschorlen schmecken und sorgen auch für den nötigen Energie-Nachschub an Fruktose und Glukose. Zu viel Zucker vermeiden Sie mit selbst gemischter Schorle. Ein Viertel Saft kommt auf drei Viertel Wasser. Figurbewusste Alternative: Wasser mit Geschmack und kaum Kalorien. Geben Sie dafür einen Schuss Fruchtsaft in ihr Wasser.

## 4 | DURSTSTILLER OHNE ZUCKER

Für alle, die beim Trinken ganz auf Zucker verzichten wollen, kommt das ideale Getränk aus dem Hahn: Leitungswasser. Es enthält viele Mineralstoffe und keine Kalorien. Auch ungesüßte Tees sind gute Durstlöcher und bringen geschmackliche Abwechslung.

## 5 | IDEALER BEGLEITER

Leichte und bruchsichere Trinkflaschen aus Alu oder Kunststoff, die man mit dem Mund leicht auf- und zudrücken kann, sind ideal beim Sport. Für Radfahrer, denen der Griff nach der Flasche während der Fahrt zu riskant ist, eignet sich eine Trinkblase für den Rucksack.

# GERÜCHTE KÜCHE

Einige Mythen rund ums Energiesparen in der Küche halten sich hartnäckig. Aber sind Wasserkocher wirklich **STROMFRESSER**? Spart der Handabwasch tatsächlich Energie? Zeit, mit populären Irrtümern aufzuräumen.



## BACKOFEN IMMER VORHEIZEN. KOMMT DRAUF AN.

Stehen Soufflé, Brandteig, Biskuitteig, Fleisch oder Fisch auf dem Speiseplan, lautet die Devise: vorheizen. Nämlich immer dann, wenn die Oberfläche schön kross werden soll und Gerichte in kurzer Zeit bei hohen Temperaturen zubereitet werden. Räumen Sie den Backofen dafür komplett aus. Denn was nicht mit erhitzt wird, verschwendet auch keine Energie. Auf das Vorheizen getrost verzichten können Sie dagegen bei Speisen, bei denen sich keine oder erst später eine Kruste bildet – zum Beispiel Tiefkühlware, selbst gebackenes Brot oder Aufläufe.



## EIN LEERER KÜHLSCHRANK VERBRAUCHT WENIGER STROM. DAS LÄSST SICH SO PAUSCHAL NICHT SAGEN.

Lebensmittel bestehen zu einem Großteil aus Wasser, das die Kälte besser als Luft im Kühlschrank speichert. Brokkoli, Käse oder Joghurt werden im Kühlschrank deshalb zu Kühl-Akkus. Wer aber warme Speisen, etwa nach dem Kochen, in den Kühlschrank stellt, verschwendet Energie: Der Kühlschrank muss seinen Inhalt auf sieben Grad herunterkühlen. Häufiges Türöffnen kostet am meisten Energie. Herrscht dann auch noch gähnende Leere im Innern, erwärmt sich die Luft im Kühlschrank sehr viel schneller. Fazit: Ist der Kühlschrank auf Dauer prall gefüllt, verbraucht er weniger Strom. Doch mehr als fünf Euro im Jahr lassen sich dadurch nicht sparen.



## EIS IM GEFRIERFACH SCHADET NICHT. VON WEGEN!

Ein Blick in Ihr Gefrierfach versetzt Sie in die Antarktis? Setzen Sie der Eiszeit in Ihrer Küche ein Ende! Vereiste Flächen rauben Lebensmitteln nicht nur Platz, sondern lassen auch den Stromverbrauch Ihres Gerätes steigen. Bei einer fünf Millimeter dicken Eisschicht verbraucht ein Gerät der Effizienzklasse A+++ rund 30 Prozent mehr Energie. Tauen Sie Ihren Gefrierschrank deshalb mindestens zwei Mal im Jahr ab. Tipp: Natronpulver vermindert die Eisbildung.



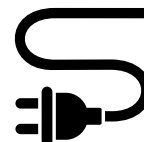
## WASSERKOCHER FRESSEN ZU VIEL STROM. IRRNUM!

In jedem zweiten Haushalt Deutschlands steht ein Wasserkocher. Zu Recht! Das Gerät ist schnell, praktisch und spart – richtig eingesetzt – Strom. Vor allem bei kleineren Mengen Wasser, zum Beispiel für eine Tasse Tee, sticht der Wasserkocher den Herd. Bis zu einer Menge von etwa 1,5 Litern bleibt er die effizienteste Wahl. Um größere Mengen Wasser fürs Kochen zu erwärmen, greifen Sie besser gleich zum Topf. Nudelwasser erst im Wasserkocher und dann im Topf zu erhitzen, verschwendet doppelt Energie.



## HANDEABWASCH IST SPAR- SAMER ALS SPÜLMASCHINE. NÖ!

Eine reich gedeckte Tafel, den Gästen hat's geschmeckt, doch dann: der Abwaschberg. Nur vier Prozent der Deutschen spülen gerne. Macht nichts! Lassen Sie das dreckige Geschirr guten Gewissens einfach in der Spülmaschine verschwinden. Das ist nicht nur praktischer, sondern spart auch Zeit und Energie. Denn bei gleicher Geschirrmenge verbraucht ein moderner Geschirrspüler im Schnitt 28 Prozent weniger Energie als der Handabwasch. Grundsätzlich gilt: Je voller die Maschine, desto größer die Energieersparnis. Größere Essensreste einfach abschaben, den Rest übernimmt der Spülautomat. Vorspülen unterm Wasserhahn verschwendet nur unnötig Wasser und Energie.



## Einfach mal den Stecker ziehen – und Strom sparen!

Tipps, wie Sie den Energieverbrauch zu Hause senken: → [mehr.fyi/sparen](http://mehr.fyi/sparen)





Das Wasserkraftwerk in Wasserburg ist ein Laufkraftwerk am Inn, nördlich der ehemaligen Benediktinerabtei Attel in Bayern gelegen. Das Kraftwerk erzeugt im Jahr 122 881 Megawattstunden Strom.



Fotos: VERBUND

# UNSER ÖKOSTROM KOMMT AUS BAYERN

Alle reden darüber – wir tun es: Seit Anfang des Jahres beziehen alle unsere Stromkunden Strom aus 100 % TÜV-Süd-zertifizierter **WASSERKRAFT** aus Wasserburg am Inn.

**A**ls die Stadt Olching vor zehn Jahren eine lokale Energieversorgung gründete, wollte sie damit die Energiewende selbst gestalten. Seitdem hat sich schon einiges bewegt, denn die Stadtwerke Olching bieten mit ihrem Fernwärmenetz eine der nachhaltigsten Versorgungsarten an. Wir nutzen nicht nur die überschüssige Abwärme des Abfallheizkraftwerkes für unsere Wärmeversorgung, wir vermeiden dadurch auch zusätzliche CO<sub>2</sub>-Emissionen.

Seit Anfang des Jahres sind wir in der Stromversorgung den konsequenten Schritt weitergegangen und bieten allen Stromkunden nun auch regionalen Strom aus nachhaltiger Erzeugung an: Der gesamte Strom stammt aus hundert Prozent Wasserkraft. „Uns war wichtig, dass wir Öko-Strom anbieten können, der nachweislich auch in Bayern produziert wird. Doch alle Wasserkraftwerke, auch das hier in Olching, haben Vertragslaufzeiten von Jahrzehnten. Bei unserem Partner VERBUND, einer der größten Erzeuger von Strom aus Wasserkraft in Europa, können wir nun Strom über das Wasserkraftwerk in Wasserburg am Inn beziehen“, erklärt Benjamin Gfüllner vom Vertrieb. „Zusätzlich investieren wir weiterhin in Projekte vor Ort, wie etwa Photovoltaikanlagen, damit wir Olching in eine gute Zukunft führen können – seien Sie ein Teil davon!“



**SPRECHEN SIE MIT UNS!**

Unser Mitarbeiter Benjamin Gfüllner hilft Ihnen gerne weiter:  
 Telefon: 08142-448 468-30  
 oder per E-Mail: benjamin.gfuellner@sw-olching.de



Stromkunden profitieren von unserem hundertprozentigen regionalen Ökostrom – und einem schnellen Service vor Ort.



# HIER SPIELT DIE MUSIK

Im Herbst, wenn es nasser und kühler wird, ist drinnen spielen angesagt. Klingt total langweilig? Quatsch! Ladet doch ein paar Freunde zu einem Bastelnachmittag ein und baut witzige Instrumente. Das ist der Hit! Und wer weiß, vielleicht gründet ihr ja sogar eine Band.

# NOCH EIN PAAR IDEEN

Frage doch mal, ob ihr Töpfe und Kochlöffel haben könnt- zum Trommeln!



Oder ihr denkt euch ein Lied aus, in dem ihr mit dem Körper Geräusche macht. Singen, schnalzen, Nase putzen. Was fällt euch noch ein?

Am Abend, wenn eure Bastelfreunde von Mama oder Papa abgeholt werden, habt ihr dann euren ersten Auftritt als Rassel-Band.



# RÄTSEL

Töne kann man nicht nur mit Musikinstrumenten erzeugen. Das geht auch mit unserem Körper. Mal sehen, welche Töne ihr herausbekommt!



L A S N



P E I



S U N



A P F



S N I S



P U S

## Schritt für Schritt:

Wie unsere Instrumente gebastelt werden, steht auf [www.energie-tipp.de/musikwerkstatt](http://www.energie-tipp.de/musikwerkstatt)

# EINE FERNWÄRME

Sie ist umweltfreundlich, lokal und wirtschaftlich: unsere **FERNWÄRME**. Doch nicht alle Verbraucher bekamen sie vom Abfallheizkraftwerk Geiselbullach. Damit ist jetzt Schluss – Lückenschluss.

**F**ernwärme ist eine tolle Sache, denn sie nutzt einen Wärmekreislauf, um viele Häuser und Wohnungen zu heizen. Stammt die Hitze dann auch noch aus der sonst ungenutzten Abwärme eines benachbarten Abfallheizkraftwerkes, ist das nicht nur lokal und wirtschaftlich, sondern auch umweltfreundlich und CO<sub>2</sub>-neutral. Bislang hatte Olching allerdings zwei gewachsene Fernwärmenetze, die unabhängig voneinander arbeiteten. Die Energie für eines davon kam von einem Gas-BHKW. Das rund 100 Grad heiße Wasser im Fernwärmenetz wird ab Ende des Jahres vom Abfallheizkraftwerk erhitzt. Dafür mussten beide Netze miteinander verbunden werden – daher die Baustellen der Stadtwerke Olching in der Hauptstraße. Keine leichte Sache – für die Stadtwerke ebenso wie für die Anwohner und Bürger Olchings. Doch notwendig, wie Stefan Höfer, Leiter Planung und Projektierung der Stadtwerke Olching, meint: „Wenn wir uns auf lange Sicht von fossilen Brennstoffen weitestgehend unabhängig machen können, sollten wir das auch tun.“

## AUFWENDIGE BAUSTELLE

Die Baustellen für diesen Lückenschluss zwischen den beiden Netzen plante Stefan Höfer sehr akribisch, damit die Bauarbeiten schnell abgeschlossen werden konnten und sich der Betrieb auf Olchings Hauptstraße und in Esting wieder normalisierte.



**Stefan Höfer, Projektleiter für Verbindung der zwei Fernwärmenetze, setzte auf offene Kommunikation.**

Bereits Wochen vor Baubeginn wurden die betroffenen Anlieger informiert, wer baue und wer Ansprechpartner sei. Denn Stefan Höfer ist überzeugt: „Kurze Kommunikationswege verhindern viele Missverständnisse und unnötigen Ärger.“ Auch seine direkte Durchwahl gab er auf Mitteilungen an, und bei Verzögerungen oder Änderungen gingen Vertreter der Stadt und der Stadtwerke mit Geschäftsführer Thomas Grulke persönlich zu den Betroffenen. Bei vielen kam das gut an. Auch eine Vollsperrung der Hauptstraße konnte so verhindert werden, denn einem Radiologischen Zentrum fiel auf, dass Baustelle und Lieferung eines neuen Kernspins mittels Lkw und Kran in die gleiche Zeit fielen.

Kurzfristig wurde deshalb die Bauabschnittsfolge geändert, um eine Vollsperrung zu vermeiden. „Jeder weiß, wie wichtig eine schnelle Diagnose im Kernspin sein kann, deshalb war es wichtig, dass es zu keinen Verzögerungen kam“, erklärt Höfer.

## NICHT JEDER FRAGTE ERST NACH

Trotz transparenter Kommunikation gab es Kritik: „Immer wieder hieß es, dass an den Baustellen nichts vorwärts ginge, weil keiner arbeite“, erzählt Höfer. Hätte man ihn angerufen, wäre schnell klar gewesen, dass die Stadtwerke gerade auf den unabhängigen Fachmann warteten, der die verschweißten Rohre auf Dichtigkeit überprüft, bevor sie für Jahrzehnte wieder ins Erdreich verschwinden. Oder dass man spezielle Rohre anfertigen musste, weil hier wichtige Leitungen lagen, die vorher in keinem Plan auftauchten: „Drei Mal mussten wir solche Leitungen mithilfe von individuell erstellten Rohretagen überwinden“, erklärt Stefan Höfer. Auch der hohe Grundwasserstand unter einer Brücke bedeutete eine längere Bauzeit: „Hier mussten bis zu acht Meter tiefe Brunnen gebohrt werden, um das Grundwasser zur Trockenlegung des erforderlichen Rohrgrabens fassen zu können.“ Warum es am Ende der Arbeiten unter der Brücke einen Spalt zwischen Asphalt und Bordsteinen gab, war durch folgenden Umstand begründet: Die nachträgliche Erneuerung der Bordsteine ist notwendig geworden, da der Bestand nicht fachgerecht ausgeführt wurde. Die Baumängel traten jedoch erst nach Abbruch der Fahrbahndecke zutage. Um den Straßenverkehr nicht wieder einschränken zu müssen, wird der Spalt nach Erneuerung der Bordsteine mit Gussasphalt verfüllt.

Trotz dieser unvorhergesehenen Vorkommnisse konnte der Zeitplan insbesondere auch hinsichtlich der Aufhebung der Verkehrsbeschränkungen eingehalten werden. An dieser Stelle muss auch der unkomplizierte und kooperative Stil der bauausführenden Firma gelobt werden. ■



**Theoretisch sollten dort, wo im Bestandsplan keine Leitungen verzeichnet waren, auch keine liegen. In der Praxis mussten drei Mal Leitungen mittels individueller Rohretagen überbrückt werden.**

Der Akku ist ständig alle?  
Viele Smartphones  
müssen täglich ans Netz.

Foto: iStock - beer5020

# AKKU-RAT

Früher oder später lassen sie nach und geben ganz den Geist auf: Smartphone-Akkus. Mit ein paar Tipps können Verbraucher **LEBENSDAUER UND LAUFZEIT** erhöhen.

**D**ie Situation kennt jeder: Ein wichtiges Telefonat oder eine dringende Nachricht – und das Smartphone macht schlapp. Ärgerlich. Laut einer Umfrage des IT-Branchenverbandes Bitkom wünschen sich 63 Prozent der Handy-Nutzer eine längere Akkulaufzeit. Was viele nicht wissen: Sie können selbst eine Menge tun, damit ihr Akku möglichst lange ohne Aufladen durchhält. Wer GPS-Ortung, WLAN und Bluetooth nur bei Gebrauch einschaltet sowie die Bildschirmhelligkeit reduziert, spart Energie und erhöht die Akkulaufzeit. So lassen sich auch abends noch Whatsapp-Nachrichten lesen oder Instagram-Bilder bestaunen. Und auch die Lebensdauer des Akkus kann man mit ein paar Tricks verlängern.

## EXTREME VERMEIDEN

Der wichtigste Tipp: richtig laden. Moderne Lithium-Ionen- beziehungsweise Lithium-Polymer-Akkus haben nichts mehr mit den früheren Nickel-Cadmium- oder Nickel-Metallhydrid-Akkus gemein. Diese wiesen Memory- oder

Trägheitseffekte auf. Und um die zu vermeiden, lud so mancher den Akku ganz auf, um ihn danach vollständig zu entladen. Das ist aber bei modernen Energiespeichern kontraproduktiv. Dauerhaft hohe Ladezustände sind schädlich für Lithium-Ionen-Akkus. Genauso wie dauerhaft niedrige. Am besten man hält den Ladezustand zwischen 30 und 70 Prozent. Das lässt den Akku langsamer altern. Insofern ist es keine gute Idee, das Smartphone über Nacht am Netz zu lassen. Auch Hitze und Kälte können dem Akku schaden. Das Smartphone deshalb nicht bei praller Sommersonne oder bei Minusgraden hinter die Windschutzscheibe des Autos legen.

Der sorgsame Umgang mit dem Akku verlängert nicht nur dessen Laufzeit und Lebensdauer, er schützt auch die Umwelt. Denn obwohl es seit 2006 eine EU-Batterierichtlinie gibt, werden die Kraftspender oft nicht recycelt. Laut Öko-Institut landen europaweit jährlich rund 35 000 Tonnen Batterien einfach im Hausmüll. Ein Grund mehr, Akkus pfleglich zu behandeln. ■

## Mehr Ausdauer

Länger Saft fürs Smartphone:  
→ [www.energie-tipp.de/akku](http://www.energie-tipp.de/akku)



**Zutaten (für 4 Personen)**

**SEMMELEKNÖDEL:**

- 250 g Brötchen (Semmeln, Weißbrot, Brezeln, Toastbrot etc.\*)
- 4 Eier
- 130 ml warme Milch
- 1 bis 3 Zwiebeln je nach Sorte (Schalotten, Gemüsezwiebeln etc.\*)
- 1 bis 2 TL Fett (Butter, Olivenöl, Butterschmalz etc.\*)
- Fein gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie etc.\*)
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

**PILZSAUCE:**

- ca. 700 g Pilze (Austernpilze, Champignons, Egerlinge, Kräuterseitlinge etc.\*)
- 1 bis 3 Zwiebeln je nach Sorte (Schalotten, Gemüsezwiebeln etc.\*)
- 1 bis 2 TL Fett (Butter, Olivenöl, Butterschmalz etc.\*)
- ca. 200 g/ml Sahne (Schmand, Crème fraîche, Frischkäse, Milch etc.\*)
- Salz, Pfeffer, Muskat nach Geschmack

\*was gerade im Haus ist und weg muss



# AUS RESTEN FEINES ZAUBERN

Was tun mit schrumpeligem Obst, dem Brot von vorgestern und dem geöffneten Becher Sahne im Kühlschrank? Ab in die Pfanne damit! Aus **ÜBERBLEIBSELN** lassen sich im Handumdrehen raffinierte Gerichte zubereiten.



Ran an die Reste!  
Weitere Ideen für  
Übriggebliebenes, unter  
anderem bereitgestellt von  
Sterneköchen und anderen  
prominenten Kochpaten, gibt das  
Bundesministerium für Ernährung  
und Landwirtschaft auf:  
→ [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)



Fotos: Getty Images - Noir/Chocolate, Westend61 - Dieter Heinemann

## SEMMEKNÖDEL MIT RAHPILZEN

- 1 Backwaren mit lauwarmer Milch übergießen und circa 5 Minuten ziehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein hacken, in Fett andünsten und mit Eiern, Kräutern, Salz und Pfeffer zur Masse geben. Mit den Händen gut durchkneten und weitere 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Hände mit Wasser befeuchten und aus der Masse Knödel formen.
- 3 Einen ausreichend großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, die Knödel dazugeben und sofort die Hitze reduzieren. Die Knödel etwa 15 Minuten simmern lassen.
- 4 In der Zwischenzeit Fett in einer Pfanne erhitzen und zuerst die klein gehackten Zwiebeln anschwitzen, dann die in Scheiben geschnittenen Pilze. Wenn alles leicht gebräunt ist, die Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwa 5 Minuten bei reduzierter Hitze ziehen lassen.
- 5 Knödel mit Pilzsauce auf tiefen Tellern anrichten und mit ein paar frischen Kräutern garnieren.

## ARME RITTER IN SÜSS

### Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Scheiben Backwaren (Weißbrot, Hefezopf, Kuchenrest, Semmeln, Toastbrot etc.\*)
- 2 bis 3 Eier je nach Größe
- 100 ml Milch (Sahne, Sojamilch etc.\*)
- 20 g Fett (Butter, Pflanzenöl, Margarine etc.\*)
- 1 bis 2 TL Zucker (Birkenzucker, Stevia, Süßstoff etc.\*)

### FÜR DAS TOPPING

- Zimt oder Vanillezucker nach Geschmack
- 2 bis 4 TL Zucker, Ahornsirup oder Honig\*
- Früchte\* nach Bedarf und Geschmack
- Nüsse\* nach Bedarf und Geschmack

\*was gerade im Haus ist und weg muss

- 1 Eier aufschlagen und mit den flüssigen Zutaten sowie den Süßungsmitteln verquirlen.
- 2 Die Backwaren in Scheiben schneiden, auf Teller oder in eine flache Form legen und mit der Masse übergießen. So lange stehen lassen, bis sich die Scheiben schön vollgesogen haben.
- 3 Fett in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben jeweils von beiden Seiten für etwa 3 Minuten goldbraun braten.
- 4 Die ausgebackenen Arme Ritter auf Tellern arrangieren. Mit geschnittenen Früchten und gehackten Nüssen bestreuen, nach Geschmack süßen.

**TIPP:** Arme Ritter gibt es in allen Varianten. Wer es herzhaft mag, schmeckt die Eiermasse mit Salz und Pfeffer ab und überbackt die Brotscheiben mit Käse.

Wand- verklei- dung	Radio- zubehör	▼	Nahrung	ein Umlaut	▼	Abk.: Neben- ausgabe	▼	▼	Initialen der Bardot	Auf- listung	▼ 10	hand- warm	zwei Musizie- rende
▶	▼					Distanz	▶	5		▼			▼
▶			2	norwe- gische Münze				Schmerz- laut	▶	7	kurze Aufzeich- nung		
Luft- reifen	8		brasilianischer Fußball- star	▼				kolumbi- anische Währung		span- nisch: nein	▶		
Zitter- pappel	▶		▼					▶	4			Tanz- figur der Quadrille	
Wasser- strudel	▶	6						▶			3		▼
nicht diese		franzö- sischer Artikel	▶	9	franzö- sisch: eins	▼	▼	säch- liches Fürwort	Ober- schicht		engl. Fürwort: es	▶	
▶	1				kurz für: an das	▶		boshafte Nach- rede	▶				

- Lösungs-  
wort:
- 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10

**RÄTSELN UND  
GEWINNEN**

Die Buchstaben aus den farbig  
umrandeten Kästchen der  
Reihenfolge nach rechts eintragen  
und fertig ist das Lösungswort.

Einsendeschluss ist der  
**11. Oktober 2019**

**DER WEG ZUM GEWINN**

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Rätsels auf eine frankierte Postkarte und senden Sie diese an:

- Preisrätsel 3/2019
- Stadtwerke Olching GmbH,
- Ilzweg 1, 82140 Olching

Oder Sie übermitteln das Lösungswort per E-Mail an → [hugo@sw-olching.de](mailto:hugo@sw-olching.de)

Mit Ihrer Teilnahme akzeptieren Sie die folgenden Teilnahmebedingungen:

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 Lösungswörtern verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht in bar ausbezahlt. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Sofern sich der Gewinner auch auf eine Gewinnerbenachrichtigung nicht innerhalb eines Monats meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Gewinn muss im Kundencenter der Stadtwerke Olching persönlich abgeholt werden, ein Versand ist nicht möglich.

Informationen gemäß Art. 13 DSGVO:  
Verantwortliche Stelle:  
Stadtwerke Olching GmbH, Ilzweg 1, 82140 Olching  
Telefon 08142/ 448 468-0  
E-Mail: [datenschutz@sw-olching.de](mailto:datenschutz@sw-olching.de)

Zweck der Datenverarbeitung:  
Die zur Durchführung des Gewinnspiels erhobenen Daten (Name, Adresse, E-Mail Adresse) werden ausschließlich zur Benachrichtigung des Gewinners verwendet. Die Daten werden ausschließlich bei den Stadtwerken Olching verarbeitet und spätestens 30 Tage nach der Beendigung und Abwicklung des Gewinnspiels gelöscht. Rechtsgrundlage für die beschriebene Datenverarbeitung ist Art. 6 Absatz 1 Buchstabe b) DSGVO. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter [www.stadtwerke-olching.de/daten-schutzerklaerung/](http://www.stadtwerke-olching.de/daten-schutzerklaerung/) abrufbar ist oder die Sie postalisch anfordern können.

# SPARERIBS & COCKTAILS

Lösen Sie unser **KREUZWORTRÄTSEL** und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gutschein für Spareribs und Cocktails für zwei Personen.



**MARINIEREN, SCHMOREN, GRILLEN**

– in der Cantina y Bar bereitet Küchenchef Matthias Müller die Spareribs aus bayerischem Fleisch nach allen Regeln der Kochkunst vor. Das Ergebnis ist ein Genuss! Wir verlosen einen Gutschein für zwei Personen zum Spareribs-Essen! Zu den Spareribs gibt es die Beilagen nach Wahl und natürlich zwei Stadtwerke-Cocktails. Ob mit oder ohne Alkohol – mit den fruch-

tig frischen Cocktails, die Barmeister Andreas Roth von der Cantina y Bar kreiert hat, unterstützen die Stadtwerke und Andreas Roth mit 1,25 Euro pro Cocktail ein Projekt der 1000-Schulen-für-unsere-Welt-Aktion. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 4 und 5. Die Gewinner des Gutscheins werden in der kommenden Ausgabe mit einem Bild gezeigt.

**Wir wünschen Ihnen viel Glück!** ■■■