

heim :WERK

HEIMATVERBUNDEN
KUNDENMAGAZIN # 03 | 23

WIR
SCHÄTZEN
IHRE
WERTE

**GEMÜTLICH
DURCH DIE KALTE
JAHRESZEIT!**

- # STADT:WERK: MIT JEDER FASER FÜR GLASFASER
- # DIALOG:WERK: GESCHÄFTSKUNDEN
- # STADT:WERK: ORTSTEIL ESCHBACH
- # WISSENS:WERK: MANCHE MÖGEN'S KALT
- # WISSENS:WERK: TIPPS & TRICKS: WASCHMASCHINE
- # KINDER:WERK: ADVENT - JETZT WIRD'S ZEIT FÜR ACTION
- # TOURISMUS:WERK: VERANSTALTUNGEN
- # HEIMAT:WERK: REZEPT

Foto: Adobe Stock, contrastwerkstatt



STADTWERKE-WT.DE

INHALTS- VERZEICHNIS

- 3 **stadt:werk**
Mit jeder Faser für Glasfaser
- 4-5 **dialog:werk**
Geschäftskunde
- 6-7 **stadt:werk**
Ortsteil Eschbach
- 8-9 **dialog:werk**
Geschäftskunde
- 10-11 **wissens:werk**
Manche mögen's kalt
- 12 **wissens:werk**
Tipps & Tricks: Waschmaschine
- 13 **kinder:werk**
Advent – jetzt wird's Zeit für Action
- 14 **tourismus:werk**
Veranstaltungen
- 15 **heimat:werk**
Rezept

GRUßWORT 03/23



Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie wird es mit den Preisen im kommenden Jahr aussehen? Zurzeit strebt die Bundesregierung eine **Verlängerung der Strompreisbremse** bis zum April 2024 an. Dieser muss jedoch auch die Europäische Kommission zustimmen. Falls das geschieht, gilt sie weiterhin für alle, also Privathaushalte, Gewerbe und Industrie. Vielleicht haben Sie bereits bemerkt, dass wir die Strompreise um 10 Cent pro Kilowattstunde gesenkt haben.

Uns ist der Service für Sie wichtig. Erfahrungsgemäß haben die Mitarbeitenden im Kundenservice von Montag bis Donnerstag alle Hände voll zu tun. Aufgrund dieser hohen Arbeitsbelastung hat der Kundenservice seine Öffnungszeiten geändert und ist vorübergehend freitags nur per Mail erreichbar. Den technischen Bereich erreichen Sie zu den gewohnten Zeiten und den Bereitschaftsdienst wie immer rund um die Uhr.

Als regionaler Ausbildungsbetrieb und Arbeitgeber bieten wir Auszubildenden und Arbeitnehmern attraktive Stellen mit zahlreichen Extras an. Informieren Sie sich auf www.stadtwerke-wt.de/karriere – vielleicht ist das Richtige für Sie dabei. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Wir danken Ihnen an dieser Stelle für Ihre Treue und wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein schönes Fest und einen guten Start in das kommende Jahr.

Ihr Siegfried Pflüger

Geschäftsführer der Stadtwerke Waldshut-Tiengen GmbH

MIT JEDER FASER FÜR GLASFASER

JE MEHR KUNDEN SICH FÜR GLASFASERPRODUKTE ENTSCHEIDEN, DESTO SCHNELLER KÖNNEN DIE STADTWERKE DAS NETZ AUSBAUEN.

In immer mehr Lebensbereichen spielt die Digitalisierung eine wichtige Rolle. Dieses Themas hat sich auch die Bundesregierung mit ihrer Strategie für einen digitalen Aufbruch angenommen. Wir – Ihre Stadtwerke – bringen die Digitalisierung tatkräftig voran: mit dem Ausbau des Glasfasernetzes. Über den aktuellen Stand der Breitbandversorgung möchten wir unsere Kundinnen und Kunden regelmäßig informieren.

MACHBARKEIT WIRD GEPRÜFT

Zu diesem Zweck haben wir in den vergangenen Monaten unsere vertrieblichen Aktivitäten aufgenommen und sprechen mithilfe eines externen Dienstleisters Anwohner in definierten Vertriebsgebieten in der Stadt auf ihr Interesse an einem Glasfaseranschluss und -produkt an. Inzwischen wurden bereits mehr als 1.000 Verträge abgeschlossen. Pro Gebiet prüfen wir, wie viele Verträge abgeschlossen wurden, und werten dann aus, ob ein wirtschaftlicher Ausbau möglich ist. Für Fragen zu den Produkten der Stadtwerke ist der Kundenservice unter der Telefonnummer 07741/833-605 erreichbar.

VERTRAG MIT FÖFA UND WEITEREN EIGENTÜMERN

Vor rund einem Jahr haben wir mit der Baugenossenschaft FÖFA einen Vertrag abgeschlossen über die Bereitstellung von Glasfaser für etwa 750 Wohnungen. Wir berichteten darüber in der Frühjahrsausgabe von „heim:werk“. Weit mehr als die Hälfte der Gebäude wurden bereits ans Glasfasernetz angeschlossen und der Anschluss der Wohnungen an das zuverlässige und schnelle Glasfasernetz schreitet ebenfalls mit großen Schritten voran. Hier werden die Glasfaserleitungen bis zu 3 Meter hinter die Wohnungstür verlegt. Viele Mieter der FÖFA haben sich bereits für ein Internetprodukt der Stadtwerke entschieden.

ZEITLICHE PRIORISIERUNG

Gebiete, in denen die Auswertung einen weiteren Ausbau des Breitbandnetzes aus wirtschaftlichen Gründen empfiehlt, könnten ab dem 1. Quartal 2024 erschlossen werden. Die Reihenfolge der Ausbaugebiete erfolgt nach Priorisierung, das heißt, dass sich der Baubeginn, je nach den zur Verfügung stehenden Kapazitäten bei den Bauunternehmen, auch bis ins Jahr 2025 hinziehen wird. Alle Kunden, die einen Vertrag mit uns abgeschlossen haben, werden darüber informiert.

Der Hausanschluss ist kostenfrei, vorausgesetzt, die Kunden schließen einen Produktvertrag mit uns ab. In Mehrfamilienhäusern übernehmen wir auch noch kostenlos die Verkabelung bis zu 3 Meter hinter der Wohnungstür. Über unsere Tarife können Sie sich auf unserer Internetseite informieren (siehe unten). Hier lässt sich erkennen: Wir sind günstiger als ein großer Wettbewerber. Zudem gibt es einen Aktionszeitraum, in dem geringere Preise für sechs Monate gelten, erst ab dem siebten Monat fällt der reguläre Preis an. Zwar ist während der laufenden Baumaßnahmen auch ein Anschluss ohne Produktvertrag möglich, doch dieser kostet 1.990 Euro. Es lohnt sich also doppelt für Sie: zuverlässige und schnellere Internetverbindung bei günstigen Tarifen – diese sind nach unterschiedlichen Geschwindigkeiten gestaffelt – und die Ersparnis von Anschlusskosten.

Übrigens können auch Mieter von diesem Angebot profitieren. In diesem Fall wenden wir uns direkt an die Hausverwaltungen.

Mehr zu unserem Angebot und unseren Tarifen sehen Sie unter: www.netzwerk-wt.de/privatkunden/

KONTAKT

Haben Sie Fragen dazu?

Gerne beraten wir Sie persönlich! Rufen Sie einfach an oder schreiben uns eine E-Mail:

Telefon: 07741/833-605

E-Mail: glasfaser@stadtwerke-wt.de



Ivo Küpfer
© Lia Lohrer

BACKWAREN SIND IHR TÄGLICH BROT

BÄCKEREI KÜPFER WIRD GUT UND GERNE BESUCHT. DENN HIER WIRD ALLES HANDGEMACHT UND DAS SCHMECKT MAN.

Bereits im Jahr 1934 wurde die Bäckerei von Karl Küpfer gegründet. Heute gibt es zwar zwei Filialen, in die der Fortschritt Einzug gehalten hat, doch eines ist wie eh und je: Hier werden die Backwaren vom Teig bis zum fertigen Produkt noch immer selbst gefertigt. Und das kommt gut an. Vor allem in der Friedrichstraße reihen sich zahlreiche Schüler in Schlangen ein, morgens, in der Pause und nach der Schule.

In beiden Filialen sorgen 29 Mitarbeiter inklusive eines Auszubildenden dafür, dass frische Backwaren über die Theke gereicht werden können.

Besonders nachgefragt ist das Brot „Opa Klaus“. Zurzeit wird die Bäckerei noch von Thomas Küpfer geleitet, unterstützt von Rosmarie Küpfer. Doch schon ab 1. Januar 2024 wird Ivo Küpfer, der Sohn von Thomas und Rosmarie Küpfer, übernehmen. Denn auch er hat sein Handwerk gründlich gelernt. So konnte er beispielsweise bei seiner Meisterprüfung im Jahr 2016 eine Kuckucksuhrtorte präsentieren.



BÄCKEREI KÜPFER

FRIEDRICHSTRASSE 12
79761 WALDSHUT-TIENGEN
KAISERSTRASSE 72
79761 WALDSHUT-TIENGEN

INHABER: THOMAS KÜPFER
TELEFON: 07751/4222
E-MAIL: BAECKEREI.KUEPFER@GMX.DE

MEHR ZUR BÄCKEREI VERRÄT ROSMARIE KÜPFER IM INTERVIEW:

Frau Küpfer, was bedeutet es genau, dass Sie in der Bäckerei noch alles selbst machen?

Wir sind eine Clean-Bäckerei. Das heißt, wir verwenden keine Zusatzstoffe, um Teige länger haltbar zu machen, sie dunkel zu färben oder Ähnliches. Unsere Teige dürfen 16 Stunden ruhen, bevor sie weiterverarbeitet werden. Somit sind die Produkte um ein Vielfaches verträglicher.

Auf www.werkenndenbesten.de sind Sie unter den zehn besten Bäckereien in Waldshut-Tiengen aufgeführt mit einer Bewertung von 4,33 von 5 Sternen. Worauf führen Sie das zurück?

Ich denke, das liegt an der Qualität unserer Backwaren, aber auch an dem gut geschulten und freundlichen Personal.

Welche Ihrer Backwaren essen Sie selbst am liebsten?

Da kann ich mich nicht entscheiden, ich esse alles am liebsten.

Regionalität und ein gutes Miteinander sind Ihnen wichtig. Was tun Sie dafür? Zum einen unterstützen wir Vereine, indem diese Prozente erhalten. Zum anderen beziehen wir auch Stellung. So haben wir beispielsweise in der Aktionswoche im Jahr 2020 Brottüten mit der Aussage bedruckt: Rassismus kommt mir nicht in die Tüte. Wenn wir auf solche Themen angesprochen werden, sind wir meistens auch dabei.

Ist Ihnen die Regionalität auch bei Ihrem Energieversorger wichtig?

Ja, wir sind schon sehr lange Kunde bei den Stadtwerken Waldshut-Tiengen und waren bisher immer sehr zufrieden.

Tochter Tonja Küpfer, Thomas Küpfer, ehemaliger Bürgermeister Dr. Frank, Rosi Küpfer und Ivo Küpfer



Thomas Küpfer
© Lia Lohrer



ESCHBACH – EINE LEBENSWERTE IDYLLE

MITTEN IN DER NATUR IST EIN ORT ZU FINDEN, IN DEM GLEICHERMAßEN DIE APFELBÄUME UND DAS VEREINSLEBEN BLÜHEN.

Etwas drei Kilometer nordwestlich von Waldshut im Liederbachtal liegt Eschbach, zu dem auch der Weiler Ziegelhütte gehört. 485 Einwohner zählt der Ort, der im Jahr 2000 sein 850-jähriges Bestehen feierte. Eingemeindet in Waldshut wurde Eschbach im Jahr 1971. Stolz ist man hier auf den preisgekrönten Apfelsecco und den Apfelwein, die aus Äpfeln von den Streuobstwiesen des Liederbachtals produziert werden.

VIEL SEHENSWERTES

Eschbach liegt in wunderschöner Naturlandschaft und hat neben sieben Vereinen auch einige Sehenswürdigkeiten zu bieten. Ortsvorsteher Matthias Schupp nennt seine Favoriten, deren Besuch er unbedingt empfehlen würde. Dazu zählt zum einen die im Liederbachtal eingebettete katholische Pankratiuskirche mit ihrer barocken Aus-

stattung. Zum anderen ist es der Schwarzwaldhof der Familie Eckert. Er ist rund 200 Jahre alt und zieht mit seiner historischen Fassade und dem Holzlaubengang die Blicke auf sich. Besucher würde er auf jeden Fall auf den Haspel schicken. Auf diesem Hausberg können sie einen Panoramablick auf das Hochrheintal, den Schweizer Jura und die Alpen genießen. Hier ist auch das Wasserschloss als Teil des Pumpspeicherkraftwerks der Schluchsewerke zu finden. „Ein ganz besonderer Ort ist sicher unser großes Gemeindehaus, in dem alle Eschbacher Vereine und der Kindergarten sowie Schlachthaus und Kelterei untergebracht sind. Zum Abschluss würde ich den Besucher noch in eine unserer zwei Wirtschaften einladen“, meint Matthias Schupp. Der Ortsvorsteher lebt sehr gerne in Eschbach. Hier schätzt er nicht nur die schöne Lage, sondern auch die Vielfalt der Vereine und die Dorfgemeinschaft, die zusammen ein Dorf lebendig machen.

ZUR PERSON

Matthias Schupp ist 49 Jahre alt, verheiratet und hat drei Töchter. Als Agrarbetriebswirt ist er bei der Rinderunion Baden-Württemberg angestellt und bewirtschaftet zusammen mit seiner Familie einen landwirtschaftlichen Milchviehbetrieb. Seit 2017 kümmert er sich als Ortsvorsteher um die Belange der Menschen in Eschbach, wobei ihm sein Interesse an Kommunalpolitik zugutekommt.

Engagement zeigt er zudem als aktives Mitglied in der Kolpinggruppe. In der Freizeit interessiert er sich für Fußball und Rinderzucht und geht gerne wandern.



OFFENES OHR FÜR DIE BEWOHNER

Als Vorsitzender des Ortschaftsrats mit seinen sechs Mitgliedern erläutert Matthias Schupp seine Ambitionen: „Wir möchten im Dorf Ideen und Wünsche der Ortschaft auf den Weg bringen und umsetzen. Ich sehe mich als Bindeglied zwischen Ortschaft und der Stadtverwaltung. Oft geht es hier um infrastrukturelle Themen und auch Anliegen der Vereine, für die wir eine gute Basis im Dorf schaffen wollen. Wichtig ist für mich, das Ohr nahe an den Bürgerinnen und Bürgern zu haben, um deren Anliegen und Bedürfnisse zu erfahren. Eine Aufgabe ist auch das Verwalten unserer Ortschaftsmittel.“

ERREICHT UND ANGESTREBT

In seiner „Amtszeit“ hat Matthias Schupp schon eine Menge erreicht. „Hervorheben möchte ich die Entwicklung des Kindergartens in Eschbach. Neben der Erweiterung der Gruppen konnten wir im vergangenen Jahr eine Kinderkrippe eröffnen. Somit hat diese Einrichtung nun 50 Plätze. Für Eschbach und die umliegenden Dörfer ist das ein herausragendes Infrastrukturprojekt“, sagt er. Doch natürlich wird er nicht müde, auch in Zukunft das Beste für die Gemeinde zu geben. „Grundsätzlich wollen wir weiterhin eine gute Basis für die Vereine im Dorf schaffen. Hier spielt sich ungemein viel Leben ab. Sind aktive und attraktive Vereine vorhanden, leben das Dorf und die



Dorfgemeinschaft. Für die Zukunft haben wir drei konkrete Projekte im Auge: Für 2024 steht die Innensanierung der Gemeindehalle an, die wir größtenteils mit eigenen Mitteln beschreiten. Des Weiteren soll der Erlebniswanderweg in und um Eschbach weiterentwickelt werden. Zum dritten planen wir mittelfristig eine Erweiterung unseres Gemeindehauses. Hier haben wir schon konkrete Ideen und Planungen vorgelegt, die noch mit der Stadtverwaltung abgestimmt werden müssen. Grundsätzlich wären auch bauliche Entwicklungsmöglichkeiten wünschenswert, jedoch nicht im größeren Stil, um den Charakter unseres Dorfes nicht zu verändern“, erklärt der Ortsvorsteher.

IN DEN TOPF GEGUCKT

VIELE KENNEN UND SCHÄTZEN DAS GASTHAUS LANGENSTEIN. DOCH DER BLICK HINTER DIE KULISSEN IST SO SPANNEND WIE DAS ESSEN LECKER.

Das im Jahr 1993 eröffnete Gasthaus Langenstein ist direkt am Eingang zum Langensteinstadion zu finden. Von der schönen, großen Sonnenterrasse aus bietet sich der Blick direkt ins Stadion. Inhaber des Vereinsheims ist der FC Tiengen 08 e. V., Pächterin des Gasthauses ist Karin Würtenberger. Schon vor einigen Jahren verriet sie dem Südkurier mehr über ihre Verbundenheit zum Verein: „Die Chemie zwischen mir, den FC-Verantwortlichen, den Gästen und vor allem den Fußballern stimmt.“ Das ist sicherlich einer der Gründe, weshalb sie seit 2018 Engagement und Spaß bei der Arbeit zeigt. Dabei ist sie natürlich nicht allein, sie wird von zwei festen Angestellten unterstützt. Für größere Feiern oder zum monatlich stattfindenden Brunch können zudem zahlreiche Aushilfen hinzugezogen werden. Im Gastraum, der sich in drei große Räume separieren lässt, sodass er bis zu 120 Personen Platz bietet, wird gutbürgerliche Küche gereicht. Beliebt ist das Gasthaus neben den erwähnten Brunchs für seinen abwechslungsreichen Mittagstisch. Seit Corona kann dieser, aber auch andere Speisen, auch abgeholt werden.



**GASTHAUS LANGENSTEIN
VEREINSHEIM DES FC TIENGEN 08 E. V.**

COURTENAYSTRASSE 4
79761 WALDSHUT-TIENGEN
TELEFON: 07741/6869900
E-MAIL: INFO@FC-HEIM.DE

ÖFFNUNGSZEITEN
DIENSTAG BIS FREITAG:
11.00 BIS 14.00 UHR SOWIE 17.00 BIS 24.00 UHR
SAMSTAG:
11.00 BIS 24.00 UHR
SONNTAG:
11.00 BIS 01.00 UHR

Liebevoll hergerichtet werden die Räumlichkeiten des Vereinsheims nicht nur, wenn besondere Anlässe anstehen.



MEHR VERRÄT KARIN WÜRTEMBERGER IM INTERVIEW.

Frau Würtenberger, immer mal wieder liest man von Karins Küche. Kochen Sie selbst?

Ich koche in den allermeisten Fällen selbst, nur in Ausnahmesituationen und bei speziellen Wünschen hilft mir mein Bruder, der den Hofladen Würtenberger in Küssnach betreibt, in Sachen Catering aus.

Welche Speise wird besonders nachgefragt?

Besonders beliebt sind die im Rahmen des Mittagstischs angebotenen Spezialitäten wie Rinderrouladen, Saure Leberle, Königsberger Klopse. Ansonsten erfreut sich die gesamte Karte großer Beliebtheit.

Und was essen Sie selbst am liebsten?

Meine persönlichen Vorlieben spiegeln sich in meinen im Lokal angebotenen Speisen wider – ich bin sehr der traditionellen gutbürgerlichen deutschen Küche zugeneigt. Also für mich gerne das klassische panierte Schnitzel mit Pommes frites und Salat oder auch mal einen Wurstsalat mit Pommes frites als Beilage.

Sollte man einen Tisch reservieren?

Inzwischen produzieren wir unseren beliebten Mittagstisch praktisch ausschließlich auf Vorbestellung. Gleiches gilt für unseren monatlichen Brunch, der in der Regel schon früh ausgebucht ist. Ansonsten ist eine Reservierung nicht zwingend erforderlich, aber trotzdem natürlich immer zu empfehlen.

Kommen vor allem Gäste aus dem Ort oder finden auch Touristen zu Ihnen?

Wir haben eine große Anzahl von Stammgästen aus der näheren Umgebung und natürlich auch aus dem Verein, aber es finden auch immer wieder Touristen den Weg zu uns.

Im Restaurant Guru steht zu lesen:

Die guten Bewertungen dieses Restaurants wären unmöglich ohne das goldige Personal. Ihr werdet mit der spektakulären Bedienung zufrieden sein. Im Gasthaus Langenstein können Gäste eine stille Atmosphäre genießen. **Woran liegt Ihrer Meinung nach diese tolle Bewertung?** Unsere Gäste schätzen ganz besonders die gutbürgerliche Küche. Aber hier trifft man sich auch gerne mit Freunden und Bekannten einfach nur „auf ein Bier“. Darüber hinaus werden wir für zahlreiche Privat- und Firmenfeiern gebucht.

Wie ist Ihre Verbindung zu den Stadtwerken Waldshut-Tiengen?

Wir sind mit den Stadtwerken rundum zufrieden. Wir schätzen die Stadtwerke als unseren kompetenten regionalen Partner, dazu gehört, dass wir uns im Fall der Fälle auf den schnellen und kompetenten Service zu hundert Prozent verlassen können.

TOLLE GESCHENKE GESUCHT?

STADTWERKE- ONLINESHOP

SCHENKEN SIE IHREN LIEBSTEN
EIN UNVERGESSLICHES
ERLEBNIS AUS UNSEREM
FREIZEITBEREICH!



Entdecken Sie unsere
Angebote online:
stadtwerke-wt.firstvoucher.com





Foto: Svetosar Todorov – trumit GmbH

MANCHE MÖGEN'S KALT

EISBADEN STÄRKT HERZ, KREISLAUF UND IMMUNSYSTEM, ABER MACHT ES AUCH SPAß? UNSERE AUTORIN TAMARA IST BEI MINUSGRADEN IN EISKALTES WASSER GESTIEGEN. WIE IST ES IHR DABEI ERGANGEN?

Eigentlich ist mir im Winter immer kalt. Was habe ich mir also bloß dabei gedacht, über mehrere Wochen kalt zu duschen und in eiskaltes Seewasser zu steigen? Keine Ahnung! Vielleicht lag es daran, dass mir meine Gesundheit wichtig ist: Ich achte auf meine Ernährung, treibe regelmäßig Sport und probiere auch mal Gesundheitstrends aus. Jetzt also Eisbaden!

Doch sich bei Minusgraden bis auf die Badeklamotten auszuziehen und ins eiskalte Wasser zu wagen, hört sich zunächst einmal nicht gesund an. Trotzdem tun es immer mehr Leute. Warum? Auf den Körper wirkt das kalte Wasser anfangs wie ein Schock: Die Gefäße in der Haut und die Blutbahnen im Körper weiten sich. Das Blut zirkuliert schneller. Der Vorgang stärkt das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem. Zudem schüttet der Körper Adrenalin und Endorphine aus.

Epileptiker, Schwangere und Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten auf das Eisbaden trotzdem verzichten (s. Kasten). Außerdem wichtig: sich langsam an den Kältereiz heranzutasten. Ich bereite mich daher in drei Schritten vor:

SICHER EISBADEN

Sie wollen sofort ins kalte Wasser springen? Vorsicht! Unüberlegtes und untrainiertes Eisbaden kann der Gesundheit mehr schaden als guttun. Ärzte raten Epileptikern, Schwangeren sowie Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes oder Bluthochdruck vom Eisbaden ab. Gehen Sie außerdem nie allein ins kalte Wasser, da die Gefahr besteht, einen Kälteschock zu erleiden.

SCHRITT 1: EISKALT DUSCHEN

Schon Wochen vor dem ersten Eisbaden dusche ich regelmäßig kalt. So gewöhnt sich der Körper an die Kälte. Wasserhahn auf eiskalt drehen und los geht's: Zunächst dusche ich Arme und Beine ab, dann kommt der ganze Körper dran. Brrr!! Mir bleibt vor Schock die Luft weg und ich ver falle in Schnappatmung. „Ruhig“, sage ich mir, „laangsam atmen.“ Die ersten 30 Sekunden fühlen sich trotzdem an wie eine Ewigkeit. Doch dann beruhigt sich mein Körper allmählich. Gleichwohl bin ich heilfroh, aus der Dusche zu steigen und mich in ein warmes Handtuch einwickeln zu können. Das Gefühl danach entschädigt: Ich fühle mich klar im Kopf, erfrischt und überglücklich. Fast wie im Rausch.

Auch wenn es mich anfangs viel Überwindung kostet: In den nächsten Wochen dusche ich jeden Tag kalt und steigere mich auf mehr als 90 Sekunden. Bald macht es mir sogar Freude und wird zur täglichen Routine. Erstaunt höre ich mich aus dem Bad schreien: „Yippie, jetzt wird kalt geduscht!“

Fotos: Svetosar Todorov – trumit GmbH

SCHRITT 2: KÖRPER AUFWÄRMEN

Mein Freund und ich steigen das erste Mal ins kalte Wasser. Da es um Stuttgart herum wenig Badeseen gibt, muss fürs Erste ein Fluss im Schwarzwald herhalten. Wir sind beide aufgeregt und freuen uns gleichzeitig riesig. Bevor es ins Wasser geht, wärmen wir uns mit Kniebeugen, Liegestütze und Klimmzügen auf. Danach atmen wir dreißig- bis vierzigmal tief und ohne Pause ein und aus und halten anschließend eine Minute die Luft an. Diese Atemübung hilft dabei, die Konzentration zu schärfen und den Körper mit Sauerstoff vollzupumpen. Jetzt sind Körper und Geist auf das Baden bei Kälte eingestimmt.

SCHRITT 3: MÜTZE AUFSETZEN UND LOS!

Da Menschen über den Kopf am meisten Wärme verlieren, streift sich jeder von uns eine Mütze über. Die Finger schützen Handschuhe vorm Auskühlen. Nun gibt es kein Zurück mehr! Zaghafte tasten wir uns vor: Fußspitzen, Knie, Oberschenkel, Hüfte. Mein erster Gedanke, als das kalte Wasser meinen Körper umschließt: „Puhhh, das ist noch mal um einiges kälter als unter der Dusche!“ Ich konzentriere mich auf meine Atmung, dann geht's. Vom Ufer aus gibt uns die Mutter meines Freundes Bescheid, dass wir schon eine Minute im Wasser sind. Um es nicht zu übertreiben (maximal drei Minuten empfehlen Experten, beim ersten Mal besser nur einige Sekunden), gehen wir daher schnell wieder ans Ufer und trocknen uns ab. Wir sind stolz und glücklich und merken die Kälte gar nicht. Nur unsere fleckigen roten Körper verraten, dass gerade die Durchblutung ordentlich angekurbelt wird. Schnell schlüpfen wir in die warmen Klamotten.



Bevor die beiden bei Temperaturen um den Gefrierpunkt ins eisige Wasser steigen, wärmen sie sich erst mal auf. Eine Atemübung hilft ihnen dabei, die Konzentration zu schärfen und Sauerstoff aufzutanken.



Unsere nächsten Eisbade-Einheiten finden in Eistonnen auf dem Balkon von Freunden statt, welche wir mit unserem Enthusiasmus angesteckt haben. Vorläufiger Höhepunkt bei unserem neu entdeckten Hobby: das Fotoshooting für diesen Artikel in meiner alten Heimat am Bodensee. Ob Eisbaden gesünder macht? Wir waren den ganzen Winter über jedenfalls beide kein einziges Mal krank. Auch Wochen später im Frühling und Sommer duschen wir immer noch ab und zu eiskalt. Und freuen uns schon auf den nächsten Winter: Wir sind bereit für den Kältekick im Freien!

vitalwerk
WIR
FREUEN UNS
AUF IHREN
BESUCH!
IHRE BÄDER UND SAUNA
IN WALDSHUT-TIENGEN

STW
STADTWERKE-WT.DE

ALLE INFOS UNTER:
VITALWERK-WT.DE



MEHR ALS BUNTE BALKEN

BEIM KAUF MÖGLICHST ENERGIEEFFIZIENTER GERÄTE HILFT DAS EU-ENERGIELABEL. DOCH WAS BEDEUTEN DIE SYMBOLE EIGENTLICH GENAU? EIN BLICK AUF DAS LABEL EINER WASCHMASCHINE.

Das Energielabel für Waschmaschinen reicht von A (sparsamste Klasse) bis G. Die Einteilung mit A und Pluszeichen gibt es seit März 2021 nicht mehr. Der Buchstabe im schwarzen Pfeil auf der rechten Seite des Labels verrät die Energieeffizienzklasse des Geräts.

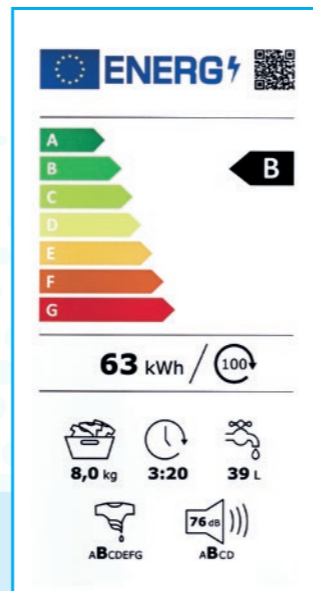


Foto: stock.adobe.com – Pixel-Shot
Foto: Europäische Union

Foto: Getty Images Plus, Choreograph



BELADUNG
So viel Kilogramm Wäsche dürfen maximal in die Trommel.
8,0 kg

DAUER
So viele Stunden und Minuten benötigt eine Wäsche im Eco-Waschprogramm mit 40 bis 60 Grad.
3:20

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

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



63 kWh / 100

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

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



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

Advent - jetzt wird's Zeit für Action

DU BIST SCHON VOLLER VORFREUDE AUF WEIHNACHTEN? SO KANNST DU DIR DIE WARTEZEIT VERTREIBEN UND DICH AUF DAS FEST EINSTIMMEN.

SPIELEND LERNEN

Dafür musst du dich ein bisschen vorbereiten. Denk dir ein Tier aus und lies nach, was es gerne frisst, wo es lebt, wie es schläft. Dann kannst du es deinen Geschwistern oder Freunden vorstellen, ohne seinen Namen zu nennen. Die anderen müssen nun raten, von welchem Tier du sprichst. Jeder deiner Spielkameraden darf sich auch eines ausdenken, das du und die anderen in der Gruppe erraten müsst. Es macht Spaß, auf diese Weise etwas zu lernen, oder?

SO FEIERN ANDERE LÄNDER WEIHNACHTEN

- In Großbritannien werden die Geschenke auch am Heiligabend unter den Baum gelegt, aber dort werden sie erst am nächsten Morgen ausgepackt.
- In Schweden wird an Heiligabend beschert und gegessen, doch hier wird Milchbrei für die Hausgeister vor die Tür gestellt.
- In Lettland ziehen Menschen als Tiere verkleidet von Haus zu Haus, um böse Geister zu verjagen.
- In Australien veranstalten viele Menschen gerne am ersten Weihnachtsfeiertag ein Picknick, denn dort ist in dieser Zeit Sommer.

Wenn du magst, male ein Bild von einem dieser Bräuche, zum Beispiel vom Hausgeist in Schweden oder vom Weihnachtsmann am Strand in Australien.

GARTEN AUF DEM FENSTERBRETT

Hast du gewusst, dass du auch im Winter gärtnern kannst? Kräuter wie zum Beispiel Basilikum, Koriander, Minze, Rosmarin kannst du auch in der kalten Jahreszeit ganz einfach in Innenräumen ziehen, denn den meisten reichen ein paar Sonnenstunden an der Fensterbank aus. Doch auch Salat, Grünkohl, Spinat, Rucola und andere Blattgemüse können im Indoor-Garten gedeihen. Frag deine Eltern, ob sie dir dabei helfen.

BASTLE WEIHNACHTSKUGELN

Ob sie am Baum hängen sollen oder einfach einen Raum dekorieren, auf deine eigenen Weihnachtskugeln kannst du stolz sein. Fülle dafür Leim in ein Schälchen und vermische diesen mit etwas Wasser, bis das Ganze fast flüssig ist. Nimm etwa zwei Meter feste Schnur und tränke sie mit der Leimmischung. Blase kleine Luftballons auf. Achtung: Die Luftballons dürfen nur so groß sein, wie die Kugeln werden sollen. Umwickle die Luftballons kreuz und quer mit der Leimschnur. Das muss jetzt 24 Stunden trocknen. Danach kannst du die Ballons aufstechen und etwaige Reste davon entfernen. Die Kugeln kannst du jetzt noch verschönern: mit Glitzerfarbe, Sternchen und, und, und ... dir fällt bestimmt noch viel dazu ein.

VERANSTALTUNGEN IM WINTER

Werbe- und Förderungskreis
Waldshut

25.11. BIS 22.12.2023

WEIHNACHTSMARKT IN WALDSHUT

Lichterschmuck, Holzbuden in der Kaiserstraße, stimmungsvolles Programm und Gastrostände laden zum Verweilen in Waldshut ein.

Verlag Sauerländer

ALI-THEATER, TIENGEN
17.12.2023, 11 UHR

MAX MUTZKE

liest aus seinem ersten Kinderbuch mit dem Titel „Komm mit ins Paradies der Träumer“. Geschrieben hat der bekannte Musiker das Buch für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter und natürlich wird er auch singen.

Holger Paetz

KABARETT
29.12.2023, 20 UHR

HOLGER PAETZ:

„SO SCHÖN WAR'S NOCH SELTEN!“
Blau-Weiß-Saal, Kornhaus Waldshut
Eintritt: 21 Euro,
SchülerInnen/Studierende: 16 Euro

COMEDY, RAP, KUNST-SATIRE
11.01.2024, 19 UHR

„EIN BILD FÜR DIE GÖTTER“*

Jakob Schwerdtfeger
Schlosskeller Tiengen
Eintritt: 19 Euro,
SchülerInnen/Studierende: 14 Euro

Dieter Schäuble, Hochrhein Journal



10.02.2024, 10 BIS 18 UHR

HOORIGE MESS

Die Straßenfasnacht in Tiengen findet im kommenden Jahr mit dem „Düngerger Narrengericht“ statt.

Natalie Buda

17.02.2024,
VERNISAGE: 17 UHR

KUNSTAUSSTELLUNG „MENSCH“***

Gruppenausstellung mit Arbeiten von KünstlerInnen aus der Region.
18.02. bis 17.03.2024 Ausstellung
Schloss Tiengen, Eintritt frei

MEHR INFOS

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen gibt es unter:
www.tiengen.de sowie
www.waldshut.de und
www.waldshut-tiengen.de/freizeit/kultur/kultur-aktuell



Veranstalter:
*Kulturamt der Stadt Waldshut-Tiengen
** Eine Kooperationsausstellung von Kulturamt und Freunde Schloss Tiengen e. V.
*** Eine Kooperation des Kulturamts der Stadt Waldshut-Tiengen mit der Musikschule Südschwarzwald

KLARINETTENTAGE 2024
17.02.2024, 19.30 UHR

BESONDERE KLARINETTENMUSIK AUS 200 JAHREN***

Audimax-Saal der StollIVITA Stiftung
Eintritt: 19 Euro,
SchülerInnen/Studierende: 14 Euro

Jörg Strohm

STADTHALLE WALDSHUT
23.02.2024, 20 UHR

MARIA UND DIE CALLAS*

Die Sopranistin Lauren Francis präsentiert Schauspiel mit Gesang
Eintritt: 16 bis 24 Euro, SchülerInnen/
Studierende: 11 bis 19 Euro



Fotos: Adobe Stock, Susiwe

LINZERTORTE NICOS ART

WIE NICO BEWEIST, IST ER NICHT NUR ENGAGIERTER
AUSZUBILDENDER DER STADTWERKE, ER BEHERRSCHT
AUCH DIE KUNST DES BACKENS.

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten bis auf Konfitüre, Ei und Milch zu einem geschmeidigen Mürbeteig verkneten.
- Anschließend den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 bis 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Drei Viertel des Teiges ausrollen und in eine gefettete Springform geben.
- Den Rand etwas hochdrücken. Das restliche Viertel des Teiges auswellen und für die Gitteroptik in gleichmäßige Streifen schneiden.
- Konfitüre auf den Teig in der Springform streichen und gleichmäßig verteilen.
- Die Teigstreifen einzeln auf die Konfitüre zu einem Gitter legen.
- Teigstreifen mit einem Ei und etwas Milch bepinseln.
- Springform in den Backofen setzen und bei 175 °C etwa 45 Minuten backen.
- Linzertorte abkühlen lassen.

ZUTATEN

190 g Margarine, 150 g Zucker, 300 g Mehl,
1 Päckchen gemahlene Haselnusskerne, 2 Eier,
1 1/2 TL Backpulver, 1 Messerspitze gemahlene
Nelken und Zimt, 1 EL Backkakao //
½ Glas dunkle Konfitüre nach Geschmack,
zum Beispiel Himbeere // 1 Ei, etwas Milch

TIPP

Linzertorte hält sich luftdicht verpackt zwei Wochen lang und eignet sich daher auch als Geschenk.



MITMACHEN & GEWINNEN!

Foto: Adobe Stock, Anna

GANZ IN RUHE IM STÄDTCHEN BUMMELN

Anfang des neuen Jahres haben viele wieder Lust, shoppen zu gehen. In die Läden zu schlendern und schöne Dinge zu kaufen. Mit etwas Glück kommt dabei der Einkaufsgutschein in Höhe von 50 Euro zugute, der in Waldshut oder in Tiengen einlösbar ist. Einfach das Lösungswort mitteilen, vielleicht gewinnen Sie ihn.

UND SO GEHT'S

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis 30. Dezember 2023 an:
 Stadtwerke Waldshut-Tiengen GmbH
 Peter-Thumb-Straße 1
 79761 Waldshut-Tiengen

Sie können auch faxen an:
 07741/833-622

Oder eine E-Mail schreiben an:
 gewinnen@stadtwerke-wt.de

günstige Gelegenheit	▼	höchster Berg in der Türkei	▼	▼	Tierpark	Fluss durch Straßburg	ab jetzt	▼	1
japanischer Kaiser	▶	9	2	5	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	7	3	eine Polizeibehörde (Abk.)	▼	skand. Männername	▼	▼	▼
lateinamerikanischer Tanz	▼	Initialen Redfords	▶	Körperflüssigkeit	▶	6	▼	▼	▼
Sportgröße (engl.)	▶	▼	▼	8	▼	italienische Tonsilbe	▶	▼	▼
erdulden	▶	4	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼

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

IN DER LETZTEN AUSGABE GAB ES EBENFALLS EINEN EINKAUFSGUTSCHEIN. DER GEWINNER WURDE SCHRIFTLICH BENACHRICHTIGT.

IMPRESSUM

heim:werk – Kundenmagazin der Stadtwerke Waldshut-Tiengen GmbH
 Peter-Thumb-Straße 1, 79761 Waldshut-Tiengen, Telefon: 07741/833-601
 Verantwortlich: Siegfried Pflüger, Julia Winkler
 Artdirection: Lógos Advertising Bureau GmbH
 Redaktion und Texte: Marion Janz, trurnit GmbH, Stuttgart,
 Curiestraße 5, 70563 Stuttgart, Telefon: 0711/253590-0
 Druck:werk: zwei Print + Medien Konstanz GmbH

COUPON ZUM AUSSCHNEIDEN:

KUNDENMAGAZIN # 03| 23

Ich möchte den Gutschein einlösen in
 Waldshut Tiengen
 (Bitte ankreuzen)

Name, Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

Lösungswort:

STADTWERKE WALDSHUT-TIENGEN GMBH
 Peter-Thumb-Straße 1
 79761 Waldshut-Tiengen

Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie unter <http://www.stadtwerke-wt.de/de/Home/Datenschutz/Datenschutzerklaerung.html>

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Stadtwerke Waldshut-Tiengen GmbH sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Mehrfachteilnehmer und Sammelleistungen werden nicht berücksichtigt. Umtausch des Preises und Barauszahlung sind nicht möglich. Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht.