

# 4mal PLUS

Das Kundenmagazin der Stadtwerke Böhmetal

**Strom**

**Gas**

**Wasser**

**Dienstleistung**

**Fit:**  
Spaß mit zwei Rädern

Sommerzeit ist Fahrradzeit,  
Tipps und Tricks zu Fahrrad  
und E-Bike

Seiten 4 und 5

**Lecker:**  
Bock auf Burger

Fisch oder Fleisch – was Sie  
auf den Burger packen, ist  
Ihre Sache

Seite 6

**Vorsicht Falle:**  
Klingelt's bei Ihnen?

Haustürgeschäfte sind oft  
Betrug. Die Stadtwerke Böh-  
metal beraten und helfen

Seite 7

Aquaback – das  
Fitnessstudio im  
Wasser! Infos auf  
Seite 8





## Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

zeitgleich mit dem Erscheinen dieser Ausgabe von 4malPLUS beendet die Stadtwerke Böhmetal GmbH eine der größten technischen Einzelmaßnahmen, die in den letzten Jahren durchgeführt wurde – die Anpassung der Erdgasqualität im gesamten Netzgebiet. Dieser Wechsel von L- auf H-Gas war eine echte Herausforderung für alle Beteiligten. In den letzten Monaten haben wir unter anderem 8.500 Haushalte und Betriebe in Walsrode und im Umland aufgesucht, um alle Gasendgeräte zu erfassen und diese dann gegebenenfalls an die neue Erdgasqualität anzupassen. An dieser Stelle bedanken wir uns bei unseren Subunternehmern und Dienstleistern, vor allem aber bei allen Gaskunden für ihre Unterstützung. Die physikalische Umstellung der Gasqualität erfolgt voraussichtlich am 24. Mai 2016.

Neu ist aber nicht nur die Gasqualität für unsere Kunden. Erstmals haben wir eine Rezeptseite und ein Kreuzworträtsel in das Heft aufgenommen. Wir wünschen guten Appetit beim Nachkochen und viel Glück beim Rätsellösen und Gewinnen.

Herzlichst,  
Detlev Sommer,  
Gas- und Wassermeister



Lesen Sie die 4malPLUS bequem auf Ihrem Smartphone oder Tablet-PC:  
[www.swbt.de/Die-Stadtwerke/Unser-Kundenmagazin](http://www.swbt.de/Die-Stadtwerke/Unser-Kundenmagazin)

## Maschinenbau aus Walsrode

„Den einen großen Hersteller, der alles kann und alles selbst macht, den gibt es im Maschinenbau eigentlich gar nicht“, sagt Ralf Schmidt. Der Maschinenbauermeister und Inhaber des gleichnamigen Walsroder Unternehmens für Maschinenbau und CNC-Fertigung hat sich auf hochwertige Sonderanfertigungen spezialisiert. Billige Massenware entsteht hier nicht: „Wir arbeiten insbesondere als Zulieferer für große Sondermaschinenbauer, die komplette, hochspezialisierte Anlagen für ganz unterschiedliche Industriebereiche liefern“, erklärt Schmidt.

Mit rund 10 Mitarbeitern ist die Firma Ralf Schmidt kein Großunternehmen – die hochpräzisen Dreh- und Frästeile, die in Walsrode entstehen, können jedoch beachtliche Ausmaße erreichen: „Mit unserem modernen Maschinenpark erzeugen wir bis vier Meter lange Drehteile und fräsen Werkstücke mit einer Länge von bis zu 2,30 Metern“, fasst Ralf Schmidt zusammen und ergänzt: „Relevanter als alle Maschinen sind aber unsere qualifizierten und motivierten Mitarbeiter.“

Qualifizierter Nachwuchs ist für Ralf Schmidt deshalb ein wichtiges Anliegen. Das Unternehmen bildet kontinuierlich aus. Auf einen Punkt legt Schmidt dabei besonderen Wert: „Bevor wir einen

Azubi anstellen, macht dieser bei uns ein Betriebspraktikum. Danach weiß er genau, ob ihm die Arbeit bei uns gefällt, und wir können einschätzen, ob er in unser Team passt.“

Interessenten an Produkten der Firma Schmidt und Bewerber finden erste Infos und alle Kontaktdaten unter [www.schmidt-rollen.de](http://www.schmidt-rollen.de)



Qualifiziert: Feinwerkmechaniker Daniel Dinkelah (r.) erhielt nach der Ausbildung bei Ralf Schmidt ein einjähriges USA-Stipendium.

# Stromzähler werden smart

„Intelligente Stromzähler“ sollen nach Willen der Bundesregierung die Energiewende vorantreiben. Deshalb müssen Privathaushalte und Unternehmen mit einem Jahresverbrauch von mehr als 10.000 Kilowattstunden (kWh) Strom ab 2017 ihren herkömmlichen Stromzähler gegen einen Smart Meter tauschen. Stromkunden mit mehr als 6.000 kWh jährlichem Verbrauch sind ab 2020 zum Wechsel verpflichtet. Zum Vergleich: Ein vierköpfiger Haushalt benötigt durchschnittlich 4.500 kWh Strom pro Jahr. Smart Meter bringen Stromkunden einen besseren Überblick über ihren Energieverbrauch und helfen bei tageszeitabhängigen Tarifen, Energie und Geld zu sparen. Für Stromanbieter und Netzbetreiber machen sie die Netzauslastung planbarer.



Foto: Trumit

## Von Strom über Wasser bis Internet

70 Milliarden Kilowattstunden Strom erzeugen die deutschen Stadtwerke pro Jahr. Ihr Marktanteil bei der Stromerzeugung liegt bei 12,3 Prozent. Derzeit wird besonders in den Umbau der Stromerzeugung investiert, hin zu erneuerbaren Energien. 15,6 Prozent des kommunal erzeugten Stroms kommen inzwischen aus regenerativen Quellen. Doch Stadtwerke können noch viel mehr. 125 Liter Trinkwasser liefert die kommunale Wasserwirtschaft täglich pro Bürger. Die Abfallwirtschaft der Stadtwerke entsorgt 31.500 Tonnen Abfall pro Tag und trägt dazu bei, dass Deutschland Europameister im Wiederverwerten von Abfällen ist. 140 kommunale Unternehmen engagieren sich im Breitbandausbau und planen, bis 2018 rund 6,3 Millionen Kunden mit schnellem Internet zu versorgen.



Foto: iStock/rotofrank



Foto: iStock/Yarinca

### Ausbau von Ökostrom

Die Umlage für erneuerbare Energien wurde für 2016 angehoben. Schuld daran sind die Subventionen für Wind- und Sonnenstrom und ein stark gesunkener Strompreis dafür an der Energiebörse. Lesen Sie, warum sich die Mehrbelastung dennoch in Grenzen hält und wie die Ökostromförderung die Energiewende vorantreibt.  
[www.energie-tipp.de/eeg](http://www.energie-tipp.de/eeg)

### Trinkwasser veredeln

Mit den ersten warmen Tagen steigt die Lust auf kühle Getränke. Gesund und frisch kommt das Leitungswasser in Deutschland aus dem Hahn. Und das wird angeblich durch Wasserveredlung noch besser: Vitalisieren, Energetisieren, Wirbeln – die Tricks sind vielfältig. Erfahren Sie mehr über die Toptrends für Trinkwasser.  
[www.energie-tipp.de/wunderwasser](http://www.energie-tipp.de/wunderwasser)

**Hilfe? Sofort!**

**STÖRUNG ERDGAS** 05161 6001-297

**STÖRUNG STROM** 05161 6001-298

**STÖRUNG WASSER** 05161 6001-299

Stadtwerke Böhmetal:  
Wir sind immer für Sie erreichbar!

## Super LED-Lampen finden

Wer Glüh- und Halogenlampen im Haushalt durch LED-Lampen ersetzt, spart bis zu 90 Prozent Strom. Doch welche LED haben eine hohe Lichtausbeute, leben lang und geben angenehmes Licht? Die Verbraucherplattform „EcoTopTen“ des Freiburger Öko-Instituts listet gute LED-Lampen auf und erklärt, welche Modelle sich für bestimmte Anwendungen eignen. Die Marktübersicht im Internet:  
[www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)

## Wissen

### Nur 2,4 Stromausfälle in zehn Jahren

Stromkunden steht in Deutschland eines der zuverlässigsten Stromnetze Europas zur Verfügung. Das zeigt eine aktuelle Auswertung. Durchschnittlich kommt es zu Versorgungsunterbrechungen von nur 11,9 Minuten pro Stromanschluss. Umgerechnet fällt der Strom hierzulande in zehn Jahren nur 2,4 Mal aus.

## Energie-Tipp

Sie haben Fragen rund um's Energiesparen. Antworten gibt es bei der Energieagentur Heidekreis. Mehr Informationen zur Energieagentur vor Ort finden Sie in der Herbstausgabe von 4malPLUS.



Schraube locker?

# So wird Ihr Fahrrad fit

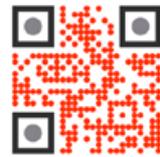
*Wenn draußen die Temperaturen klettern, ist es höchste Zeit das Fahrrad herauszuholen. Machen Sie Ihr Gefährt in einer Stunde fit für den Sommer. Das dient Ihrer Sicherheit und verlängert die Lebensdauer des Drahtesels*

Die Kette knirscht, die Bremsen greifen ins Leere und die Klingel gibt keinen Ton von sich. Nach dem Winter, wenn das Fahrrad längere Zeit im Keller oder Freien stand, kann es bei der ersten Fahrradtour zu solchen bösen Überraschungen kommen. Dagegen hilft vorher ein Frühjahrs-Check.

- Vor der Technik kommt die Sauberkeit: Das Rad erst einmal gründlich reinigen. So lässt sich auch besser erkennen, wo am Bike Defekte lauern. Groben Dreck mit einer Bürste entfernen. Für schwer erreichbare Stellen wie die Zahnräder eine alte Zahnbürste benutzen. Rahmen und Räder mit einem Lappen und lauwarmem Wasser gründlich abwaschen. Die Fahrradkette ein paar Mal durch ein sauberes Tuch ziehen. Schmutz in den Zwischenräumen mit der Zahnbürste entfernen. Dann die Kette gut einfetten.
- Jetzt alle beweglichen Teile wie Radnaben, Sattelstütze und Lenkkopflager einfetten, das hält sie geschmeidig und schützt vor Rost.
- Alle Schraubverbindungen am Rad prüfen, lockere Schrauben festziehen.

Schrauben an Leichtbau- und Carbonteilen müssen mit einem Drehmomentschlüssel festgezogen werden: Das richtige Drehmoment steht auf dem Bauteil oder in der Bedienungsanleitung.

- Läuft die Schaltung einwandfrei? Die Stellung von Schaltwerk und Umwerfer sollte parallel zu den Kettenrädern sein, sonst muss sie entsprechend nachjustiert werden.
- Alle Speichen sollten gespannt sein, das Rad muss rund laufen. Einen Achter in der Felge richtet am besten der Fahrradmechaniker.
- Wie steht's um die Bremsen? Greifen Bremsklötze nicht, mit einem Inbusschlüssel die Schraube lösen, die den Bremszug hält, und den Draht fester spannen, Schraube wieder festziehen.
  - Jetzt noch Reifen aufpumpen, dann kann's losgehen. Gute Fahrt!



## Nützliche Helfer fürs Bike

Von der Lenkervase bis zur Rückspiegelkamera – so rüsten Sie Ihr Fahrrad auf.

Läuft wie geschmiert:  
Sind die Zahnräder zu stark abgenutzt, besser auswechseln





## Hier ist Strom der „Rückenwind“

*Nicht nur Schauspieler Orlando Bloom und Papst Franziskus sind aufs E-Bike gekommen. Allein auf deutschen Straßen waren im vergangenen Jahr 520.000 neue Elektroräder unterwegs. Wer sich ein Fahrrad mit Elektromotor zulegt, muss zwischen E-Bike und Pedelec entscheiden*

Elektroräder verkaufen sich in Deutschland wie geschnittenes Brot: Der Zweirad-Industrie-Verband freute sich allein im vergangenen Jahr über zehn Prozent mehr verkaufte E-Bikes. Immer mehr der lautlosen Flitzer rollen über die Straßen, Jung und Alt nutzen heute die Kraft eines Elektromotors. Verkehrsrechtlich gelten Pedelecs mit Motorunterstützung bis 25 Stundenkilometer (km/h) noch als Fahrrad. Ein sogenanntes S-Pedelec mit Motorunterstützung bis zu 45 km/h zählt dagegen als Kleinkraftfahrzeug. Der Fahrer muss Helm tragen, braucht Moped- oder Autoführerschein und ein Versicherungskennzeichen. Kosten: etwa 70 Euro pro Jahr.

Weil diese Bikes so schnell sind, dürfen sie nicht auf Fahrradwegen fahren. Und auf Straßen kommen sie häufig Autofahrern gefährlich in die Quere. Deshalb gilt nun die Regelung, dass auf Fahrradwegen mit dem Schild „E-Bikes frei“ auch Elektroräder nicht nur fahren dürfen, sondern zur eigenen Sicherheit sogar müssen. Doch was ist jetzt der Unterschied zwischen Pedelec und E-Bike? E-Bikes sind eigentlich Elektromofas, bei denen der Fahrer per Schaltknopf oder Drehgriff den Elektromotor steuert und nicht wie beim Pedelec selbst in die Pedale tritt. Doch mittlerweile ist „E-Bike“ zum Oberbegriff für alle Fahrräder mit Elektromotor geworden.



### Unser Strom für Ihr E-Bike

Die Stadtwerke Böhmetal betreiben in Walsrode, Kleiner Graben Ecke Sunderstraße, eine Ladestation für Elektroräder. Informieren Sie sich direkt bei den Stadtwerken oder telefonisch: 05161 6001-222.



**Was spricht fürs E-Bike?**  
Bildcode scannen und sehen, wie im Film ein Ingenieur und E-Bikeentwickler die Vor- und Nachteile der elektrischen Zweiräder zeigen.



# Burger



*Egal ob mit Fisch oder Beef: Burger schmecken in vielen Varianten!  
Beim Belegen sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Burgerbrötchen, Saucen  
und Dips machen daraus eine runde Sache*



**Lachs-Burger**



**Rindfleisch-Burger**

Fotos: Fotolia/D6|foodstyling, Getty Images/Moment RF, avenueimages/FOODCOLLECTION

- **Das brauchen Sie** (für 4 Personen): 100 g Salatgurke, Salz, 200 g Joghurt, 1 Knoblauchzehe, 1 EL gehackter Dill, 4 bis 6 Radieschen, 2 Salatherzen, 1 Handvoll Rucola, 600 g Lachsfilet, 4 EL Rapsöl, 4 Burgerbrötchen mit Sesam, 4 bis 6 EL Mayonnaise. **Und so wird's gemacht:** Gurke schälen, raspeln, salzen, etwa 10 Minuten ziehen lassen, ausdrücken und zum Joghurt geben. Geschälten Knoblauch dazupressen, mit Dill verrühren und salzen. Radieschen waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Salatherzen waschen, Strunk entfernen, längs halbieren. Rucola waschen, trocknen, grob hacken. Lachs waschen, trocken tupfen, in 12 dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne im heißen Öl etwa 1 Minute je Seite goldbraun braten, salzen. Brötchen waagerecht halbieren, in einer heißen Pfanne auf den Schnittflächen rösten. Auf die Unterseiten Rucola und Mayonnaise sowie je 3 Scheiben Lachs geben. Mit Radieschen und Salat belegen, mit Joghurtsauce beträufeln, Brötchenoberseite auflegen.

- **Das brauchen Sie** (für 4 Personen): 1 bis 2 Tomaten, 4 Salatblätter, 1 rote Zwiebel, 2 bis 3 Essiggurken, 100 g Mayonnaise, 2 bis 3 EL Joghurt, 1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 400 g Rinderhackfleisch, Pflanzenöl für den Grill, 4 Burgerbrötchen. **Und so wird's gemacht:** Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in Scheiben schneiden. Salat waschen, trocknen. Zwiebel häuten, eine Hälfte in dünne Ringe schneiden, die andere fein hacken. Gurken klein würfeln. Mayonnaise mit Joghurt, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Gurken- und Zwiebelwürfel untermengen, abschmecken. Hackfleisch in einer Schüssel salzen, pfeffern, verkneten. 4 Frikadellen formen. Auf dem geölten Grill von beiden Seiten je 6 bis 8 Minuten grillen. Brötchen waagerecht halbieren, mit den Schnittflächen nach unten auf dem Grill 2 bis 3 Minuten bräunen lassen. Unterseiten mit Gurken-Mayonnaise bestreichen, je eine Frikadelle auflegen, mit Tomaten, Zwiebeln und Salat belegen, mit der Brötchenoberseite abschließen.

Drücker und Trickdiebe werden immer dreister

## Klingelt's bei Ihnen?

*Unerwünschte Besuche von Haustürverkäufern und – gesetzlich verbotene – nicht vereinbarte Telefonanrufe zum Thema Strom- und Gasversorgung wollen in den allermeisten Fällen nur eins: Ihr Geld!*

Ein vorgezeigter (falscher) Stadtwerke-Ausweis, eine Zusammenarbeit mit den Stadtwerken oder sogar die Nachfolge der Stadtwerke – das sind die bevorzugten „Eintrittskarten“, mit denen Haustürverkäufer und Anrufer regelmäßig auf Kundenfang gehen. An der Haustür wird – mit energischem bis aggressivem Auftreten – eine Unterschrift unter einen neuen Liefervertrag angestrebt. Am Telefon reichen bereits Angaben zum Zähler und zu den persönlichen Bankdaten für einen ungewollten Versorgerwechsel.

Die Stadtwerke distanzieren sich von diesen Geschäftsmethoden und warnen immer wieder und sehr eindringlich vor einer Unterschrift an der Haustür oder der Preisgabe persönlicher Daten am Telefon.

Betroffene können sich mit den Stadtwerken in Verbindung setzen: Telefon **05161 6001-318**. Eventuell kann ein ungewollter Versorgerwechsel noch verhindert werden. Nach Ablauf einer 14-tägigen Widerrufsfrist sind Haustürgeschäfte rechtsverbindlich. Schnelles Handeln ist daher notwendig.

### Vorsicht Falle

Trickdiebe treten bevorzugt zu zweit auf und geben sich als Monteure oder Techniker der Stadtwerke, der Feuerwehr oder des Bauhofs aus. Gelangen sie unter einem Vorwand in die Wohnung, lenkt eine Person die Bewohner ab, die andere Person sucht und entwendet in kürzester Zeit Bargeld und Wertgegenstände.

## Bestens geschützt

Rauchmelder schlagen schon bei geringen Rauchpartikeln in der Luft Alarm. Die kleinen Lebensretter kosten wenig und gehören in jede Wohnung. Wenn Menschen bei einem Feuer zu Schaden kommen, überrascht es sie meist im Schlaf. Nachts schläft auch der Geruchssinn, giftigen Brandrauch nimmt die Nase nicht wahr. Die Ohren hören aber den eindringlichen Warnton eines automatischen Brandmelders, der selbst aus dem Tiefschlaf weckt. In Niedersachsen sind Rauchmelder seit Ende

2015 Pflicht. Mieter sollten ihren Vermieter ansprechen, für den Einbau ist der Wohnungseigentümer verantwortlich. Die Kosten für Geräte und Installation kann der Vermieter auf die Miete umlegen.

### Günstige Lebensretter

Gute Rauchmelder gibt es bereits ab zehn Euro. Sie gehören in jeden Wohnraum, besonders in Kinder- und Schlafzimmer sowie Flure, die als Rettungswege dienen. Die meisten Rauch-

melder arbeiten mit einer 9-Volt-Blockbatterie. Akkus eignen sich nicht, weil sie schlagartig den letzten Rest Energie verlieren. Batterien entleeren sich gleichmäßig bis zum Schluss, der Rauchmelder zeigt per Ton, wann sie gewechselt werden müssen. Die Geräte sollten öfter abgestaubt werden. Ein regelmäßiger Druck auf die Prüftaste stellt sicher, dass die Brandmelder einwandfrei arbeiten.



# Miträtseln und gewinnen

Lösen Sie unser Kreuzwörterrätsel und gewinnen Sie einen unserer attraktiven Preise. Viel Glück!

LÖSUNGSWORT:

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

	Nadelbaum	oberer Teil des Fußballtors	Teil der Kirche	Höhenzug im Weserbergland	▼	▼ 4	niedrige Temperatur	Fluss durch Stuttgart	▼
▶		▼	▼ 8						3
	deutscher Blödelbarde			Winterfutter	▶	▼ 1	▼ 9	Ruf beim Stierkampf	
▶	11	5		7	Initialen Spielbergs			▶	▼
	TV-Gerät			Schultertuch	▶	▼	▼ 10	▼	2
▶			6						



Foto: Bosch

Schreiben Sie das Lösungswort unseres Kreuzwörterrätsels auf eine Postkarte und senden Sie diese per E-Mail an: [info@swbt.de](mailto:info@swbt.de) oder per Post an die unten im Impressum angegebene Adresse Stichwort: Gewinnspiel. Einsendeschluss ist der 16. Juni 2016.

Die Hauptgewinne sind je ein Profi-Akkuschauber von Bosch mit umfangreichem Zubehör. Gewinnen können Sie außerdem eine von fünf Zehnerkarten (Erwachsene) für das Hallenbad und das Freibad Bad Fallingbostal und das Fitnessbad Walsrode.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter/-innen der Unternehmensgruppe Böhmetal und deren Angehörige dürfen nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt.



## Herzlichen Glückwunsch!

60 Euro – das war die richtige Antwort auf die Rätselfrage nach dem Babybonus der Stadtwerke im Heft 2/2015. Die Glücksfee der Stadtwerke Böhmetal zog aus den zahlreichen Zuschriften und E-Mails den Gewinner: Horst Dannenberg aus Walsrode – im Foto rechts. Seinen Preis, ein Designer-Waffeleisen, überreichte Matthias Kerl von den Stadtwerken.

## Das Unterwasser-Fitnessstudio

An einigen Tagen bietet sich den Besuchern des Walsroder Fitnessbades ein ungewöhnlicher Anblick: Der Gerätepark eines Fitnessstudios scheint sich ins Wasser verirrt zu haben.

Hintergrund ist ein innovatives Trainingskonzept im Wasser, das richtig Spaß macht und motiviert. Die zehn Stationen des Zirkeltrainings im Wasser bestehen aus fünf Geräten und fünf Zwischenübungen. In den 45-minütigen Trainingseinheiten mit musikalischer Unterstützung wird die gesamte Muskulatur gestärkt, die Ausdauer verbessert, die Fitness gesteigert und die Figur optimiert.\*

Informationen erhalten Sie direkt im Fitnessbad Walsrode, telefonisch unter 05161 488-9980 oder im Internet unter [www.badbt.de](http://www.badbt.de) oder [www.aquaback.de](http://www.aquaback.de)



\*Textauszüge- und Foto mit freundlicher Genehmigung von aquabackTRAINING®