

Auf einen Blick

Die digitalen Anzeigetafeln zeigen die Abfahrtszeiten der Busse in Echtzeit



Heizkosten sparen

Unsere Thermografie-Experten machen Wärmeverluste sichtbar

Entspannung pur

Im frisch dem Alltagsstress entfliehen

AUF EINEN BLICK



AUF DEN DIGITALEN ANZEIGETAFELN lesen Fahrgäste die Abfahrtszeiten der Busse in Echtzeit ab – eventuelle Verspätungen durch Baustellen oder Unfälle bereits eingerechnet. Die Anzeigetafeln gibt es u.a. an den Standorten Stadt- und Regionalbusbahnhof, der Berufsschule, der Haltestelle General-von-Stein-Straße und an vielen anderen Haltestellen im Stadtgebiet.

Kein Landkreis und keine Kommune im MVV-Umland hat so viele digitale Anzeigetafeln installiert wie Freising: Drei große Tafeln am Bahnhof und weitere rund 80 größere und kleinere, zum Teil integrierte Anzeigen, geben die Abfahrt der nächsten Busse an.

NEUES FORMAT, GEWOHNTER SERVICE

ZUM FAHRPLANWECHSEL AM 10. DEZEMBER erscheint das Fahrplanheft der Stadtbusse in einem größeren und besonders übersichtlichen Format. Die Hefte erhalten Sie in der Kundeninformation der Freisinger Stadtwerke, der Stadtbücherei, der Touristinformation, im Bahnhof, Rathaus, Landratsamt, in allen Stadtbussen oder in der App des MVV sowie unter www.freisinger-stadtwerke.de.



SO ERREICHEN SIE UNS

Freisinger Stadtwerke
Wippenhauser Straße 19
85354 Freising
Telefon (0 81 61) 1 83-0
Fax (0 81 61) 1 83-1 09
kundeninfo@freisinger-stadtwerke.de
www.freisinger-stadtwerke.de

Sie erreichen uns mit dem Bus:
Stadtbus 620/621 und 639 bis
Haltestelle „AOK“ oder „Stadtwerke“.

Kundenparkplätze für den Pkw:
30 Meter vom Haupteingang an der Wippenhauser
Straße stadtauswärts mit E-Lademöglichkeit.

DIE NUMMER FÜR ALLE FÄLLE

Außerhalb unserer Öffnungszeiten erreichen Sie im Falle einer Störung oder bei einem technischen Notfall unseren Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer: **(0 81 61) 1 83-1 11**

BERATUNG

In unserer Kundeninformation in der Wippenhauser Straße sind wir für Sie da. Hier beraten wir Sie persönlich und beantworten Ihre Fragen rund um das umfangreiche Angebot der Freisinger Stadtwerke. Natürlich geben wir auch telefonisch oder per E-Mail gern Auskunft.

Öffnungszeiten

Mo bis Do 7:30 bis 16:30 Uhr
Fr 7:30 bis 12 Uhr
Telefon (0 81 61) 1 83-0
kundeninfo@freisinger-stadtwerke.de
www.freisinger-stadtwerke.de

AUS DEM INHALT

Was das Heizungsgesetz bedeutet
SEITE 4



Geld für energiesparende Geräte
SEITE 6



Wir checken Ihre Wärmeverluste
SEITE 7



fresch: Entspannung in der Sauna genießen
SEITE 13



UNSER NEUER WANDKALENDER 2024 IST DA!

KULINARISCHE Inspiration für alle Geschmäcker bietet der Wandkalender der Freisinger Stadtwerke 2024. Der Monatskalender mit Platz für Geburtstage und Termine enthält Rezepte für Fleisch- oder Fischgerichte, aber auch für Vegetarisches und Veganes. Interessierte erhalten ihn kostenlos in unserer Kundeninformation. Freisinger Stadtwerke, Wippenhauser Straße 19. Nur solange der Vorrat reicht.



Im neuen Wandkalender für das Jahr 2024 ist sicher für jeden Geschmack das Richtige dabei.

VERMEINTLICHE ENERGIESPARGERÄTE

Die Bundesnetzagentur warnt vor fragwürdigen Energiesparversprechen, die mit sogenannten Stromsparboxen im Online-Handel gemacht werden. Laut Werbung würden diese den Stromfluss im Haushalt stabilisieren und so zu einer niedrigeren Rechnung führen. Dafür würde es genügen, ein solches Gerät in die Steckdose zu stecken. Beworben werden solche Produkte als Energie- oder Stromsparbox, Elektrosparbox oder Energiespargeräte. Die per Testkauf außerhalb der EU erworbenen Produkte wiesen sichtbare formale Mängel auf. Sinnvoller sei es, sich an bewährte Maßnahmen zum Energiesparen zu halten. Dafür empfiehlt es sich, als Erstes den Verbrauch von Elektrogeräten zu messen. Strommessgeräte können kostenlos bei den Freisinger Stadtwerken ausgeliehen werden.



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in den nächsten Jahren haben wir als Versorgungsunternehmen eine Reihe von Aufgaben zu bewältigen, die spannend sind, aber auch eine Herausforderung. Ich denke da vor allem an die Umsetzung der Energiewende, unter anderem im Wärmebereich.

Als Freisinger Stadtwerke brauchen und wollen wir hierfür mehr Personal. Nur mit vielen weiteren gut ausgebildeten Menschen können wir die anstehenden Themen erfolgreich lösen. Als kommunales Unternehmen können wir attraktive Arbeitsplätze für viele Qualifikationen anbieten. Zudem bilden wir in vielen Berufen selbst sehr praxisnah und zukunftsorientiert aus. Auch wer sich bei uns beruflich weiterentwickeln möchte, zum Beispiel die Meisterprüfung ablegen, wird dabei unterstützt.

Schauen Sie gerne regelmäßig auf unsere Karriereseite. Auch für den Ausbildungsstart 2024 kann man sich schon ab sofort bewerben. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Andreas Voigt
Geschäftsführer Freisinger Stadtwerke

FÖRDERGELDER VOM STAAT

Mindestens 30 Prozent Zuschuss soll es vom Staat künftig beim Austausch der alten, fossilen gegen eine klimafreundliche neue Heizung geben. Einkommensschwache Haushalte sollen noch höher gefördert werden. Wer seine Heizung vor 2028 austauscht, soll einen „Geschwindigkeitsbonus“ bekommen. Insgesamt ist ein Zuschuss von maximal 70 Prozent geplant. Mehr zu Gesetz und Zuschüssen: [mehr.fyi/heizungsaustausch](https://www.fyi.de/heizungsaustausch)

ENERGIE- WENDE ZU HAUSE

Ab 2024 gelten bei der Heizungserneuerung strengere Regeln. Das Gebäudeenergiegesetz soll den Umstieg auf **erneuerbare Energien** in deutschen Heizungskellern voranbringen. Was bedeutet das konkret für Wohneigentümer? Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick.

Wer sich zum Beispiel eine Wärmepumpe installieren lässt, kann einen Teil des benötigten Stroms mit einer Photovoltaikanlage auf dem Dach selbst erzeugen.

Mehr Wärme aus erneuerbaren Energien gilt als zentraler Schlüssel, damit Deutschland seine Klimaziele erreicht. Bislang werden jedoch mehr als 80 Prozent des bundesweiten Wärmeverbrauchs mit fossilen Energieträgern gedeckt. Das soll sich künftig ändern. Mit der Novelle des Gebäudeenergiegesetzes werden die Regeln für den Heizungsaustausch verschärft. Das Gesetz hat Anfang September den Bundestag passiert und tritt ab 1. Januar 2024 in Kraft. Eine Übersicht über die wichtigsten Fragen.

Was ändert sich durch das neue Gesetz für Haus- und Wohnungseigentümer in Neubaugebieten?

Das Gesetz sieht vor, dass ab nächstem Jahr in Neubaugebieten jede Heizung zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben wird. Das wäre in den meisten Fällen das Aus für herkömmliche Gas- und Ölheizungen. Selbst Gasbrennwertkessel kombiniert mit Solarthermie erreichen diesen Wert nicht. Wer dort eine Immobilie erwirbt, muss also ab 2024 eine umweltfreundlichere Alternative nutzen.

Haben Wohneigentümer in bestehenden Wohngebieten noch mehr Zeit?

Ja. Für sie gilt die 65-Prozent-Regel nur, wenn die Kommune schon eine Wärmeplanung vorweisen kann. Rathäuser und Energieversorger geben darüber Auskunft. Großstädte mit mehr als 100.000 Einwohnern sollen bis zum 30. Juni 2026 eine Wärmeplanung aufstellen, kleinere Städte und Gemeinden bis 30. Juni 2028. Aus dieser soll hervorgehen, wo zum Beispiel die Fernwärme ausgebaut wird oder Wasserstoff künftig durch Leitungen fließt. Zudem muss der Stadt- oder Gemeinderat entschieden haben, ein Wärme- oder Wasserstoffnetz zu errichten oder auszubauen. Gibt es noch keinen kommunalen Wärmeplan und keinen entsprechenden Beschluss, ist auch der Einbau einer konventionellen Öl- oder Gasheizung weiterhin möglich. Allerdings sind Wohneigentümer dann vorab zu einer Energieberatung verpflichtet. Wer sich danach für eine Gas- oder Ölheizung entscheidet, muss sicherstellen, dass ab 2029 zumindest ein Teil des Brennstoffs aus Biomasse oder Wasserstoff erzeugt wird: zunächst mindestens 15 Prozent, ab 2035 mindestens 30 Prozent und ab 2040 mindestens 60 Prozent.

Müssen auch bestehende Öl- und Gasheizungen ab 2024 ausgetauscht werden?

Nein. Bestehende Öl- und Gasheizungen können in der Regel weiterlaufen. Erst 30 Jahre nach ihrem Einbau müssen einige von ihnen ausgetauscht werden. Ausnahmen gelten für Niedertemperatur- und Brennwertkessel,

weil diese effizienter sind. Auch wer das zugehörige Ein- oder Zweifamilienhaus seit Februar 2002 selbst bewohnt, darf die bestehende Heizung weiter betreiben. Die Austauschpflicht greift erst bei einem Wechsel des Eigentümers: Dann bleiben zwei Jahre, um die Heizung zu erneuern. Spätestens 2045 müssen aber alle fossilen Öl- und Gasheizungen stillgelegt werden.

Was passiert, wenn die alte Heizung kaputtgeht?

Sollte die Heizung nicht mehr zu reparieren sein, muss auf lange Sicht eine neue Heizung eingebaut werden, die zu mindestens 65 Prozent mit erneuerbaren Energien betrieben wird. Hierfür gilt eine Übergangsfrist: Sie beträgt grundsätzlich fünf Jahre, bei Gas-Etagenheizungen bis zu 13 Jahre. In der Zwischenzeit darf auch eine mit fossilen Brennstoffen betriebene Heizung installiert werden. Ist ein Anschluss an ein Wärmenetz absehbar, gilt eine Übergangsfrist von bis zu zehn Jahren.

Welche Optionen gibt es, um auf 65 Prozent erneuerbare Energien zu kommen?

Dafür haben Hausbesitzer verschiedene Möglichkeiten: zum Beispiel den Anschluss an ein Wärmenetz, eine Wärmepumpe, eine Hybridheizung, eine Stromdirektheizung oder eine Gasheizung mit Biomethan oder grünem Wasserstoff. Auch Pellet- und Scheitholzheizungen sind erlaubt.

Dürfen sich Bauherren 2023 noch eine Gasheizung einbauen lassen?

Ja. Auch danach ist die Installation einer Gasheizung unter bestimmten Voraussetzungen noch erlaubt. Allerdings sollten sich Hausbesitzer das gut überlegen: Zwar sind Gas- und Ölheizungen im Vergleich etwa zur Wärmepumpe günstiger in der Anschaffung. Es ist jedoch absehbar, dass Gas und Öl – unter anderem durch die Erhöhung der CO₂-Preise – in den nächsten Jahren teurer werden.

Wie gehe ich am besten vor, wenn ich meine alte Heizung ersetzen will?

Welche Heizung die Richtige ist, hängt von vielen Entscheidungskriterien ab: Gebäude, Grundstück, Investitions- und Betriebskosten oder persönlichen Präferenzen. Wenden Sie sich daher an einen Energieberater. Er inspiziert vor Ort die vorhandene Heiztechnik, schätzt ein, welche Heizungsvarianten in Frage kommen und ob weitere Sanierungsmaßnahmen erforderlich sind. Im Anschluss erarbeitet er mit Ihnen gemeinsam eine individuelle Lösung und hilft Ihnen beim Beantragen von Fördergeldern.

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**.

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.

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.



QR-Code

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



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.



Schleuderkraft

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

39 L

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.

3:20

Dauer

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

8,0 kg

Beladung

So viel Kilogramm Wäsche dürfen maximal in die Trommel.

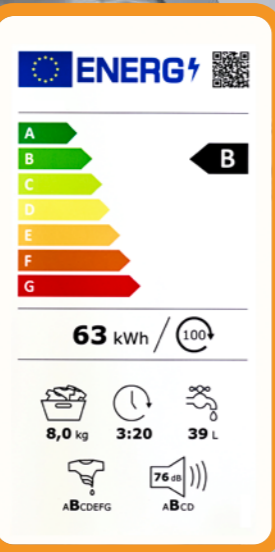


Foto: Europäische Union

WIR FÖRDERN IHRE EFFIZIENZ



Die Freisinger Stadtwerke unterstützen Sie mit einem **EnergiesparBonus** in Höhe von 30 Euro, wenn Sie Ihr altes Haushaltsgerät durch ein neues Gerät ersetzen, das mit den folgenden Energieeffizienzklassen ausgezeichnet ist:

- Kühl- und Gefriergeräte A, B, C (neues Label ab 1.3.21)
- Waschmaschinen A, B, C (neues Label ab 1.3.21)
- Spülmaschinen A, B, C (neues Label ab 1.3.21)
- Wäschetrockner A+++ (altes Label)
- E-Backöfen A++ (altes Label)

So bekommen Sie den Bonus:

Sie sind zum Zeitpunkt der Anschaffung und der Auszahlung Stromkunde der Freisinger Stadtwerke. Ihnen liegt der Entsorgungsnachweis für das Altgerät vor. Sie haben eine Rechnung des Neugeräts mit Nachweis der Energieeffizienzklasse. Senden Sie uns Ihre Belege in Kopie zu oder bringen Sie sie in unsere Kundeninformation in der Wippenhausener Straße 19 in 85354 Freising.

Mehr Informationen zum EnergiesparBonus sowie eine Übersicht über besonders sparsame Geräte erhalten Sie auf unserer Internetseite (einfach QR-Code unten einscannen) oder als Flyer in unserer Kundeninformation.

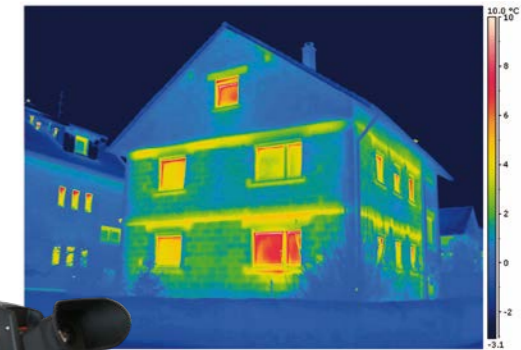


Den Flyer mit Infos zum neuen Energielabel und den Energiesparbonus erhält man in der Kundeninformation oder als Download auf der Webseite/siehe QR-Code.

THERMOGRAFIE DECKT AUF!

Mängel in der Gebäudedämmung können zu erheblichem Wärmeverlust führen. Mit unserer Thermografieaktion spüren Sie undichte Stellen auf.

Die Kamera zeigt es deutlich: An den gelben und roten Stellen entweicht Wärme. Die alten Fenster sind hier die größte Schwachstelle.



Ob undichte Stellen, Wärmebrücken oder fehlerhafte Dämmung – die Thermografie zeigt, was das menschliche Auge nicht sieht. Auf den Bildern einer Hausfassade lässt sich anhand der Farbgebung erkennen, wo Wärme entweicht. Hohe Temperaturen sind gelb bis rot dargestellt, niedrige grün bis blau. Jetzt im Winter ist die beste Zeit für Thermografieaufnahmen. Denn dann ist es im Gebäude deutlich wärmer als draußen – der Temperaturunterschied sollte mindestens zehn Grad betragen.

Jetzt anmelden!

Die Thermografieaktion der Freisinger Stadtwerke empfiehlt sich als Basis für weitere Maßnahmen, um eine Immobilie energetisch fit zu machen. Hier die Details:

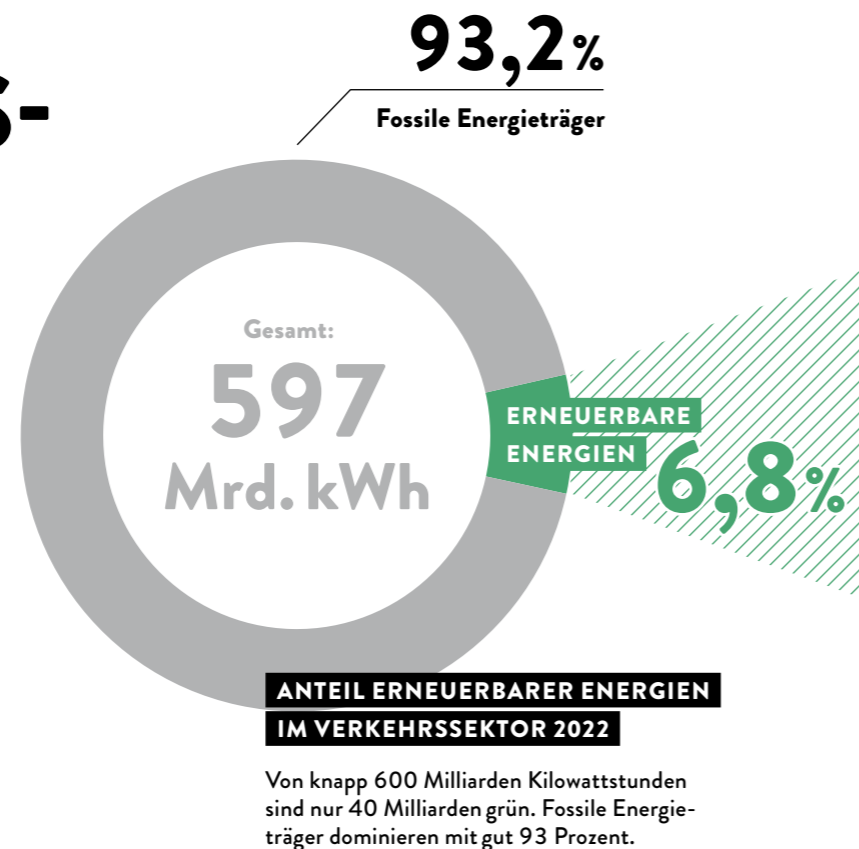
- Die Aktion läuft vom 29. Januar bis zum 2. Februar 2024. Kundinnen und Kunden der Freisinger Stadtwerke zahlen 99 Euro, andere 129 Euro.
- Die Teilnehmer erhalten sechs Außenaufnahmen zusammen mit Erläuterungen in einem Bericht.
- Bis zum 12. Januar 2024 können Sie sich anmelden mit dem Anmeldeformular im beiliegenden Flyer oder auch einfach per E-Mail. Weitere Infos im Flyer oder unter www.freisinger-stadtwerke.de

Erfahren Sie mehr über unsere Thermografieaktion in unserem Flyer, der diesem Magazin beiliegt.



VERKEHRS- WENDE IM SCHNELL- CHECK

Elektromobilität, Car-Sharing, Fahrten mit Bus und Bahn: Wo steht Deutschland bei der **Energiewende im Verkehr?**



Der Verkehrssektor ist neben dem Gebäudesektor das Sorgenkind der Energiewende. Er trägt aktuell knapp 20 Prozent zu den Gesamtemissionen in Deutschland bei. Seit über 30 Jahren liegt der Treibhausgasausstoß konstant zwischen 150 und 160 Millionen Tonnen pro Jahr. Bis 2030 muss dieser Betrag um 55 Prozent sinken. Und 2045 dürfen überhaupt keine klimaschädlichen Emissionen mehr in die Luft geblasen werden.

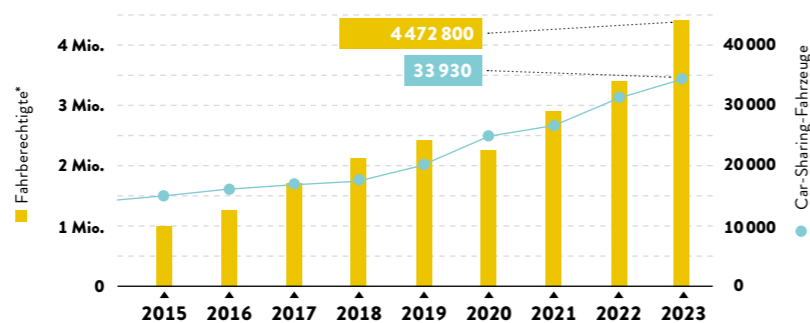
Doch bislang stockt der Umbau hin zu einer klimafreundlichen Mobilität. Der Anteil erneuerbarer Energien am Endenergieverbrauch liegt nur bei 6,8 Prozent. Um hier Fortschritte zu erzielen, braucht es unter anderem mehr Elektroautos. Inzwischen rollen über eine Million über die Straßen. Ziel sind 15 Millionen E-Autos im Jahr 2030.

Doch auch das reicht nicht aus für eine Verkehrswende. Die Zahl der privaten Kraftfahrzeuge muss sinken, etwa mit Car-Sharing. Hier mietet man sich bei Bedarf ein Auto. Der private Verkehr sowie der wachsende Straßengüterverkehr müssen auf Bus und Bahn verlagert werden. Sie sind wesentlich klimafreundlicher als Autos und Lkw.

Quellen: Umweltbundesamt; tagesschau.de

BOOM BEI CAR-SHARING

Anfang Januar 2023 waren in Deutschland knapp 4 500 000 Fahrberechtigte zum Car-Sharing angemeldet. Das waren etwa viereinhalbmal so viele wie 2015.

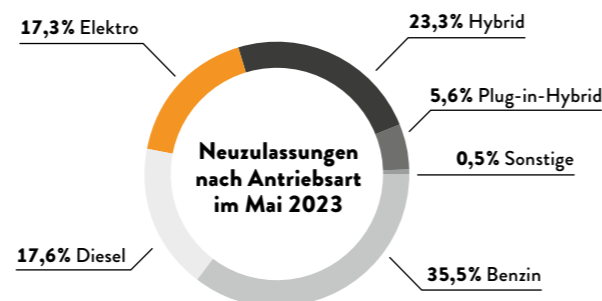


Quelle: Bundesverband CarSharing e.V., Stand: 01.01.2023

* Nicht überschneidungsfrei - Fahrberechtigte, die sich bei mehreren Anbietern angemeldet haben, werden mehrfach gezählt.

ELEKTROAUTOS HOLEN AUF

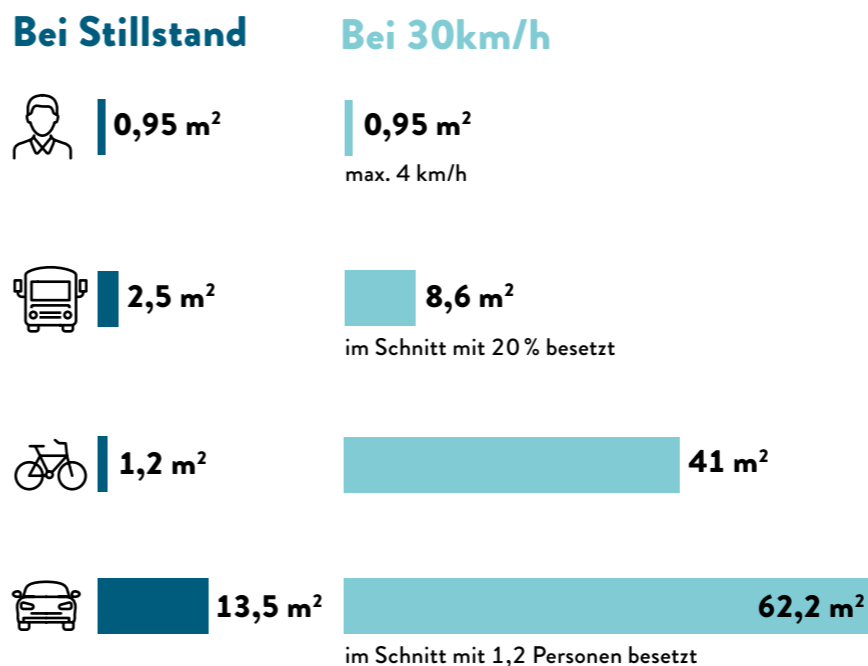
Knapp die Hälfte aller im Mai 2023 neu zugelassenen Autos sind Stromer



Quelle: Kraftfahrt-Bundesamt, Rundungsbedingte Differenzen möglich

PLATZBEDARF DER VERKEHRSARTEN

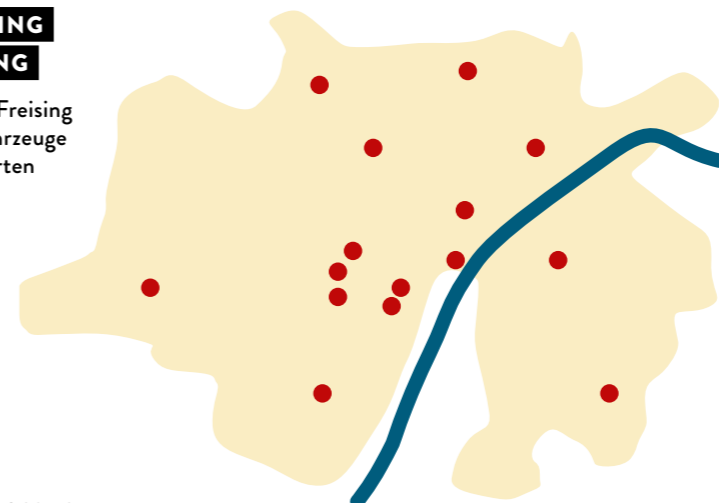
Vergleich unterschiedlicher Flächeninanspruchnahmen durch Fußgänger, Bus, Radfahrer und Pkw (pro Person)



Quelle: <https://www.zukunft-mobilitaet.net>

CARSHARING IN FREISING

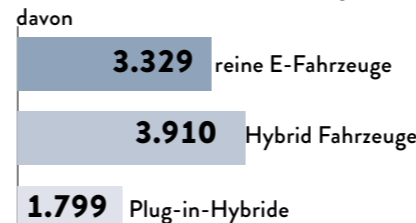
Stadtteilauto Freising bietet **15** Fahrzeuge an **14** Standorten



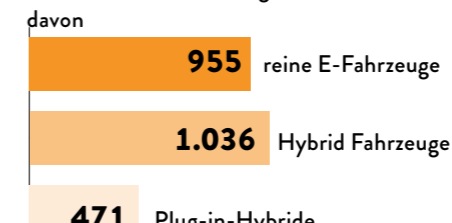
Stand: 30.10.2023
Quelle: <https://www.sta-fs.de/standorte>

FAHRZEUGBESTAND IN FREISING

166.247 im Landkreis Freising



34.844 Stadt Freising

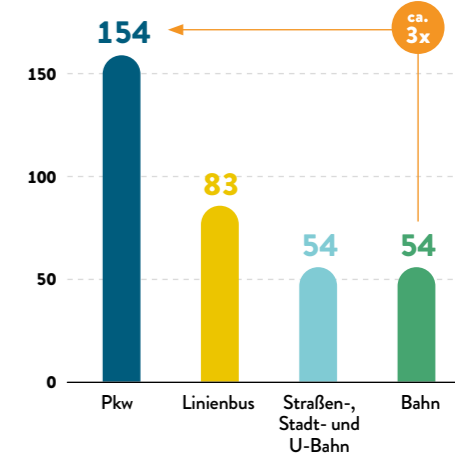


Stand: 30.06.2023
Quelle: Landratsamt Freising

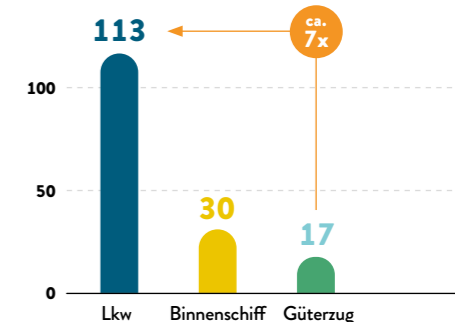
TREIBHAUSGASEMISSIONEN

Ob im Fern- oder Nahverkehr: Mit der Bahn reisen die Menschen am klimafreundlichsten.

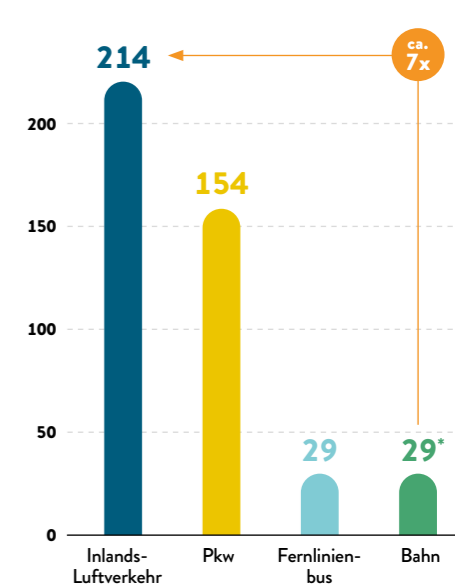
Personen-Nahverkehr
Treibhausgasemissionen in g/Pkm 2019



Güterverkehr
Treibhausgasemissionen in g/Pkm 2019



Personen-Fernverkehr
Treibhausgasemissionen in g/Pkm 2019



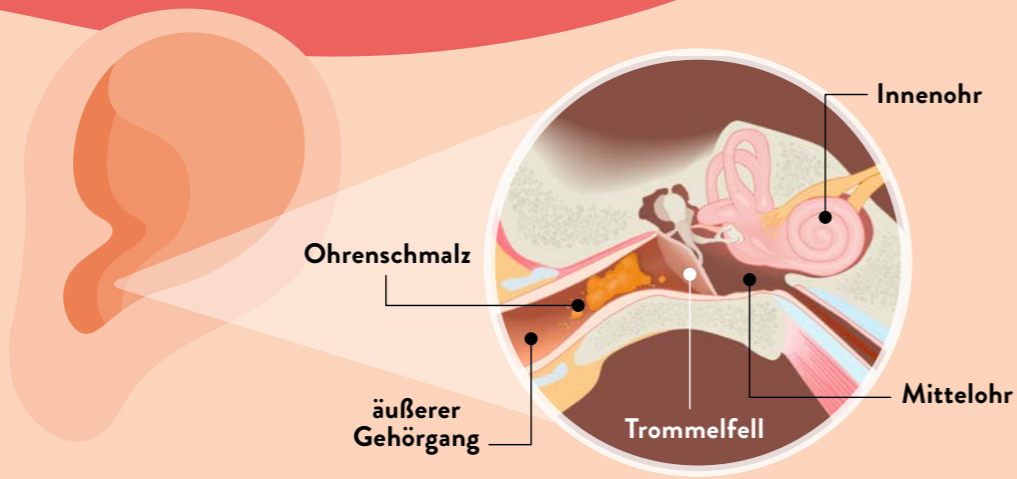
* Bei: Annahme des durchschnittlichen Strommixes in Deutschland (42% erneuerbare Energien). Mit tatsächlichem Strommix im Fernverkehr (100% erneuerbare Energien): unter 1 Gramm pro Personenkilometer
Quelle: Allianz pro Schiene | 08/2021 | mit Material vom Umweltbundesamt

HÖR MAL ZU

Die Ohren sind ein echtes **WUNDERWERK**. Ohne sie könnten wir nichts hören, aber auch nicht sprechen. Wir haben uns mal umgehört für euch!



**HALT DIE
OHREN STEIF!**



COOLES OHRENSCHMALZ!

Die meisten von uns finden Ohrenschmalz ja ganz eklig. Dabei ist dieser Stoff unheimlich nützlich. Er sorgt nämlich dafür, dass die Haut in unseren Ohren feucht bleibt und Schmutz und Staub aus dem Gehörgang herausbefördert werden. Außerdem schützt das Schmalz vor Bakterien und hält Insekten davon ab, in die Ohren zu krabbeln. Gut zu wissen: Nehmt keine Wattestäbchen zum Säubern, weil das die empfindliche Haut im Gehörgang verletzen könnte! Besser den kleinen Finger oder ein Tuch zum Putzen nehmen!

SO HÖREN TIERE



Fledermäuse sind die Säugetiere, die am besten hören. Weil sie nachts und in völliger Dunkelheit aktiv sind, verlassen sie sich auf ihre Ohren. Um sich zu orientieren, geben sie Ultraschallrufe ab, die für uns nicht zu hören sind. So finden sie sich auch ohne Licht zurecht und spüren ihre Beute auf.

1000 – 200 000 Hertz

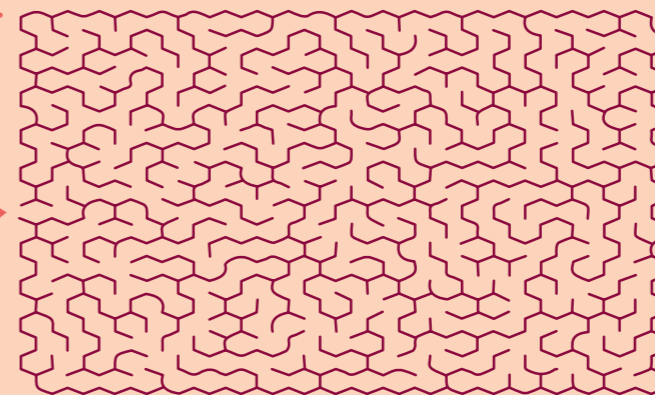
So ist die Hörfrequenz von Fledermäusen. Bei Menschen liegt sie bei circa 20 bis 20 000 Hertz.

HÖRT, HÖRT!



Nicht nur Omas oder Opas hören oft schlecht, manchmal brauchen sogar ganz kleine Kinder schon ein Hörgerät. Damit hören sie, was für uns völlig normal ist: Musik, Vogelgezwitscher, eine Autohupe oder die Gutenachtgeschichte.

**TA
TÜ
TA
TA**



OLDSCHOOL-HANDY

Unser Handy funktioniert ganz ohne Strom, Apps und Netz. Alles, was ihr braucht, sind zwei leere Konservendosen, einen langen Bindfaden, einen Nagel und einen Hammer! Als Erstes schlagt ihr ein Loch in die Mitte der Dosenböden. Dann den Faden einfädeln und so verknoten, dass er nicht durchs Loch flutscht. Jetzt stellt ihr euch so hin, dass der Faden gespannt ist. Und schon könnt ihr euch unterhalten: Einer spricht in seine Dose, die andere hält sich ihre ans Ohr. Cool, oder?



FEUER!!!



Oje, es brennt! Die Feuerwehr ist schon unterwegs, das kann man hören. Aber irgendwie findet sie den schnellsten Weg nicht! Hilf der Feuerwehr und lotse sie so schnell wie möglich durch das Labyrinth!

GANZ VIELE OHRWÜRMER

Playlist

KÜNSTLER	TITEL
01. RIAN	SCHWARZES SCHAF – AKUSTIK
02. BUMMELKASTEN	ROLLTREPPENMAX
03. DIE LOCHIS	LIEBLINGSLIED
04. LUKAS RIEGER	UP, UP, UP (NOBODY'S PERFECT)
05. VDSIS, DUSTIN, ARTUR	BLEIB ZUHAUSE
06. RAY DALTON, ALVARO SOLER	MANILA
07. EDDI & DÄN	DIE PIRATEN
08. PINK, WILLOW SAGE	COVER ME IN SUNSHINE
09. AVA MAX	MAYBE YOU'RE THE PROBLEM
10. DEINE FREUNDE	SCHOKOLADE





EINKAUFSZETTEL

QR-Code scannen und
Zutatenliste der Rezepte
aufs Smartphone laden

Zutaten
(für 4 Personen)

150 g Langkornreis
1 großer Wirsing
(ca. 1,4 kg)
4 Frühlingszwiebeln
10 g Ingwer
3 EL dunkle Sojasoße
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
6 EL Bratöl

Für die Soße:

3 EL dunkle Sojasoße
5 g Ingwer
2 EL Sesam
1 Zwiebel
1 rote Chilischote
2 EL Ahornsirup
1 EL Reisessig
(alternativ Apfelessig)
1 TL Maisstärke

Zubereitungszeit:

ca. 70 Minuten

WIRSING-WUNDER

Von wegen langweiliges **Herbstgemüse**: Zwei köstliche Wirsing-Rezepte, die Sie so noch nie probiert haben! Damit wird Kohl zu einem wahren Geschmackserlebnis.

WIRSINGKUCHEN



**VEGGIE ODER
LIEBER MIT
BIO-SCHINKEN?**

Zutaten für eine Springform
mit 26 cm Durchmesser

Für den Quark-Öl-Teig:

125 g Quark
1 Ei
4 EL Olivenöl
0,5 TL Salz
250 g Dinkelvollkornmehl
1/2 Päckchen Backpulver

Für den Belag:

1 Wirsing (ca. 1 kg)
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1/8 l Gemüsebrühe

evtl. 80 g Bio-Schinkenwürfel

Für den Guss:

2 Eier
100 g Sahne oder Sojasahne
0,5 TL helle Sojasoße
Pfeffer
1 Prise Muskat
120 g Bergkäse
2 EL Paniermehl

Zubereitungszeit:

ca. 1,5 bis 2 Stunden,
davon 40 bis 50 Minuten
Backzeit

- 1 Für den Teig Quark mit Ei, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und dazugeben. Alles gut verkneten. Teig zugedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 2 Wirsing putzen, vierteln, den Strunk herauschneiden. Wirsing in 1 cm breite Streifen schneiden, waschen. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Wirsing und optional Schinkenwürfel dazugeben und anbraten. Gemüsebrühe dazugeben und den

Kohl zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten dünsten.

- 4 Für den Guss die Eier mit Sahne, Sojasauce, Pfeffer und Muskat verrühren. Käse fein reiben und mit dem Paniermehl vermischen.
- 5 Springform einfetten. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 6 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Boden und Rand der Springform damit auslegen. Wirsinggemüse darauf verteilen, mit dem Guss übergießen und mit der Käse-Paniermehl-Mischung bestreuen.
- 7 Im Ofen in 40 bis 50 Minuten backen.

WIRSINGROULADEN ASIA-STYLE

- 1 Reis nach Packungsanweisung garen. Vom Wirsing vorsichtig 16 große Blätter ablösen und 4 Minuten in leicht kochendem Wasser blanchieren. Vom übrigen Kohl 500 g in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in schräge Ringe schneiden, grüne Ringe beiseitelegen. Ingwer, Karotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 3 EL Öl in eine Pfanne geben und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln mit dem klein geschnittenen Kohl anbraten. Ingwer, Knoblauch und Karotten dazugeben und alles hellbraun braten. Mit Sojasoße würzen. Reis abgießen, abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen.
- 3 8 Kohlblätter mit je 1/8 der Reis-Gemüse-Mischung füllen. Die Seiten des Kohlblattes einklappen und das Blatt über der Füllung aufrollen. Die Rouladen jeweils in ein zweites Blatt legen und ebenso einrollen.
- 4 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Wirsingrouladen mit der Öffnung nach unten kross anbraten, wenden und die andere Seite ebenfalls kross anbraten.
- 5 Sesam in einer kleinen Pfanne rösten und abkühlen lassen. Für die Soße die Zwiebeln schälen, Chilischote waschen und beides in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel- und Chiliwürfel sowie den Ingwer darin andünsten. Ahornsirup, Essig und Sojasoße dazugeben. Stärke mit 200 ml Wasser anrühren, zur Soße geben und kurz aufkochen.
- 6 Die Rouladen mit etwas Soße beträufeln und mit dem gerösteten Sesam und den Frühlingszwiebelringen dekoriert servieren.



AUSGEZEICHNET!

Die Wintersaison im fresch hat begonnen. Nun laden **Hallenbad und Sauna** zum Schwimmen und Entspannen ein.



Das Beste in der kalten Jahreszeit: Gönnen Sie sich eine Massage im fresch.

Erstklassiges Saunaerlebnis

Allen Grund zu feiern gibt es für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des fresch. Bereits zum zweiten Mal in Folge hat der Deutsche Saunabund das höchste Qualitätssiegel „Sauna Premium“ mit fünf Sternen verliehen. Die begehrte Auszeichnung darf das fresch nun für weitere drei Jahre tragen. Damit ist erneut bestätigt: Der Saunabereich bietet seinen Gästen allerhöchste Standards in Bezug

auf Hygiene, Service und Wohlfühlatmosphäre.

Entspannung verschenken

Weihnachten steht vor der Tür und Sie suchen sicher ein schönes Geschenk für Ihre Liebsten. Mit einem Gutschein vom fresch verschenken Sie Entspannung, Spaß und ein Schwimmbadabenteuer. Ob ein Erlebnis für die ganze Familie, eine gemeinsame Wellness-Auszeit, oder eine erholsame Massage: Gutscheine gibt es direkt im fresch an der Kasse zu kaufen oder online:

<https://shop.fresch-freising.de>



Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich über die erneute Auszeichnung „Sauna Premium“.



WAS KANN DER ONLINE- SERVICE?



Nie mehr warten:
„Mit dem Online-
Service sind Sie
unabhängig von
Öffnungszeiten
und erledigen alles
Wichtige bequem
von zu Hause aus“,
sagt Felicia Rauch.

Zu jeder Zeit und von überall: Wie Sie mit dem **Online-Service** alle wichtigen Anliegen rund um Ihren Energievertrag erledigen, erklärt Felicia Rauch von den Freisinger Stadtwerken.

1 Welche Funktionen und Vorteile bietet der Online-Service?

Viele! Zum Beispiel können Sie Ihre Gas- oder Stromzählerstände und das Ablesedatum mit wenigen Klicks eintragen. Oder einen Auftrag zur Lieferung mit Strom, Gas und Wasser erteilen. Auch Ihren aktuellen Abschlag können Sie im Online-Service ändern. Ebenso können Sie uns jederzeit ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen oder ändern. Eine Kontaktaufnahme per E-Mail ist ebenfalls möglich, um alle weiteren Anliegen zu klären und das unabhängig von Öffnungszeiten – bequem vom Sofa aus oder von unterwegs. Egal, auf welchem Weg Sie uns kontaktieren: Ihre Daten sind bei uns natürlich sicher.

2 Ist eine Registrierung für den Online-Service notwendig?

Die meisten Services können Sie auch ohne Anmeldung nutzen. Gehen Sie dazu einfach auf unserer Internetseite in den Bereich Online-Service.

Beim Zählerstand ist eine Anmeldung notwendig. Diese ist ganz einfach und in wenigen Schritten erledigt. Gehen Sie auf die Zählerstandsmeldung auf unserer Internetseite und geben dort Ihre Kundennummer, die Rechnungseinheit und die Zählernummer ein. Dann sehen Sie Ihre Zähler und können die Stände eintragen. Diese werden dann automatisch überprüft.

3 Und wenn ich mein Anliegen lieber telefonisch oder vor Ort klären möchte?

Dann sind wir auch weiterhin gerne persönlich für Sie da. Rufen Sie uns an oder kommen Sie zu uns in die Kundeninformation. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Die **Kundeninformation der Freisinger Stadtwerke** befindet sich in der Wippenhauser Straße 19 in Freising. Geöffnet ist sie **Montag bis Donnerstag von 7.30 Uhr bis 16.30 Uhr** sowie **Freitag von 7.30 Uhr bis 12.00 Uhr**. Telefonisch erreichen Sie die **Kundeninformation unter (0 81 61) 1 83-0**.

VORHANG AUF FÜRS KINDERTHEATER

Lustig, aufregend und kunterbunt – das verspricht die Kindertheaterreihe des Kulturamts der Stadt Freising zu werden. Ab dem 12. Dezember startet der Vorverkauf für zwei Inszenierungen.



Wenige
Restkarten
erhältlich

„DSCHUNGELBUCH – DAS MUSICAL“

Am Nikolaustag, dem 6. Dezember 2023, steht um 15 Uhr ein Highlight für die ganze Familie auf dem Spielplan. Das Theater Liberi zeigt „Dschungelbuch – das Musical“. Spätestens seit der Walt-Disney-Verfilmung ist dieser Klassiker der Weltliteratur von Rudyard Kipling aus keinem Kinderzimmer wegzudenken. Freuen Sie sich auf die faszinierende Geschichte um das Findelkind Mogli, auf mitreißende Musik und eine groovende Affenbande.

Wenige Restkarten sind beim Kartenvorverkauf der Stadt Freising noch erhältlich (Adresse siehe Kasten).



„NILS HOLGERSSONS REISE DURCH EUROPA“

Die kleine Oper Bad Homburg bezaubert Zuschauer mit dem Stück „Nils Holgerssons Reise durch Europa“. Das Familienmusical frei nach dem Roman von Selma Lagerlöf ist für Kinder ab fünf Jahren geeignet. Nils hat nur Unfug im Kopf, weshalb ihn ein Kobold klein zaubert. Um wieder groß zu werden, muss Nils ein Rätsel lösen: Was haben die Länder Deutschland, Österreich, Italien, Spanien und Frankreich gemeinsam? Beantwortet wird die Frage am **Dienstag, 30. Januar 2024, um 15 Uhr in der Luitpoldhalle.**

„DAS TAPFERE SCHNEIDERLEIN“

Das märchenhafte Finale der Kindertheaterreihe findet am **Dienstag, 23. April 2024, um 15 Uhr im wunderschönen Asamtheater** statt. Aufgeführt wird „Das tapfere Schneiderlein“, ein Klassiker aus der Feder der Brüder Grimm. „Sieben Fliegen auf einen Streich!“, heißt es dann in der zauberhaften Geschichte für Kinder ab vier Jahren, nostalgisch und opulent inszeniert von Redmanns Münchner Märchenbühne. Das Märchen zeigt auf, dass in jedem von uns ein Held steckt.



TICKETS

Tickets für „Nils Holgersson“ und „Das tapfere Schneiderlein“ gibt es ab **Dienstag, 12. Dezember 2023, beim Kartenvorverkauf der Stadt Freising, Rindermarkt 20**
Telefon (0 81 61) 54 44 333
E-Mail: tickets@freising.de
 Online sind die Karten erhältlich unter **<https://freising.reservix.de>**
 Den Flyer mit dem Kindertheater-Programm gibt es beim Kartenvorverkauf der Stadt Freising sowie online unter **<https://kultur.freising.de>**

KREUZWORTRÄTSEL

Ketze- rei	▼	Zahn- fäule	▼	inhalts- los	Unter- neh- mens- form	▼	Fremd- wortteil: zu, nach	▼	▼	mittels, durch	byzan- tinische Prin- zessin	▼	Ab- schie- ds- wort			
entspre- chend	▶		▼				Jahr- zehnt	▶			▼	6				
▶	1				<div style="background-color: black; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>RÄTSELN UND GEWINNEN</h3> <p>Die Buchstaben aus den farbig umrandeten Kästchen der Reihenfolge nach rechts eintragen und fertig ist das Lösungswort.</p> <p>Einsendeschluss ist der 18. Dezember 2023</p> </div>				▶			Anfang				
Aus- bildung		hohe Ton- qualität (Abk.)		7					altnor- disches Schrift- zeichen	Bund, Bündnis	an- häng- lich	▼	3			
zuvor, zu- nächst	▶	▼							▶	▼		▼				
▶		2		franzö- sisches Adels- prädikat							5					
Gattin des Gottes Osiris			Anti- transpi- rant (Kw.)	▶						populär	▼	unerzo- genes Kind	▶			
Weich- nadel- baum	▶		4						Stamm- vater	▶		8	vor- dring- lich	▶		

Lösungs-
wort:

1
2
3
4
5
6
7
8

DER WEG ZUM GEWINN

Schicken Sie das Lösungswort
des Kreuzworträtsels an:

Freisinger Stadtwerke

Stichwort: Preisausschreiben

Wippenhauser Straße 19

85354 Freising.

E-Mail: [preisausschreiben@](mailto:preisausschreiben@freisinger-stadtwerke.de)

freisinger-stadtwerke.de

Lösungswort des Kreuzworträtsels in

Heft 1/2023: Sonnenschein

Beim letzten Rätsel haben gewonnen:

A. Maurer, G. Buchberger, K. Auer, U. Zitzelsberger,
J. Wenzler, K. Schaefer, C. Seidel, M. Bichlmaier, E. Schwab
sowie M. Graßl

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 von zwei Monaten meldet, verfällt der Gewinn und es wird ein Ersatzgewinner ausgelost. Der Versand der Gewinne erfolgt nur innerhalb Deutschlands.

Informationen gemäß Art. 13 DSGVO:

Verantwortliche Stelle:

Freisinger Stadtwerke, Wippenhauser Straße 19,

85354 Freising.

Telefon: (0 81 61) 1 83-0.

E-Mail: kundeninfo@freisinger-stadtwerke.de

Zweck der Datenverarbeitung:

Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden zur Durchführung des Gewinnspiels verwendet. Rechtsgrundlage ist hierfür Art. 6 Abs. 1 lit. a). Die Teilnahme am Gewinnspiel erfolgt freiwillig, ohne Koppelung an sonstige Leistungen. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die unter www.freisinger-stadtwerke.de/Datenschutz abrufbar ist oder die Sie postalisch anfordern können.

LOKAL KAUFEN

Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von zehn **EINKAUFSGUTSCHEINEN** zu je 30 Euro.



IN FREISING EINKAUFEN Shoppen vor Ort spart Zeit, unterstützt den lokalen Einzelhandel und bewahrt auf lange Sicht die tolle Vielfalt, die die Freisinger Innenstadt zu bieten hat. Auch wir finden: Regional ist optimal – und unterstützen Ihren Einkauf mit einem Gutschein über 30 Euro für Freisinger Geschäfte und das frisch. Die teilnehmenden Einzelhändler sind am Aufkleber „Aktive City Freising“ zu erkennen. Lösen Sie unser Kreuzworträtsel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von zehn Gutscheinen. Wir drücken die Daumen! ■■■