

ENERGIE & MEHR

KUNDENZEITSCHRIFT DER ERLANGER STADTWERKE AG

www.estw.de

04 Ausbildung mit Zukunft

Starte bei uns durch!

#amliebstenmitdir

Energiepreise

10

Gute Aussichten für unsere Kunden

Inhalt

06



12



15



Seite 04/05: Ausbildung 2024 – jetzt bewerben

Seite 06/07/08: Savoir-vivre in Erlangen – die Brasserie feiert 30. Geburtstag

Seite 09: Elektrisch unterwegs – unsere neue Midibus-Flotte

Seite 10/11: Interview – aktuelle Entwicklung bei den Energiepreisen

Seite 12/13: Betten Bühler – Experten für gesunden Schlaf

Seite 14/15: Kindertag im Bad – Bühne frei für unsere Azubis

Seite 15: Fernweh Festival – Christine Thürmer erzählt von ihrem Weg

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12248-2306-1009



Impressum

ESTW Energie & mehr, Erlanger Stadtwerke AG, Äußere Brucker Str. 33, 91052 Erlangen; **Redaktion:** C. Göbel, S. Dirian, L. Leipold, T. Lober (ESTW) und C. Barner (Körner agentur GmbH, www.koerneragentur.de); **Layout:** D. Weishaupt, S. Rogge (Körner agentur GmbH, www.koerneragentur.de); **Druck:** Gutenberg Druck+Medien Uttenreuth
Stand der Informationen der Ausgabe 03/23:
10. August 2023

Soweit wir in diesem Magazin bei Personengruppen das generische Maskulinum verwenden, ist dies geschlechtsneutral gemeint und umfasst selbstverständlich männliche, weibliche und diverse Angehörige.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

vielleicht fragen Sie sich, warum Ihr Strompreis (noch) nicht sinkt. Fast schon vergessen sind die turbulenten Zeiten vor gut einem Jahr, als die Energiepreise an der Börse schwindelerregende Höhen erreichten. Es gab Befürchtungen, die Energie könnte knapp werden, vielleicht müssten wir im Winter frieren und vieles mehr. In dieser schwierigen Zeit konnten wir unsere Preise auf einem sehr günstigen Niveau stabil halten. Durch die Abschaffung der EEG-Umlage durften sich unsere Kunden ab der Jahresmitte 2022 sogar über die niedrigsten Strompreise seit zehn Jahren freuen, und das bis Ende Januar 2023. Aufgrund der Risiken, die ein kalter Winter noch gebracht hätte, haben wir die Preise für Sie auf einem deutlich gestiegenen – aber im Vergleich zu den Mitbewerbern moderaten – Niveau für das Kalenderjahr 2023 gesichert. Stabile Preise über einen langen Zeitraum, auch wenn die Märkte in Panik geraten, ist stets unser Ziel. Damit bieten wir ein Stück Verlässlichkeit und Planbarkeit für unsere Kunden. Inzwischen ist viel passiert und die Energiepreise an der Börse sind wieder gesunken. Mein Kollege Claus Göbel geht auf den Seiten 10 und 11 genauer auf die Mechanismen ein. Läuft alles nach Plan, können sich unsere Kunden zum 1. Januar 2024 über spürbar günstigere Strompreise freuen. Davon gehe ich fest aus! Bleiben Sie uns treu, damit wir auch in Zukunft der feste Anker in einem turbulenten Energiemarkt für Sie sein können. Weitere Informationen finden Sie dann sicher in unserer nächsten Ausgabe. Und jetzt viel Spaß beim Lesen!

Ihr

Thomas Lehfeld
Leiter Kaufmännischer Bereich



Wie geht es unserem **Klimawald?**

Eschen, Eichen, Buchen und andere Baumarten wachsen und fühlen sich wieder wohl.

Im Herbst 2021 hatten wir in Zusammenarbeit mit der Erlanger Stadtförsterei rund 600 Jungbäume auf einer Fläche nördlich des Wasserwerks West gepflanzt. Das ist eine der Klimaschutzmaßnahmen, die wir für Kunden unserer Grünstromprodukte und unseres klimaneutralen Erdgases umsetzen. Leider hat die extreme Trockenheit im vergangenen Jahr einem Teil der Jungpflanzen sehr zugesetzt. Rund 30 Prozent mussten im Herbst 2022 ersetzt werden. Durch das feuchte Frühjahr in diesem Jahr haben sich die neuen Pflanzen bisher sehr gut entwickelt. Noch werden die Jungbäume bei Bedarf gegossen. Nach zwei bis drei Jahren sind sie auf sich allein gestellt. Schon bei der Auswahl der Bäume wurde darauf geachtet, dass es sich um Arten handelt, die mit den Klimaveränderungen klarkommen. Dazu zählen zum Beispiel Mannaeschen, Zerr- und Stieleichen, Hopfenbuchen, Elsbeeren und Esskastanien. Die kleinen Bäume sind im Moment noch durch Wuchshüllen geschützt. Wird die bisherige weiße Bio-Wuchshülle durch die Witterung zu arg beschädigt, übernimmt eine natürliche Wuchshülle aus Weidengeflecht die Schutzfunktion.



Auf der Stationstafel findet man viele Infos über den Klimawald und seine Bäume

Der Klimawald ist als Station 18 in unseren Naturerlebnispfad im Wasserschutzgebiet West integriert. Weitere Informationen finden Sie unter www.estw.de/klimawald und www.estw.de/naturerlebnispfad



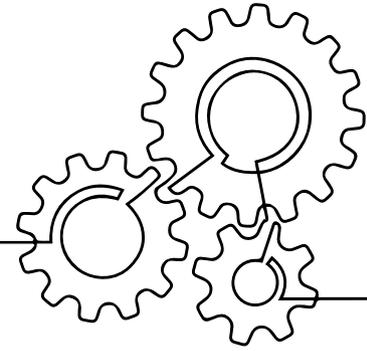
Moderne Technik hilft den Stadtbäumen

Der ESTW-Klimawald im Wasserschutzgebiet West wird in einigen Jahren ohne zusätzliche Bewässerung auskommen. Im Erlanger Stadtgebiet hingegen sind viele Bäume auf zusätzliches Wasser angewiesen. Eine neue innovative Technik soll nun beim Bewässern helfen. Ein Erlanger Pilotprojekt von Stadt, Friedrich-Alexander-Universität (FAU) und ESTW nutzt die Technik sogenannter digitaler Zwillinge, um die Bewässerung der Stadtbäume zu optimieren. Dafür

wurden an den Wurzeln von 70 Bäumen Sensoren vergraben, die in 30, 50 und 70 Zentimetern Tiefe die Feuchtigkeit messen und über das mioty-Funknetz der ESTW an das Amt für Stadtgrün übertragen. In Verbindung mit den Ergebnissen aus 16 Wetterstationen im Stadtgebiet kann mithilfe von Künstlicher Intelligenz nun abgeleitet werden, welche Bäume gerade Wasser benötigen. Das optimiert die Gießvorgänge und spart Wasser. Irgendwie clever!



Energiezukunft mitgestalten? #amliebstenmitdir



Wir starten durch!

Schule fertig – und was nun? Die Entscheidung liegt in deiner Hand!

Nutze die Gelegenheit und starte deine Ausbildung bei uns!

Sichere Arbeitsplätze und vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten – es gibt gute Gründe für eine Ausbildung im öffentlichen Dienst. Hier lernst du sinnvolle Dinge und das Beste daran: Du bekommst bei den Stadtwerken die Chance, die Energiezukunft mitzugestalten!

Seit der Gründung des Unternehmens ist die Ausbildung bei den ESTW ein zentrales Thema. Fachkräfte und Ausbilder, von denen viele vor einigen Jahren selbst Azubi bei den ESTW waren, nehmen unsere Nachwuchskräfte an die Hand und formen sie zu jungen Talenten. Überdurchschnittlich gute Abschlussnoten sowie besondere Auszeichnungen für hervorragende Prüfungs-

ergebnisse spiegeln die Qualität der Ausbildung in unserem Haus wider.

Zukunftshelden gesucht

Der Arbeitsalltag hat dabei nur wenig mit den bekannten Klischees zu tun: Als Azubi bist du mittendrin statt nur dabei! Technische Innovationen voranbringen und aktiv die Energiezukunft deiner Heimat mitgestalten, gehören zu den täglichen Aufgaben im Versorgungssektor. Davon kannst du dich bald selbst überzeugen, denn für den Ausbildungsstart im September 2024 suchen wir wieder Zukunftshelden! Also, nichts wie los – nutze dein Talent und bewirb dich jetzt bei deinem lokalen Energieversorger!



**Anlagenmechaniker
(m/w/d)**

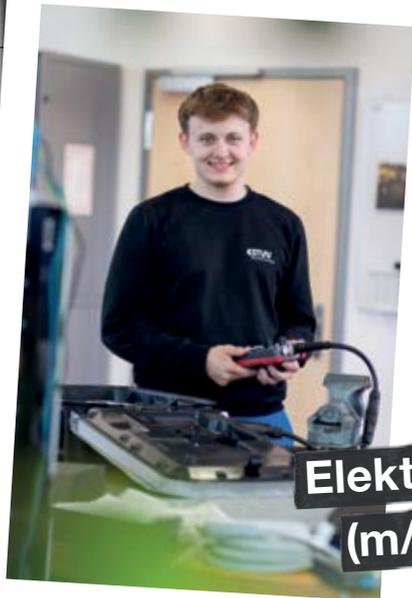


Alle Infos zu den Berufsbildern bekommst du unter www.am-liebsten-mit-dir.de

Ob Einsätze im Netzbetrieb, in unserem Heizkraftwerk, der mechanischen Werkstatt oder den Wasserwerken – in der Berufswelt des Anlagenmechanikers (m/w/d) wird so einiges geboten.

Jakob Arens, Azubi Anlagenmechaniker, 4. Lehrjahr:

„Ich muss echt sagen, mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen passt es hier sehr gut. Doch auch die Bedeutung meiner Arbeit bestärkt mich in dem Gefühl, für mich die perfekte Ausbildung gefunden zu haben. Die Anlagen, an denen ich arbeite, stellen die Versorgung des gesamten Erlanger Stadtgebiets sicher. Das gibt mir ein Gefühl von Zufriedenheit und auch ein bisschen Stolz.“



Elektroniker (m/w/d)

Am liebsten
mit dir!



Das Berufsbild des Elektronikers (m/w/d) ist so vielseitig wie die Anwendungsmöglichkeiten der Energie. Von der Ausrüstung der Trafostationen bis hin zum Stromanschluss im Haus ist alles dabei.

Julian Berg, Azubi Elektroniker, 3. Lehrjahr:

„Schon während der Schulzeit stand fest: Ich will später etwas Technisches machen. Bisher sind alle meine Erwartungen an den Beruf des Elektronikers erfüllt worden. Die Aufgaben sind vielseitig und lassen keine Langeweile aufkommen. Zudem hat man bei den Erlanger Stadtwerken ein angenehmes Arbeitsklima und gute Aussichten auf Übernahme und Weiterbildung.“

Industriekaufleute +

Kaufleute für Büromanagement

(m/w/d)

Du arbeitest gerne im Büro, hast ein Händchen für Organisation und Teamarbeit? Spannende Abteilungen wie die Materialwirtschaft, der Vertrieb, das Personalwesen und der Kundenservice warten auf dich.

Sarah Glöckner, Azubi Industriekauffrau, 2. Lehrjahr: „Bis heute bereue ich meine damalige Entscheidung, die ich nach meinem Praktikum als Industriekauffrau getroffen habe, nicht. Denn die ESTW sind ein guter Arbeitgeber für junge Menschen.“



Unsere Benefits im Überblick

Die Bedürfnisse unserer Azubis sind uns wichtig. Daher bieten wir neben einer strukturierten Ausbildung eine Vielzahl an Benefits für unsere jungen Talente!

- tarifliches Entgelt und Sonderzahlung
- 32 Tage Urlaub
- Zuschuss zum ÖPNV
- Betriebliche Altersvorsorge
- Vermögenswirksame Leistungen
- Kantine mit Essenzuschuss
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Elektrofahrräder und Elektroroller für Dienstfahrten
- Prämie bei erfolgreichem Abschluss
- Fitnesskarte
- Azubiausflüge

Hier findest du alle Infos zur Ausbildung:
www.am-liebsten-mit-dir.de



Einen haben wir noch – siehe Seite 15.

Ein Stückchen Paris mitten im Erlanger Zentrum

**Gefragtes Café an einem prominenten Platz – seit 30 Jahren
ist der charmante Treffpunkt bei Jung und Alt beliebt.**

In der Fußgängerzone auf typisch französischen Stühlen sitzen, Café au Lait schlürfen, dazu ein frisch gebackenes Croissant genießen und das bunte Treiben der Passanten beobachten – das war für Erlangen etwas ganz Neues. Die Idee zum französischen Flair in Mittelfranken hatten vor genau 30 Jahren Norbert Dotzauer und Ralph Otto. Sie eröffneten am 7. Oktober 1993 die Brasserie in der Nürnberger Straße und brachten so ein Stück Paris in unsere schöne Stadt. Das Motto der Gastgeber lautete: „Den Tag erleben!“ Denn schon damals konnten die Gäste den Tag mit einem entspannten Frühstück beginnen, mittags das Tagesgericht genießen, nachmittags ein Stück Kuchen mit der Lieblings-Kaffeevariation kosten und sich abends mit Freunden zum Essen verabreden. Die Brasserie: ein gefragtes Café an einem prominenten Platz – damals wie heute.

Schon in den 1990er Jahren fiel es den Mitarbeitern nicht schwer, sich mit der Philosophie des französisch angehauchten Cafés zu identifizieren. „Von Beginn an haben wir uns mit dem Konzept und der Idee unserer damaligen Chefs auseinandergesetzt. Dass die Verbindung so lange hält, hätten wir uns aber nicht erträumen können“, erzählt Milenko Lukic. Der Gastronom schreibt heute gemeinsam mit seinem Geschäftspartner Serdar Karagül die Erfolgsgeschichte der Brasserie fort.

Von Anfang an dabei

Schon als junge Erwachsene jobbten die heutigen Chefs „hinter den Kulissen“. Zunächst war Milenko Lukic in der Küche beschäftigt, zuständig vor allem für die Zubereitung leckerer Crêpes & Galettes (eine herzhaftere Variante von Crêpes). Nach ein paar Monaten durfte dann an der Theke gearbeitet werden. „Damals musste man sich seinen Platz in der Gastrozene schon erkämpfen und das hing natürlich von der Einsatzbereitschaft ab“, erinnert sich Milenko Lukic.

Im März 1996 kam der erste Karriereschritt und Milenko Lukic wurde Betriebsleiter der Brasserie. „Das Geschäft ist nicht nur Teil unseres Lebens, sondern steht im Mittelpunkt“, erklären die Geschäftspartner, die aber viel mehr wie gute Kumpels wirken. Aus der gemeinsamen Arbeit hat sich eine Freundschaft entwickelt. Milenko, von den meisten Leuten einfach nur „Mille“ genannt, hat außerdem seine heutige Ehefrau Melanie hier kennengelernt, die ebenfalls von Anfang an dabei und sehr lange Zeit im Service tätig war. „Man sagt, sie war das ‚Aushängeschild‘ der Brasserie“, schmunzelt ihr Ehemann stolz. Alle drei sind im Lokal in der Nürnberger Straße zusammen groß geworden. „Es ist keine Schicht vergangen, in der wir uns nicht aufeinander gefreut haben“, erinnern sie sich. Die enge Bindung der

*Un café au lait
s'il vous plaît*



Ein Café wie in Paris: Das verkörpert die Brasserie seit der Geburtsstunde



Seit Tag eins dabei: Geschäftspartner und gute Freunde – Serdar Karagül (l.) und Milenko Lukic (r.) machen es sich auf der größten Terrasse Erlangens bequem!



Brasserie Erlangen

Nürnberger Str. 3
91052 Erlangen

Telefon 09131 206080
www.brasserie-erlangen.de

Öffnungszeiten:

Montag – Samstag: 9.00 bis 00.00 Uhr
Sonntag: 10.00 bis 00.00 Uhr

beiden Herren und vor allem die jahrelange Erfahrung waren die Basis für die Entscheidung, die das Duo 2015 traf: Milenko und Serdar übernahmen die Brasserie in Eigenregie.

Ein Café für jedermann

Wie so oft im Leben hat sich auch in der Erlanger Brasserie über die lange Zeit hinweg vieles geändert. Doch eines ist gleich geblieben: Das Lokal war damals wie heute ein Treffpunkt für jedermann/-frau, egal welchen Alters oder aus welcher Gesellschaftsschicht. Die Gastgeber sind sich einig: „Jeder findet mal den Weg zu uns.“ Und sie betonen: „Was am wenigsten kostet, bringt am meisten – zum Beispiel ein nettes Wort oder einfach mal ein freundliches Lächeln! Wir geben alles, um den Leuten eine gute Zeit zu bescheren.“

Tatsächlich ist der Standort ideal für eine kleine Auszeit mitten im Herzen der Stadt. Und das funktioniert ganz prima – egal zu welcher Uhrzeit. Die Brasserie ist nämlich fast rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, für die Erlanger da. Über dem Café, das über 220 Sitzplätze im Außenbereich verfügt, befindet sich ein Hotel, das Lukic und Karagül zum Ende dieses Jahres übernehmen werden.

Daher können sich die beiden Herren nicht wirklich festlegen, als die Frage aufkommt, welche Tages- und Jahreszeit bei den Gästen am beliebtesten ist. Viele Besucher verweilen an warmen Sommertagen lieber auf der Schattenseite der Terrasse, dafür finden im frühen Herbst die Kaffeetreffen meist auf den sonnigen Außenplätzen statt. Im Winter oder an regnerischen Tagen lädt der Innenbereich zum Verweilen ein. Auch hier finden sich an den Wänden Bilder von Pariser Sehenswürdigkeiten, wie zum Beispiel dem Eiffelturm oder dem Arc de Triomphe.

Spätestens bei diesem Anblick wird den Gästen klar: Die Brasserie ist kein gewöhnliches Lokal. Es ist schon fast ein kleiner Ausflugsort, der nach Paris, der Stadt der Liebe, führt. Und natürlich werden auch die Speisen und Getränke mit Liebe zubereitet und serviert. Der liebevolle Umgang mit den Gästen versteht sich da von selbst.

Vielleicht ist ein Besuch des Pariser Cafés auch mal wieder ein Anlass für einen Spaziergang im Spätsommer durch die bekannte Erlanger Fußgängerzone? Bienvenue! Herzlich willkommen!



Leckere Flammkuchen

Zutaten für den Teig für 2 Flammkuchen

- 220 g Mehl Typ 405
- 1 EL Pflanzenöl
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 200 g Schmand
- Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat
- 140 g Emmentaler gerieben

Belag für eine „klassische Variante“:

ca. 70 g Speck, eine mittlere Zwiebel

Belag für eine „vegetarische Variante“:

5–6 Kirschtomaten, eine Handvoll Rucola, zwei frische Champignons, eine Handvoll geraspelten oder geriebenen Grana Padano.

Zubereitung:

Mehl, 1 TL Salz, Öl und Wasser in einer Schüssel gut durchmischen, bis der Teig glatt ist. Den Teig zu einer Kugel formen und eine halbe Stunde ruhen lassen. Den Schmand mit etwas Salz und Pfeffer, einer Prise Zucker und ein wenig Muskat verrühren. Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teigkugel in zwei Teile schneiden und auf einer bemehlten Fläche zu runden, dünnen Böden ausrollen. Diese auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit dem Schmand bestreichen.

Belag klassisch: Geschälte Zwiebel und den Speck in Würfel schneiden. Zwiebeln und Speck auf den Teig verteilen, mit Emmentaler bestreuen. Danach in den vorgeheizten Ofen und etwa 15 Minuten backen.

Belag vegetarisch: Emmentaler auf den Teig verteilen und für ca. 15 Minuten backen. Kirschtomaten halbieren, Rucola waschen und mit einem Küchenpapier trocknen. Bei Bedarf den Rucola etwas kleiner schneiden. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Den Flammkuchen mit den genannten Zutaten belegen und erneut für ca. 30 Sekunden in den Ofen. Danach Grana Padano drüberstreuen. Bon appétit!



MIT DEM BUS ZUR BRASSERIE:

Haltestellen Hugentottenplatz und Arcaden, mehrere Buslinien

Unsere neue Midibus-Flotte



Gestatten, dass wir uns vorstellen:

Wir sind klein, wendig, komfortabel und vor allem elektrisch!

Ab dem Fahrplanwechsel 2023/2024 im Dezember drehen umweltfreundliche Elektrobusse ihre Runden auf der neuen CityLinie. Die sieben emissionsfreien Midibusse leisten einen Beitrag zum Klimaschutz und sollen mit einer attraktiven Route die Erlanger Innenstadt vom motorisierten Verkehr entlasten. Dank ihrer kompakten Abmessungen sind die Busse wendiger als ihre „großen“ Kollegen und für die teils engen Erlanger Straßen bestens geeignet.

Mit einer Länge von nur neun Metern bieten die Busse des Typs Solaris Urbino für etwa 50 Fahrgäste Platz. „An Bord“ gibt es 24 Sitzplätze sowie eine Fläche für Rollstuhlfahrer und Fahrgäste mit Kinderwagen. Mit Blick auf die Barrierefreiheit wurden neben dem Kneeling – also dem Absenken der Busse – auch taktile Haltestangen im Bereich der Türen sowie Haltewunsch-taster mit optischer und akustischer Signalisierung und zum Teil Vibrationen verbaut.

Hoher Komfort und Sicherheit

Ein stimmiges Beleuchtungskonzept, USB-Ladesteckdosen an den Seitenwänden und eine Klimaanlage bieten den Fahrgästen noch mehr Komfort. Bei Letzterer wird mithilfe einer Wärmepumpe die Wärme von außen genutzt, um ein angenehmes Klima im Bus zu erzeugen. Neben dem „MirrorEye“, einem Satz Kameras, der die konventionellen Spiegel ersetzt und dem Fahrer ein Bild um den Bus herum zeigt, ist auch der

Abbiegeassistent „Mobileye Shield“ verbaut. Mit diesem wird der Fahrer über akustische und optische Signale vor Fußgängern, Radfahrern und Fahrzeugen gewarnt, die sich nah am Bus befinden. Dies erhöht die Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmer. Die Motoren der Elektrobusse haben eine Spitzenleistung von 220 kW und sollen so eine Reichweite von bis zu 170 Kilometern ermöglichen. Sie werden von High-Energy-Batterien mit besonders großer Kapazität versorgt, die vorwiegend nachts per Plug-in, also mit Stecker, geladen werden.

Als „Tankstellen“ wurden sieben Ladepunkte am Busbetriebshof in der Frauenaucher Straße und zwei Schnellladepunkte am Großparkplatz installiert, die nur den E-Bussen der CityLinie zur Verfügung stehen.

Fahrt im 15-Minuten-Takt

Die neue CityLinie soll ab Dezember in einem 15-Minuten-Takt durch die Stadt fahren. Bis dahin wird unser Personal in der Fahrschule intensiv geschult. Denn es ist schon ein Unterschied, ob man einen „normalen“ Bus fährt oder einen mit Elektroantrieb. Um einen guten und unkomplizierten Start der CityLinie sicherzustellen, werden neben den betriebsinternen Schulungen auch Testfahrten im Stadtgebiet durchgeführt.

Halten Sie doch einfach schon mal Ausschau nach den Elektrobussen im grün-weiß-blauen Kleid. Deren Einsatz und die dazugehörige Infrastruktur werden übrigens vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) gefördert.



Energiepreise, gute Aussichten für 2024

Die Energiepreise sind im Jahr 2023 auch in Erlangen ein großes Thema.

Für 2024 sieht es nach einer spürbaren Strompreissenkung aus!

In den letzten Wochen und Monaten haben einige Anbieter noch für dieses Jahr Strom- oder Gaspreissenkungen angekündigt. Planen die Erlanger Stadtwerke für 2023 ebenfalls kurzfristige Preissenkungen?

Claus Göbel: Das ist nicht vorgesehen und dafür gibt es viele gute Gründe. Bis einschließlich 31. Januar 2023 waren unsere Strom- und Erdgaspreise im Vergleich nämlich wirklich sehr günstig. Unsere Kunden haben hier von unserer langfristigen Beschaffungsstrategie profitiert, und unsere Preise waren lange Zeit fast unschlagbar.

Aber die Preise sind doch in den letzten Monaten auch an den Energie-Börsen gesunken. Können Sie uns das genauer erklären?

C. G.: Ende August letzten Jahres wurde die Kilowattstunde Strom an der Börse für gut einen Euro, also 100 Cent verkauft. Nicht darin enthalten waren die Kosten für die Nutzung der Netze, Abgaben, Umlagen und Steuern. Das war die Spitze einer monatelangen Entwicklung. Zu dieser Zeit überschlugen sich die Meldungen steigender Preise für Haushaltskunden. Neben drastischen Preiserhöhungen gab es leider auch Anbieter, die einfach die Verträge mit ihren Kunden kündigten und so teilweise für große Verunsicherung sorgten. Wir waren zu dieser Zeit für unsere Kunden der Fels in der Brandung, weil wir unsere Mengen und Preise für das damals laufende Jahr 2022 schon gesichert hatten – und sogar

darüber hinaus. So konnten wir das Versprechen einer Preisgarantie bei Strom und Erdgas trotz Krieg und Krisen bis Ende Januar 2023 einhalten.

Im Rückblick klingt das gut, allerdings sind jetzt auch wieder Anbieter mit günstigeren Preisen für Neukunden unterwegs. Was sagen Sie dazu?

C. G.: Diese Entwicklung ist grundsätzlich nicht neu. Der Strommarkt ist seit rund 25 Jahren liberalisiert und da gab es schon immer viele Veränderungen und Anbieter, die mit günstigen Neukundenpreisen oder Bonuszahlungen agierten. Interessanterweise sind das jetzt teilweise „alte Bekannte“, die noch vor ein paar Monaten Verträge gekündigt oder Preise massiv erhöht hatten. Wir planen im Sinne unserer treuen und loyalen Kunden hier vor Ort und in der Region etwas langfristiger. Dazu gehört dann eben, dass auch bei sinkenden Börsenpreisen eine verzögerte Reaktion erfolgt. Vergessen sollte man dabei aber nicht, dass genau dieser Mechanismus unsere Kunden sehr lange geschützt hat.

Gibt es trotzdem eine Chance auf günstigere Energiepreise im nächsten Jahr?

C.G.: Ja, auf jeden Fall. Zuletzt wurden und werden zur Entlastung für die Kunden die beschlossenen gesetzlichen Preisbremsen umgesetzt. In vielen Fällen liegen schon unsere aktuellen Preise nur knapp

Die Preise an den Börsen haben in den letzten Monaten wieder nachgegeben.

Blickt optimistisch auf die Preise im nächsten Jahr: Claus Göbel, Bereichsleiter Energievertrieb

2024



über, auf oder sogar unter dem Bremspreis-Niveau. In unseren Sonderprodukten der ERconomy-Familie wurde somit zum Teil überhaupt keine staatliche Unterstützung benötigt. Aktuell gehe ich davon aus, dass wir unsere Erdgaspreise im Jahr 2024 mindestens auf diesem relativ günstigen Preisniveau konstant halten können. Für unsere Fern- und Nahwärmekunden kommen die vereinbarten Preisänderungsklauseln zur Anwendung. Hier war zuletzt eine Verlängerung möglicher Preisbremsen in der politischen Diskussion, dazu lässt sich aber Stand heute noch nichts Genaues sagen.

Und wie sieht es für die vielen Stromkunden im nächsten Jahr aus?

C. G.: Ich bin Optimist und nach allen Faktoren, die wir heute kennen, sollte zum 1. Januar 2024 schon eine spürbare Preissenkung für unsere Stromkunden möglich sein, da bin ich mir ziemlich sicher! Neben den Beschaffungskosten müssen wir aber auch hier alle Preisbestandteile und mögliche weitere politische Entscheidungen abwarten. In unserer letzten Ausgabe des Jahres werden wir selbstverständlich darüber berichten. Wenn es gut läuft, haben Sie aber vorher schon entsprechende Post von uns erhalten.

320 Euro für Ihr Elektro- fahrzeug

Beantragung der THG-Quote für 2023 noch bis Ende Oktober möglich

Wer vollelektrisch fährt, spart CO₂-Emissionen und schont dadurch das Klima. Auch für das Jahr 2023 können Sie dadurch Geld verdienen. Übertragen Sie uns Ihre Treibhausgasminderungsquote (THG-Quote) und erhalten Sie dafür 320 Euro „Elektrobonus“. Registrieren Sie Ihr Elektrofahrzeug noch bis Ende Oktober ganz einfach unter www.estw.de/thg-quote

„Die Betten Bühlers“ – Experten für den gesunden Schlaf

So liegt es
sich ideal

Sie kümmern sich seit vielen Jahren um einen der wichtigsten Bereiche
im Leben: eine bequeme und erholsame Nachtruhe

Sie und ihr Team beraten gern: Thomas, Angelika
und Michael Bühler (v. l. n. r.)



In unserer schnelllebigen, hektischen Zeit kann nur der gesund bleiben und tagsüber volle Leistung bringen, der nachts regeneriert. Nur, wie schafft man das? „Mit einem passenden Schlafsystem und einer konsequenten Schlafhygiene“, wissen Thomas, Angelika und Michael Bühler. Zwei Schlagworte, die einer Erklärung bedürfen. Schlafsystem nennt man die Kombination aus der sogenannten Unterfederung – einem Lattenrost oder einer Flügelfederung – und der Matratze. Die Flügelfederung ist eine Weiterentwicklung des Lattenrostes, die noch kleinteiliger an den Körper des Schlafers angepasst und justiert werden kann. Der Begriff Schlafhygiene umfasst alle Maßnahmen und Rituale, die das Einschlafen erleichtern. Welches System zu welchem Schläfer passt, finden die Betten-Experten gemeinsam mit ihren Kunden heraus. Thomas Bühler ist ausgebildeter Schlafcoach und Schlaftrainer. Er bietet auch ein 90-Tage-

Programm für besseren Schlaf an. Am Anfang dieses Trainings steht eine Schlafmessung. Ein spezielles Gerät misst die Schlaf-tiefe, den Erholungs- und den Regenerationsgrad. Die Daten werden von einem Fachinstitut ausgewertet. Daran schließt sich dann das Programm an.

Einschlaf-Tipps vom Profi

Klingt spannend, aber natürlich verraten die Bühlers keine Details. Ein paar hilfreiche Tipps geben sie dennoch gern: „Anderthalb Stunden vor dem Schlafengehen sollte man nur noch analog unterwegs sein, mit einer Tasse Tee und einem guten Buch zum Beispiel“, sagt Thomas Bühler und erklärt: „Wenn das Handy bimmelt oder Nachrichten für Unruhe sorgen, sind das sogenannte Alarmreize, die den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Körper ansteigen lassen.“ Der geneigte Leser ahnt es schon: je mehr Cortisol, desto schwieriger das Einschlafen, desto schlechter die Qualität des Schlafes. Hilfreich sind auch eine dunkle und stille Umgebung, Ohrenstöpsel und eine Schlafbrille. Aufsteh- und Einschlaf-routinen wollen entwickelt werden. Die Grundlage dafür bildet die enge Zusammenarbeit mit dem Schlaftrainer.

Die Schwachstellen-Analyse

Ohne das passende Schlafsystem nützen diese Maßnahmen jedoch wenig. Für die Beratung sollten sich die Kunden ein bis

zwei Stunden Zeit nehmen. Es gilt schließlich, sich sein Bett ergonomisch optimal einrichten zu lassen. Bühlers bieten mehrere Simulatoren an. Auf ihnen kann der Kunde probeliegen. Unterfederung, Matratze und Kopfkissen werden exakt an seinen Körperbau und dessen Schwachstellen angepasst.

Das geht bei einem Lattenrost mit Hebeln von außen. Bei der Flügelfederung wird jedes Detail per Tablet gesteuert. Hier können verschiedene Härtegrade, ja sogar ein durchgelegener Lattenrost simuliert werden. Da kommt auch mal der Hinweis, dass es sich zu Hause ähnlich anfühlt. Umso größer ist das „Aha-Erlebnis“, wenn sich im Lauf der Simulation der Liegekomfort einstellt.

„Viele Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen lassen sich allein durch ein speziell auf den Kunden zugeschnittenes Schlafsystem lindern“, erklärt Junior Michael. Das Sahnehäubchen auf dem Schlafsystem ist dann die Bettdecke. Diese wird bei Betten Bühler auch nach Kundenwunsch angefertigt.

Zahlreiche Auszeichnungen

Seit 2007 darf sich das Haus „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“ nennen. Dafür mussten sich Inhaber und Mitarbeiter qualifizieren. Alle acht Mitarbeiter in Erlangen und die drei Kollegen in der Nürnberger Filiale sind ausgebildete

Schlafberater. Das Fachgeschäft ist auch schon mehrfach ausgezeichnet worden. Der Bayerische Handelsverband verlieh Betten Bühler nach Kundenbewertungen die Bezeichnung „Premium-Händler“. Den „Branchen-Oscar“ Bettenfachhändler des Jahres bekamen Bühlers 2017 von der Fachjury des Haustex-Fachmagazins überreicht.

„Darauf sind wir sehr stolz“, sagt Michael Bühler und strahlt. Er fügt hinzu: „Bei uns können Sie sicher sein, eine Beratung mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Fakten zu bekommen.“ Ihre Erkenntnisse präsentieren Thomas und Michael Bühler auch, leicht augenzwinkernd, auf ihrem YouTube-Kanal. In kleinen Episoden erzählt Mythos, der intergalaktische Schlafbotschafter, von seiner Mission für guten Schlaf auf der Erde. Wie kommt man nur auf eine solche Idee? Es steckt eine interessante Geschichte dahinter. Fragen Sie Thomas Bühler doch danach. Und auch an Humor fehlt es ihm nicht. Verschmitzt merkt der Betten-Experte an: „Wir führen übrigens auch Einschlafhilfen. Schauen Sie doch mal in unsere kleine Wein-Ecke.“

Betten Bühler

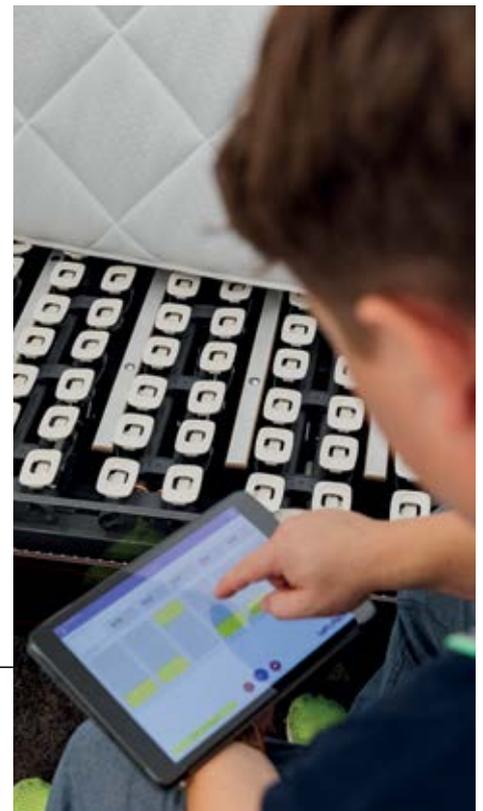
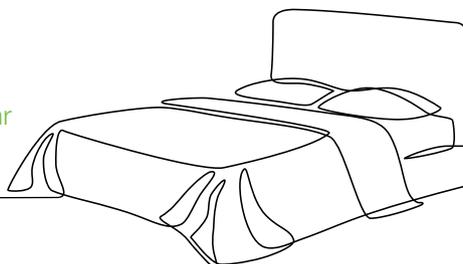
Hauptstraße 2
91054 Erlangen

Telefon 09131 24461
kontakt@betten-buehler.de
www.betten-buehler.de
betten-buehler.de/schlafbotschaftertv

Öffnungszeiten:

Montag – Samstag: 10.00 bis 18.00 Uhr

Kleinste Nuancen werden
per Tablet eingestellt



MIT DEM BUS ZU BETTEN BÜHLER:
Haltestellen Hugenottenplatz und Arcaden,
mehrere Buslinien



Ausbilder René Urban
(Mitte) taucht auch gern
mal mit seinen Azubis ab

Azubis organisieren den Kindertag

*Da fehlt
noch einer!*

**Ausbildung mit Spaß und Verantwortung: Für den Kindertag im Bad
am 3. Oktober sind unsere Nachwuchskräfte zuständig.**

Es ist wieder Kindertag in den Erlanger Bädern, wie immer am 3. Oktober. So viel ist klar. Aber wusstet ihr eigentlich, dass unsere Azubis diese Veranstaltung planen und durchführen? Warum? Ganz einfach. Weil genau das einer der Inhalte ihrer Ausbildung ist. Natürlich ist das viel Verantwortung und reichlich Arbeit für die jungen Leute. Doch so organisiert unser Nachwuchs eine Veranstaltung in eigener Regie und erlebt dabei ganz praxisnah, wie er euch Kindern spannend, aber auch einfach und verständlich erzählen kann, was die Ausbildung so mit sich bringt. Es sind immer unsere Azubis im ersten Lehrjahr, die diesen Tag vorbereiten. Das heißt, sie haben am 1. September die Ausbildung begonnen und schon einen Monat später dürfen sie euch durch die Erlanger Bäder führen. Das machen sie ganz prima! Unsere Azubis erklären euch, wie das Wasser in die Becken kommt, wohin es zum „Saubermachen“ geht und warum es im Winter draußen in den Becken bleiben muss.

Natürlich üben die Jungs und Mädels das vorher ausgiebig mit ihrem Ausbilder René Urban, der am

3. Oktober ebenfalls dabei ist. „Wir lassen sie erst mal allein überlegen und planen, was sie erzählen und zeigen wollen. Da haben unsere Azubis oft coole Ideen, auf die wir gar nicht kommen“, lobt er sein junges Team. „Sie haben zum Beispiel ein Modell gebaut, mit dem sie euch zeigen, wie die großen Filter in der Technik arbeiten.“

Die Azubis müssen sich aber über noch viel mehr Gedanken machen. Auf welchen Wegen laufen wir mit der Kindergruppe durch die Bäder? Wo können wir unsere Stationen aufbauen, damit die Kinder alles sehen, dabei sicher sind und genügend Platz haben? Welche Fragen können wir den Kindern stellen und was sind dann die richtigen Antworten?

Jetzt aber stopp, denn mehr wird nicht verraten. Wenn wir euch neugierig gemacht haben, meldet euch einfach zu einer der vier Führungen an. Sie beginnen im Röthelheimbad um 13 und 15 Uhr, im Westbad um 14 und 16 Uhr. Die Rundgänge dauern eine gute Stunde und sind für Kinder von 6 bis 12 Jahren gedacht. Kontakt und Anmeldung über kinderimbad@estw.de

Wer den Fachangestellten für Bäderbetriebe auf unserer Ausbildungsseite vermisst hat, findet ihn hier bei den Infos zum Kindertag im Bad, dem gemeinsamen Projekt des Azubi-Teams, das diese Veranstaltung Jahr für Jahr ganz hervorragend in Eigenregie plant und durchführt.



Baywatch in Erlangen? Die Ausbildung zum Fachangestellten für Bäderbetriebe (m/w/d) ist genau das Richtige für dich, wenn du gute sportliche Leistungen sowie Interesse für technische Einrichtungen mitbringst. Außerdem hast du Berufsschule an einem Ort, an dem andere Urlaub machen: in Lindau am Bodensee.

Finn Marienfeld, Azubi im Bäderbetrieb, 2. Lehrjahr:
„Für mich war immer klar, dass ich eine sportliche Ausbildung machen will. Den Fachangestellten für Bäderbetriebe kannte ich aber nicht. Darauf bin ich über meine Mutter gekommen. Sie ist Lehrerin und hat mich einfach zu einem Berufsinformationstag in ihrer Schule mitgeschleppt. René Urban vom Erlanger Bäderteam hat so klasse von der Ausbildung erzählt, dass ich nicht anders konnte. Also: „Here I am!““

Laufen. Essen. Schlafen.

Christine Thürmer kommt nach Erlangen!

Als Christine Thürmer 1967 in Forchheim geboren wurde, wies nichts darauf hin, dass sie einmal die meistgewanderte Frau der Welt werden würde. In der Schule ansonsten Klassenbeste, war sie in Sport eine Niete. So machte sie erst mal steile Karriere als Managerin, bevor sie nach dem Tod eines Freundes erkannte: Zeit ist wichtiger als Geld. Völlig untrainiert wanderte sie trotz Plattfüßen, X-Beinen und Übergewicht 4.000 Kilometer von Mexiko nach Kanada. Und das war erst der Anfang. 70.000 Kilometer hat sie seither zu Fuß zurückgelegt. Denn das ist nun ihr Leben: Laufen. Essen. Schlafen.

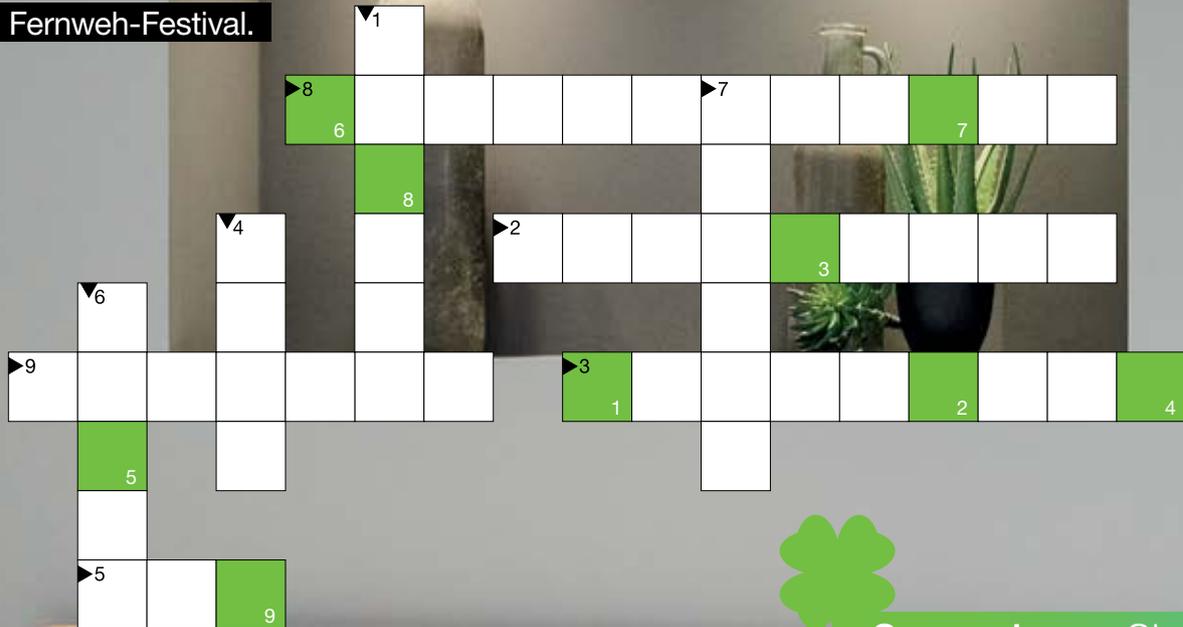
Am Freitag, den 17. November ist Christine beim Erlanger Fernweh Festival zu Gast und erzählt live von ihrem Weg vom Couch-Potato zur Langstrecken-



wanderin, von ihren Touren und was sie an ihrem neuen Leben so glücklich macht. Die ESTW sind wieder Sponsor des Fernweh Festivals, das in diesem Jahr vom 15. bis 19. November stattfindet. Karten und weitere Infos gibt es unter: www.fernwehfestival.com

Einfach gut schlafen!

Erholsamer Schlaf füllt unsere Energie-Reserven auf. Mit der Teilnahme an unserem Gewinnspiel können Sie sich eine Schlafmessung von Betten Bühler sichern. Entspannte Stunden gibt es auch mit dem Gutschein für die Erlanger Brasserie und den Karten für das Fernweh-Festival.



1. Elektronischer Messfühler
2. Junge Arbeitskräfte
3. Französisches Café und Speiselokal
4. mittellang (Kw.)
5. Treibhausgas (Abk.)
6. Handelsplatz
7. Ruhezustand des Körpers, Nachtruhe
8. Unterrichtsort für Auszubildende
9. Zu Fuß reisen, durch die Natur spazieren

So gewinnen Sie

Schicken Sie Ihre Antwort an:
 ESTW – Erlanger Stadtwerke AG,
 Kundenservice, Äußere Brucker
 Straße 33, 91052 Erlangen,
 Fax: 09131 823-4422,
 E-Mail: gewinnspiel@estw.de
 Nach der Ziehung der Gewinner
 werden alle Daten garantiert
 vernichtet bzw. gelöscht.
 Einsendeschluss:
 13. Oktober 2023

Die Teilnahme über Teilnahme- und Ein-
 tragungsdienste oder Gewinnspielvereine,
 automatisierte Teilnahmen sowie Mehrfach-
 teilnahmen sind ausgeschlossen. ESTW-
 Mitarbeiter sowie deren Angehörige
 sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Unsere Preise:

1. Preis: eine Schlafmessung vom
 Betten-Profi im Wert von 99 Euro
2. Preis: einen 50-Euro-Gutschein
 von der Brasserie
3. bis 5. Preis: je zwei Karten für
 den Vortrag von Christine Thürmer
 beim Fernweh Festival

Barauszahlung der Preise nicht möglich.

Lösungswort

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

Der Absender

Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail

ESTW
 ERLANGER STADTWERKE