4/2023

M PULS

Stadtwerke München: Der Puls unserer Stadt

Entspannt durch den Winter

Mit den SWM

NACHHALTIG
Geothermie: Münchens Wärmeschatz

NÜTZLICH
Energiespartipps, die Klima & Konto schonen

ERHOLSAM
Sauna-Highlights in den M-Bädern

Die Unternehmen der Stadtwerke München

MVG · M·net · muenchen.de

INHALT

04
Münchens Wärmeschatz
Bei der Wärmewende setzen die SWM u. a. auf die Geothermie. Denn die geologischen Voraussetzungen in München und Region sind ideal. Ein Überblick über alle SWM Anlagen

06
Ganz einfach Energie sparen
Die Summe macht's: Mit diesen Tipps kann man im Winter seine Energiekosten senken

09
Der M-net Wald
Wichtiges Engagement für ein besseres Klima und die Region: In Tutzing hilft M-net, einen Wald aufzuforsten

10
Nachhaltig unterwegs
Immer mehr MVG-Busse fahren elektrisch. Damit die Stadt leiser, sauberer und lebenswerter wird

12
Ein starker Arbeitgeber
Attraktive Aufgaben, faire Bezahlung, flexible Arbeitszeiten und vieles mehr: Das bieten die Stadtwerke München ihren Mitarbeiter*innen. Überzeugen Sie sich selbst!

13
Entspannt schwitzen
Winterzeit ist Saunazeit! Die M-Bäder bieten reichlich Gelegenheit, sich Gutes zu tun – einfach ausprobieren

14
Aktuelles
Besser leben mit den SWM: mit dem Tarif M-Ökostrom Regional, schnellem Internet und Trainingsmöglichkeiten für Leichtathletik-Fans

Cover: SWM; Fotos: MVG, SWM (2), AdobeStock/Robert Kneschke, iStock/vvmich

EDITORIAL

Liebe Leser*innen,

wissen Sie, wo Deutschlands leistungsstärkste Geothermieanlage steht? Sie ahnen es bestimmt, wenn ich das frage: natürlich mitten in München, am Energiestandort Süd in Sendling. Denn in München und Region sind die geologischen Voraussetzungen für Geothermie ausgezeichnet. Die SWM nutzen das heiße Wasser aus der Tiefe bereits in sechs Anlagen zur Energiegewinnung – einen Überblick finden Sie auf Seite 4. Weitere Anlagen werden folgen. Denn wir haben uns das Ziel gesetzt, Münchens Bedarf an Fernwärme bis spätestens 2040 CO_2-neutral zu decken, hauptsächlich mithilfe der Geothermie.

Fernwärme wird auch bei der kommunalen Wärmeplanung der Stadt München eine wichtige Rolle spielen. Dabei legt die Stadt fest, wo in München welche nachhaltigen Heiztechnologien zum Einsatz kommen sollen. Eine wichtige Voraussetzung, damit die Umstellung auf erneuerbare Heizlösungen gelingt.

Damit auch unsere Mobilität noch nachhaltiger wird, elektrifizieren wir die Busflotte der MVG weiter. Bis Ende dieses Jahres sind 35 zusätzliche neue E-Busse im Einsatz. Um die Menschen damit zuverlässig durch die Stadt zu bringen, bilden wir auch Busfahrer*innen aus. Wie die Ausbildung verläuft, erfahren Sie auf Seite 11.

In vielen weiteren Tätigkeitsfeldern bieten die SWM herausfordernde Möglichkeiten für Menschen, die etwas bewegen wollen. Denn die Gestaltung von Münchens Klimazukunft schafft viele Chancen in unterschiedlichen Berufsfeldern. Was uns als Arbeitgeber ausmacht, zeigen wir auf Seite 12. Wenn Sie Lust haben, zur Lebensqualität in München und Region beizutragen, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

Dr. Florian Bieberbach,
Vorsitzender der Geschäftsführung

Zuschuss aus dem Wärmefonds

Die gestiegenen Kosten für Heizung und warmes Wasser sind für Menschen aus einkommensschwachen Haushalten eine besonders große Belastung. Münchner*innen mit einem geringen Einkommen können deshalb Unterstützung aus dem Wärmefonds erhalten. Die SWM haben einen bundesweit beachteten Fonds mit 20 Millionen Euro ausgestattet. Seit Januar 2023 haben bereits 15.700 Münchner*innen von der jährlichen Pauschale profitiert. Auch 2024 kann wieder eine Pauschale beantragt werden. Wer für einen Zuschuss berechtigt ist, erhält in der Regel 700 Euro, für jede weitere Person im Haushalt gibt es zusätzlich 300 Euro. Bürger*innen, die einen Antrag stellen möchten, müssen ihren Erstwohnsitz in München haben. Mehr Infos unter **www.waermefonds.de** oder unter **089 127991 5150***

*Energie-Hotline der Diakonie München und Oberbayern, Mo–Fr 9–17 Uhr, nicht an Feiertagen

Bitte beachten Sie: Der Redaktionsschluss dieser Ausgabe war der 17. November 2023. Selbstverständlich erstellen wir die Inhalte mit Umsicht und Sorgfalt. Allerdings ändern sich besonders die Energiethemen derzeit sehr schnell. Sollten Inhalte in diesem Heft nicht mehr aktuell oder gar unangemessen sein, tut uns das sehr leid. Aktuelle Informationen bieten wir online auf **www.swm.de** oder über unsere Kanäle in den sozialen Medien.

ENERGIEVERSORGUNG

Münchens Wärmeschatz

In München und der Region existiert ein Schatz, tief unter der Oberfläche: ein großer Vorrat an heißem Wasser, aus dem man klimafreundlich Wärme und manchmal auch Strom gewinnen kann. Sechs Geothermieanlagen haben die SWM bereits in Betrieb und es werden mehr! Denn bis spätestens 2040 soll Münchens Fernwärme CO_2-neutral sein

Und so funktioniert Geothermie (Erdwärme)

In einem Kreislauf wird heißes Wasser aus tiefen Erdschichten an die Oberfläche gepumpt. Dort wird Wärme über einen Wärmetauscher ins Fernwärmenetz übertragen. Das dadurch abgekühlte Wasser gelangt über ein zweites Rohr wieder zurück in die Tiefe – und der Kreislauf beginnt von Neuem. Ist die Temperatur hoch genug (> 110 Grad Celsius), kann über ein Geothermiekraftwerk auch Strom erzeugt werden. Damit möglichst viele Menschen die klimafreundliche Wärme nutzen können, bauen die SWM ihr über 900 Kilometer langes Fernwärmenetz weiter aus.

Schnell zur Stelle

Für die Stärkung der Versorgungssicherheit mit Geothermie haben die SWM jetzt einen sog. mobilen Frequenzumrichter im Einsatz: Er ermöglicht, dass die Geothermieanlagen auch dann weiterarbeiten können, wenn deren fest installierte Frequenzumrichter ausfallen oder gewartet werden müssen. Kompakt in einem Container untergebracht, ist er schnell zur Stelle. Die SWM erhöhen damit die Verfügbarkeit der eigenen Geothermieanlagen sowie die weiterer Anlagen in der Region.

Geothermieanlage Riem
Die erste Geothermieanlage der SWM von 2004 gilt bis heute als Vorbild. Aus rund 2.700 Metern Tiefe wird hier über ca. 95 Grad Celsius heißes Wasser an die Oberfläche gepumpt. Die Anlage deckt den Wärmebedarf der Messestadt und der Messe München.

Geothermieanlage Michaelibad
Am Rand des Michaelibad-Geländes bauen die SWM ihre siebte Geothermieanlage. Der Standort hat ein hohes Wärmepotenzial und lässt sich gut an das Fernwärmenetz anbinden.

Geothermieanlage Freiham
Seit 2016 versorgt die Anlage im Münchner Westen den Stadtteil Freiham sowie benachbarte Viertel mit Wärme aus ca. 90 Grad Celsius heißem Wasser aus 2.500 Metern Tiefe. Zusätzlich ist sie an das Fernwärmenetz der Münchner Innenstadt angeschlossen.

Geothermieanlage Kirchstockach
Die Anlage in Kirchstockach wurde für die Stromproduktion konzipiert. 2016 haben die SWM sie gekauft und 2021 zu einem Geothermie-Heizkraftwerk ausgebaut. Ottobrunn, Neubiberg, Hohenbrunn und Teile von Putzbrunn sowie Brunnthal erhalten ihre Fernwärme von hier.

Geothermieanlage Sauerlach
In Sauerlach pumpt die Geothermieanlage das Thermalwasser aus 4.200 Metern Tiefe: Es ist mit ca. 140 Grad Celsius deutlich heißer als in den anderen Anlagen. Das ist auch der Grund, weshalb hier nicht nur Wärme erzeugt wird, sondern auch Strom für 16.000 Sauerlacher Haushalte.

Geothermieanlage Energiestandort Süd
In Sendling befindet sich seit 2021 die aktuell leistungsstärkste Geothermieanlage Deutschlands. Die SWM bauen hier außerdem einen Wärmespeicher. Mit ihm kann die Wärmeerzeugung vom -bedarf entkoppelt und damit die Wärme flexibler genutzt werden.

Geothermieanlage Dürrnhaar
In der Anlage südlich von München wird seit 2012 Ökostrom produziert. Seit 2016 ist sie im Besitz der SWM. Sie planen, den Standort zu einem geothermischen Heizkraftwerk auszubauen und so künftig auch Wärme zu erzeugen.

Illustration: Rob House; Fotos: SWM (7)

ENERGIE

Energiesparen im Winter

Schon mit kleinen Handgriffen kann man im Alltag viel Energie sparen – besonders in der kalten Jahreszeit

Fotos: Shutterstock/Ground Picture, Shutterstock/Prystai

Gerade in den Wintermonaten ist es sinnvoll, auf das eigene Energieverhalten zu schauen. Denn über 90 Prozent des Energieverbrauchs in Privathaushalten entfallen auf die Wärme (Heizen und Warmwasserbereitung). Hier lässt sich also viel sparen, um Klima und Konto zu entlasten. Mit diesen Tipps geht es ganz einfach.

HEIZEN

TEMPERATUR-RICHTLINIEN BEACHTEN

Für das Wohnzimmer empfehlen wir 19–21 Grad Celsius. 16–19 Grad Celsius sind für Küche, Flur und Diele optimal. Das Badezimmer sollte zwischen 20 und 23 Grad Celsius warm sein und am besten schlafen lässt es sich bei 16–18 Grad Celsius. Nachts oder bei längerer Abwesenheit am besten die Temperatur um 3–5 Grad absenken.

SMART HEIZEN MIT THERMOSTAT

Wer seine Heizkörper mit smarten Thermostatventilen ausstattet, kann die Raumtemperatur nicht nur aufs Grad genau einstellen, sondern auch automatisch senken, z. B. wenn man nicht zu Hause ist. Denn: Schon 1 Grad weniger spart rund 6 Prozent Energie.

HEIZKÖRPER BRAUCHEN ABSTAND

Damit sich die Wärme gleichmäßig und ungehindert im Zimmer verteilen kann, sollte man darauf achten, dass keine Möbel oder Vorhänge den Heizkörper verdecken. Denn sonst kann der Energieverbrauch um bis zu 20 Prozent steigen. Auch Thermostate nicht verdecken, damit sie die Raumtemperatur messen können.

LÜFTEN

Stoßlüften – am besten mehrmals am Tag – ist, im Gegensatz zu gekippten Fenstern, ebenfalls eine effiziente Sparmaßnahme. Denn frische Luft hat einen geringeren Feuchtigkeitsanteil und lässt sich damit besser erwärmen. Außerdem kann so Schimmel vermieden werden.

HEIZUNG ENTLÜFTEN (LASSEN)

Auch die Heizkörper sollten Sie regelmäßig entlüften, damit sie effizient arbeiten. Wenn die Luft raus ist, kann das Wasser schneller zirkulieren und die Heizung wird rascher warm.

FENSTER UND TÜREN ABDICHTEN

Es zieht? Dann können selbstklebende Dichtungsgummis oder Abdichtungen für Türunterkanten helfen. Diese lassen sich leicht selbst anbringen. Nachts kann man mit geschlossenen Vorhängen und Rollläden den Wärmeverlust weiter minimieren.

TÜREN SCHLIESSEN

Ein einfacher Tipp mit großer Wirkung: Schließen Sie die Türen, vor allem zu wenig beheizten Räumen wie Schlafzimmer, Flur oder Keller. So entweicht keine Wärme.

→

Schon gewusst?

Die SWM Energieberatung hilft, gezielt Energie zu sparen. Denn jeder Haushalt ist anders. Entsprechend vielfältig ist auch das Beratungsangebot. Mehr Infos: **www.swm.de/energieberatung**

(WARM)WASSER

AUF DIE ARMATUR KOMMT ES AN

Wer auf Sparduschköpfe umsteigt, kann den Wasserverbrauch um bis zu 50 Prozent reduzieren. Einhebel-Mischer an Waschbecken, Spüle und Dusche sparen im Vergleich zu Zwei-Griff-Armaturen bis zu 30 Prozent Wasser und Energie ein.

ZWISCHENDURCH WASSER ABDREHEN

Ob beim Abwasch, beim Zähneputzen oder beim Einseifen: zwischendurch den Wasserhahn zudrehen. In drei Minuten verschwinden rund 20 Liter Wasser im Abfluss.

AUCH MAL KALTES WASSER NUTZEN

Seife entfernt Schmutz auch mit kaltem Wasser – beim Händewaschen kann man also getrost die Wassertemperatur reduzieren.

STROM

OHNE VORHEIZEN BACKEN

Nur wenige Gerichte erfordern wirklich einen vorgewärmten Backofen. Es reicht meist, den Ofen anzuschalten, wenn Pizza, Gratin und Co. sich schon im Rohr befinden.

MIT DECKEL KOCHEN

Beim Kochen sollte man darauf achten, dass der verwendete Deckel genau auf den Topf passt und der Topf auf die verwendete Herdplatte.

RICHTIG KÜHLEN

Die optimale Temperatur für den Kühlschrank beträgt 5–7 Grad Celsius. Im Gefrierschrank sind minus 18 Grad Celsius ideal.

STROMFRESSER AUSTAUSCHEN

Der Stromverbrauch einzelner Geräte lässt sich mit einem Strommessgerät bestimmen. Meist benötigen alte Geräte wie Waschmaschine oder Kühlschrank noch unnötig viel Energie. Auch bei TV oder Computer lohnt es sich hinzusehen.

Noch mehr nützliche Tipps unter:
www.swm.de/energie-sparen

REGIONALER UMWELTSCHUTZ

Bäume pflanzen für morgen

Im bayerischen Tutzing entsteht der „M-net Wald“: 1.000 Bäume sollen hier jährlich gepflanzt werden – und damit wichtigen Lebensraum sichern

Der „M-net Wald“: Hier entsteht ein gesunder Mischwald

Beim ersten Spatenstich vor Ort (v. l. n. r.): SDW-Geschäftsführer Simon Tangerding, Nelson Killius (M-net), Tutzings Bürgermeisterin Marlene Greinwald und der stellv. Landrat des Landkreises Starnberg Matthias Vilsmayer

Gemeinsam anpacken gegen den Klimawandel – das tun die Mitarbeiter*innen von M-net: Sie pflanzen in Tutzing, Landkreis Starnberg, neue Bäume. Denn dem bestehenden Wald sieht man die Auswirkungen des Klimawandels an: Wetterextreme, steigende Temperaturen und Trockenheit haben die 50 bis 80 Jahre alten Fichten stark geschädigt. Um das Waldstück zu erhalten und stark für die Zukunft zu machen, soll dort in Zusammenarbeit mit der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) statt der bisherigen Monokultur ein Mischwald entstehen – insbesondere mit Laubbäumen, die die Humusschicht des Bodens verbessern.

NEUEN LEBENSRAUM SCHAFFEN

Für das Projekt wurden standortangepasste und klimatolerante Bäume wie Eichen, Linden, Buchen, Vogelkirschen, Erlen und Tannen ausgewählt. Die noch vorhandenen Fichten bieten den jungen Bäumen Schutz vor extremen Wetterbedingungen wie Frost, Schnee, Hitze und starker Sonneneinstrahlung. Durch den Umbau zum widerstandsfähigen Mischwald entsteht ein wichtiger Lebensraum für vielfältige Tier- und Pflanzenarten.

KLIMA UND WASSER SCHÜTZEN

Der Waldgürtel vom Fünfseenland bis zum Ebersberger Forst südlich von München ist nicht nur ein beliebtes Naherholungsgebiet für viele Münchner*innen. Er hat auch eine wichtige Funktion als „Klimaanlage“, um die Stadt vor zu heißen Temperaturen im Sommer zu schützen. Darüber hinaus spielt der Wald auch eine entscheidende Rolle beim Schutz des Grundwassers: Wälder können große Regenmengen speichern und dosiert abgeben. Außerdem filtert der Boden effektiv Schadstoffe aus dem Regenwasser und trägt so zur Reinheit des Grundwassers bei.

Für die SWM ist der Erhalt gesunder Wälder deshalb auch wichtig, um das Trinkwasser zu schützen: Am Taubenberg im Mangfalltal werden über 1.800 Hektar Wald der SWM nach Naturland-Richtlinien bewirtschaftet. So bleibt der Wald vielfältig und widerstandsfähig.

Mehr Infos unter: www.m-net.de/wald

11

Hektar umfasst der „M-net Wald“ bei Tutzing. Um diesen Lebensraum zu erhalten, müssen die Mitarbeiter*innen ihn gemeinsam mit Förster*innen regelmäßig pflegen.

90

Prozent seines CO_2-Ausstoßes hat M-net seit 2019 eingespart und ist seit 2021 erster klimaneutraler Telekommunikationsanbieter Deutschlands (www.m-net.de/klimaneutral).

10

Kilogramm CO_2 kann ein einziger Baum pro Jahr binden (Quelle: „Plant for the planet“). Wälder spielen somit eine wichtige Rolle im Kampf gegen die Erderwärmung.

Fotos: Shutterstock/BlurryMe, AdobeStock/Pixel-Shot, M-net/Alexandra Beier (2)

Neue E-Busse für München

Umweltfreundlich, leise, modern – 80 Prozent des Nahverkehrsangebots der MVG sind bereits elektrisch unterwegs. Mit dem Ausbau der E-Bus-Flotte wird dieser Anteil noch höher

Die neuen, 18 Meter langen E-Gelenkbusse starten vom neuen Standort in Moosach aus in die Stadt: Er gilt als einer der modernsten Busbetriebshöfe Europas

Wenn es nach MVG und SWM geht, wird der Verkehr auf Münchens Straßen bald ein Stück leiser. Warum? Die E-Bus-Flotte der MVG wird derzeit und auch in Zukunft kräftig ausgebaut. E-Busse sind nicht nur gut fürs Klima, sondern auch leise. Kein Lärm, keine Abgase beim Fahren – einfach eine saubere, grüne Fahrt durch die Stadt.

WAS IST NEU?

80 Prozent ihrer Verkehrsleistung erbringt die MVG durch U-Bahn und Tram jetzt schon elektrisch. Mit der Umstellung ihrer Busflotte, die aktuell rund 400 Fahrzeuge umfasst, wird der letzte Schritt zu 100 Prozent Elektromobilität gemacht. Dafür hat die MVG kürzlich ihre Busflotte um 21 neue Elektro-Gelenkbusse von MAN aufgestockt sowie weitere 14 Elektrobusse des Herstellers Ebusco in Betrieb genommen. Insgesamt startet die MVG also mit 61 E-Bussen in das Jahr 2024. Diese kommen mit einer Ladung bis zu 250 Kilometer weit.

WAS BEDEUTET DAS FÜR MÜNCHEN?

Für die Fahrgäste bieten die neuen Busse mehr Komfort – denn der in Verbrennern verbaute Motorturm fällt bei den E-Bussen weg. Dadurch wird Platz gewonnen. Die neuen MAN-Fahrzeuge sind außerdem mit einer Klimaanlage ausgestattet, die CO_2 als Kühlmittel verwendet. Im Vergleich zu anderen Kühlmitteln hat CO_2 eine geringere Auswirkung auf das Klima. Die Klimaanlage ist nicht nur umweltfreundlich, sondern verbraucht auch weniger Energie. Und im Winter nutzt eine Wärmepumpe das CO_2-Kältemittel, um den Innenraum angenehm warm zu halten.

WO KOMMEN ALL DIE BUSSE UNTER?

2022 haben SWM und MVG einen neuen E-Busbetriebshof in Moosach eröffnet. Er bildet die Grundlage für die Umstellung auf E-Busse in München: Bis zu 56 E-Busse können hier derzeit gleichzeitig geladen werden. Der Ausbau für den zukünftig höheren Bedarf an Ladestationen ist bereits vorbereitet. Auch auf dem Busbetriebshof im Münchner Osten gibt es Lademöglichkeiten.

WAS PASSIERT SONST NOCH?

Weitere 71 E-Busse sind bereits bestellt und treffen zwischen Anfang 2024 und Anfang 2025 in München ein. Das Ziel: Bis 2035 soll der Busverkehr komplett elektrisch betrieben werden. „So gestalten wir die Verkehrswende in München aktiv mit und machen die Stadt noch lebenswerter“, sagt Ingo Wortmann, Chef der MVG und SWM Geschäftsführer Mobilität. Steigen Sie ein und fahren Sie mit: in Richtung Zukunft!

Mehr Infos unter: www.mvg.de

Fotos: MVG (4), privat

Volle Fahrt voraus – so wird man Busfahrer*in

David Schwaiger ist seit 2009 bei der MVG tätig. Als Fahrschullehrer bereitet er seine Schüler*innen auf die Münchner Straßen vor – und das mit Leib und Seele

Die MVG-Busfahrschule, die David Schwaiger leitet, befindet sich beim neuen E-Busbetriebshof in Moosach: Sie ist mit den neuesten digitalen Lerntools ausgestattet

Welche Voraussetzungen braucht man, um für die MVG Bus zu fahren?

Bei uns muss man mindestens 21 Jahre alt sein und den Führerschein der Klasse B besitzen. Dann darf man für das gewerbliche Fahren eine sogenannte beschleunigte Grundqualifikation absolvieren.

Wie lange dauert die Ausbildung?

Etwa viereinhalb Monate. In der Grundqualifikation müssen 140 Stunden absolviert werden: 10 Praxis- und 130 Theoriestunden, die man mit einer Prüfung der Industrie- und Handelskammer abschließt. Die Themen reichen von Technik über Ernährung bis hin zu gesetzlichen Vorschriften in der Personenbeförderung. Im Nachgang kommt die eigentliche Führerscheinausbildung. Erst dann geht’s in den Fahrbetrieb.

Gibt es viele Quereinsteiger*innen?

Hauptsächlich sogar. Die Fahrschüler*innen stammen aus den verschiedensten Branchen. Viele hatten bereits von klein auf den Traum, Bus zu fahren, viele kommen aus dem Handwerk. Während der Pandemie sind auch verstärkt Personen aus der Gastronomie zu uns gestoßen. Also wirklich querbeet.

Besteht Scheu vor den großen Fahrzeugen?

Unsere Busse sind 12 bis 23 Meter lang und 2,55 Meter breit, was bei einigen Respekt auslöst. Aber durch unseren Fahrsimulator mit VR-Brille und die theoretischen Grundkenntnisse führen wir alle schrittweise an das Busfahren heran. In den praktischen Stunden starten wir mit langsamem Tempo. Unser Ansatz gibt uns recht: Unsere Fahrschüler*innen schneiden bei den Prüfungen sehr gut ab.

Können sich die Busfahrer*innen weiterbilden?

Ja, absolut. Zum Beispiel zu Kombi-Fahrer*innen. Man besitzt dann einen Führerschein für den Bus und für die Straßenbahn und kann in die Zentral-Reserve aufsteigen. Oder man entscheidet sich für eine Fachlaufbahn als Verkehrsmeister*in. Es stehen einem viele Möglichkeiten offen.

Willkommen bei den SWM!

Was die Stadtwerke München als Arbeitgeber so attraktiv macht? Ein Überblick von A wie „Ausbildung“ bis Z wie „zukunftssicher“

AUSBILDUNG

Jedes Jahr heißen die SWM rund 150 Auszubildende willkommen. Was diese überzeugt, sind u. a. interessante Aufgaben, flexible Arbeitszeiten, eine faire Entlohnung und die hohen Übernahmechancen. Die SWM bieten auch inner- und außerbetriebliche Weiterbildungen und die Möglichkeit eines dualen Studiums an.

ENTWICKLUNG

Fordern und fördern: Die SWM bieten viele Möglichkeiten zur persönlichen wie beruflichen Entwicklung. Es gibt z. B. Trainings für (angehende) Führungskräfte, Weiterbildungen zum/zur Meister*in oder Mentoring-Programme.

DIVERSITÄT

Vielfalt leben: Das ist das Motto der SWM. Wichtig ist es den SWM, dass alle akzeptiert und integriert sind – und alle die gleichen Chancen haben. Hierfür sind die SWM Führungskräfte verantwortlich, zudem tragen dazu Gleichstellungsbeauftragte und SWM Gruppen wie ein Frauen-Netzwerk oder eine LGBTI*-Community bei.

GESUNDHEIT

Gesundheit ist das wertvollste Kapital. Die SWM überlassen das nicht dem Zufall, sondern bieten Prävention, Sportangebote, Ernährungsinfos und psychologische Betreuung in Krisen, arbeitsmedizinische Vorsorge sowie ein Eingliederungsmanagement, das bei längerer Erkrankung die Rückkehr in den Job erleichtert.

KOMMUNIKATION

Partnerschaftlichkeit, gegenseitige Wertschätzung und ein Austausch auf Augenhöhe: Das sind die Grundlagen für eine transparente und vertrauensvolle Zusammenarbeit. Mit diesen Werten fördern die SWM nicht nur die individuelle Entwicklung, sondern auch das gemeinsame Erreichen der Unternehmensziele.

NACHHALTIGKEIT

Wer einen Job mit Sinn sucht, wird hier fündig: Die SWM realisieren wichtige Energie- und Mobilitätsthemen von heute – und für morgen. Ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit sind die Säulen der Stadtwerke München. Hier kann man an einer lebenswerten Zukunft aktiv mitarbeiten.

FLEXIBEL ARBEITEN

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben? Dies ist Teil der SWM Unternehmenskultur. Die Arbeitszeit kann im Rahmen der betrieblichen Anforderungen flexibel gestaltet werden. Ob man seine Kinder betreut, ein Familienmitglied pflegt oder ehrenamtlich arbeitet – die SWM bieten mit Homeoffice, Teilzeit und flexibleren Schichtplänen den nötigen Spielraum bei einer fairen Vergütung.

WERKSWOHNUNGEN

In München eine bezahlbare Wohnung finden? Fast unmöglich. Die SWM schaffen hier Abhilfe: Rund 1.400 Werkswohnungen stehen für die Belegschaft bereit. Bis 2030 sollen es sogar 3.000 werden.

ZUKUNFTSSICHER

Die SWM denken zukunftsorientiert und setzen alles daran, eine sichere und erfolgreiche Arbeits- und Lebenswelt zu gestalten. Und weil ohne Trinkwasser, stadtverträgliche Mobilität und ökologische Energieversorgung nichts geht, sind solche Jobs sehr krisensicher.

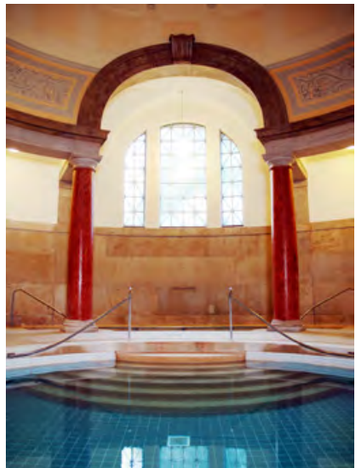
Lust, bei uns einzusteigen?
Viele attraktive Jobangebote finden Sie unter: www.swm.de/karriere

M-BÄDER

Besser schwitzen

90 Grad oder lieber noch etwas heißer? Der Gang in die Sauna tut Körper und Geist gut. Wenn man auf ein paar Dinge achtet

Saunieren hat in den Wintermonaten auch in München Hochsaison – und das aus gutem Grund: Es entspannt und sorgt für ein herrliches Wohlgefühl, es regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an und bringt zudem den Geist zur Ruhe. Wie gut, dass viele M-Bäder auch feine Saunalandschaften bieten, etwa das Müller’sche Volksbad, das Cosimawellenbad oder das Dantebad. Sauna-Wissen hilft weiter, bevor es ans Genießen geht:



ALLER ANFANG IST SANFT

Wer erst mit dem Saunieren anfängt, kann es sich auf den unteren Bänken gemütlich machen. Denn heiße Luft steigt nach oben, weshalb es auf den oberen Plätzen um einiges heißer ist. Außerdem sollte man nach Möglichkeit mit 50 bis 60 Grad Celsius starten und sowohl Temperatur als auch Dauer der Saunagänge nur langsam steigern.

ZEIT UND RUHE

... sind essenziell für die Entspannung. Für zwei bis drei Durchgänge samt Ruhepausen und Umziehen nimmt man sich am besten zwei bis drei Stunden Zeit.

EINE FRAGE DES STILS

Die Sauna ist ein sehr intimer Ort, da tut es gut, wenn man sich gegenseitig nicht zu sehr auf die Pelle rückt – also Abstand halten. Auch die Ohren wollen entspannen, also beim Schwitzen in der Kabine schweigen.

ABKÜHLEN

... stärkt den Gesundheitseffekt. In der Sauna weiten sich die Blutgefäße, durch den Kältereiz ziehen sie sich wieder zusammen – das härtet den Körper ab. Empfehlung: kalt abduschen!

Schon gewusst?
Unter www.swm.de/baeder-auslastung können Sie in Echtzeit sehen, wie viel in den M-Bädern und Saunen gerade los ist.

Dos:

Handtuch mitnehmen:
In der Sauna immer ein extra Tuch unterlegen.
Duschen:
Nicht nur nach, auch vor dem Schwitzen geht’s in die Dusche, um Cremes, Parfum und Co. abzuwaschen.

Don’ts:

Angezogen schwitzen:
Mit Ausnahme von expliziten Textilsaunen betritt man die Sauna immer nackt. Wer das nicht mag, bindet sich ein Handtuch um.
Nass in die Sauna:
Nach dem Duschen immer gut abtrocknen. Denn wenn die Haut nass ist, produziert der Körper keinen Schweiß.

Fotos: SWM, AdobeStock/Robert Kneschke, SWM/Kerstin Groh, SWM/Maik Kern

Aktuelle Meldungen

Im Jahr 1973 startete die Molkerei Berchtesgadener Land mit der Produktion von Bio-Milch – als erste Molkerei in ganz Deutschland. Was mit fünf engagierten Landwirtsfamilien begann, ist in den vergangenen 50 Jahren auf 600 bäuerliche Bio-Betriebe aus der Alpenregion gewachsen. „Wir sind stolz darauf, als Vorreiter in der Branche die ökologische Landwirtschaft vorangetrieben zu haben“, so Geschäftsführer Bernhard Pointner zum Jubiläum. Seit 2005 liefern auch Bio-Landwirte aus dem Mangfalltal ihre Milch an die Molkereigenossenschaft Berchtesgadener Land. In dieser Region gehen Bio-Landwirtschaft und Trinkwasserschutz Hand in Hand, denn von hier stammt das quellfrische Münchner Trinkwasser. Um die hohe Qualität auch für nachfolgende Generationen zu sichern, haben die SWM 1992 das Projekt „Öko-Bauern“ initiiert und seitdem mehr als 180 Landwirte im Mangfalltal bei der Umstellung ihres Betriebs auf Öko-Landwirtschaft unterstützt.

Mehr zu Berchtesgadener Land: www.bergbauernmilch.de/50-jahre-bio.html
Mehr zu den „Öko-Bauern“: www.swm.de/oekobauern

Endlich schnelles Internet

Highspeed-Surfen und -Streamen zu neuen, attraktiven Preisen: M-net baut sein Internetangebot aus und hat in vielen bayerischen Regionen, die noch außerhalb seines Glasfaser-Kerngebiets liegen, die Internetgeschwindigkeit erheblich erhöht. Rund zwei Millionen Haushalte browsen jetzt mit bis zu 250 Mbit/s anstatt wie bislang mit bis zu 100 Mbit/s.

Mehr Infos: www.m-net.de/privatkunden

Mehr als ein Verein: die LG SWM

Elf Münchner Sportvereine unter einem Dach: Das ist die Leichtathletik-Gemeinschaft LG Stadtwerke München. Ein Erfolgsrezept! Sie entsendet Sportler*innen zu Europa- und Weltmeisterschaften und zu den Olympischen Spielen. Bei den vielfältigen Trainingsmöglichkeiten sind aber Sportbegeisterte aller Leistungs- und Altersklassen willkommen – egal ob Sportskanonen, Hobbyathlet*innen oder Senior*innen. Lust mitzumachen? Interessierte können sich einfach unter info@lg-swm.de melden.

Nachhaltig und regional – auch beim Strom

Sie legen Wert auf eine klimafreundliche Stromversorgung und nutzen deshalb Ökostrom? Wussten Sie, dass Sie mit der Wahl Ihres Stromtarifs nicht nur die Energiewende, sondern auch Ihre Region unterstützen können? Wer sich für M-Ökostrom Regional der SWM entscheidet, erhält Strom, der mengengleich in Erneuerbare-Energien-Anlagen im Raum München erzeugt wird – das belegen wir mit Regionalnachweisen. Zusätzlich fließt pro Kilowattstunde ein Förderbetrag von 1 Cent in den Neubau von Anlagen zur Erzeugung von Strom aus Sonne und Wind in München und der Region. So erhalten Sie nicht nur klimafreundlichen Strom, sondern fördern gleichzeitig aktiv die Energiewende hier vor Ort.

Mehr Infos: www.swm.de/m-oekostrom-regional

NICHTS VERPASSEN: Wer frühzeitig über SWM Produkte, neue Tarife und Dienstleistungen informiert werden will, kann sich ganz einfach online für unsere Informationen und Tarifangebote anmelden. **Infos unter:** www.swm.de/aktuell

500 Euro Prämie

Sie sind so zufrieden mit Ihrer PV-Anlage von den SWM, dass Sie uns im Freundes- und Bekanntenkreis weiterempfehlen? Das freut uns natürlich! Und wir bedanken uns dafür: Kommt es aufgrund Ihrer Empfehlung zu einem Vertragsabschluss, können Sie von uns eine Prämie in Höhe von 500 Euro erhalten.

Alle Infos sowie die Teilnahmebedingungen finden Sie auf: www.swm.de/solar

Lust, bei uns einzusteigen?
Die SWM suchen Mitarbeiter-*innen!

Arbeiten Sie für München und die Menschen, die hier leben

Die Einsatzmöglichkeiten für **Ingenieur*innen Energieerzeugung** (Elektro-, Verfahrens-, Versorgungs-, Umwelttechnik) sind bei den SWM vielfältig. Egal ob Sie sich in der Planung oder in der Ausführung von Projekten sehen, wir finden das Passende für Sie.

Sie haben eine Ausbildung als Gleisbauer*in oder Metallhandwerker*in? Unser 35-köpfiges Team Bauunterhalt U-Bahn braucht Verstärkung für die **Mechanische Instandhaltung Fahrweg U-Bahn.**

Neben dem Studium in Teilzeit als **Trambahnfahrer*in** arbeiten: Das geht! In einer 7-wöchigen Ausbildung bei der MVG lernen Sie, die modernen Fahrzeuge zu steuern. Voraussetzung: Führerschein der Klasse B.

Sie wollen die Energieversorgung der Zukunft mitgestalten? Und haben ein Master-Studium aus den Bereichen Ingenieurwesen, Mathematik, Physik, Betriebswirtschaft? Dann bewerben Sie sich als **Analyst Energy Economics** im Energiehandel.

Bewerben Sie sich jetzt auf:
www.swm.de/jobboerse

Fotos: Molkerei Berchtesgadener Land, SWM (5), Shutterstock/fizkes

Impressum

Herausgeber: Stadtwerke München GmbH, Emmy-Noether-Straße 2, 80287 München, E-Mail: privatkunden@swm.de; Marketing/Kommunikation: Andreas Brunner (verantwortlich), Natascha Lung, Matthias Korte, Mathias Gerlach; Redaktion: SWM mit der Storyboard GmbH, Wiltrudenstraße 5, 80805 München; Gestaltung: Storyboard GmbH; Druck: appl druck GmbH, Senefelderstraße 3–11, 86650 Wemding

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C004592

GANZ EINFACH ERKLÄRT

So funktioniert Photovoltaik

Photovoltaik (PV) ist eine Technologie, die Sonnenlicht in Strom umwandelt. Dazu nutzt man Solarmodule, die sich aus mehreren Solarzellen zusammensetzen. Diese werden z. B. als PV-Anlage auf dem Hausdach installiert. Solarzellen bestehen aus einem Halbleitermaterial, das unter dem Einfluss von Sonnenlicht Elektronen in Bewegung setzt. Dabei entsteht Elektrizität in Form von Gleichstrom. Da elektrische Geräte mit Wechselstrom laufen, muss der Gleichstrom mit einem Wechselrichter (hier im Keller) in Wechselstrom umgewandelt werden. Dieser Wechselstrom kann dann für Lampen, Herd, Waschmaschine etc. verwendet werden. Wer ein E-Auto fährt, kann es über eine Wallbox auch mit dem selbst erzeugten Strom laden. Das ist preiswerter als Strom aus dem Netz. Wird an besonders sonnigen Tagen mehr Strom erzeugt, als man benötigt, kann man den Strom in einem Batteriespeicher (auch im Keller) für später speichern. Alternativ kann der Strom auch in das öffentliche Stromnetz eingespeist werden – dafür gibt es eine Vergütung. Kurzum: Eine PV-Anlage ermöglicht umweltfreundlichen Strom, spart Stromkosten und trägt zur Energiewende bei.

Mehr Infos finden Sie unter: **www.swm de/solar**

Illustration: Fabia Matveev