erleben

UNSER KUNDENMAGAZIN

AUSGABE 4 / 2018

ewerk SACHSENWALD

Aumühle
Barsbüttel
Glinde
Oststeinbek
Reinbek
Wentorf
Wohltorf

Noch schärfer, noch dünner, noch bequemer
Seite 6

Gewinnen Sie einen Sennheiser-Ohrhörer!
Seite 16

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Januar wird das e-werk in Wentorf Grundversorger für Erdgas und in Wohltorf für Strom und Erdgas. Das bedeutet, dass wir jetzt auch dort jeweils der Energieanbieter mit den meisten Kunden sind. Über dieses Vertrauen in die Leistungsfähigkeit des e-werks freuen wir uns und werden alles dafür tun, dies auch im kommenden Jahr zu bestätigen. Auch weiterhin gilt unser Augenmerk einer sicheren Versorgung, einer kompetenten und umfassenden Beratung sowie fairen und preisgünstigen Produkten.

Auf den Straßen im Versorgungsgebiet sind unsere Kundendienst-Mitarbeiter in Kürze mit einem weiteren Elektrofahrzeug unterwegs. Der markante gelbe Pkw ist besonders umweltschonend und sparsam im Verbrauch. Seit einigen Jahren baut das e-werk die Ladeinfrastruktur für E-Mobile im Versorgungsgebiet aus und bietet Ihnen darüber hinaus auch Wallboxen für den Heimgebrauch. Sprechen Sie uns gerne an.

Ihnen und Ihrer Familie wünsche ich eine schöne Weihnachtszeit!

Ihr Thomas Kanitz

Geschäftsführer e-werk Sachsenwald GmbH

In dieser Ausgabe

aktuelles

3 Wentorf und Wohltorf: e-werk neuer Grundversorger

4 Kleine Künstler, große Wirkung

Gut nachgefragt: daheim Solar

ratgeber

5 Lückenloser WLAN-Empfang

Richtiges Lüften beugt Schimmel vor

neues aus der praxis

6 Noch schärfer, noch, dünner, noch bequemer

energietipp

7 Strom sparen im Homeoffice

das thema

8 Alles muss raus!

10 Hier kann's hingehen

festtagstipp

11 Auf die Pfännchen, fertig, los!

engagement vor ort

12 Das Geheimnis ewiger Jugend

13 Omas Apfelbrot

erleben junior

14 Lebkuchenhaus selber machen

service

16 Gewinnspiel

Weihnachtskarte

Termine

Impressum

Wentorf und Wohltorf: e-werk neuer Grundversorger

Ab 1. Januar 2019 übernehmen wir die Grundversorgung der Verbraucher für Erdgas in Wentorf sowie für Strom und Erdgas in Wohltorf.

Grundversorger zu sein ist ein Vertrauensbeweis unserer Kunden. Denn das heißt: Das e-werk Sachsenwald beliefert in einer Kommune die meisten Haushaltskunden. Somit sind wir zuständig, wenn es darum geht, dort die Versorgung der Verbraucher mit Strom und Erdgas zu garantieren. Mit Beginn des neuen Jahres gilt dies in Wentorf wie bereits für Strom nun auch für Erdgas. Auch in Wohltorf geht die Grundversorgung im Januar für Strom und Gas auf das e-werk über.

E-WERK GANZ NAH

Auch wenn wir Grundversorger sind: Kunden bekommen nicht automatisch Strom und Erdgas vom e-werk – die attraktiven Produkte müssen aktiv angefordert und beauftragt werden. Die passen übrigens für jeden Bedarf und Anspruch – vom kleinen Verbrauch bis zur klimaschonenden Strombelieferung. Als bewährte Ansprechpartner sind wir ganz in der Nähe, auch bei allen Fragen rund um die Strom- und Erdgasversorgung.

Mit der Entscheidung für eine Strom- und Erdgasbelieferung vom e-werk sichern unsere Kunden Arbeits- und Ausbildungsplätze in der Region, sorgen für verlässliche Einnahmen der Kommunen und ermöglichen es dem e-werk, sich beispielsweise für Sportvereine und soziale Einrichtungen zu engagieren.

Sie möchten mehr über Strom und Erdgas vom e-werk erfahren? Wir sind gern für Sie da: Tel. (0 40) 72 73 73-70.

Abschlagszahlungen 2019: Energiekosten auf 12 statt 11 Monate verteilt

Als e-werk-Kunde erhalten Sie einmal im Jahr eine Verbrauchsabrechnung für Strom oder Gas. Die Summe müssen Sie aber nicht auf einmal bezahlen, sondern monatlich, und das in bislang 11 Teilbeträgen. Ab sofort verteilen wir Ihre Energiekosten gleichmäßiger und verändern die Anzahl der monatlichen Abschläge ab Januar auf 12 Teilbeträge pro Jahr. Damit sinkt der jeweilige Teilbetrag.

Bei Fragen oder Wünschen zu Ihrem monatlichen Abschlag ist **unser Kundencenter gern für Sie da: telefonisch unter (0 40) 72 73 73-70 oder direkt in der Hermann-Körner-Straße 61-63 in Reinbek.**

Kleine Künstler, große Wirkung

Schülerinnen und Schüler der Gertrud-Lege-Schule haben die Region ein bisschen bunter gemacht – und dafür Stromkästen in Reinbek bemalt.

Genau das brauchen wir jetzt in der grauen Jahreszeit: mehr Farbe! Und die haben die teilnehmenden Kinder schon im Sommer auf Reinbeks Straßen gebracht. Im Rahmen des Ferienprogramms der Gertrud-Lege-Schule in Neuschönningstedt bemalten Schülerinnen und Schüler der ersten bis vierten Klasse Stromkästen rund um ihre Schule. Selbstverständlich hatten sie dafür die Genehmigung und volle Unterstützung des e-werks Sachsenwald, dem die Stromkästen gehören.

VOLLER EINSATZ IM REKORDSOMMER

Die kleinen Künstler trotzten dabei der Sommerhitze und verschönerten geschützt unter Sonnenschirmen drei Stromkästen. Ihr Plan: Möglichst bunt sollte es werden. Als Vorlage diente der farbenfrohe Regenschirm ihrer Betreuerin Sabine Hadeler. Auf das Ergebnis sind alle mächtig stolz – und das vollkommen zu Recht.

In der Umgebung gibt es noch viele weitere Stromkästen für neue Kunstwerke. Die nächsten Ferien kommen bestimmt!

aktuelles

daheim solar: Ihr Strom vom eigenen Dach

Mit einem Komplett-Paket vom e-werk Sachsenwald versorgen sich Hausbesitzer clever selbst mit Ökostrom.

SACHSENWALD Strom daheim solar

natürlich: Dank Sonnenkraft lässt sich – auf dem Dach mit einer Photovoltaik- hen mit kompetenten Kooperationspart- ab sofort das e-werk bei Beratung, In- rvice. Den produzierten Solarstrom nut- berschüssiger Strom wird ins allgemeine peist, also verkauft. Dafür gibt es eine ente Vergütung über 20 Jahre.

t umfasst eine intelligente Speicher- nen Sie Ihren tagsüber produzierten rn und dann nutzen, wenn die Son- nt.

Strom mit daheim solar Modul. er sich auch speichern mit daheim

Gut nachgefragt: daheim Solar

In der letzten „erleben" haben wir über unser neues Komplett-Paket zur eigenen Erzeugung von Solarstrom berichtet. Für die Leistungen rund um Beratung, Installation und Service haben sich seitdem zahlreiche Kunden interessiert. Dabei stehen die Details zur Planung der Photovoltaikanlage im Mittelpunkt.

Denken Sie auch über Ökostrom vom eigenen Dach nach – und wollen gleich im Frühjahr damit loslegen? Das e-werk informiert Sie schon jetzt: Tel. (0 40) 72 73 73-70.

Lückenloser WLAN-Empfang

Ruckelnde Videos im Dachgeschoss, kein Spotify im Hobbykeller? Drei Systeme verstärken Funknetz-Signale und vergrößern ihre Reichweite.

BEWÄHRTE KLASSIKER: WLAN-REPEATER

Repeater buchen sich in das vorhandene Funknetzwerk ein und vergrößern seine Reichweite, indem sie die Signale verstärkt weiterleiten. Größter Vorteil: Es sind weniger Zusatzgeräte nötig, Anschaffungskosten sowie Stromverbrauch sind geringer als bei den unten genannten Systemen. Am besten funktionieren Repeater mit aktuellen Router-Modellen, die zudem über die neueste WLAN-Technik verfügen.

NEU: MESH-WLAN

Mesh-Lösungen erweitern das WLAN des Routers nicht, sondern ersetzen es durch ein neues. Dabei kommunizieren die einzelnen Netzknoten auch untereinander. Laut Stiftung Warentest funktioniert der Wechsel mobiler Endgeräte zwischen Funkzellen beim Mesh-WLAN noch etwas reibungsloser als bei den meisten Repeater- und Powerline-Lösungen. Bei den Datenraten gebe es bei Test-Messungen dagegen keinen Vorteil.

FUNKT WEITER: POWERLINE MIT WLAN

Die Powerline-Lösungen überbrücken größere Distanzen, indem sie die Stromleitungen für die Datenübertragung nutzen. Das klappt meist auch über große Strecken oder durch dicke Wände und Geschossdecken. Die Testreihe der Stiftung Warentest hat ergeben: Wirklich optimal funktioniert die Datenübertragung nur zwischen zwei Steckdosen, die zum selben Stromkreis gehören.

Mehr Infos zu Technik und Preisen gibt es im Bericht der Stiftung Warentest in „test 9/2018“, abrufbar auch unter **www.test.de**

DER FACHMANN RÄT

Richtiges Lüften beugt Schimmel vor

Wie sich im Winter Schimmelpilze in der Wohnung vermeiden lassen, erläutert Energieberater André Dobberstein vom e-werk.

Dauerlüften über gekippte Fenster bringt wenig Luftaustausch und Wärme geht verloren. Zudem kühlt das Mauerwerk in Fensternähe aus – dadurch kondensiert Luftfeuchtigkeit, was zu Schimmelbildung führen kann. Besser ist regelmäßiges Stoßlüften. Dafür werden möglichst gegenüberliegende Fenster komplett geöffnet, also quergelüftet. Im Winter sollten es drei- bis viermal am Tag mindestens fünf Minuten sein. Läuft die Heizung, sollte sie während des Lüftens heruntergedreht werden.

Raus mit der Luftfeuchte

Dauer und Häufigkeit hängen auch davon ab, wie die Wohnung genutzt wird und wie viele Personen darin leben. Jeder Bewohner gibt täglich etwa zwei bis drei Liter Wasser an die Raumluft ab – durch Atmen, Duschen oder Kochen. In Küche und Bad entsteht in der Regel mehr Feuchtigkeit als in den Wohnräumen. Insbesondere wer Wäsche in der Wohnung zum Trocknen aufhängt, sollte häufiger lüften, um die Verdunstungsfeuchte abzuleiten.

Grundsätzlich gilt: Warme Luft nimmt Feuchtigkeit besser auf und transportiert sie beim Stoßlüften ins Freie. Deshalb am besten die Wohnräume gleichmäßig beheizen und darauf achten, dass sie nicht unter 16 °C abkühlen.

Noch schärfer, noch dünner, noch bequemer

Fernseher der neuesten Generation oder intelligente Staubsauger – auf der IFA gab es bereits im September viele Geschenktipps zu Weihnachten.

Schärfere Fernseher, dünnere Laptops und intelligentere Haushaltsgeräte als je zuvor. Auf der Internationalen Funkausstellung in Berlin (IFA) wurden unter anderem TV-Geräte präsentiert, die das Bild in einer 8K-Auflösung darstellen können. Damit haben die Bildschirme eine Schärfe, die bisher nicht möglich war. Im Vergleich zu bisherigen HD-Fernsehern sind sie 16-mal schärfer. Selbst verglichen mit den neuesten UHD-Geräten haben sie viermal mehr Bildpunkte.

Im Computerbereich geht der Trend zu immer kompakteren Geräten. Das dünnste Laptop der Welt ist mittlerweile nur noch 8,98 Millimeter „dick" und arbeitet dennoch mit einem leistungsfähigen Core-i7-Prozessor.

INTELLIGENT STEUERN – BEQUEM LEBEN

Ein großes Thema bei Herstellern und Verbrauchern ist das Smart Home. Besonders gefragt sind intelligente Heizungsthermostate und Beleuchtungen, die sich über einen digitalen Sprachassistenten wie Amazons Alexa oder per Smartphone steuern lassen. Auch bei Backöfen, Kühlschränken oder Geschirrspülern setzen die Hersteller vermehrt auf Sprachsteuerung.

Immer beliebter werden zudem Saugroboter. Bei besonders smarten Geräten lässt sich eine Zonenreinigung einstellen, sodass bestimmte Stellen, wie der Boden rund um den Küchentisch oder im Eingangsbereich, zu festen Zeiten gezielt gesäubert werden. Zudem kann die Lego-Ecke der Kinder beispielsweise als „Bannmeile" festgelegt werden, damit das teure Spielzeug nicht im Sauger verschwindet.

AUFLADEN LEICHT GEMACHT

Auf der IFA gab es auch viele Produkte zu sehen, die vielleicht weniger spektakulär, dafür aber umso hilfreicher sind. Beispiel: Wandsteckdosen mit USB-Anschluss. Eine sinnvolle Idee, da immer mehr Geräte wie Smartphones, Tablets, MP3-Player oder Kameras eben über USB geladen werden. Der Vorteil der gesonderten USB-Anschlüsse: Die normalen Steckdosen sind nicht ständig durch entsprechende Netzteile belegt – und das ohnehin große Kabelwirrwarr wird etwas übersichtlicher.

Strom sparen im Homeoffice

Kleine Maßnahmen lassen den Energieverbrauch von Computern und anderen IT-Geräten sinken.

Immer mehr Menschen arbeiten auch zu Hause – und nutzen dafür moderne Telekommunikation in ihrer ganzen Vielfalt. Hier sind Tipps, wie dabei die Stromkosten im Rahmen bleiben.

LAPTOP STATT PC

Neue energieeffiziente PC oder Drucker sparen bis zu 80 Prozent an Stromkosten. Je heller der Monitor des Computers eingestellt ist, desto mehr Strom verbraucht er. Wer den PC hauptsächlich für Schreibarbeiten nutzt, benötigt vermutlich keine „energiefressende" High-End-Grafikkarte. Grundsätzlich verbraucht ein Laptop gut zwei Drittel weniger Energie als ein festinstallierter Computer, Tablets sind sogar noch effizienter.

TAGESLICHT NUTZEN

Selbst die Position des Schreibtisches kann zum Energiesparen beitragen. Der ideale Platz ist direkt vorm Fenster oder im rechten Winkel dazu. So wird das Tageslicht genutzt und künstliche Beleuchtung zumindest bis zur Dämmerung überflüssig. Dies ist natürlich vom subjektiven Empfinden abhängig.

ROUTER VOM NETZ

Ein dauerhaft eingeschalteter Router verbraucht Strom – auch wenn das WLAN nicht in Anspruch genommen wird. Bei einem Gerät mit einem Verbrauch von 5 bis 20 Watt, das auch nachts oder während des Urlaubs läuft, schlägt der Dauerbetrieb mit bis zu 44 Euro im Jahr zu Buche.

RICHTIG ABSCHALTEN!

Die IT-Geräte können nach Feierabend vom Netz, sonst ziehen sie im Stand-by-Betrieb unnötig Strom. Dabei helfen Steckdosenleisten mit eingebautem Netzschalter – ein Knopfdruck und alles ist aus. Nicht so häufig vom Netz sollte allerdings ein Tintenstrahldrucker, denn jedes Mal nach dem Start wird der Druckkopf gereinigt. Das kostet Tinte und Strom.

Generell gilt für die meisten anderen IT-Geräte: Werden sie nicht genutzt, sollten sie auch tagsüber mal vom Netz. Das lohnt schon bei kurzen Pausen, denn das An- und Ausschalten verbraucht nicht mehr Strom als der Stand-by-Modus.

PROZESSE BEENDEN

Mit der Zeit häufen sich Hintergrundprozesse und lassen den Computer langsamer werden: Nicht benötigte Update-Dienste, Spyware oder automatisch gestartete Programme erhöhen den Energieverbrauch. Bildschirmschoner sind zwar hübsch, fressen aber unnötig Strom, da sie Bildschirm, Grafikkarte und andere PC-Komponenten belasten. Übrigens: Unbedingt auch den Energiesparmodus nutzen.

Alles

muss raus!

Das CD-Regal biegt sich durch und der Schrank schließt vor lauter Klamotten nicht mehr? Die Zeit zwischen den Jahren ist ideal, um sich von Ballast zu befreien.

Das Gefühl, zu viele Dinge zu besitzen, sich aber nicht davon trennen zu können, kennt vermutlich jeder. Und jetzt kommen auch noch Weihnachtsgeschenke dazu. Die Trennungsangst wird gern vom Gedanken begleitet „Das könnte ich doch irgendwann nochmal gebrauchen!“ Das entpuppt sich als Trugschluss, da die Dinge am Ende doch nur ungenutzt in der Ecke liegen – meist für weitere Jahre. Doch wie geht man es am besten an, sich davon zu befreien?

WENIGER IST MEHR

Unter dem Stichwort Minimalismus gibt es einen umfangreichen Schatz an Anleitungen, wie das Leben durch weniger Besitz reicher wird. Das muss natürlich nicht gleich in die totale Besitzlosigkeit führen. Vielen reicht es, durch systematisches Aussortieren wieder Ordnung ins Leben zu bringen. Und dieser Vorsatz lässt sich vielleicht schon vor der Jahreswende umsetzen.

Einen guten Einstieg bietet die einfache Überlegung: Habe ich den Gegenstand innerhalb des letzten Jahres gebraucht? Ist die Antwort „nein“, stellt sich anschließend die Frage nach dem persönlichen Wert. Die japanische Ordnungstrainerin Marie Kondo beantwortet das in ihren Ratgebern daran, ob mir ein Gegenstand in diesem Moment Freude bereitet. Ist dies der Fall, bleibt er im Haushalt.

ZWISCHEN GELD UND MÜLL

Hat man eine Lieblingsstrategie gefunden und sich durch den Besitz sortiert, stehen die nächsten Entscheidungen an. Soll die alte Hose in den Müll oder könnte jemand noch Freude an ihr haben? Sind das Kleidungsstück oder der Küchen-Mixer noch gut erhalten, ist es einen Verkaufsversuch allemal wert. Reich wird man dadurch eher nicht: Oft ist es nur ein symbolischer Betrag, der in die eigene Tasche wandert. ▸

REPAIR CAFÉ IN REINBEK

Reparieren kann jeder!

In unserer schnelllebigen Zeit landen defekte Geräte schnell im Elektroschrott. Dieses Schicksal teilen sie mit fehlerhaften Möbeln, Spielzeugen oder Kleidungsstücken. Doch gibt es in unserer Region eine wunderbare Alternative: das sogenannte Repair Café.

Ob kaputtes Fahrrad, Wasserkocher oder Lieblings-Kuscheltier: Das durch die Klimaschutzinitiative Sachsenwald ins Leben gerufenen Repair Café Reinbek bekommt fast alles wieder in Schuss. Unter Expertenaufsicht legt man gemeinsam Hand an und lernt auch manchen handwerklichen Kniff für daheim. Das Beste: So schont man nicht nur den Gelbeutel, sondern auch die Umwelt!

Sie haben Lust, mitzumachen – als Tüftler oder Helfer? Dann melden Sie sich bei Rolf Eichhorst: rolf.eichhorst@klimaschutz-sachsenwald.de

Aktuelle Termine erfahren Sie auf **www.klimaschutz-sachsenwald.de**

Natürlich kann auch fleißig gespendet werden – gerade in der Weihnachtszeit. Zum Beispiel nimmt das Sozialkaufhaus MEHRWERT in Reinbek ausrangierte Geschenke an und bringt sie wieder auf Vordermann. Anschließend werden sie zu niedrigen Preisen an Menschen mit geringem Einkommen abgegeben. Weitere karikative Adressen haben wir auf Seite 10 unter „Guter Rat" zusammengefasst.

VERKAUFEN OHNE STRESS

Überschüssige DVDs, Klamotten oder Elektrogeräte verkaufen sich besonders gut auf Flohmärkten. Ohne großen Aufwand geht das online: Auf Marktplätzen wie ebay Kleinanzeigen, Shpock oder Quoka kann die Ware angeboten werden. Nutzer aus ganz Deutschland werden auf die Dinge aufmerksam.

Wem dieser Weg zu mühselig ist, für den geht es noch einfacher: Ankaufdienste nehmen die aussortierten Besitztümer zu festen Preisen ab. Die ehemaligen Staubfänger werden per Post an momox oder reBuy geschickt. Viele Anbieter übernehmen die anfallenden Versandgebühren – meist ab einem Verkaufsbetrag ab 10 Euro.

Egal, für welche Methode man sich entscheidet: Hauptsache, man fühlt sich nach dem Ausmisten leichter – und startet aufgeräumt und befreit ins neue Jahr.

GUTER RAT

Hier kann's hingehen

Sich selbst befreien und anderen eine Freude machen – mehr geht kaum.

Sie wollen Ihre ausgemusterten Sachen loswerden und dabei noch Gutes tun? In unserer Region gibt es zahlreiche Einrichtungen, die sich über Sachspenden freuen und diese verteilen oder gegen geringes Entgelt gemeinnützig verkaufen. Spender entlasten damit nicht nur ihre überquellenden Schränke: Gerade Menschen mit geringem Einkommen kommen dadurch in den Genuss einer kleinen, günstigen Weihnachtsüberraschung.

Hier eine kleine, beispielhafte Übersicht zu Einrichtungen, die Spenden annehmen:

Eleos.Helfen weltweit,
Im Hegen 14 a, 22113 Oststeinbek

Grundschule Barsbüttel,
Soltausredder 18, 22885 Barsbüttel

Flüchtlingshilfe Oststeinbek,
Möllner Landstr. 20 (Rathaus), 22113 Oststeinbek

Kleiderkammer DRK Reinbek,
Hermann-Körner-Straße 55c, 21465 Reinbek

MÖBELBERGedorf,
Brookkehre 32, 21029 Hamburg-Bergedorf

Sozialkaufhaus Glinde,
Mühlenstr. 3, 21509 Glinde

Sozialkaufhaus MEHRWERT,
Halskestraße 4, 21465 Reinbek

Bitte wenden Sie sich vor Ihrer Spende an die entsprechende Einrichtung. So gehen Sie sicher, dass Ihre Gaben derzeit gebraucht und angenommen werden.

Auf die Pfännchen, fertig, los!

Ein Raclette-Essen ist lecker und ein geselliger Spaß. Dazu gibt es Geräte und Rezepte in großer Auswahl.

Der frühere „Bratkäse" der Schweizer Almhirten hat sich heute zum weit verbreiteten Vergnügen am Tischgrill entwickelt. Die gemütliche Pfännchen-Party passt in die kalte Jahreszeit und ist besonders an Festtagen sehr beliebt. Käse, Gemüse und Fleisch lassen sich dabei auf vielfältige Art kombinieren und genießen.

DIE WAHL DER PLATTEN

Einfache Geräte bestehen aus einem Elektrogrill, der wirklich nur zum Schmelzen von Käse geeignet ist. Verbreiteter sind inzwischen Raclette-Öfen, bei denen man die kleine Pfanne, in der die Käsescheiben schmelzen, unter eine Heizplatte schiebt.

Da oft mehr als Käse auf dem Menü steht, entscheiden sich viele für einen Raclette-Grill. Hier befindet sich meist ein Kontaktgrill über dem Elektrogrill. Der Kontaktgrill eignet sich zum Braten von Würstchen, Steaks, Zwiebeln, Bratkartoffeln oder Gemüse. Es gibt wiederum zwei Varianten: den normalen Kontaktgrill oder ein Raclette mit heißem Stein.

Ob man sich für einen Raclette-Grill mit Stein- oder Metallplatten entscheidet, hängt von der Vorliebe des Käufers ab – und davon, was er ausgeben will. Raclettes mit Steinplatten sind zumeist teurer, benötigen mehr Strom, lassen sich aber leichter reinigen und eignen sich besonders für fettarmes Garen.

VON CHORIZO BIS GARNELEN

Eine köstliche Kombination für das Füllen der Pfännchen sind Ziegenfrischkäse, Preiselbeeren, Schwarzwälder Schinken und Birne. Genauso lecker wird es mit Kartoffeln, Chorizo und Raclettekäse oder mit Tortillachips, Jalapeños oder weniger scharfe Paprika sowie ebenfalls Käse.

Zutaten wie Kartoffeln sollten vorgegart werden, denn im Raclette-Ofen werden sie nur überbacken. Geeignete Fleischsorten sind zum Beispiel Rind, Schwein, Wild oder Lamm. Auch Garnelen werden schnell zum Highlight jedes Raclette-Abends.

Tipp: Da ein Raclette-Grill einem Indoor-Grill und somit dem Grillen recht ähnlich ist, lohnt sich die Anschaffung auch für die warme Jahreszeit – zum kulinarischen Genuss auf dem Balkon oder im Garten.

Mehr Infos zu Geräten und Rezepten gibt es unter anderem bei **www.raclettegrilltest.com** und **www.raclettegrill24**

Das Geheimnis ewiger Jugend

Ein Ort zum Mitmachen und Mitbestimmen für Jugendliche und junge Erwachsene – das will das JUZ Reinbek sein.

Das JUZ ist seinen eigenen Jugendtagen längst entwachsen: Seit 1977 gibt es das Jugendzentrum unter der Trägerschaft der AWO an seinem heutigen Platz am Reinbeker Schloss. Und seit über 40 Jahren ist es ein wichtiger kultureller Anlaufpunkt in der Region. „Die Jugendlichen erleben hier eine Menge Freiheit, im Gegenzug wird aber auch erwartet, dass sich jeder selbst einbringt", erklärt JUZ-Leiterin Nina Reißler das Konzept. Im JUZ können und sollen junge Menschen Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Solidarität und Emanzipation lernen und leben.

KONTAKT:
Nina Reißler (Leiterin)
Schloßstraße 5-7
Reinbek
webmaster@juzreinbek.de
Tel: 040/7225110
ÖFFNUNGSZEITEN
Montag-Freitag 14-20 Uhr
und nach Veranstaltungen

BÜHNE FREI

Früher war alles besser und die Jugend von heute ist eh nur mit dem Smartphone beschäftigt? Nina Reißler kann das nicht bestätigen. „Ich erlebe die jungen Leute als sehr engagiert. Außerdem bieten soziale Medien uns auch eine neue Möglichkeit der Vernetzung und Werbung für die Veranstaltungen im JUZ", sagt sie. Und Veranstaltungen gibt es viele: Besonders jungen Künstlern aus der Region bietet das JUZ ein Bühne, zum Beispiel mit den regelmäßigen „Rap Rotation"-Konzerten. Für die Musiker von Morgen steht auch ein kleines Tonstudio zur Verfügung und einmal wöchentlich wird Gitarrenunterricht angeboten.

PRAKTISCHE ANGEBOTE

Neben Spaß und Unterhaltung gibt es beim JUZ auch anlassbezogene, praktische Hilfe in allen Lebenslagen: Zum Beispiel beim Bewerbungen schreiben, Fahrrad wintertauglich machen oder beim Last-Minute-Lernen der wichtigsten Tanzschritte für den Abiball. Auch hier sind die Jugendlichen und ihr Engagement gefragt: Wer ein Angebot vermisst, ist eingeladen, sich einzubringen: Was wird gebraucht und wer könnte es anbieten?

REGIONALE KÜCHE

Omas Apfelbrot

Passend zu Weihnachten hat Anna Rathgeber vom e-werk ein Früchtebrot-Rezept aus Österreich nachgebacken – samt herrlich duftenden Nüssen und Gewürzen. Einfach köstlich!

ZUBEREITUNG

Geriebene Äpfel, Zucker, Nüsse, Früchte, Lebkuchengewürz, Zimt, Zitronensaft und Rum vermischen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag mit Dinkelmehl, Salz und Weinsteinbackpulver vermischen.

Man kann den Teig entweder in kleine Teile aufteilen und Laibchen formen, mit Ei bestreichen und Mandel- oder Nusshälften sowie kandierten Kirschen belegen oder die Masse in eine Kastenform geben. Bei 175 Grad circa 1 Stunde backen.

Das Apfelbrot ausgekühlt in Scheiben schneiden und genießen – eventuell dünn mit Butter bestreichen. Apfelbrot bleibt auch, luftig aufbewahrt, einige Zeit saftig.

Weitere leckere Rezepte gibt es unter **www.landlust.at**

Zutaten

- 1,5 kg geriebene Äpfel
- 0,30 kg Zucker (Rohzucker)
- 0,30 kg grob gehackte Nüsse
- 0,60 kg Früchte (Feigen, Dörrpflaumen, Rosinen)
- 1 Paket Lebkuchengewürz
- 1 Kaffeelöffel Zimt
- Zitronensaft und Rum
- 1 kg Dinkelmehl (oder Mehl glatt)
- 2 Packungen Weinsteinbackpulver
- eine Prise Salz

Zusätzlich:

- 1 Ei zum Bestreichen
- kandierte Kirschen, Mandel- oder Nusshälften zum Verzieren

Anna Rathgeber wird beim e-werk zur Industriekauffrau ausgebildet und ist im 2. Lehrjahr. Voller Energie hat sie nebenbei dieses Apfelbrot aus dem Ofen gezaubert. Ein Leichtes für sie, denn Backen gehört ebenso zu ihren Hobbys wie Freunde treffen, lesen und Tennis. Die Leckerei fand bei den Kollegen übrigens großen Anklang und wurde noch vor der Adventszeit verputzt!

LEBKUCHENHAUS SELBER MACHEN

KNUSPER KNUSPER KNÄUSCHEN

Ihr braucht dafür:

Für den Teig:

75 g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 1 Ei, 50 g weiche Butter, 600 g Mehl, 3 EL Kakaopulver, 1 TL Lebkuchengewürz, 3 gestr. TL Backpulver, 100 g Sahne.

Für den Zuckerguss:

200g Puderzucker, 1 Eiweiß

Fürs Verzieren:

z.B. Schokolinsen, Smarties, Zuckersternchen, Liebesperlen, Gummibärchen…

Und so geht's:

Zuerst die Schablonen für die Bauteile vorbereiten, am besten aus Pappe: Boden: 15 x 22 Zentimeter; Dach: zwei Rechtecke, je 18 x 20 Zentimeter, Giebel: zwei Dreiecke, je 15 x 18 Zentimeter mit Ausschnitten für Fenster und Tür

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Honig, Zucker, Vanillezucker und Ei in einer Schüssel verrühren, danach die Butter dazu. Mehl, Kakao, Lebkuchengewürz und Backpulver mischen und mit der Honigmasse gründlich verkneten. Dann nach und nach 4 EL Wasser zugeben.

Den Teig auf eine bemehlte Fläche ca. 0,5 cm dick ausrollen. Schablonen für die Bauteile drauflegen und drum herum schneiden.

Die Teile auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen 10-15 Min. backen. Anschließend herausnehmen, mit der Sahne einpinseln und abkühlen lassen.

Für den Zuckerguss den Puderzucker sieben und nach und nach Eiweiß hinzufügen, bis eine dicke Paste entsteht. Den Guss in einen Spritzbeutel füllen (wenn ihr keinen habt: ein Gefrierbeutel nehmen und ein kleines Loch reinschneiden).

Jetzt geht's ans Bauen: erst die Giebelteile mit Guss auf die Bodenplatte kleben, einige Minuten vorsichtig andrücken. Wenn der Zuckerguss trocken ist, die Giebelflächen aufkleben. Wenn das Haus fertig ist, könnt ihr nach Herzenslust dekorieren!

Zwillinge

Nur zwei Abbildungen sind genau gleich. Welche sind es?

GUTE FRAGE!

Warum müssen wir beim Kitzeln lachen?

Jeder, der gekitzelt wird, lacht. Woran liegt das? Und weshalb kitzeln wir uns überhaupt gegenseitig?

Manche Forscher sagen, dass wir aus purer Erleichterung lachen. Bei einer unerwarteten Berührung rechnet der Körper zunächst immer mit einem Angriff. Bleibt der Angriff aus, sind wir erleichtert und froh – und deshalb lachen wir. Andere Wissenschaftler vermuten, dass es sich um einen Reflex handelt, den wir ebenso wenig unterdrücken können, wie die Tränen beim Zwiebelschneiden. Übrigens: Auch Tiere sind kitzlig. Das wurde zum Beispiel in Versuchen mit Ratten festgestellt.

Selbst kitzeln geht nicht

Der fehlende Überraschungseffekt ist der Grund, warum wir uns nicht selbst kitzeln können. Weil es ja unsere eigenen Hände sind, weiß das Gehirn schon vorher, dass keine Gefahr droht. Nicht eindeutig geklärt ist der Grund, warum sich Menschen gegenseitig kitzeln. Eine denkbare Erklärung: Durch das Kitzeln bauen Eltern eine Beziehung zu ihren Kindern auf – die sind nämlich viel kitzliger als Erwachsene. Wer gekitzelt wird, schützt sich dagegen mit Händen und Füßen. Möglicherweise trainieren wir damit also die Abwehr von Angriffen, was für unsere Urahnen mal überlebenswichtig war.

An

Absender:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer*

E-Mail-Adresse*

* freiwillige Angaben

Bitte freimachen oder beim e-werk abgeben

Deutsche Post
ANTWORT

e-werk Sachsenwald GmbH
„Gewinnspiel"
Hermann-Körner-Straße 61-63
21465 Reinbek

Winter in der Region

Noch bis Sonntag, 13. Januar
Schloss Reinbek
Leonardo da Vincis Maschinen Interaktive Ausstellung mit Großmodellen der Erfindungen und Ideen des Universalgenies. Zum Anfassen und Ausprobieren.
Eintritt: ab 2,50 Euro bis 7,50 Euro

Samstag, 16. Februar, 16 Uhr
Schloss Reinbek
Ali Baba und die 40 Räuber Das Stormarner Figuren Theater Festival mit einem der schönsten Märchen aus Tausendundeiner Nacht. Empfohlen für Menschen ab 5 Jahren.
Eintritt: 6 Euro

Kundencenter – unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag 8.00 - 17.00 Uhr
Freitag 8.00 - 13.00 Uhr

e-werk Sachsenwald GmbH
Hermann-Körner-Straße 61-63, 21465 Reinbek
Tel. (0 40) 72 73 73-70

Die aktuellen Standorte und -zeiten des **e-werk-Infomobils** sehen Sie unter www.ewerk-sachsenwald.de oder direkt per QR-Code:

Impressum

erleben 4/2018
Herausgeber: e-werk Sachsenwald GmbH
Hermann-Körner-Straße 61-63 | 21465 Reinbek
Kundenservice: Tel. (0 40) 72 73 73-70
www.ewerk-sachsenwald.de
Verantwortlich: Barbara Balster
Tel. (0 40) 72 73 73-19 | Fax (0 40) 72 73 73-10
barbara.balster@ewerk-sachsenwald.de
Konzept, Redaktion und Layout:
pr/omotion Gesellschaft für Kommunikation mbH
Colonnaden 39 | 20354 Hamburg
www.pr-omotion.de
Fotos: AVM Computersysteme, das lichtbild studio, Gira, Wolfgang Huppertz, JUZ Reinbek, Neato Botvac, Samsung, VadimGuzhva/olly/nakophotography/DeinGlücksmoment/kromkrathog/PhotoSG/highwaystarz/exclusive-design/beats_/Jacob Lund/EvgeniiAnd/Fotolia.de

Fröhliche Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

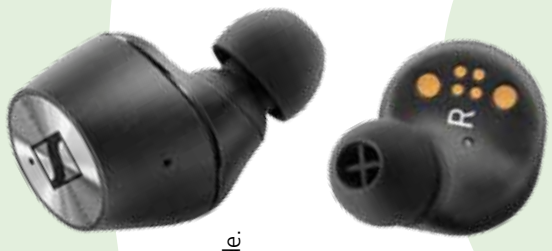
BLUETOOTH-OHRHÖRER ZU GEWINNEN

Mobiler Sound vom Feinsten

Auf wie viele Teilbeträge pro Jahr verändert das e-werk ab 2019 die Abschlagszahlungen seiner Kunden?

☐ **12** ☐ **10** ☐ **9**

Die Antwort auf die Frage finden Sie in dieser „erleben". Senden Sie die Lösung bitte bis zum **25. Januar 2019** per Post an: e-werk Sachsenwald GmbH, „Gewinnspiel", Hermann-Körner-Str. 61-63, 21465 Reinbek. Am einfachsten per E-Mail: gewinn@ewerk-sachsenwald.de.



Und das verlosen wir:
1 Sennheiser MOMENTUM True Wireless
Bluetooth-Ohrhörer, Touchpad-Technologie, Ladeetui

Wir gratulieren der Gewinnerin unseres Herbsträtsels: Karen Lütje aus Barsbüttel