erleben

UNSER KUNDENMAGAZIN

AUSGABE 4 / 2023

ewerk SACHSENWALD

Aumühle
Barsbüttel
Glinde
Oststeinbek
Reinbek
Wentorf
Wohltorf



Heizen mit Erneuerbaren

Wärme nach Plan

Das e-werk senkt die Energiepreise
Seite 3

Gewinnen Sie eine CANON-Spiegelreflexkamera!
Seite 16



Liebe Leserin, lieber Leser,

wie Ihnen schon persönlich mitgeteilt, senken wir Ihren Strom- bzw. Gaspreis zum 1. Januar 2024 deutlich. Damit geben wir Preisvorteile an Sie weiter, die wir im Laufe des Jahres bei unserer vorausschauenden Beschaffung auf den Energiemärkten erreicht haben und entlasten Ihre Haushaltskasse ein wenig.

Neben den Energiekosten war in diesem Jahr das Ringen um das Gebäudeenergiegesetz, auch Heizungsgesetz genannt, ein wichtiges Thema. Die neuen Regelungen laufen auf eine entscheidende Frage hinaus: Wie werden wir künftig heizen, wenn wir dafür immer weniger fossile Brennstoffe einsetzen und sie durch erneuerbare Energien ersetzen wollen? Jetzt sind die Städte und Gemeinden gefragt – sie erarbeiten eine kommunale Wärmeplanung. Mit diesem Plan wird festgelegt, wie die Wärmeversorgung vor Ort aussehen soll. Danach richtet sich dann, welche Art von Heizung für die Privathaushalte sowie Betriebe sinnvoll ist.

Unseren Kommunen im Versorgungsgebiet stehen wir bei der Wärmeplanung als beratender Partner zur Seite. Genau wie die Kundinnen und Kunden des e-werks können sie sich auf unsere Erfahrung in allen Aspekten der Energieversorgung verlassen: Gemeinsam werden wir gute und verlässliche Lösungen finden.

Ich wünsche Ihnen schöne Festtage und kommen Sie gut ins neue Jahr!

Ihr Thomas Kanitz

Geschäftsführer e-werk Sachsenwald GmbH

In dieser Ausgabe

aktuelles

3 Das e-werk senkt die Energiepreise
4 Ausbildung beim e-werk
5 Heizungsgesetz – so geht's weiter
6 Neue FRITZ!Box im Programm

ratgeber

7 Jede Kilowattstunde zählt

das thema

8 Wärme nach Plan

e-werk intern

11 Komm in unser Team!

engagement vor ort

12 Packen wir's ein!
13 Maronencremesuppe mit Pilzen

erleben juniorlin

14 Spielknete selber machen
15 Warum bekommen wir beim Frieren eine Gänsehaut?

service

16 Gewinnspiel
Termine
Impressum





Das e-werk senkt die Energiepreise

Die erreichten Preisvorteile bei der Beschaffung geben wir wie versprochen im Januar 2024 an unsere Kunden weiter.

Auch wenn das Preisniveau auf den Energiemärkten noch immer höher ist als vor dem Ukrainekrieg – die Börsenpreise für Strom und Gas sind seit Anfang des Jahres gesunken. Dies haben wir beim Einkauf der Energiemengen für 2024 effektiv genutzt. Positives Ergebnis für unsere Kunden: Zum 1. Januar 2024 sinken die Preise für Strom und Gas deutlich. Zwei Beispiele:

Beim Vertrag SachsenwaldStrom optimal sinkt der Preis von 45,966 Cent pro Kilowattstunde (ct/kWh) auf 32,103 ct/kWh. Für einen Haushalt mit einem durchschnittlichen Verbrauch von 3.500 Kilowattstunden ergibt sich so eine jährliche Ersparnis von rund 485 Euro (brutto = inkl. 19 Prozent MwSt.).

Beim SachsenwaldGas sinkt der Preis von 12,933 ct/kWh auf 9,156 ct/kWh. Bei einem Verbrauch von 15.000 kWh spart ein Haushalt hier jährlich 567 Euro (brutto = inkl. 7 Prozent MwSt., Stand: 11/23).

Die langfristige und risikoarme Beschaffungsstrategie des e-werks zahlt sich aus: Kurzfristige Preisschwankungen beim Energieeinkauf lassen sich abfedern. Strom und Gas kaufen wir in Teilmengen und zu unterschiedlichen Zeitpunkten ein, zumeist mehrere Jahre im Voraus. So werden tagesaktuelle Preisausschläge an der Energiebörse – wie z. B. die historischen Preisspitzen im Jahr 2022 – geglättet. Folge dieser Vorgehensweise: faire und stabile Endkundenpreise.

Über alle Tarife profitieren damit unsere Kunden von Absenkungen der Strompreise um rund 30 Prozent und der Gaspreise um rund 28 Prozent – gute Nachrichten zum Jahreswechsel.





Ausbildung beim e-werk:

Bring Licht ins Dunkel

Heute die Energieversorgung von morgen gestalten: Du kannst dabei sein!

Beim e-werk Sachsenwald bekommst du beste Perspektiven mit einer zukunftsfähigen Ausbildung. Gleichzeitig gestaltest du die Energieversorgung unserer Region. Wir bieten spannende Aufgaben und sehr gute Übernahmechancen. Freuen kannst du dich auf eine persönliche Betreuung in einem modernen freundlichen Umfeld.

Am **1. August 2024** geht's los. Bewirb dich jetzt für eine Ausbildung:

- ***Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)***
- ***Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)***
- ***Industriekaufleute (m/w/d)***

Wir freuen uns auf Dich!
Nutze für deine Bewerbung unser Online-formular:

Bei Fragen sende uns eine E-Mail oder rufe uns an:
bewerbung@ewerk-sachsenwald.de
Tel. (0 40) 72 73 73-70

Balkonkraftwerk leicht gemacht

Das Inbetriebnehmen kleiner Photovoltaikanlagen für Balkon oder Terrasse soll vereinfacht werden.



Ab dem 1. Januar 2024 sind folgende Änderungen vorgesehen:

- Das Balkonkraftwerk wird nur noch in das Marktstammdatenregister bei der Bundesnetzagentur (www.marktstammdatenregister.de) eingetragen. Eine Anmeldung beim Netzbetreiber vor Ort ist nicht mehr erforderlich.
- Jeder darf bis zu 800 Watt statt bisher 600 Watt Strom produzieren.
- Die Einrichtung eines sogenannten Zweirichtungszählers entfällt.
- Mini-Balkonkraftwerke können mit herkömmlichen Schuko-Steckdosen betrieben werden. Mehr Sicherheit bietet aber eine spezielle Einspeise-Steckdose („Wieland-Steckdose").
- Mieter können ihre steckerfertige Solaranlage selbst anschließen, wenn diese einer besonders geprüften und zertifizierten Produktnorm entspricht. Diese Produktnorm soll bis Mitte 2024 veröffentlicht werden.

Das Umweltministerium in Kiel möchte Balkonkraftwerke erneut fördern. Aktuelle Infos unter:
https://serviceportal.schleswig-holstein.de

Heizungsgesetz – so geht's weiter

Erneuerbare Energien sollen Erdgas und Öl schrittweise ersetzen. Ab Neujahr 2024 gelten die ersten Maßnahmen.



So sieht's aus: Eine Fachberatung zur Heizung wird künftig noch wichtiger.

1. EINSATZ KLIMAFREUNDLICHER ENERGIEN

Ab 2024 muss jede neu eingebaute Heizung zu 65 Prozent mit Erneuerbaren betrieben werden. In Neubaugebieten gilt dies ab 1. Januar 2024. Für bestehende Gebäude und Neubauten außerhalb von Neubaugebieten gibt es längere Übergangsfristen: In kleineren Städten ist der Stichtag 30. Juni 2028. Gibt es in Kommunen bereits vorab eine Entscheidung für einen Wärmeplan, können frühere Fristen greifen (Infos zur kommunalen Wärmeplanung siehe auch Seite 8–10).

2. FUNKTIONIERENDE ÖL- UND GASHEIZUNG

Funktionierende Öl- und Gasheizungen können weiterbetrieben werden. Dies gilt auch, wenn eine defekte Heizung noch repariert werden kann. Muss sie komplett ausgetauscht werden, weil sie nicht mehr reparabel oder über 30 Jahre alt ist (bei einem Konstanttemperatur-Kessel), gibt es Übergangslösungen und mehrjährige Übergangsfristen. In Härtefällen können Eigentümer von der Pflicht zum erneuerbaren Heizen befreit werden.

Neue Öl- oder Gasheizungen

Öl- oder Gasheizungen, die zwischen dem 1. Januar 2024 und bis zum Ablauf der Fristen für die Wärmeplanung eingebaut werden:

Bis zum Ablauf der Fristen für die kommunale Wärmeplanung dürfen weiterhin neue Heizungen eingebaut werden, die mit Öl oder Gas laufen. Allerdings müssen diese ab 2029 einen wachsenden Anteil an Erneuerbaren wie Biogas oder Wasserstoff nutzen:

- ab 2029: mindestens 15 Prozent
- ab 2035: mindestens 30 Prozent
- ab 2040: mindestens 60 Prozent
- ab 2045: 100 Prozent

Öl- oder Gasheizungen, die nach dem Ablauf der Fristen für die Wärmeplanung eingebaut werden:

Nach Ablauf der Fristen für die Wärmeplanung können grundsätzlich auch weiterhin Gaskessel eingebaut werden, die mit 65 Prozent grünen Gasen (Biomethan, oder grünem bzw. blauem Wasserstoff) betrieben werden. Wird auf Basis der Wärmeplanung ein Fahrplan für den Ausbau oder die Umstellung eines bestehenden Gasnetzes auf Wasserstoff vorgelegt und kann die Gasheizung auf 100 Prozent Wasserstoff umgerüstet werden, kann sie noch bis zur Umstellung mit bis zu 100 Prozent fossilem Gas betrieben werden. Lässt sich der Anschluss an ein Wasserstoffnetz nicht realisieren, muss innerhalb von drei Jahren auf eine Heizung umgerüstet werden, die mindestens zu 65 Prozent mit Erneuerbaren betrieben wird.

3. FÖRDERUNG UND MIETERSCHUTZ

Den Umstieg auf eine Heizung, die mit 65 Prozent erneuerbaren Energien betrieben wird, fördert der Bund mit verschiedenen Zuschüssen und zinsvergünstigten Krediten.

Vermieter dürfen zwar bis zu zehn Prozent der Kosten umlegen, wenn sie in eine Heizungsanlage investieren. Die monatliche Kaltmiete darf pro Quadratmeter und Monat jedoch um maximal 50 Cent steigen.

Die besten Tipps zum Anschluss und Einrichten einer FRITZ!Box sowie zur Nutzung des WLAN haben wir auf unserer Internetseite zusammengestellt:
www.media-sachsenwald.de/wlan-anleitung



Neue FRITZ!Box im Programm

Die media sachsenwald stellt auf die aktuellste Routergeneration um.

Nach Vertragsabschluss erhalten Neukunden neben einem hochmodernen Glasfaseranschluss für ein Highspeed-Internet auch die aktuell leistungsstärkste Router-Generation. Größter Vorteil: Die 7590 AX kann den neuesten WLAN-Standard Wi-Fi 6 am besten nutzen und damit die ständig steigenden Datenübertragungsraten bieten.

AVM FRITZ!Box 7590 AX

- 4 X Gigabit-LAN, 1 X Gigabit-WAN, 2 X USB 3.0
- Wi-Fi 6 (WLAN AX) bis 2.400 Mbit/s + 1.200 Mbit/s
- Telefonanlage, Schnurlostelefonie, Smart Home
- Intelligentes WLAN Mesh für das Heimnetz
- Mediaserver, NAS, MyFRITZ! Auto-Update



www.media-sachsenwald.de

Wi-Fi 6 OPTIMAL NUTZEN

Wi-Fi 6 erreicht bis zu 40 Prozent höhere Geschwindigkeiten als frühere WLAN-Standards. Mit dem Highspeed-WLAN der FRITZ!Box 7590 AX wird das Surfen und Streamen im Ausbaugebiet der media sachsenwald schneller als je zuvor. Das Besondere: Auch bei vielen gleichzeitig aktiven Geräten bleiben die jeweiligen Datenübertragungsraten hoch. Der neue Router hat allerdings keinen ISDN-Anschluss mehr, sodass beispielsweise Faxgeräte nicht mehr genutzt werden können.

Um die FRITZ!Box 7590 AX optimal nutzen zu können, müssen alle Endgeräte im Haushalt Wi-Fi 6 unterstützen, sonst wird der Router mit dem herkömmlichen Standard Wi-Fi 5 kommunizieren. Weiterhin unterstützt die neue FRITZ!Box auch bewährte Standards wie WLAN AC für die volle Kompatibilität bei allen Geräten. Zudem verfügt auch diese Router-Generation die verlässlich hohe Ausstattung mit Telefonie sowie Mesh-WLAN, das alle Geräte miteinander verbindet.

Jeweils Mittwoch von 9.00 – 16.00 Uhr beraten wir Sie im Kundenzentrum in der Hermann-Körner-Str. 61–63 in Reinbek persönlich – einfach einen Termin vereinbaren. Oder kommen Sie bei kleinen Anliegen spontan vorbei.
Servicehotline
(Mo.-Do. 8–18 Uhr, Fr. 8–16 Uhr)
Tel. (0 40) 72 73 73-73
info@media-sachsenwald.de
Infos jederzeit unter
www.media-sachsenwald.de

Jede Kilowattstunde zählt

Mit kleinen Hebeln lässt sich Heizenergie sparen und zugleich das Klima schützen.



Bis zu 75 Prozent des Energieverbrauchs macht das Heizen in Privathaushalten aus. Entsprechend groß ist das Einsparpotenzial:

IDEALE RAUMTEMPERATUR EINSTELLEN

Wird die Raumtemperatur nur um ein Grad gesenkt, ergibt das bereits eine Ersparnis von fünf bis zehn Prozent. Natürlich hat jeder ein eigenes Wärmebedürfnis. Doch die empfohlenen Temperaturen für ein gutes Wohnklima sind 20 Grad Celsius für Wohnzimmer und Kinderzimmer sowie 16 bis 18 Grad für Schlafräume. In der Küche genügen oft 15 Grad, da die Abwärme von Kühlschrank, Herd, Backofen und anderen Geräten die Raumtemperatur noch erhöht.

MAL RICHTIG LUFT ABLASSEN

Heizungen sollten regelmäßig entlüftet werden, da sie sonst ineffizient werden. Am besten vom Schornsteinfeger beziehungsweise einem Fachhandwerker überprüfen lassen. Mit einem Entlüftungsschlüssel lässt es sich aber auch leicht selbst erledigen. Vor den Heizkörpern sollten sich außerdem keine Möbelstücke oder langen Vorhänge befinden. Auch nichts darauf ablegen, sonst verteilt sich die Wärme nicht im Raum.

WÄRME IN WOHNUNG UND HAUS HALTEN

Geschlossene Vorhänge und Rollläden verringern den Wärmeverlust über die Fenster. Es lohnt sich außerdem, die Fensterdichtungen zu überprüfen. Wenn es reinzieht, helfen selbstklebende Dichtungsgummis vom Baumarkt.

SPERRANGELWEIT LÜFTEN – ABER KURZ

Nicht erst seit der Corona-Pandemie ist Stoßlüften den meisten geläufig. Es ist allerdings auch eine effiziente Sparmaßnahme beim Heizen: Frischluft lässt sich aufgrund des geringeren Feuchtigkeitsanteils besser erwärmen als abgestandene Luft. Und sauerstoffhaltiger, also gesünder, ist sie auch.

Beim Stoßlüften im Winter werden alle Fenster für maximal fünf Minuten sperrangelweit geöffnet. Das genügt für einen Luftaustausch in der Wohnung, ohne dass diese vollkommen auskühlt. Vor dem Öffnen der Fenster sollten die Heizkörper heruntergedreht bzw. die Thermostatventile geschlossen werden.

WARMWASSER SPAREN

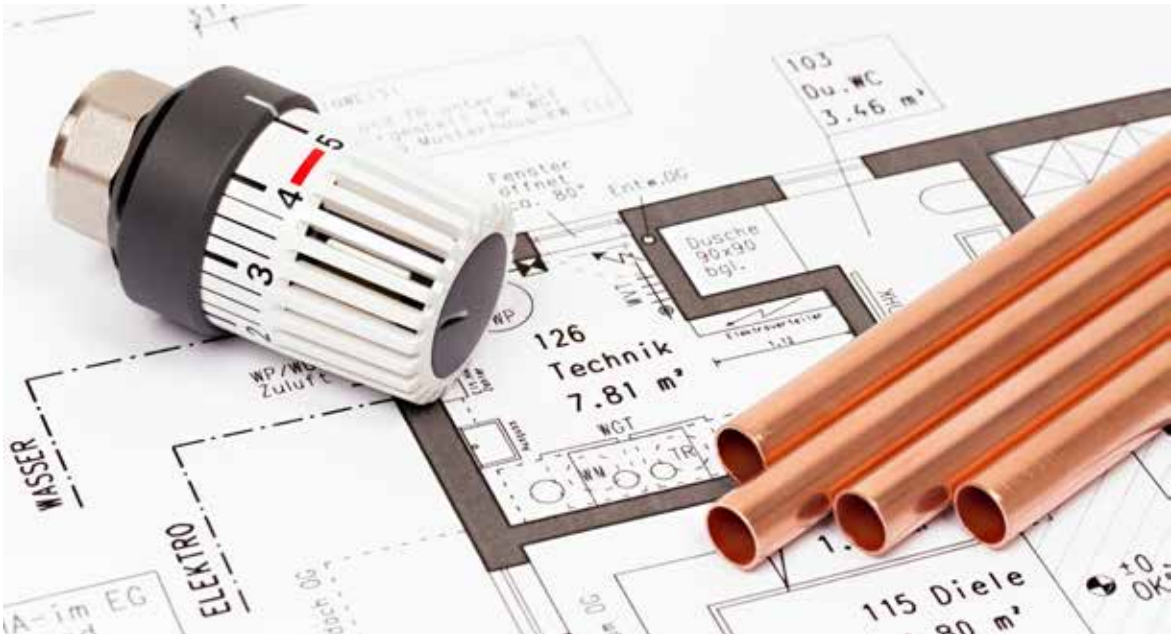
Zu den Heizkosten gehören auch die Kosten für Warmwasser. Hier lässt sich zum einen Energie sparen, indem man kaltes Wasser verwendet, wo dies keinen Unterschied macht, zum Beispiel beim Händewaschen. Beim Duschen lohnen sich ein Sparduschkopf oder Wassersparperlatoren, die die durchfließende Wassermenge reduzieren. Und beim Einseifen einfach die Dusche abstellen.

Mehr Tipps unter **www.ewerk-sachsenwald.de**
→ Service → Energiesparen



Wärme nach

Bundesweit soll das Heizen auf erneuerbare Energien umgestellt werden. Das hat Auswirkungen für Städte und Gemeinden sowie Verbraucher.



Nach dem neuen Gebäudeenergiegesetz (GEG) haben beim Heizen künftig fossile Brennstoffe wie Öl und Gas ausgedient. Erneuerbare Energien sollen sie bei der Wärmeerzeugung ersetzen, um so den CO_2-Ausstoß entscheidend zu senken. Weitere bundes- und landesrechtliche Vorgaben sind mit diesem Ziel eng verzahnt, sodass Städte und Gemeinden ihre Wärmeversorgung entsprechend planen sollen. Insbesondere Fernwärme soll in der Zukunft eine herausragende Rolle einnehmen, zumal in städtischen Gebieten.

Als Ziel ist festgelegt, bis zum Jahr 2030 die Hälfte der leitungsgebundenen Wärme klimaneutral zu erzeugen. Wärmenetze sollen bis 2030 mit einem Anteil von 30 Prozent und bis 2040 zu 80 Prozent mit Wärme aus Erneuerbaren oder Abwärme gespeist werden. Für das Ausarbeiten ihrer Pläne zur Wärmeversorgung haben größere Städte und Mittelzentren in Schleswig-Holstein Zeit bis Ende 2024. Solch ein Mittelzentrum bilden beispielsweise Reinbek, Glinde und Wentorf (siehe auch Seite 10).



WARUM WÄRMEWENDE?

Was die Klimaziele angeht, stand der Bereich der Wärmeversorgung bislang im Schatten des Strom- und Verkehrssektors. Zu Unrecht, denn mit rund 60 Prozent des

Plan



Endenergieverbrauchs stellt der Wärmesektor den größten Hebel für die Energiewende dar. Der Umbau des Wärmesektors ist somit wichtig für das Erreichen der Treibhausgas-Neutralität. Gerade im Wohnungsbestand stammt die Wärmeenergie bis jetzt mit rund 90 Prozent hauptsächlich aus fossilen Energiequellen.

Damit die Kommunen mit ihrer Wärmeplanung schnell starten können, fördert der Bund die Erstellung von Wärmeplänen mit 500 Millionen Euro. Auf die Bürgerinnen und Bürger kommt laut Bundesministerium durch die Planung kein Mehraufwand zu.

VOR ORT ERZEUGTE HEIZENERGIE

Bei der Wärmewende kommt den Städten und Gemeinden eine entscheidende Rolle zu: Anders als Strom kann Wärme nicht ohne hohe Verluste über weite Strecken transportiert werden. Die Infrastruktur für die Wärmeversorgung ist jeweils individuell vor Ort zu organisieren. Dafür erstellen die Kommunen die oben genannten Wärmeplanungen. Darin wird geklärt, ob in einem Gebiet der Anschluss an ein Fernwärmenetz möglich ist und die Wärmeversorgung voraussichtlich dezentral erfolgt oder erfolgen soll (beispielsweise durch Wärmepumpen).

WICHTIG FÜR HAUSBESITZER UND MIETER

Auch für Hauseigentümer sind kommunale Wärmepläne äußerst interessant. Denn von den Plänen in ihrem Ort hängt ab, wie sich Besitzer einer Immobilie verhalten: Hauseigentümer mit Aussicht auf den Anschluss an ein Fernwärmenetz müssen ihre Wärmeversorgung nicht individuell auf erneuerbare Energien umstellen. Sie könnten sich dann möglicherweise den Einbau einer elektrischen Wärmepumpe sparen.

Wer ein Haus hat, will wissen, mit welchen Energiekosten in den nächsten Jahrzehnten zu rechnen ist. Auch wer heute eine Mietwohnung sucht, schaut nach dem Energieverbrauch. Die anstehende Planung bietet hier ebenfalls eine erste Orientierung. ▸



Im Fokus: Heizkraftwerke sind die Schaltzentralen der kommunalen Wärmeversorgung.

WENIGER VERBRAUCH, MEHR SICHERHEIT

Wind, Sonne und Erdwärme können zwar unbegrenzt, aber nicht überall gleichermaßen genutzt werden. Kommunen prüfen, welche erneuerbaren Energiequellen für die Wärmeversorgung vor Ort in Frage kommen und wie zugleich der Energieverbrauch zu senken ist.

Langfristig und nachhaltig kann durch die Wärmeplanung ein großer Mehrwert für die Kommunen und ihre Energieversorgung entstehen. Der Grund: Durch das Umstellen auf erneuerbare Energiequellen werden sie unabhängig von Importen fossiler Energien und bieten den Haushalten und Unternehmen langfristig Versorgungssicherheit.

Lokale Ressourcen und regionale Betriebe bieten zudem Planungssicherheit für öffentliche und private Investitionen. Auch das Handwerk vor Ort kann profitieren. Weiterhin bietet die kommunale Wärmeplanung einen Wettbewerbsvorteil bei Gewerbeansiedlungen sowie einen entscheidenden Beitrag zur kommunalen Aufgabe der Daseinsvorsorge.



PLANUNG VOR ORT

Mit vereinten Kräften

Reinbek, Glinde und Wentorf gehen die Wärmewende gemeinsam an.

Durch die kommunale Wärmeplanung bringen Städte und Gemeinden ihre nachhaltige Wärmeversorgung strategisch und effizient voran. Noch besser geht es koordiniert: Beispielhaft sind Reinbek, Glinde und Wentorf, die in einem sogenannten Mittelzentrum zusammengefasst sind und bei diesem herausfordernden Infrastrukturprojekt eng zusammenarbeiten. Die Gesamtfläche des Mittelzentrums beträgt circa 5.000 Hektar und hat rund 60.000 Einwohnerinnen und Einwohner.

SCHRITTWEISE ZUR BESTEN LÖSUNG

Nach intensiver Vorbereitung haben die drei Partnerkommunen im Herbst die Grundlage für eine maßgeschneiderte Wärmeversorgung geschaffen. Vorausgegangen waren die notwendigen Ausschreibungen für den Auftrag an Fachplaner. In den kommenden anderthalb Jahren werden zunächst die Wärmebedarfe in Reinbek, Glinde und Wentorf ermittelt, die vorhandene Infrastruktur erfasst und Energieeinsparpotenziale aufgezeigt.

Im nächsten Schritt wird festgelegt, wo mögliche Wärmenetze entstehen und wie diese aussehen könnten. Auf Basis dieser Vorarbeit wird der kommunale Wärmeplan erstellt. Nachvollziehbar wird er der Politik und den Bürgerinnen und Bürgern vor Ort eine Orientierung geben, wo und in welcher Form sich gemeinsame Wärmelösungen anbieten und wo individuelle Wärmekonzepte zielführender sind.

FACHWISSEN UND ERFAHRUNG GEFRAGT

Bei der Wärmeplanung wird das e-werk Sachsenwald als Experte bei der Energieversorgung ebenso einbezogen wie Gewerbebetriebe, das Handwerk und die Wohnungswirtschaft. Auch Bürgerinnen und Bürger werden im zweiten Halbjahr 2024 die Gelegenheit haben, das Erstellen des Wärmeplanes durch ihre genauen Vor-Ort-Kenntnisse zu bereichern.

www.ewerk-sachsenwald.de → Karriere



Komm in unser Team!

Jetzt bewerben:

ewerk SACHSENWALD





Packen wir's ein!

In den Kellerräumen des Gutshauses werden Lebensmittel sortiert, was die Tüten hergeben. Die Glinder Tafel e. V. versorgt jeden Donnerstag bedürftige Menschen.

„Wir haben leider gerade einen Aufnahmestopp für unsere Kunden", sagt der 1. Vorsitzende der Glinder Tafel e. V., Alfons Stanetzek. Die Nachfrage nach kostenfreien Lebensmitteln ist größer denn je. Jeden Donnerstag ab 14.15 Uhr kommen gut 110 Menschen ins Gutshaus Glinde, um sich die vorgepackten Tüten für einen Symbolpreis von einem Euro abzuholen.

Milchprodukte, Backwaren, Obst, Gemüse, Fleischwaren und Süßigkeiten, die der Supermarkt aussortiert, werden hier gern entgegengenommen. Im Anfangsjahr 2007 standen gut 40 Personen für diese Spenden an. Der Ukrainekrieg, die Energiekrise und die gestiegenen Lebensmittelpreise sorgen heute dafür, dass die Schlange in der Möllner Landstraße 53 nie abnimmt.

Weitere Hilfsangebote in der Versorgungsregion:

Barsbütteler Tafel e.V.
Stiefenhoferplatz 1
22885 Barsbüttel
Telefon (040) 710 970 62
www.barsbuetteler-tafel.de

Die Kirchengemeinde Reinbek-West bietet einmal wöchentlich den Reinbeker Kirchentisch an, eine Lebensmittelausgabe für Geflüchtete aus der Ukraine.
Kirchengemeinde Reinbek-West
Berliner Straße 4
21465 Reinbek
Telefon (040) 722 63 15
www.kirche-reinbek-west.de

VERTEILUNG VON 60 TONNEN LEBENSMITTEL IM JAHR

Doch bevor es so weit ist, werden die Waren in den Kellerräumen des Gutshauses vorsortiert. Dabei helfen gut 20 fleißige Ehrenamtliche tatkräftig mit. Schließlich soll niemand verdorbenes Obst oder faulige Pilze erhalten. Auch Haltbarkeitsdaten und Verpackungen werden genau angeschaut.



Jeden Donnerstag verteilt die Tafel Lebensmittel vor dem Glinder Gutshaus.

Deshalb ist der Verein zudem mehr als dankbar für die frischen Produkte vom Glinder Markt. Jeden Mittwoch werden diese nach Marktschluss mit dem Bulli abgeholt und anschließend mitverpackt. Gut 60 Tonnen Lebensmittel verteilen die Helfer und Helferinnen im Jahr. Frei nach ihrem Motto: „Wir helfen!"





Helfen Sie mit bei der Glinder Tafel e. V.!

Spendenkonto Glinder Tafel e. V.
Sparkasse Holstein BIC: NOLADE21HOL,
IBAN: DE55 2135 22 40 01 35 83 97 10

Aktives Mitglied werden
Sie können die Glinder Tafel e. V. nicht nur finanziell mit einer Spende unterstützen, sondern auch gerne mit anpacken. Kommen Sie einfach donnerstags ins Gutshaus und sprechen Sie das Team vor Ort an.

Glinder Tafel e. V., im Gutshaus Glinde,
Möllner Landstraße 53, 21509 Glinde
Herr Alfons Stanetzek
Tel. (0176) 61 35 61 35
www.glinder-tafel.de

REGIONALE KÜCHE

Maronencremesuppe mit Pilzen



Suppe zu kochen, ist einfach und sorgt im Handumdrehen für Wohlbefinden. Esskastanien besitzen ein nussiges, leicht süßliches Aroma – das passt besonders gut zur Winterzeit, findet Thomas Hahn vom e-werk.

ZUBEREITUNG

Die selbst gesammelten oder gekauften Esskastanien in heißem Wasser gut zehn Minuten kochen. Danach schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Suppengrün putzen, schälen und zerkleinern. Die frische Petersilie aus dem Bund zurücklassen. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch häuten und fein hacken.

Zwei Esslöffel Butter in einen Topf geben und leicht erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz anschwitzen. Anschließend die Maronen sowie die Gemüsebrühe und die Milch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Korianderpulver würzen und bei mittlerer Hitze gut 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Die Pilze putzen und klein schneiden. Die frische Petersilie waschen und am besten mit einem Wiegemesser zerkleinern. Eine Bratpfanne erhitzen, ein bisschen Butter hinzugeben und die Pilze mit der frischen Petersilie gut fünf Minuten leicht anbraten. Anschließend die Suppe mit dem Pürierstab mixen und die Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die gebratenen Pilze dazugeben und servieren.

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten für den Teig
- 250 g Maronen gekocht
- 1 Bund Suppengrün mit Möhren, Sellerie, Lauch und frischer Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 125 ml Milch
- Etwas Salz und Pfeffer
- 1 TL Korianderpulver
- 250 g Steinpilze oder Champignons
- 100 ml Schlagsahne
- 1 EL Zitronensaft

Mehr Rezept- und Haushaltstipps unter www.kochbar.de.

Thomas Hahn ist unser neuer Kollege im Kundenservice. Dort gibt er engagiert Auskunft zu unseren Produkten und Verträgen oder beantwortet Fragen zur Verbrauchsabrechnung. Ihm gefällt die Verankerung des e-werks in der Region, nicht zuletzt wohnt Thomas mit seiner Familie in Reinbek. Darüber hinaus gilt seine Leidenschaft dem Motorradfahren und damit verbundenen Reisen.





SPIELKNETE SELBER MACHEN

Ab in die Küche und aus wenigen Zutaten Bastelknete anrühren. Klingt kompliziert? Ist es aber gar nicht. Mithilfe starker Arme ist die bunte Masse ohne Chemie schnell spielfertig.

Das braucht ihr zum Basteln:
20 gut gehäufte Esslöffel Mehl 1 feines Sieb 15 TL Salz 2 El Öl 250 ml Wasser Bunte Mischung eurer Lebensmittelfarben in der Tube wie zum Beispiel pink, gelb oder grün Ein Paar Einweghandschuhe

Ran an die Knete!

Die Vorbereitung: Speisekammer durchstöbern

Neben vier verschiedenen Lebensmittelfarben eurer Wahl benötigt ihr eine große Schüssel, ein Sieb und Einweghandschuhe. Dazu auch ein bisschen Platz wie eine freie Arbeitsfläche oder einen Tisch. Für die spätere Aufbewahrung dazu noch vier leere Marmeladengläser mit Schraubverschluss.

Die Bastelanleitung

Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Anschließend Salz, Öl und Wasser hinzufügen, vermischen und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Lässt sich die Masse nicht gut vermengen, weil sie zu trocken ist, gebt ihr einfach noch ein bisschen Wasser hinzu. Aber Achtung, nicht zu viel! Ist die Masse hingegen wieder zu nass und daher klebrig, noch ein paar Löffel Mehl dazufügen. Der Teig muss so lange bearbeitet werden, bis er eine geschmeidige Masse ergibt.

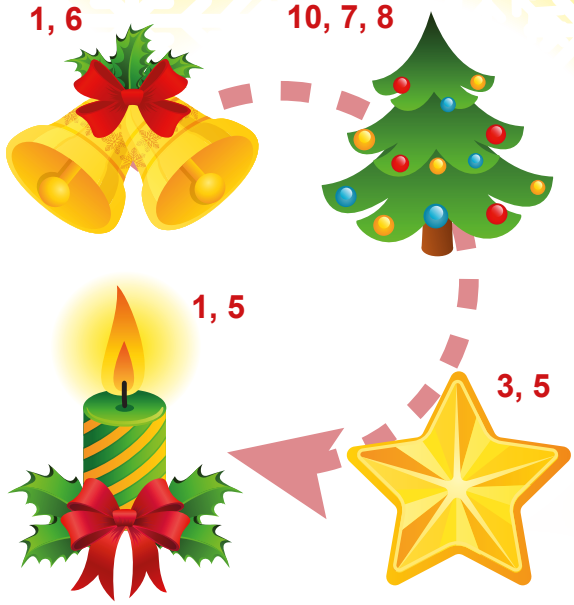
Fühlt sich der Teig glatt an, teilt ihr ihn in vier gleich große Stücke. Diese anschließend zu vier Mini-Pfannkuchen formen und die Mitte leicht eindrücken, sodass eine kleine Mulde entsteht. Die Handschuhe überziehen. Die Lebensmittelfarbe in die Mulde füllen und abermals kneten. Ist die Farbe gut verteilt und alles gut vermischt, ist die Spielknete fertig! Und egal, ob nun Tiere, Figuren oder Häuser – sie sind auf jeden Fall zu 100 Prozent selbst gemacht.

Extratipp: Lagerung der Knete

Wenn ihr die selbst angerührte Knete für ein paar Tage aufbewahren wollt, nehmt ihr Marmeladengläser und füllt die Farbmasse hinein. Deckel drauf, verschließen und im Kühlschrank lagern, damit die Masse schön geschmeidig bleibt.

Rebus

Die Lösung des Rebus ergibt sich, wenn ihr erratet, was auf den Bildern zu sehen ist, und die nummerierten Buchstaben zusammensetzt.



Die Auflösung findet ihr auf Seite 16.

GUTE FRAGE!

Warum bekommen wir beim Frieren eine Gänsehaut?

Es ist kalt. Wir fangen an zu zittern und die kleinen Haare auf der Haut stehen senkrecht. Die Haut bekommt zudem körnergroße Erhebungen: Die Gänsehaut erinnert uns an die einer gerupften Gans und daher stammt auch ihr Name. Sie zeigt oft, wenn unser Körper an Temperatur verliert.

Diese besondere Reaktion der Haut auf Kälte ist ein Überbleibsel aus der Evolution. Wenn sich die Haare aufstellen, entsteht ein wärmendes Luftpolster, das verhindert, dass der Körper weiter auskühlt. Auch wenn heute dieser Mechanismus des Körpers nicht mehr so sehr ausgeprägt ist und wir natürlich kein Fell mehr tragen wie unsere Vorfahren, reagiert der menschliche Körper noch immer so.

Dazu verengen sich die Blutgefäße. Das Blut wird verstärkt in die überlebenswichtige Körpermitte gepumpt und Arme und Beine fühlen sich daher sehr kalt an. Wissenschaftler fanden heraus, dass die durch Kälte erzeugte Gänsehaut auch das Haarwachstum anregt. Die kleinen Haarmuskeln ziehen sich zusammen und regen dadurch gleichzeitig die Nerven an, die für das Wachstum zuständig sind.

Warum dagegen auch äußerliche Reize wie Elektrizität, Berührungen, Musik oder starke Gefühle wie Furcht, Angst oder Ekel eine Gänsehaut auslösen können, wurde bisher noch nicht geklärt. Und warum sich bei manchen Menschen bei intensiven Empfindungen die Nackenhaare aufstellen, ist auch noch unerforscht.

Bitte freimachen oder beim e-werk abgeben

Deutsche Post
ANTWORT

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

Absender:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer*

E-Mail-Adresse*

* freiwillige Angaben

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des e-werk Sachsenwald und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Informationen: www.ewerk-sachsenwald.de > Datenschutzerklärung

An

erleben in der Region

Noch bis 14. Januar 2024 von Mi-So, 10 - 17 Uhr, im Schloss Reinbek

Spielzeug aus Asien, Afrika & Lateinamerika Die Sammlung von Rolf Italiaander zeigt handgefertigtes Spielzeug aus der Zeit unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg. Eine Ausstellung, die wie eine Reise in eine kreative und fremde Welt daherkommt. Eintritt 3 Euro

21. Januar 2024, 17 Uhr
Neujahrskonzert im Forum im Schulzentrum Glinde

BRASS BAND BERLIN Die elf Musiker hauen nicht nur auf die Pauke, sondern nutzen auch Metallröhren oder Quietsche-Entchen, um Musik zu machen. Ein Abend mit Classic, Jazz und viel Humor. Eintritt ab 17 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 4/2023
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
barbara.balster@ewerk-sachsenwald.de
Konzept, Redaktion und Layout:
pr/omotion Gesellschaft für Kommunikation mbH
Stadtdeich 3 / 20097 Hamburg
www.pr-omotion.de
Fotos: AVM, PhotoSG/tashka2000/Pixel-Shot/BERLINSTOCK/S. Leitenberger/Kitty/Juli (2)/Olha/Nancy Pauwels/Robert Poorten/AdobeStock, ProfessionalStudioImages/iStock, Glinder Tafel, Wolfgang Huppertz, Intelligent heizen, Bert Löwenherz

Lösung für das Rätsel „Rebus" (Seite 14): Geschenke

Fröhliche Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

TOP-GEWINN

Für schönste Fotos und Videos

Wann senkt das e-werk seine Preise für Strom und Gas?

☐ **1. Januar 2024** ☐ **15. März 2024** ☐ **30. Juni 2024**

Die Antwort finden Sie in dieser „erleben". Einfach die richtige Lösung ankreuzen und bis zum 20. Januar 2024 per Post an: e-werk Sachsenwald GmbH, „Gewinnspiel", Hermann-Körner-Str. 61-63, 21465 Reinbek. Am einfachsten per E-Mail: gewinn@ewerk-sachsenwald.de.

Das verlosen wir:

1 Canon EOS 4000D DSLR
– Spiegelreflex-Kamera in Full HD
– Hohe Bildqualität, 18 Megapixel
– Attraktive Hintergrundunschärfe möglich

Wir gratulieren der Gewinnerin unseres Herbsträtsels:
Monika Bode aus Glinde