erleben

UNSER KUNDENMAGAZIN

AUSGABE 2 / 2025

ewerk SACHSENWALD

Aumühle
Barsbüttel
Glinde
Oststeinbek
Reinbek
Wentorf
Wohltorf



Spendenplattform

HerzTaler für Ihr Lieblingsprojekt

Alles im Blick: Unsere neue App
Seite 3

Fragen Sie Ewald! Neuer Chatbot vom e-werk
Seite 3

Bunt und smart: Der ökologische Garten
Seite 8



Liebe Leserin, lieber Leser,

auf unsere kundenorientierte Energieversorgung können Sie sich verlassen: Viele neue Projekte bringen jetzt frischen Wind in unsere digitale Servicewelt. Darin gibt es ebenso innovative wie attraktive Vorteile, die sich von zu Hause oder von unterwegs nutzen lassen – für noch mehr Komfort und Transparenz.

Ein aktuelles Beispiel ist die „mein e-werk"-App. Ob Zählerstand erfassen, Rechnungen einsehen oder persönliche Daten aktualisieren – mit der App bieten wir unseren Kundinnen und Kunden eine einfache, sichere und nachhaltige Möglichkeit, ihre Energieversorgung digital und rund um die Uhr zu steuern. Ganz neu ist auch der „Nachwuchs" in unserem Kundenservice-Team – der Chatbot Ewald. Er hilft Ihnen, wann immer Sie wollen, und beantwortet viele Fragen – unkompliziert und direkt. Noch ist er ein „Dackelwelpe", aber mit jeder Ihrer Fragen lernt er täglich dazu.

Gern möchte ich Ihnen noch unsere neue Spendenplattform ans Herz legen: Über „Vor Ort mit Herz" können Organisationen und Vereine uns ihre Lieblingsprojekte vorschlagen, die das e-werk fördern könnte. Das Besondere dabei ist, dass unsere Kundinnen und Kunden entscheiden, wer gefördert werden soll. Gemeinsam gestalten wir so eine lebens- und liebenswerte Region. Erfahren Sie mehr zu allen Themen in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Urlaubs- und Ferienzeit!

Ihr Moritz Manthey

Geschäftsführer e-werk Sachsenwald GmbH

In dieser Ausgabe

aktuelles

3 HerzTaler für Ihr Lieblingsprojekt
4 Alles im Blick: Die „mein e-werk"-App
Das e-werk unterstützt Retter
5 Bitte vor dem Umzug bei uns melden!

ratgeber

6 Unter der Erde, aber nicht aus dem Blick
7 Energiespar-Mythen im Faktencheck

das thema

8 Bunt und smart: Der ökologische Garten

e-werk intern

11 Komm in unser Team!

engagement vor ort

12 Mittendrin statt allein
13 Sommerleicht: Kokos-Hähnchen-Curry

erleben junior/in

14 Traumfänger aus Naturmaterialien
15 Wie kommen die Farben in den Regenbogen?

service

16 Gewinnspiel
Termine
Impressum





HerzTaler für Ihr Lieblingsprojekt

Jetzt Projekte einreichen: Gemeinsam mit unseren Kunden fördern und stärken wir das Miteinander vor Ort.

Schon immer hat sich das e-werk für die Region eingesetzt: Wir investieren in die Infrastruktur und engagieren uns in den Bereichen Umwelt, Sport, Kultur und Soziales. Über unsere Spendenplattform haben unsere Kunden jetzt die Möglichkeit, direkt mitzuentscheiden, wer und was Unterstützung vom e-werk erhält.

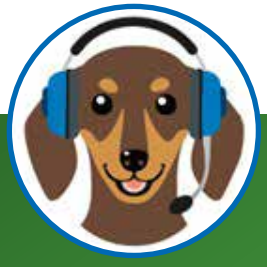
Herzlich laden wir alle Organisationen und Vereine aus unserem Versorgungsgebiet (Reinbek, Glinde, Barsbüttel, Wohltorf, Oststeinbek, Aumühle, Wentorf) ein, ihre Projekte auf unserer Spendenplattform „Vor Ort mit Herz" vorzustellen.

So einfach geht's:

- Gemeinnützige Organisationen/Vereine aus unserem Versorgungsgebiet können Ihre Projekte hochladen.
- e-werk-Kunden und engagierte Bürger erhalten in naher Zukunft Codes, über die sie sich auf der Spendenplattform einloggen und damit „HerzTaler" an ihr Lieblingsprojekt (oder mehrere) verteilen können.
- Ein Projekt, das entsprechend viele HerzTaler erhält, wird vom e-werk gefördert.

Mit „Vor Ort mit Herz" wollen wir gezielt lokale Initiativen und Vereine unterstützen. Also: Ihr Sohn ist beim Handball oder Ihre Enkelin bei den Pfadfindern? Überall gibt es tolle, förderungswürdige Projekte – erzählen Sie einfach allen von unserer neuen Spendenplattform!

Mehr Infos auch direkt auf unserer Spendenplattform
www.vorortmitherz.de



Fragen Sie Ewald!

Mit einem sogenannten Chatbot hat das e-werk ein zusätzliches Serviceangebot für Sie.

Gestatten, sein Name ist Ewald – der vermutlich schlaueste Dackel im ganzen Sachsenwald und Umgebung. Als digitaler Assistent unterstützt er ab sofort unsere Internetseite. Dort beantwortet er unermüdlich Fragen zu Zählerständen, Abschlägen, Rechnungen oder Verträgen.

Täglich füttern wir Ewald mit neuen Infos. Dabei ist ein bisschen Nachsicht gefragt. Wie bei einem kleinen Welpen wächst sein Wissen – und das mit jeder Anfrage unserer Kunden. Aber keine Sorge: Ewald wird schnell lernen und unseren Kundinnen und Kunden bei immer mehr Anliegen helfen. Schon jetzt bei ihm in besten Händen bzw. Pfoten: Datenschutz und Sicherheit.

Unser Kundenservice-Team freut sich über diese Verstärkung.
Probieren Sie unseren Chatbot Ewald einfach mal aus: **www.ewerk-sachsenwald.de**.



Alles im Blick: Die „mein e-werk“-App

Unsere neue App bringt Ihre Energieversorgung direkt auf´s Smartphone und Tablet.

Mit der „mein e-werk“-App lässt sich vieles rund um Ihren Strom- oder Gasvertrag noch mobiler und komfortabler erledigen.

Das ist alles möglich:

- Zählerstände per Handy-Foto übermitteln
- Abschlagszahlungen anpassen
- Bankverbindung verwalten
- Zugriff auf Verträge und Rechnungen
- e-werk-Tarifwechsel starten
- Nächste E-Ladesäule finden und Ladekarte ordern

EINFACH. INTUITIV. NACHHALTIG

Die „mein e-werk“-App ist nutzerfreundlich gestaltet und für jedes Alter geeignet. Direkt nach dem Anmelden können Sie Ihr Anliegen schnell managen – papierlos und klimaschonend.

Diese Vorteile gibt es obendrauf:

- Neues aus der Region erfahren
- Von exklusiven Aktionen und Gewinnspielen profitieren
- Persönlichen Energieberater anfordern
- Störungen direkt übermitteln

Mit der „mein e-werk“-App setzen wir auf Komfort und Nachhaltigkeit – für einen modernen, umweltbewussten Service, der unsere Kundinnen und Kunden täglich unterstützt. Einfach kostenlos herunterladen

im **Apple App Store** oder bei **Google Play**.

Ihre Zufriedenheit liegt uns am Herzen – deshalb freuen wir uns über Ihr Feedback zur neuen App und entwickeln sie gern weiter: **endios@ewerk-sachsenwald.de**

Das e-werk zollt Rettern Respekt!

Mehr Respekt für professionelle und ehrenamtliche Rettungskräfte – dieser Forderung schließt sich auch das e-werk an.



Unverständlich und empörend: Sanitäter, Polizeibeamte oder Feuerwehrleute, die beim Einsatz behindert oder sogar angegriffen werden. Solche Meldungen haben die Öffentlichkeit zuletzt immer wieder beschäftigt. Dies ist ein weiterer Grund, sich noch einmal verstärkt für die professionellen und ehrenamtlichen Helfer einzusetzen.

Die regionale Kampagne „Respekt für Retter“ will erreichen, die Wertschätzung in der Gesellschaft für die wichtige Arbeit von Rettungskräften und Polizei zu erhöhen. Zahlreiche Unterstützer aus Politik, Wirtschaft und Gemeinwesen machen sich seitdem für die Kampagne stark und tragen sie in die Gesellschaft. Das e-werk ist von der Bedeutung der Rettungskräfte für unser Gemeinwohl überzeugt und begleitet die Kampagne ebenfalls.

„Respekt für Retter“ wurde im letzten September von den Kreisen Ostholstein und Stormarn gemeinsam mit den Stiftungen der Sparkasse Holstein, der Bürger-Stiftung Ostholstein und der Bürger-Stiftung Stormarn ins Leben gerufen.



Bitte vor dem Umzug bei uns melden!

Neue gesetzliche Regelungen betreffen beim Wohnungswechsel auch den Stromvertrag.

Seit Juni gelten veränderte Fristen und Abläufe auf dem Energiemarkt. Es betrifft unter anderem das An- und Abmelden – dies ist nur noch in die Zukunft gerichtet möglich. Das heißt, rückwirkend sind Ummeldungen und Kündigungen nicht zulässig.

Unser Tipp: Vermeiden Sie eventuelle Mehrkosten, indem Sie sich rechtzeitig im Voraus an- und abmelden – nur dann laufen Ihre Stromkosten nicht einfach weiter.

Mindestens 14 Tage vor Ihrem Umzug:
Melden Sie sich frühzeitig beim e-werk: So können wir Sie fristgerecht an- bzw. abmelden.
Damit alles reibungslos funktioniert, benötigen wir Folgendes:

- Vorname, Nachname
- Kundennummer (falls bekannt)
- Alte und neue Adresse
- Schlüsselübergabe-Termin
- Name des Hausverwalters/Vermieters/ggf. Nachmieters
- Ganz wichtig: Zählernummer

Am Tag der Schlüsselübergabe:
Bitte teilen Sie uns umgehend Ihren Zählerstand mit – am besten direkt im Kundenportal auf unserer Internetseite: www.ewerk-sachsenwald.de. Um alles Weitere kümmern wir uns!

Unser Kundencenter ist gern für Sie da:
Tel. (040) 72 73 73 70, Hermann-Körner-Str. 63 in Reinbek,
Montag bis Donnerstag 8.00–17.00 Uhr
und Freitag 8.00–13:00 Uhr,
E-Mail: info@ewerk-sachsenwald.de.

Oder im Infomobil:

Unser Infomobil im frischen Outfit

Das rollende e-werk-Büro ist in neuer Kleidung auf den Straßen unterwegs.

Das moderne Design verleiht dem Infomobil einen einzigartigen Glanz und macht die Beratung noch einladender. Der persönliche Service bleibt dabei unverändert bestehen. An fünf festen Standorten innerhalb unseres Versorgungsgebiets sind wir regelmäßig für Sie da. Wir möchten es Ihnen so leicht wie möglich machen, alle wichtigen Informationen rund um Ihre Energieversorgung ohne lange Wartezeiten und Umwege zu erhalten.



VERLÄSSLICHE BERATUNG GARANTIERT

Mit an Bord ist stets Henrik Eggers, Ihr persönlicher Ansprechpartner für alle Themen. Egal, ob es um Verträge, Produkte, aktuelle Angebote oder individuelle Fragen zu unseren Dienstleistungen geht – er steht Ihnen gern zur Seite.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich in unserem neu gestalteten mobilen Büro beraten. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen – bei Ihrem Energieversorger „zum Anfassen".

Unter der Erde, aber nicht aus dem Blick

Mit einer Leitungsauskunft können Eigentümer den Verlauf von Stromkabeln und Erdgasleitungen auf ihrem Grundstück sehen.

Unsichtbar, aber unverzichtbar: Unter der Erde erstrecken sich Stromkabel und Gasleitungen über viele Kilometer. In öffentlichen Gebieten befinden sie sich oftmals unter Gehwegen.

Wenn Sie planen, auf Ihrem Grundstück Erdarbeiten durchzuführen, sollten Sie den genauen Verlauf der unterirdischen Verbindungen kennen. Das e-werk Sachsenwald dokumentiert die Lage dieser Leitungen für sein Netzgebiet.

VON BEGINN AN DOKUMENTIERT

Die Basis für diese Auskunft bildet ein geographisches Informationssystem (GIS): Hier sind alle vorhandenen Leitungen im Netzgebiet auf einer Karte verzeichnet – zusammen mit Material, Durchmesser und weiteren technischen Details. Kommt es zu Umbauten oder Reparaturen, werden die Einträge im GIS entsprechend angepasst.



DARAUF SOLLTEN EIGENTÜMER ACHTEN

Die Dokumentation im GIS ist sowohl für den Netzbetrieb als auch für Grundstückseigentümer, Bauunternehmen oder Planungsbüros wichtig. Denn wer baut, baggert oder gräbt, kann mit einer Leitungsauskunft potenzielle Gefahren und Schäden vermeiden. Bei einem Bauvorhaben sollten sich Grundstückseigentümer frühzeitig informieren – am besten schon in der Planungsphase.

Im Rahmen einer Leitungsauskunft teilen wir die Lage der Versorgungsleitungen auf ihrem Grundstück mit. Die Auskunft sollten Sie für jeden Arbeitsbereich beachten, in dem gegraben wird. Auch wenn es sich nur um kleinere Maßnahmen handelt: Eine kurze Anfrage genügt, um auf der sicheren Seite zu sein.

SO GEHT'S

Um eine Leitungsauskunft zu erhalten, senden Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihrer Ortsangabe an **leitungsauskunft@ewerk-sachsenwald.de**. Innerhalb der nächsten Werktage erhalten Sie die Unterlagen. Sie umfassen Kartenausschnitte mit der Leitungslage und Hinweise zum sicheren Arbeiten.

Vom e-werk bekommen Sie eine Leitungsauskunft für folgende Orte:

Ort	Strom	Erdgas
21465 Reinbek	✓	✓
21465 Wentorf bei Hamburg	✓	✓
21509 Glinde	✓	
21521 Wohltorf	✓	✓
22113 Oststeinbek	✓	✓
22885 Barsbüttel	✓	✓
21521 Aumühle		✓

Energiespar-Mythen im Faktencheck

Sechs weit verbreitete Irrtümer – was stimmt wirklich, was nicht?

Rund ums Energiesparen kursieren viele vermeintlich gute Ratschläge. Doch nicht alle schonen den Geldbeutel – manche führen sogar zu einem höheren Verbrauch.

MYTHOS 1: GERÄTE IM STANDBY-MODUS VERBRAUCHEN KEINEN STROM

Falsch! Viele Geräte, insbesondere ältere ohne Netztrennung, sind im Standby-Modus heimliche Stromfresser. Diese Leerlaufverluste summieren sich zu unnötigen Kosten. Für Fernseher, Computer & Co. lohnen sich abschaltbare Steckerleisten daher besonders.

MYTHOS 2: DAS LADEGERÄT ZIEHT STROM, WENN DAS HANDY VOLL IST

Stimmt! Auch bei vollem Akku zieht das eingesteckte Ladegerät weiterhin minimal Strom. Auf Dauer kann das ins Gewicht fallen. Wer Energie sparen möchte, sollte es nach dem Laden aus der Steckdose ziehen.

MYTHOS 3: FLACHBILDFERNSEHER SIND IMMER STROMSPAREND

Jein! Moderne Flatscreens sind deutlich effizienter als alte Röhrengeräte, doch die Größe ist entscheidend. Je größer der Bildschirm, desto höher der Energieverbrauch. Eine Verdopplung der Diagonale kann den Stromverbrauch vervierfachen.

MYTHOS 4: ENERGIESPARLAMPEN BRINGEN DIE GRÖßTEN EINSPARUNGEN

Falsch! Die wahren Sparmeister sind LED-Lampen. Sie verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Strom als klassische Glühbirnen, Energiesparlampen hingegen nur rund 70 Prozent. Zudem halten sie mit einer Lebensdauer von bis zu 25.000 Stunden deutlich länger.

MYTHOS 5: EIN VOLLER KÜHLSCHRANK VERBRAUCHT MEHR

Im Gegenteil! Ein leerer Kühlschrank benötigt einiges mehr, da er vor allem die Luft im Inneren kühlen muss. In einem vollen Kühlschrank ist das Luftvolumen geringer. Zusätzlich speichern Lebensmittel Kälte, wodurch sie die Temperatur stabilisieren und den Energiebedarf reduzieren.

MYTHOS 6: SMART HOME IST TEUER

Nicht unbedingt! Mittlerweile gibt es zahlreiche günstige Smart-Home-Gadgets. Kleine funkbasierte Lösungen sind leicht zu installieren und modular erweiterbar. Smarte Zwischenstecker gibt es ab rund 10 Euro, smarte Thermostate für 50 bis 70 Euro.

Energiesparen muss nicht kompliziert sein. Durch ein paar einfache Anpassungen im Alltag lassen sich Strom- und Heizkosten ohne Komfortverlust sparen.



öko



Guter Tropfen:
Mit einer Zisterne lässt sich wertvolles Regenwasser auffangen und vielfältig nutzen.

Bunt und smart: Der logische Garten





Nachhaltiges Gärtnern ist trendy. Clevere Ideen und neue Technik helfen dabei.

Ohne Wasser geht auch im Garten nichts. Doch die Ressource wird immer knapper und wertvoller. Mit gesammeltem Regen kommt man billiger durch Trockenperioden, weil das Sprengen mit Trinkwasser entfällt. Außerdem mögen Pflanzen das natürliche Nass von oben lieber.

Bei kleineren Gärten reicht es schon, die Dachrinne über ein Fallrohr mit einer Regentonne zu verbinden. Die gibt es ab 100 Litern Inhalt. In das Fallrohr wird ein Regenwassersammler mit einem Filter eingesetzt, der kleine und grobe Partikel aus dem Dachablaufwasser abfängt. Der Sammler hat zudem einen Sensor, der überschüssiges Wasser ableitet und so ein Überlaufen verhindert.

Die meisten Regentonnen haben einen Hahn zum Anschluss für den Gartenschlauch. Ein Deckel verhindert, dass Laub oder Käfer hineinfallen.

DER UNSICHTBARE SPEICHER

In einer unterirdischen Zisterne lässt sich Regenwasser speichern. Das lohnt sich, wenn die Dachfläche umfangreicher und ein großer Garten zu bewässern ist. Geeignet sind leichte Kunststoff-Tanks, die in der Erde versenkt werden. Wichtig sind auch hier ein Filter sowie eine Belüftung und ein Überlauf, der überschüssiges Regenwasser in den Abwasserkanal oder in eine Sickergrube leitet. Der Überlauf verhindert zudem, dass Wasser unkontrolliert aus dem Speicher läuft.

Um es zum Bewässern von Blumen und Pflanzen mit dem Gartenschlauch zu nutzen, sorgt beispielsweise eine Tauchdruckpumpe für den konstanten Druck.

HIGHTECH BEIM BEWÄSSERN

Intelligente Bewässerungssysteme helfen, den Wasserbedarf des Gartens genau zu bestimmen und entsprechend zu erfüllen. Dazu nutzen sie Sensoren und Wetterdaten. Diese Technologie senkt den Wasserverbrauch erheblich und sorgt dafür, dass Pflanzen optimal versorgt werden. Nutzer können ihre Bewässerungspläne häufig über eine Smartphone-App steuern und anpassen.

WIESE STATT RASEN

Zugegeben: Ein schöner englischer Rasen ist leicht sauber zu halten und perfekt für alle, die nicht viel Zeit für Gartenarbeit haben. Aber hier finden Nützlinge wie Bienen und Hummeln sowie Schmetterlinge kaum Nahrung. Eine bunte Blumenwiese ist da schon besser. ▸



Steter Tropfen: Das sogenannte AquaBloom-System versorgt die Pflanzen ganz selbstständig.

- Einmal ausgesät, braucht die insektenfreundliche Graslandschaft kaum noch Pflege und leuchtet in voller Blütenpracht. Sie muss lediglich ein- bis zweimal jährlich geschnitten werden – am besten mit einer Sense oder einem sogenannten Wiesenmäher. Einige geeignete Pflanzen und Blumen lassen sich selbst im Juli noch erfolgversprechend säen.

Übrigens haben Laubhaufen, Altholz oder wilde Hecken Charme und sorgen ebenfalls für Artenvielfalt. Sie bieten zudem Unterschlupf für Tiere wie beispielsweise Igel.

SONNE VIELFÄLTIG NUTZEN

Pflanzen brauchen die Sonne zum Wachsen – und Solarlichter sind eine sinnvolle Variante, um Energie im Garten zu sparen. So nutzen Solarlampen das Sonnen- und Tageslicht und speichern dessen Energie. Wird es dunkel, beleuchten sie Gartenwege und Terrassen. Bewegungsmelder lohnen sich für Gartenbereiche, in denen das Licht nur angehen soll, wenn es gebraucht wird.

Ein Solarzaun für den Garten macht die Stromversorgung möglich, auch wenn kein Platz für eine Dachanlage vorhanden ist. Die Solarmodule können sogar vertikal angebracht und als Gartenzaun, Sicht-, Lärm- oder Windschutz genutzt werden.





Dünger – alles im Eimer

Blätter, Zweige, Gras und Pflanzenreste lassen sich gut in wertvollen Dünger verwandeln. Eine nachhaltige Methode ist der bewährte Komposthaufen, für den Sie am besten einen luftdurchlässigen Standort im Halbschatten und mit direktem Bodenkontakt auswählen.

Dem gleichen Zweck dient der aus Japan stammende Bokashi-Eimer, in dem vorrangig Küchenabfälle fermentiert werden. Er ist eine bewährte Alternative zum gängigen Komposthaufen und stellt Dünger mithilfe von Effektiven Mikroorganismen (EM) her. Im Gegensatz zum Abfall in der Biotonne entwickelt der Abfall im Bokashi-Eimer keinen unangenehmen Geruch – er erinnert eher an Sauerkraut.

Der im Bokashi-Eimer hergestellte Dünger ist durch die Beigabe von EM besonders hochwertig: Effektive Mikroorganismen stärken das Immunsystem der Pflanzen und verbessern Keimung, Fruchtbildung und -reife. Der EM-Dünger ist also eine natürliche Möglichkeit des Pflanzenschutzes, sowohl im konventionellen als auch im biologischen Anbau. Die EM kann man in Bau- und Gartenmärkten fertig kaufen oder selbst herstellen.

www.ewerk-sachsenwald.de → Karriere



Komm in unser Team!

Jetzt bewerben:

ewerk SACHSENWALD



Mittendrin statt allein

Das Jürgen-Rickertsen-Haus ist der Treffpunkt für Reinbeker Seniorinnen und Senioren.

Wenn der Alltag ruhiger wird, wächst bei vielen älteren Menschen der Wunsch nach Austausch, Zugehörigkeit und sinnvollen Aktivitäten. In Reinbek gibt es einen besonderen Ort, der das möglich macht: Im Jürgen-Rickertsen-Haus kommen Seniorinnen und Senioren täglich zusammen, um zu lachen, gemeinsam aktiv und füreinander da zu sein.

„Seit die Georg & Jürgen Rickertsen Stiftung im Jahr 2008 den Bau des Hauses ermöglichte, haben die Reinbeker einen Treffpunkt, um den uns viele beneiden – denn das Jürgen-Rickertsen-Haus bietet ein vielfältiges Programm."
Michael Hölzel, Vorsitzender des Seniorenbeirats

BREIT AUFGESTELLT DANK EHRENAMT

Ermöglicht wird das umfangreiche Veranstaltungsangebot durch das ehrenamtliche Engagement verschiedener Institutionen, Verbände und Vereine – sie füllen das Haus mit Leben. So stehen auf dem Programm der Arbeiterwohlfahrt Reinbek neben dem Seniorencafé auch Wandern, Radtouren, Erlebnistanz sowie ein Lese- und Gesprächskreis. Mit Ausflügen, Basteln, Spielnachmittagen und Seniorensport ist das Angebot des Deutschen Roten Kreuzes ebenso abwechslungsreich. Die Turn- und Sportvereinigung Reinbek bietet Seniorengymnastik sowie speziellen Reha-Herzsport an. Gemütliche Kaffeenachmittage mit interessanten Vorträgen organisiert der Club 60 Plus.



Gemeinsames Frühstück im Jürgen-Rickertsen-Haus – ein regelmäßiges Angebot



Wenngleich sich der Bau äußerlich etwas dunkler darstellt – im Innenbereich herrscht eine besonders helle Atmosphäre.



Von April bis Oktober veranstaltet der Seniorenbeirat neben seinen Themenfrühstücken regelmäßig aktualisierte Stadtrundfahrten auf vier unterschiedlichen Touren. „In diesem Jahr ist die Inbetriebnahme eines offenen WLAN-Zugangs im Jürgen-Rickertsen-Haus geplant. Dann wird der Seniorenbeirat auch Schulungen für Smartphones und Tablets anbieten können", stellt der Vorsitzende Michael Hölzel in Aussicht.

Zusätzlich zu den Freizeitaktivitäten gibt es im Jürgen-Rickertsen-Haus ein umfangreiches Beratungsangebot. Darunter vertreten sind der Betreuungsverein Stormarn e. V., der Behindertenbeirat, die Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose, der Sozialverband Reinbek, der Seniorenbeirat und ein ehrenamtlicher Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung.



Die Gäste können kommen.



Ein herzliches Miteinander steht bei allen Angeboten stets im Vordergrund.

So können Sie mitmachen:

Aktuelle Veranstaltungen und Aktivitäten geben Flyer und Regionalzeitungen bekannt. Das komplette Programm sowie Telefonnummern und E-Mail-Adressen finden Sie auf:
www.reinbek.de > Leben und Erleben > Angebote für Senioren > Das Jürgen Rickertsen Haus

Zudem können Sie im Foyer des Jürgen-Rickertsen-Hauses eine vollständige Liste mit allen Terminen des aktuellen Monats einsehen. Alle hier tätigen Ehrenamtlichen freuen sich auf Ihren Besuch!

Jürgen-Rickertsen-Haus
Schulstraße 7 | 21465 Reinbek



DAS REZEPT

Sommerleicht: Kokos-Hähnchen-Curry



Unsere Mitarbeiterin Anne Voß empfiehlt ein leichtes, aromatisch gewürztes Curry mit cremiger Kokosmilch – ein Genuss für warme Tage.

ZUBEREITUNG

Den Vollkorn-Basmatireis nach Packungsanleitung 30 bis 35 Minuten in der 2,5-fachen Menge Salzwasser garen.

Währenddessen die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln schälen bzw. putzen, waschen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend den Koriander waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und beiseitelegen.

In einer beschichteten Pfanne Kokosöl erhitzen. Die Hähnchenwürfel zusammen mit den vorbereiteten Zwiebeln, dem Knoblauch und den Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten anbraten. Danach Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und den Ingwer hinzufügen und kurz mitrösten.

Mit Brühe ablöschen, die Kokosmilch dazugeben und alles bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Zum Schluss mit Salz und einer Prise Cayennepfeffer würzen.

Zutaten:

- 200 g Basmati-Vollkornreis
- Salz
- 600 g Hähnchenbrustfilet (4 Stück)
- 2 Zwiebeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 g Ingwer (ca. 1 Stück)
- 4 Stiele Koriander
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 250 ml Geflügelbrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Cayennepfeffer

Das fertige Curry zusammen mit dem Reis anrichten, mit frischem Koriander garnieren und genießen.

Mehr Rezepte unter www.eatsmarter.de

Anne Voß ist seit Januar 2025 bei uns im Bereich Marketing & Öffentlichkeitsarbeit tätig. Sie ist mitverantwortlich für die aktuelle App „mein e-werk" sowie die Spendenplattform „Vor Ort mit Herz"– die Neigung zu Social Media kommt ihr dabei besonders zugute. In ihrer Freizeit ist Anne in der Natur unterwegs, betreut Schafe, kümmert sich um ihre Hühner und treibt Sport, zum Beispiel Badminton, Joggen und Volleyball. Zudem verreist sie gerne; zuletzt ging es von Nord- nach Südportugal.



TRAUMFÄNGER AUS NATURMATERIALIEN





Mit einem selbst gemachten Traumfänger aus Naturmaterialien finden gute Träume ihren Weg durchs Geflecht aus Wollresten, Perlen und Federn, während schlechte darin hängen bleiben. Das Besondere: Ihr braucht dafür kaum etwas – nutzt einfach, was die Natur und eure Bastelkiste bereithalten.

Das braucht ihr beispielsweise für einen dreieckigen Traumfänger: 3 stabile Äste (je ca. 20 cm lang) Ca. 6 Meter Wollreste (verschiedene Farben und Strukturen sind super!) Schere Astschere Zum Verzieren: Naturmaterialien wie Blätter, Beeren, Nüsse und etwa zehn Perlen

So geht´s:
Nehmt die Äste zur Hand, kürzt sie bei Bedarf und formt daraus ein Dreieck. Verbindet die Ecken mit etwa 50 cm Wolle, indem ihr die Fäden fest und überkreuz um die Enden wickelt. Verknotet sie zum Schluss gut.

Schneidet ca. 160 cm Wolle ab, knotet sie an einer Ecke fest und wickelt sie in 3-cm-Abständen zweimal um das Dreieck. So entstehen kleine Schlaufen, durch die später das Netz gezogen wird.

Schneidet 8 bis 10 Wollfäden in verschiedenen Längen (mindestens 20 cm) zurecht und knotet sie an die untere Seite des Dreiecks. Das bringt Bewegung und Fülle in den Traumfänger. Oben noch einen Faden als Aufhänger anbringen.

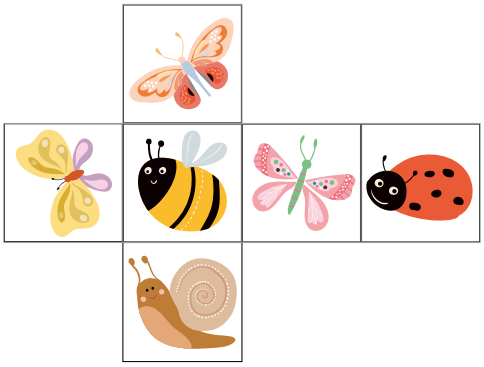
Für das Netz benötigt ihr etwa 140 cm Wolle. Zieht sie kreuz und quer durch die vorbereiteten Schlaufen. Dadurch entsteht das typische Traumfängermuster.

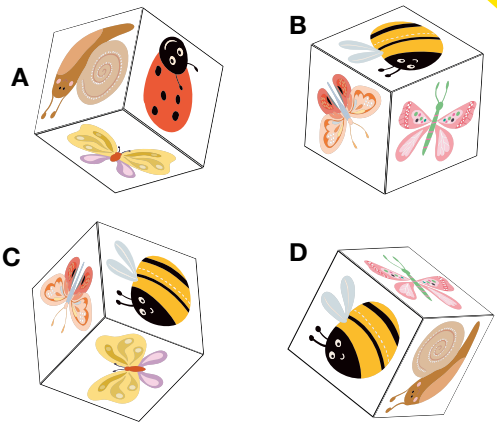
Nun könnt ihr den Traumfänger mit Naturmaterialien, Perlen und Federn verzieren. Nehmt alles, was euch gefällt.

Mehr Basteltipps findet ihr unter **www.geolino.de**

Faltproblem

Welcher der Würfel A bis D ist aus der Vorlage gefaltet worden?





Die Auflösung findet ihr auf Seite 16.

Absender:

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Strom- und Erdgasprodukte für jeden Bedarf

Faire Preise

Persönliche Ansprechpartner direkt vor Ort

Das Porto zahlen wir für Sie!

Deutsche Post
ANTWORT

e-werk Sachsenwald GmbH
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

Bitte freimachen oder beim e-werk abgeben

Deutsche Post
ANTWORT

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

GUTE FRAGE!

Wie kommen die Farben in den Regenbogen?



Ein Naturschauspiel: Bei Regenschauer und gleichzeitigem Sonnenschein erscheint plötzlich ein leuchtender Regenbogen am Himmel. Doch wie entsteht dieses farbenfrohe Phänomen?

Die Grundlage ist das weiße Licht der Sonne. Trifft es auf einen Regenvorhang, wie er bei Regenschauern entsteht, wird dieses Licht in seine einzelnen Farben aufgespalten. Diese Aufspaltung geschieht im Inneren der Regentropfen in drei Schritten: Das Licht wird gebrochen, reflektiert und beim Austritt erneut gebrochen.

Beim Eintritt in den Regentropfen verändert das Licht seine Richtung – dieser Vorgang wird als „Brechung“ bezeichnet. Im Inneren des Tropfens wird das Licht an der Rückwand reflektiert, also zurückgeworfen. Beim Austritt wird es erneut gebrochen und dabei in die sieben Farben aufgeteilt: Rot, Orange, Gelb, Grün, Hellblau, Indigo und Violett. Jede Farbe verlässt dabei den Tropfen in einem leicht anderen Winkel und so entsteht der typische, farbige Bogen am Himmel.

Am besten ist der Regenbogen sichtbar, wenn die Sonne im Rücken steht und es vor einem regnet. Dann trifft das Sonnenlicht die Regentropfen genau im richtigen Winkel.

Besonders große Tropfen sorgen für einen intensiveren, farbstärkeren Regenbogen – sie reflektieren mehr Licht. Und manchmal zeigt sich sogar ein zweiter blasserer Regegenbogen über dem ersten: ein sogenannter Nebenregenbogen über dem ersten. Ein doppeltes Naturwunder, das man nicht alle Tage sieht.

Es saugt und wischt der Roboter

Wie heißt die neuen Spendenplattform vom e-werk?

☐ **vor Ort mit Herz** ☐ **gemeinsam helfen** ☐ **alle für einen**

Die Antwort finden Sie im Heft. Einfach die richtige Lösung ankreuzen und bis zum 23. August 2025 per Post an: e-werk Sachsenwald GmbH, „Gewinnspiel", Hermann-Körner-Str. 61–63, 21465 Reinbek.
Am einfachsten per E-Mail: gewinn@ewerk-sachsenwald.de.

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir:

1 Mova E30 Ultra Saugroboter

- Roboterstaubsauger und -wischer
- automatische Entleerung und Selbstreinigung
- Ultraschall-Teppicherkennung



Wir gratulieren zum Gewinn des Frühjahrsrätsels:
Jürgen Stein aus Wentorf

Unser Service:
Das e-werk besucht Sie zu Hause!

Wünschen Sie eine Beratung zu den Strom- und Erdgasprodukten vom e-werk? Dann schnell einen Termin vereinbaren!

Am besten erreichen wir Sie werktags von _____ bis _____ Uhr

unter der Telefonnummer: _____. Gern rufen wir Sie zurück!



Ihr persönlicher Ansprechpartner:
André Dobberstein, Tel. (0 40) 72 73 73-16

Vor Ort für Sie da! e-werk SACHSENWALD

erleben in der Region

22. Juli, 19:30 bis 22:30 Uhr, Schloss Reinbek
Sachsenwald-Slam Ein Wettbewerb im Format Poetry-Slam mit selbstgeschriebenen Texten. Eintritt 8 Euro

28. August, 08:30 bis 16 Uhr, Famila Reinbek (Parkplatz)
Flohmarkt Flohmarkterlebnis mit großzügiger Überdachung auf dem Famila-Gelände. Eintritt frei

11. September, 17 Uhr, Casinopark Wentorf, Wentorf
Gesundradeln nach Feierabend Die ADFC-Ortsgruppe bietet moderat geführte Radtouren von 20 bis 30 Kilometern an. Teilnahme kostenlos



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 2/2025

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:
A – Shorty Kitano/bittedankeschön/schulzie/Robert Kneschke (2)/Peter/you are great!/Photographee.eu/AdobeStock, GARDENA, iStockphoto/baytunc/Alina Demidenko/MikeMareen/RichVintage, Mall GmbH, Meerfreiheit/Mareike Suhn und Christian Geisler, Seniorenbeirat Reinbek, Canva

Lösung für das Rätsel „Faltproblem" (Seite 14): Würfel D